

Bienestar

COLSANITAS

EDICIÓN 186 BIENESTAR COLSANITAS FEBRERO - MARZO 2023

FEBRERO - MARZO 2023 | ISSN 0122 - 011X

Fonseca

Después de nueve discos, siete premios Latin Grammy, y en medio de una gira mundial para presentar su álbum *Viajante*, el músico bogotano tiene mucho para contar.

Nº 186



Laboratorio Clínico
Diagnóstico Genético y Molecular

Visita el Laboratorio Clínico que lo tiene todo

Hemos personalizado nuestros servicios de manera integral atendiendo las necesidades de toda la familia según su ciclo de vida, en el **Laboratorio Clínico Genético y Diagnóstico molecular Keralty** encuentras:



1° piso:
Adulto mayor y personas con discapacidad.



2° piso:
Mujeres.



3° piso:
Atención pediátrica.



4° piso:
Hombres.



5° piso:
Medicina personalizada
Asesoría genética.

Recuerda que aquí podrás realizar:



Toma de muestras sanguíneas



Citologías



Pruebas genómicas



Exámenes básicos y especializados

Calle 125 # 19-67, Bogotá

Agenda tu cita en nuestros canales y evita filas

- **Oficina Virtual** www.colsanitas.com
- **María Paula tu asistente virtual**, disponible a través de Whatsapp (+57) 3103107676, Chat de Colsanitas.com, o Facebook Messenger de Colsanitas Medicina Prepagada
- **Colsanitas en línea:** Bogotá(601) 4871920 - Línea Nacional 0180009790205

¿Estás
seguro de
que todo
está bien?

Nunca está de más
dedicar un día para cerciorarte
y pensar en tu futuro.

Dedícale un día a tu salud en
nuestros espacios diseñados para
que te sientas cómodo, seguro y
en calma. **El chequeo médico
ejecutivo es una oportunidad para
anticiparte a lo que pueda venir
en el futuro.**



¿Qué es un chequeo médico ejecutivo?

Es una **rápida y completa evaluación** que
**incluye exámenes diagnósticos y valoraciones
de especialistas** que definen tu estado de
salud en un corto tiempo.



Tendrás a tu disposición **una sala privada en
donde podrás trabajar, escuchar música o
descansar** según lo desees.



Contamos con atención en las siguientes
especialidades **Gastroenterología, radiología,
cardiología, oftalmología, medicina interna y
ginecología.**



No requiere hospitalización, tendrás los resultados
de tus exámenes ese mismo día.



La lectura de tus exámenes será realizada por un
especialista en medicina interna, quien **te dará las
recomendaciones y formulaciones que necesites.**

Conoce nuestros paquetes y agenda ahora*

Teléfono: **316 524 2013**



Contenido

Nº 186

Febrero - Marzo 2023

*El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores.



Medio ambiente

Gente que cuida la vida

Mónica Diago

Fotografía: Sara Constantino Dereix

Institucional

4 Y así nos levantamos

Belleza y bienestar

6 María Camila Díaz:
una voz de paz
Adriana Restrepo

8 Los aliados de la piel
en la menopausia
Adriana Restrepo

Alimentación

12 ¿Qué no voy a comer hoy?
Una pregunta tan antigua
como la humanidad
Nicolás Pernett

16 ¿Qué son los picos de insulina?

Tiempo libre

18 Fonseca: "A mí el escenario
me transforma"
Astrid Harders

Medio ambiente

34 La era del deshielo
Jorge Pinzón Salas

Salud

26 Inteligencia artificial,
una aliada de la medicina
Luisa Fernanda Gómez

38 Ochos datos sobre el etiquetado
frontal de advertencia

40 Tener gota a los 24 años
Laura Soto Patiño

Bienestar
COLSANITAS

Consejo editorial

Eduardo Arias
Enrique Bernal
Juan Carlos Echandía
Gloria Escobar
Franck Harb Harb
Camilo Jiménez
Paulina Parra
Diego Quintero
Ximena Tapias
María Cristina Valencia

Director

Camilo Jiménez Estrada
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

Mónica Diago
mdiago@keralty.com

Diseñadora

Ada Fernández
aifernandez@colsanitas.com

Redactora

Luisa Fernanda Gómez
luisafernandez@keralty.com

Editora Bienestar web

Carolina Gómez Aguilar
dianacargomez@keralty.com

Periodistas

Juliana Novoa Rodríguez
Laura Daniela Soto
Juliana Flórez Vergara

Fotografía de carátula

Omar Cruz

Fotografía

Omar Cruz
Juan Manuel Vargas
iStock

Ilustración

María Paula Acosta
Ximena Arias
Alejandra Balaguera
Jorge Carvajal
Cintha Espitia
Luisa Martínez
Santiago Oliveros
Gabriela Ortiz
Leonardo Parra
Tatiana del Toro
John Varón

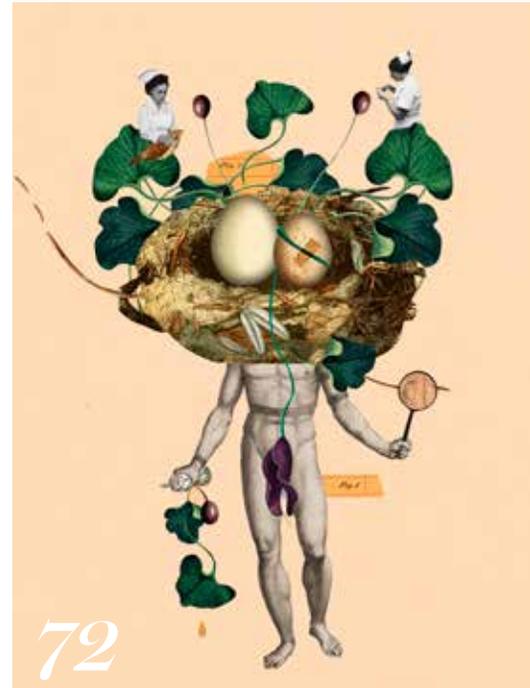
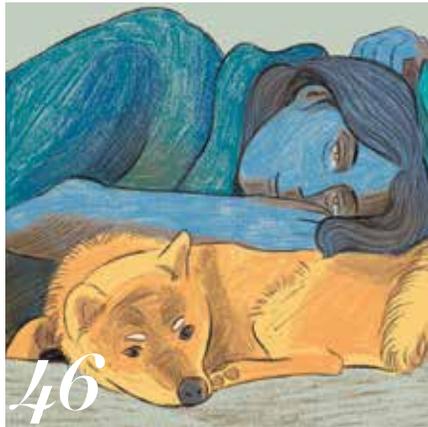


88

Sexto piso

Memorias de un festival

Eduardo Arias



- 43 Nuestro consumo de pantallas en números
- 44 Autoexámenes que salvan vidas
Juliana Novoa Rodríguez
- 46 Herramientas no farmacológicas para tratar la ansiedad
Laura Soto Patiño
- 49 Los usos del catéter
- 50 La luz solar y la salud mental
Donaldo Donado Viloria
- 56 Hipertensión: amenaza silenciosa
Luisa Reyes
- 60 Cuidados de los lentes de contacto
Laura Soto Patiño

- 64 Los ganglios linfáticos: filtros poderosos del cuerpo
Juliana Novoa Rodríguez
- 66 Hablemos de la salud mental de los médicos
Luisa Fernanda Gómez
- 68 ¿Para qué sirve la ira?
Juliana Flórez Vergara
- 70 Conozcamos mejor a los niños altamente sensibles
Mónica Diago
- 72 El cuidado de los testículos
- 76 Cinco claves para tener más energía
Laura Soto Patiño
- 78 Alimentación para personas con diabetes
Catalina Sánchez Montoya



Vida

- 75 El bienestar es...
Antonina Canal



Hogar

- 80 Un tipo de inteligencia para cada personalidad
Carolina Gómez Aguilar



Actividad física

- 84 Cómo elegir el entrenamiento adecuado
Adriana Restrepo
- 86 Correr una maratón es un proyecto
Juliana Flórez Vergara

Dirección administrativa y financiera
Víctor Cárdenas Mendoza
vmcardenas@colsanitas.com

Asistente administrativa
Wendy Tatiana Vanegas
wetvanegas@colsanitas.com

Dirección comercial
Multimedios Plus.
Calle 104 #14A-45, oficina 406
Bogotá, Colombia
Teléfonos: (1) 520 8138 -
301 277 0279

Directora comercial
Nathalia Lozano
nlozano@multimediosplus.
com.co

Impresión
Quad Colombia S.A.S.

Bienestar Colsanitas
ISSN 0122 – 011X
Resolución MinGobierno 9079
Tarifa postal reducida N° 1536
Derechos reservados



Si quiere comunicarse con nosotros escribanos a:
lectoresbienestar@colsanitas.com

Actualice sus datos para recibir la revista a través de estos canales:

- www.colsanitas.com
- APP de Colsanitas
- WhatsApp María Paula 57 (310) 3107676
- Colsanitas en Línea: Bogotá 487 1920
Línea gratuita nacional 018000 979020
- Oficinas de Atención a Usuario



Y así nos levantamos

Nos golpearon donde más nos duele: la oportuna prestación de servicios de salud. En diciembre de 2022 usuarios, funcionarios, profesionales de la salud y personal administrativo de todas las empresas Keralty nos vimos afectados por el ciberataque del colectivo RansomHouse. Como ya muchos de ustedes saben, se trata de una organización criminal de alcance internacional que logró vulnerar nuestros sistemas, como lo ha hecho antes con empresas y agencias gubernamentales de diferentes partes del mundo.

Programación de citas, autorización de procedimientos y entrega de medicamentos, entre otros, se vieron afectados. Y a pesar de que implementamos múltiples estrategias para mitigar los daños, muchos de ustedes, usuarios de Colsanitas y Medisanitas, así como los de las otras empresas del grupo, tuvieron inconvenientes para acceder a los servicios de salud que necesitaban.

Ahora bien, todas nuestras plataformas digitales se han restablecido, y hemos tomado las medidas necesarias para que una situación así no vuelva a suceder. Asimismo, nos concentramos en fortalecernos y seguir mejorando, ampliando nuestra oferta e intentando prestar un servicio de primer nivel con calidad humana, como lo hemos venido haciendo desde hace más de 40 años.

Por ejemplo, inauguramos en Bogotá la Unidad de Excelencia en Diagnóstico y Seguimiento del Cáncer de Mama, un espacio dedicado al cuidado integral y acompañamiento a la mujer. En el cáncer la detección

temprana es fundamental para mejorar el pronóstico, por lo que ponemos a disposición de nuestras usuarias tecnología de última generación y personal altamente especializado, para conseguir un diagnóstico temprano y un tratamiento integral. Una delegación oficial del gobierno de Países Bajos que visitó la Unidad a finales de 2022 destacó los servicios, el personal y la tecnología, señalando que encontraron en ellos los más altos estándares internacionales.

Son ya 42 Centros Médicos a nivel nacional, y continuamos ampliando y fortaleciendo esta red. En enero abrimos un centro médico en Manizales, y en los próximos días inauguramos el de San Andrés. En este primer semestre de 2023 tendremos en funcionamiento un nuevo Centro Médico en Hacienda Santa Bárbara, en Bogotá, con más de mil metros cuadrados dedicados a la prevención de enfermedades y seguimiento a dolencias crónicas. También fortalecimos algunos centros médicos existentes, como el de Valledupar y el de Salitre, en la capital de la república, entre otros.

No puedo dejar de agradecer a todos los usuarios que siguen confiando en Colsanitas y Medisanitas su bien más preciado: la salud de ellos y sus familias. Nosotros, desde aquí, seguiremos honrando esa confianza.

Un saludo a todos.

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty



Nuestros canales digitales **ya se encuentran disponibles**, te invitamos a conocer los tramites que puedes realizar en cada uno:



Maria Paula, tu Asistente virtual

Disponible a través de: WhatsApp, (+57) 310 310 7676, chat de colsanitas.com o Facebook Messenger de Colsanitas Medicina Prepagada.

- Solicitar y consultar **Autorizaciones**.
- Comprar y consultar **Vales**.
- Asignar, cancelar y reprogramar **citas médicas**.
- Consultar **directorio médico**.
- Pagar **factura del mes**.
- Activar **seguro de viaje**.



Oficina Virtual:

Oficina Virtual:

Ingresando a www.colsanitas.com opción Oficina virtual

- Solicitar y consultar **Autorizaciones**.
- Comprar y consultar **vales electrónicos**.
- Asignar, cancelar y reprogramar **citas médicas**.
- Consultar **directorio médico y odontológico** asociado a tu contrato.
- Consultar y descargar **resultados de laboratorio clínico e imágenes diagnósticas**.
- Pagar factura del mes, **factura anticipada** y consultar el historial de pagos.
- Generar **certificados**.
- Actualizar datos personales, consultar **planes y descargar el carné**.
- Consultar **directorio de oficinas**.

La forma más segura y sencilla para acceder a tus servicios de salud.





María Camila Díaz

Una voz de paz

*Adriana Restrepo**

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Un recorrido a través de las pasiones y las herramientas para el bienestar de María Camila Díaz, la talentosa directora del espacio radial “W Fin de Semana”.

María Camila Díaz tiene una voz cercana para muchos colombianos. Tanto que al encontrarse con ella se puede sentir como una de esas personas que uno conoce de toda la vida. Ha trabajado para las emisoras Blu Radio, La FM, Caracol, y durante cuatro años acompañó a Julio Sánchez Cristo en el programa de la mañana de W Radio. Hace algunos meses se “independizó” para liderar el espacio “W Fin de Semana”, que se convirtió en uno de los de mayor audiencia de la estación.

María Camila ha cubierto mundiales de fútbol, masacres guerrilleras, secuestros y liberaciones. Conoció la guerra desde el campo de batalla y eso la llevó a enamorarse de la paz. Desde la cabina y desde su canal de YouTube ha utilizado su voz para ayudar al país a alcanzarla.

De su belleza se puede decir mucho. Arranca con unas pestañas largas y una mirada penetrante. Continúa con una sonrisa que es ante todo honesta. Y remata con una inteligencia que envuelve. Es una mujer que ha trabajado duro, que conoce bien su lugar, que no vive de grandes egos, que escucha boleros y que sueña con dirigir un programa de entrevistas en horario estelar.

¿Qué es bienestar para ti?

Tranquilidad, estar en paz con nuestro ser interno, salud y una buena calidad de vida.

¿Qué haces para tener bienestar?

Una de las cosas que me ha caracterizado es el amor a lo que hago, la pasión con la que trabajo. He tenido la fortuna de estar en este medio desde hace muchos años y esto me ha traído muchísima satisfacción.

Desde hace poco conduces tu propio espacio, “W Fin de Semana”. ¿Cómo ha sido para ti en términos profesionales?

Es un magazín de fin de semana, con temas que podrían considerarse ligeros, pero hemos intentado

dar primicias, hacer entrevistas de fondo y contenido que sea replicable en otros medios. Hemos logrado contar grandes historias. Estoy feliz porque puedo dar mi sello personal. Por otro lado, este nuevo espacio me ha dado mayor calidad de vida, porque antes me levantaba a las 4:30 a.m.; también me ha dado la libertad de hacer más cosas.

En tu canal de YouTube leíste los informes de la Comisión de la Verdad junto a personajes de la vida nacional y protagonistas del Proceso de Paz...

Sí, así abrí mi canal. Todo nació porque oí al padre Francisco de Roux entregando el Informe y los testimonios de la Comisión de la Verdad, y se me escurrieron las lágrimas. Sentí que leerlos era mi obligación como periodista y como ciudadana. Me inspiré en las lecturas en voz alta que hizo Ricardo Silva Romero de sus libros. Entendí que no tenía ningún sentido hacerlo yo sola, y busqué a algunas personas reconocidas. Estuvieron conmigo Daniel Coronell, Félix de Bedout, María Jimena Duzán, Daniel Samper Ospina. También Alejandra Borrero, Aterciopelados, Timochenko, Humberto de la Calle, Juan Manuel Santos, víctimas del conflicto. Fue un ejercicio muy satisfactorio.

Uno de los cubrimientos más recientes fue el del Mundial de Fútbol de Catar, en el que estuviste a cargo de las historias lejos de los estadios. Tuviste una inmersión muy interesante en una cultura que parece tan distinta a la nuestra...

Tenía mucho miedo al llegar a ese país con respecto al trato que nos iban a dar a las mujeres. Sin em-

bargo, nos trataron muy bien. Hice un gran amigo, Mohamed, que me hizo cambiar un poco lo que yo pensaba sobre su cultura. Si bien las mujeres tienen que cubrir su cara y su cuerpo, cosa que en Occidente nos puede molestar, tienen otras peleas ganadas: allá, por ejemplo, les pagan igual que a los hombres. Claro que no comparto mandatos de su religión, como que el homosexualismo sea visto como delito, pero aprendí a respetar muchísimo más su cultura.

Y con respecto a la belleza en Medio Oriente, ¿qué aprendiste?

Allá el tema de la belleza interior es importante. De hecho, tuve la oportunidad de hablar con una sheikh, una mujer muy poderosa en dinero y estatus social. Ella me contaba que el tema del hiyab, dentro de la cultura musulmana, es significativo, porque lo que buscan es que los hombres se enamoren de ellas por lo que hay adentro. Ya en la intimidad de sus casas, se arreglan para sus esposos. Incluso gastan en maquillaje y prendas muy finas y costosas.

Las mujeres bonitas que llegan a puestos importantes son juzgadas con un doble rasero. ¿Has sentido esto en tu carrera? ¿El ser bonita te ha costado a la hora de crecer profesionalmente?

A lo largo de mi carrera lo he visto, y lo más duro es que esos comentarios vienen generalmente de mujeres. Por eso digo, y lo sostengo al aire, “no nos demos tan duro entre nosotras”. Y lo aplico. Si una colega lo está haciendo bien, se lo digo: “te admiro”. Creo que ese tipo de comentarios nos da un poder enorme.

¿Haces algún deporte?

Sí, siempre me ha gustado moverme, me gusta jugar fútbol, pero el boxeo real cambió mi vida. Lo conocí en Miami gracias a un mentor neoyorquino que me enseñó mucha técnica, y desde ahí es un deporte que siempre trato de practicar.

¿Sigues alguna dieta especial?

Voy a empezar un programa de Santiago Rojas que se llama “Hábitos saludables”, porque siento que necesito una guía ahora para bajar grasa y moldear. Conozco gente que lo hizo y he visto que tiene muy buenos resultados. Creo que la clave está en evitar los procesados y alimentarse con comida real. **U**

“ Me caracteriza el amor a lo que hago, la pasión con la que trabajo”.



TIP DE BELLEZA QUE NO FALLA

Cada mes hago una hidratación para el pelo y lo despunto cada tres meses. Y mi rutina de cuidado para la piel no va más allá de ponerme protector solar dos veces al día y usar sueros hidratantes.

**Periodista, productora y cofundadora de Relatto.
Locación: agradecimiento Hotel Estelar Parque de la 93.*

Los aliados de la piel en *la menopausia*

*Adriana Restrepo**

Cuando llega la menopausia no es fácil mantener la energía, el brillo y la belleza natural de la piel. Le pedimos algunas recomendaciones a especialistas y este es el resultado.

El término *antienvjecimiento* ha pasado de moda. Hoy la preocupación no está en borrar las arrugas a toda costa; las mujeres quieren sentirse libres de envejecer, aceptando los cambios naturales de cada etapa de la vida. Ahora bien, esto no significa que no existan cuidados que pueden ayudar a mantener la elasticidad y el brillo de la piel por más tiempo, para aquellas que así lo desean.

Según los especialistas, los años solo reflejan el 25% del envejecimiento, el otro 75% se debe a los hábitos y estilo de vida de cada persona. Por eso es tan importante mantenerse activa, alimentarse de manera balanceada y encontrar aquellas actividades que generan bienestar y no dejar de hacerlas, pues contribuyen a la fuerza vital de un ser humano.

Sin embargo, no podemos dejar de lado que a partir de los 20 años empieza a bajar la producción de colágeno y elastina del cuerpo, y al llegar a los 50 estos apenas se sintetizan y se van perdiendo las reservas. Esto hace que se intensifiquen las arrugas y la flacidez,

CUIDADO DE PELO Y UÑAS

> Las uñas pueden volverse frágiles, secas y deshidratadas, por eso se recomienda usar reparadores de uñas y esmaltes endurecedores.

> Para combatir la disminución del pelo en la zona frontal, se puede recetar colágeno, lociones capilares anticaída y complejos vitamínicos.

> También existen tratamientos de bioestimulación para ayudar en el crecimiento del pelo, que deben revisarse con el médico especialista.



CUIDADO ÍNTIMO

- > El síndrome genitourinario, propio de esta época, genera cambios externos en la zona íntima: la piel se oscurece, los músculos se debilitan y las mucosas se secan. Estos son algunos consejos para mitigar estos cambios.
- > Para mantener el pH de la zona íntima, se debe usar jabón syndet, que es mucho más suave con la piel.
- > Es importante hacer ejercicios de Kegel (contracciones voluntarias de la zona pélvica) para mantener fuertes los músculos del suelo pélvico.
- > Existen también tecnologías (láser, radiofrecuencia y aplicación de ácido hialurónico) que pueden estimular e hidratar la piel y las mucosas, así como fortalecer el suelo pélvico.

que se pierda densidad en la piel (la dermis se afina y la epidermis se engrosa) y que aparezcan lentigos, esto es, pecas o manchas solares.

Además, “con la entrada de la menopausia hay una disminución natural de las hormonas reproductivas (estrógenos), lo cual hace que el cuerpo se masculinice. Por ejemplo, se puede presentar crecimiento de vello tanto en el cuerpo como en la cara”, asegura la doctora Adriana Varela, especialista en medicina estética de Megastetic.

Por su parte, la dermatóloga de Colsanitas, María Bernarda Durango, sostiene: “Otro de los factores que hay que tener en cuenta es la resequedad intensa de la piel y de las mucosas. Es posible que las mujeres que atraviesan ese proceso sientan sequedad y picor en la vagina, así que la salud sexual es también prioridad”.

Esto supone que se debe ser más responsable y estricta con la rutina de cuidado básico (limpieza + hidratación + protección), incluir ingredientes activos con grandes beneficios y, en algunos casos, si se desea, ayudarse con tratamientos médicos y tecnológicos.

Consejos de las especialistas para el cuidado de la piel

Limpieza

Los cambios hormonales durante la menopausia pueden generar brotes de acné, por eso es importante hacer una adecuada limpieza de la piel, desmaquillarse todas las noches y ser muy cuidadosas a la hora de elegir productos de maquillaje, así como mantener brochas y pinceles limpios. Se debe utilizar un jabón especial para cuerpo y dejar por más tiempo en el cuello, las axilas, los pies y la zona vaginal.

2 Hidratación

Para la resequedad extrema de la piel y el tono opaco que puede presentarse en algunas personas, se recomienda usar diariamente cremas densas y oleosas, que contengan ceramidas, lípidos y colágeno.

Tomar suficiente agua para hidratar el cuerpo desde el interior.

Hay pastillas o cápsulas correctivas para la hidratación, como el ácido hialurónico y el resveratrol que pueden ayudar en este proceso.

3 Nutrición

Durante esta época el uso de antioxidantes es necesario. Se recomiendan en serum, con phlorentin y vitamina C.

4 Protección

El uso diario de bloqueador solar es importante desde la infancia, pero durante la menopausia, cuando la piel es mucho más delgada y vulnerable, es vital, incluso en días nublados.

5 Activación

El ejercicio regular no solo es bueno para la salud, también puede ayudar a mejorar la apariencia de la piel. El ejercicio aumenta la circulación y oxigena la piel, lo que ayuda a disminuir los signos de envejecimiento.

Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es esencial para mantener la piel sana. Los alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras, ayudan a proteger la piel de los daños causados por los radicales libres. Además, evitar alimentos procesados y altos en grasas reduce la inflamación en el cuerpo.

En ocasiones, asegura la doctora Varela, la rutina tópica de cuidado de la piel no es suficiente. En estos casos, vale la pena acudir a un especialista que pueda recomendar un tratamiento adecuado a cada persona. Existen, por ejemplo, tecnologías con láser, radiofrecuencia o bioestimulación que ayudan a aumentar en gran cantidad la producción de colágeno o la hidratación profunda.

Por su parte, la doctora Durango asegura que es importante formular exámenes médicos para asegurarse de que la paciente no tenga problemas de tiroides o deficiencia de hierro o vitamina C. Si esto sucede, la especialista recomienda suplencia de vitamina D (semanal o quincenal) y algunos productos homeopáticos, como ansiolíticos y relajantes, que puedan acompañar a las mujeres a atravesar el proceso de la menopausia. **B**

**Periodista, productora y cofundadora de Relatto.*

Alimentos funcionales

Redacción Bienestar Colsanitas



El consumo de productos lácteos fermentados puede mejorar la salud del cuerpo. La fermentación aumenta la cantidad de útiles péptidos bioactivos, vitaminas y otros elementos generados por las bacterias, que aportan grandes beneficios. Además contienen probióticos, microorganismos vivos que otorgan un beneficio para la salud del huésped cuando se administran en dosis adecuadas. Las bacterias del ácido láctico (LAB) como *Lactobacillus*, *Streptococcus*, *Lactococcus*, *Bifidobacterium* y *Leuconostoc* son las cepas bacterianas probióticas más comunes en los productos lácteos fermentados, presentes como cultivos iniciadores o como componentes naturales de la materia prima.

La fermentación preserva y mejora la viabilidad y la producción de microorganismos al tiempo que conserva sus características probióticas. Los componentes moleculares de los probióticos asociados con los alimentos fermentados influyen en los mecanismos de regulación de enfermedades, ya sea como profilácticos o terapéuticos, y estos ali-

Estudios recientes han demostrado que los productos lácteos fermentados impactan positivamente la salud gastrointestinal y el sistema inmunológico.

mentos a menudo se conocen como nutraceuticos, *foodiceuticals*, alimentos funcionales o *medifoods*.

El consumo de alimentos lácteos fermentados con o sin bacterias probióticas resulta esencial para la salud humana pues puede contribuir a la prevención o el tratamiento de enfermedades inflamatorias, por eso los productos lácteos fermentados pueden convertirse en alimentos funcionales, es decir que benefician nuestra salud además de ser nutritivos. Los productos lácteos fermentados ayudan en el mantenimiento de la homeostasis normal de la mucosa y brindan protección contra diversas enfermedades metabólicas y mediadas por patógenos a través de sus propiedades antioxidantes, antimicrobianas, antifúngicas, antiinflamatorias y antiateroscleróticas. Algunos de estos alimentos son el queso, el kéfir, el kumis y por supuesto el yogur.

El yogur con probióticos es un alimento que contribuye al mejoramiento del síndrome de intestino irritable y al mantenimiento de la microflora fecal normal. [B](#)

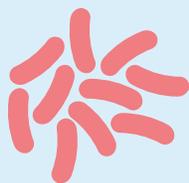
Los lácteos fermentados y su potencial funcional para la salud

Con-
Ciencia
láctea

Se reconoce que la leche y los productos lácteos contienen nutrientes esenciales que son necesarios para la nutrición humana. Por medio de la fermentación de la leche se obtienen los lácteos fermentados, alimentos que cuando se consumen en proporciones suficientes como parte de una dieta balanceada pueden brindar múltiples beneficios para la salud¹.

La fermentación crea un entorno óptimo para el crecimiento de algunas bacterias probióticas. Existen beneficios en la salud atribuidos a los probióticos y al proceso de fermentación, lo cual convierte a **la leche en un alimento con propiedades funcionales**.

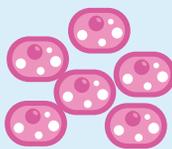
Los probióticos con beneficios funcionales más usados en lácteos fermentados son²:



Lactobacillus



Streptococcus



Lactococcus



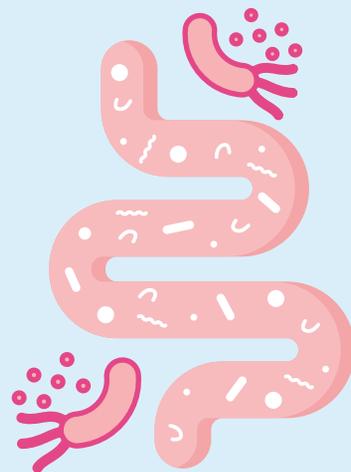
Bifidobacterium



Leuconostoc

Beneficios de los lácteos fermentados en la salud

1. La fermentación favorece la absorción de algunos nutrientes como las proteínas de la leche.
2. Los lácteos fermentados son ideales para consumir probióticos que ayudan al mantenimiento y regulación de la microbiota intestinal, promoviendo la salud.
3. Algunos de los beneficios funcionales de los lácteos fermentados con probióticos son²:
 - Estimulación y regulación del sistema inmune.
 - Control metabólico en enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad
 - Contribuye con la digestión de lácteos en personas con intolerancia a la lactosa.
 - Mejora la respuesta y los síntomas de algunas alergias.
 - Reducen el estrés oxidativo, previniendo el envejecimiento celular.
 - Contribuye con el mantenimiento de tejidos como la piel.



Conclusión: Los alimentos funcionales fermentados son aquellos que pueden proporcionar beneficios adicionales para la salud más allá de los nutrientes que ya contienen. Los estudios han demostrado que los productos lácteos fermentados tienen un impacto beneficioso en la salud gastrointestinal, además de contribuir en múltiples funciones del cuerpo humano.

Referencias

1. Górska, W.H.; Rejman, K.L.W.; Czacotko, M. Milk and dairy products and their nutritional contribution to the average polish diet. *Nutrients* 2019, 11, 1771. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]
2. Kaur H, Kaur G, Ali SA. Dairy-Based Probiotic-Fermented Functional Foods: An Update on Their Health-Promoting Properties. *Fermentation*. 2022;8(9).



¿Qué no voy a comer hoy?

*Una pregunta tan antigua
como la humanidad*



Nicolás Perneti*

ILUSTRACIÓN: *María Paula Acosta*

@pececito.dorado

Un repaso a la forma como nos hemos relacionado con la nutrición y los regímenes de alimentación. Una historia (muy delgada) de las dietas.

U.C.



Desde siempre, las personas han decidido dejar de comer ciertos alimentos por diversas razones. Pueden ser motivos religiosos, como han hecho por milenios los judíos, quienes tienen un estricto recetario sobre cuáles alimentos no se pueden consumir y cuáles sí. Otros han dejado de alimentarse como una manera de depurar el cuerpo y acercarse a la divinidad, como los santones musulmanes, que les han dicho adiós a todas las cosas materiales que los puedan alejar de Alá, incluyendo platos servidos en abundancia. Se han visto, también, huelgas de hambre con carácter político, como las muchas que realizó el Mahatma Gandhi en la India (una de ellas duró 21 días) para protestar contra el dominio inglés en su país.

Por supuesto, un motivo muy válido para renunciar a ciertos bocados ha sido curar las enfermedades que nos aquejan, como ya decía en la antigua Grecia el médico Hipócrates: "que tu alimento sea tu medicina". Por último, también puede haber razones para separarnos de ciertos alimentos que están relacionadas con fobias personales, como la que tenía el filósofo Pitágoras con las habas, que le recordaban el órgano sexual femenino y por eso les huía como si fueran la entrada al mismísimo Hades.

Pero, sin duda, la razón más corriente en nuestros tiempos para decir que no al sugestivo plato que nos acercan a la boca es porque estamos en dieta para bajar los molestos kilos que nos sobran (o "kilos", como a veces les decimos con la esperanza de que así pesen menos). Aunque esta parezca la razón más evidente para dejar de comer, también es la más reciente de todas, pues el exceso de kilos que deben ser eliminados del cuerpo por razones estéticas es un problema reciente que nunca hubiera preocupado a cualquier hombre o mujer de hace más de doscientos años. Una figura curva con una gruesa capa de grasa sobre la piel fue una visión poco común durante los largos milenios en los que el trabajo de cultivar o cazar los alimentos, procesarlos, almacenarlos y cocinarlos tomaba tanto tiempo y energía que no quedaban muchos excedentes calóricos para que nadie engordara.

Las cosas empezaron a cambiar drásticamente a comienzos del siglo XIX en Europa, es decir, hace apenas dos siglos. La mecanización de la agricultura y la ganadería hizo que cada vez se produjera más comida y esta se pudiera guardar por más tiempo. Los fertilizantes químicos y los arados modernos no hicieron sino mejorar la producción, y los refri-

Historiador y escritor. Su más reciente libro se titula **Presidentes sin pedestal, y fue publicado por Ediciones B en 2021.*

gerantes aseguraron el comercio internacional de alimentos. Como nunca antes en la historia, una porción importante de la población tuvo acceso a más calorías de las que necesitaba por día. ¡Nos podíamos servir dos veces! ¡Viva la Revolución (industrial)!

Al mismo tiempo, los avances en telares y fileteadoras hicieron que la ropa se convirtiera en un producto que se empezaba a comercializar en todas las clases sociales. Nació entonces la moda, en el sentido mercantil de la palabra, y con ella el deseo de entrar en los parámetros estéticos que nos imponían desde las tiendas. Desde entonces, se empezó a imponer la angustiante contradicción que tantos dolores de cabeza y de barriga nos ha creado hasta hoy: una industria de los alimentos (sobre todo procesados) que no para de producir y nos incita a consumir continuamente y, por ende, a subir de peso, al mismo tiempo que la industria de la moda y la belleza nos impone estándares de apariencia, a veces inalcanzables, que nos hacen temblar en nuestra natural vanidad y nos llevan a obsesionarnos con nuestro peso, en un desesperado intento de poder entrar en la ropa —y la apariencia— de moda.

Fueron los hombres los primeros en contagiarse de la fiebre de las dietas, pues en la visión sexista de antes eran los hombres quienes podían dar ejemplo de virtud y control de sus impulsos al comer y al beber, mientras que a las mujeres se las seguía apreciando por sus contornos rellenos como figuras maternas. Por eso no es extraño que la primera gran “dieta de celebridad” que se pusiera de moda en Europa fuera la de un hombre: la del poeta inglés Lord Byron, quien solo consumía galletas, papas remojadas en vinagre y abundante agua carbonatada para mantener la delgadez. Aunque el famoso poeta murió en 1824 con apenas 36 años (tal vez su dieta no era la mejor para una larga vida), su ejemplo fue seguido por muchos jóvenes, que hicieron del vinagre el ingrediente central de su comida para conseguir la apariencia desgarbada y paliducha tan apreciada entre los románticos de ese siglo.

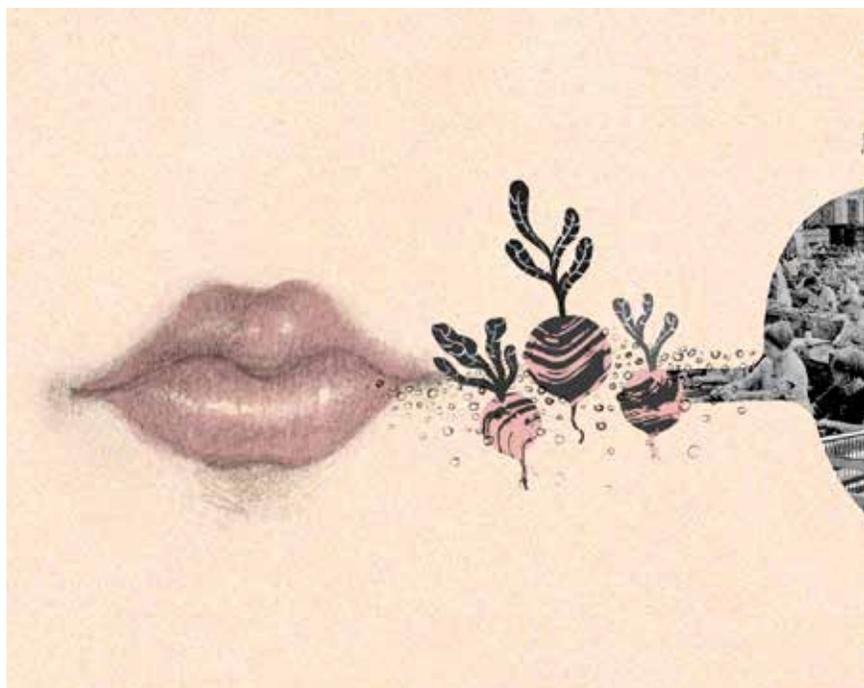
Poco después apareció el primer best-seller sobre dietas que se registra en la historia moderna. Aunque desde la Antigüedad se habían escrito tratados sobre la salud y la alimentación, en 1863 el inglés William Banting fue el primero en hacerse famoso por un folleto que trataba específicamente sobre la manera más efectiva de perder peso.

Aunque su título no parezca muy atractivo hoy, *Carta sobre la corpulencia* dirigida al público presentó las recomendaciones que siguen prevaleciendo en las dietas de hoy: controlar el exceso de carbohidratos, grasas y azúcares, al tiempo que se aumenta el consumo de frutas, verduras y proteínas. Banting narró cómo él mismo se había librado del sobrepeso con su dieta (otro lugar común de los libros dietéticos hasta el presente: el testimonio), y hasta el final de sus 82 años de vida saludable fungió como el gurú de las dietas y la vida sana en Occidente. Al punto de que su apellido se convirtió en sinónimo de dieta y todavía en sueco el verbo *banta* significa entrar en régimen para bajar de peso.

Aunque seguir los consejos dietéticos de Banting ha sido suficiente para mantener un peso adecuado para millones de personas desde entonces, la variedad de dietas y productos adelgazantes que vinieron después no paró de crecer, como si se tratara de bailes de moda o ropa de temporada. En especial en los Estados Unidos durante el siglo XX. Algunas de estas dietas demostraron ser útiles, otras resultaron inocuas, mientras muchas otras han sido peligrosamente nocivas. Por ejemplo, en el país del norte se llegó a promocionar el arsénico en dosis moderadas como una forma de asegurar la delgadez, y se han encontrado anuncios en la prensa que ponderan el método de la solitaria como el más efectivo para no engordar: ingerir una lombriz, para que esta absorbiera el exceso de alimento en el sistema digestivo, mientras su anfitrión se mantenía esbelto. Al final de esta tortura se procedía a ingerir una píldora para matar la lom-

EL DATO

La palabra **dieta** viene de *diáita*, que en griego significaba “manera de vivir”, “régimen de vida”.



briz y se la expulsaba del cuerpo. Se ha rumoreado que la cantante María Callas era practicante de esta dieta, aunque muchos otros dudan de que la diva griega hubiera accedido a actuar en semejante tragedia. Sin embargo, no faltó gente que se arriesgara a ensayar esta técnica, atractiva por su facilismo y lejanamente parecida a los balones gástricos que se usan en la actualidad.

Otros intentaron soluciones más agradables para resolver el eterno dilema de vivir entre los deseos de consumir con holgura y los de mantener el cinturón en el mismo agujero. En 1964, el estadounidense Robert Cameron se hizo famoso con su libro *La dieta del bebedor*, donde aconsejaba reducir carbohidratos, aumentar carnes y vegetales y, sobre todo, ingerir bebidas alcohólicas con cada comida para mantener la línea: una copa de vino en el desayuno, un par de martinis al almuerzo y varios vasos de whisky con la cena, si es que el dietista no se había caído de la borrachera antes. Por supuesto, la propuesta fue un éxito y se vendieron más de dos millones de copias de su libro, sin saber si el régimen fue más apreciado por quienes querían bajar de peso o por quienes querían justificar su alcoholismo con razones estéticas.

Muchas otras dietas han aparecido desde entonces (aunque la mayoría de ellas sean variaciones de los mismos consejos con distintos nombres). Al-

“Las dietas son cortas y nuestra relación con la comida es larga, por lo que la clave no está en los alimentos, sino en nosotros”.

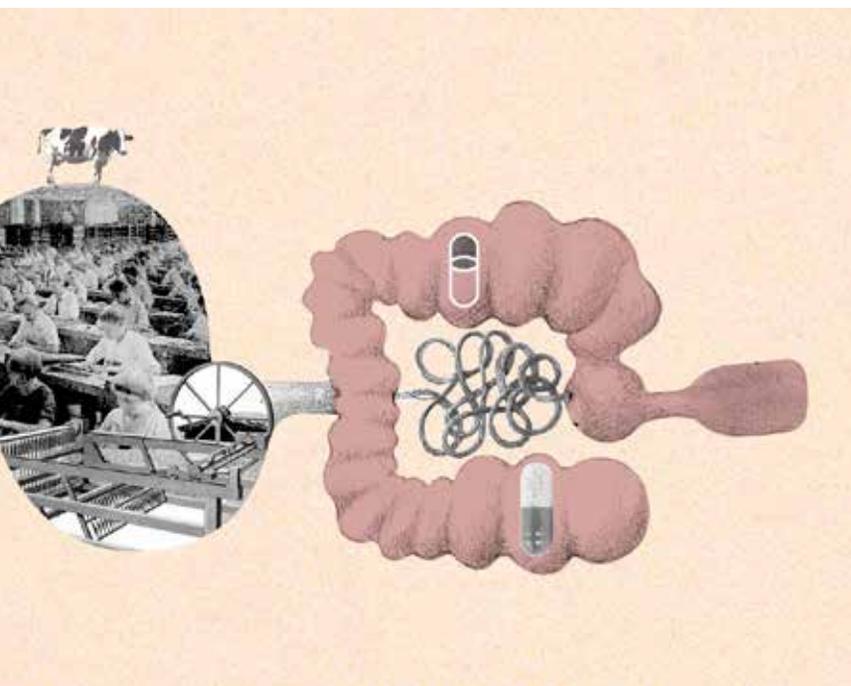
gunas han aconsejado que comamos como lo hacían nuestros ancestros del Paleolítico para asegurar la buena salud (aunque ellos no llegaran ni a los veinte años de vida); para los glotones cromáticos han aconsejado la dieta de los siete colores, en la que se ingieren alimentos de un solo color por cada día de la semana; a quienes no les importa engordar la mandíbula para mantener baja la panza les han recomendado masticar cada bocado cien veces hasta que ya no quede nada que tragar, y en los años setenta del siglo pasado se puso de moda la dieta de la Bella Durmiente, que consistía en mantenerse sedado con somníferos para evitar comer durante

la mayor parte del día, como intentó hacer Elvis Presley en sus últimos años, hasta que un día no despertó más.

Al igual que Elvis, muchas otras celebridades han respaldado dietas que se han puesto de moda por algún tiempo: Oprah Winfrey, Mariah Carey

o Fabiola Posada en nuestro país han respaldado en público dietas que, dicen, les han funcionado de maravilla. Sin embargo, no es raro ver que algunas de las personas que proclaman un día las bendiciones de una dieta aparezcan unos años después mostrando de nuevo el sobrepeso del que habían soñado deshacerse. Esto se debe a que la mayoría de regímenes que se ofrecen como milagrosos están diseñados como una estrategia temporal que, al final, no logra cambiar el metabolismo del dietista ni su relación con la nutrición en general. Las dietas son cortas y nuestra relación con la comida es larga, por lo que la clave no está en los alimentos, sino en nosotros.

Para dejar de movernos entre la gula y la culpa a la hora de comer, tal vez podríamos volver al origen etimológico de las palabras (en donde, según Jorge Luis Borges, radica toda la sabiduría) y recordar que la palabra *dieta* viene de *díaita*, que en griego significaba “manera de vivir”, “régimen de vida”. Es decir: lo que está en juego entonces es nuestra forma de vivir y la manera en que nos relacionamos con la nutrición. Si lo vemos así, desde que nacemos hasta que morimos estamos en dieta, en alguna dieta; por eso tenemos que encontrar un régimen de alimentación que acompañe armónicamente nuestra historia personal, independientemente de lo que haya pasado en la historia del resto de la humanidad. **B**



¿Qué son los picos de *insulina*?

Redacción Bienestar Colsanitas



De la mano del doctor Oscar Manuel Alba, endocrinólogo adscrito a Colsanitas, respondemos algunas preguntas frecuentes en relación con los picos de insulina.

1 ¿QUÉ ES LA INSULINA?

La insulina es una de las tres hormonas digestivas secretadas por la porción endocrina del páncreas. Su función es metabolizar el azúcar que entra en el organismo y transformarlo en reservas energéticas en el hígado y en el tejido graso. Esto quiere decir que la insulina está directamente relacionada con la ingesta de alimentos, particularmente carbohidratos. Es sabido que los carbohidratos son una fuente importante de energía, es decir, de azúcar, que al ingresar al cuerpo se transforma en glucosa que pasa al torrente sanguíneo. Cuando llevamos a cabo una ingesta de carbohidratos, aumenta lo que conocemos como glucemia o cantidad de glucosa en sangre.

Esa carga glicémica provoca que el páncreas reaccione y secrete la insulina para contrarrestar el exceso de energía, almacenando un poco en forma de triglicéridos en el hígado y dejando otro poco en las células del tejido graso para utilizarlo en los periodos de ayuno. De hecho, tal es la razón por la cual ciertos alimentos nos suben de peso, sobre todo “las harinas” y “los dulces”, ya que al consumirlos en exceso se almacenan en el tejido graso sin que alcancemos a utilizarlos. En resumen, cada que comemos aumenta la glucosa y por ende aumenta la insulina. Cuando la insulina cumple su objetivo se regula su nivel y así mismo se regula el nivel de glucosa. Son variables dependientes.

2 ¿QUÉ SON LOS PICOS O SOBRECARGAS DE INSULINA?

Un pico de insulina es un aumento de su nivel a causa de un aumento en el nivel de glucosa. De tal forma que los picos o sobrecargas de insulina son naturales, suceden cada que ingerimos alimentos, y no podemos hacer nada para evitarlos. Incluso, son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Todos tenemos picos de insulina.

Dicho esto, la insulina tiene dos niveles.

Un nivel basal o estable, cuyo nombre es postabsortivo, y un nivel más alto, cuyo nombre es postprandial. El primero es el nivel constante de insulina en el organismo durante los periodos de ayuno, mientras que el segundo es el que sigue a la ingesta de alimentos. Los niveles de insulina varían durante el día a medida que comemos. Es así que, culturalmente, lo más probable es que haya por lo menos tres picos de insulina durante una jornada, los correspondientes a desayuno, almuerzo y cena.

A pesar de esto, los picos de insulina pueden resultar perjudiciales cuando la cantidad de insulina secretada es inferior o mayor a la cantidad de glucosa en la sangre. En el primer caso, la glucosa no se metaboliza correctamente y se mantiene como azúcar en el torrente sanguíneo. En el segundo caso, la glucosa es metabolizada en exceso y el restante es inferior a lo que necesita el organismo para funcionar sin contratiempo.

3 ¿QUÉ SÍNTOMAS O ENFERMEDADES ESTÁN RELACIONADAS CON LOS PICOS DE INSULINA?

El más común es la hipoglucemia, que se da cuando la carga de insulina es mayor a la carga de glucosa, lo que conlleva a que esta se metabolice en exceso y la carga energética sea mínima. Es ahí cuando la persona siente que “se le bajó el azúcar” y le da mareo y palidez, entre otros indicios.

Por otro lado, la diabetes tipo 2 y la obesidad son las enfermedades que están más relacionadas a los problemas adquiridos de insuficiencia de insulina, sobre todo a causa de su deterioro. Hay personas que son susceptibles genéticamente o por malos hábitos alimenticios a que la secreción de insulina se deteriore con el tiempo y no responda adecuadamente a la carga de glucosa, lo que significa que no hay suficiente insulina para metabolizar toda la carga

de azúcar ingerida. Cuando esto sucede, la glucosa en la sangre se mantiene en un nivel alto, incluso en ayunas.

Así mismo, los hábitos alimenticios poco saludables pueden producir deterioro en la producción y desempeño de la insulina, en la medida en que tener picos elevados de insulina de manera repetida impide que esta vuelva al nivel basal. Es decir, cuando se ingieren grandes cantidades de carbohidratos con frecuencia, ya sea por comer porciones grandes o por cantidades considerables de dulces o azúcares refinados, estamos exigiéndole al páncreas que secrete insulina sin descanso, sin darle tiempo de regularse y sin permitirle metabolizar la carga anterior de glucosa antes de tener que hacerlo con la carga nueva.

¿HAY UN NIVEL IDEAL DE INSULINA?

- > No hay criterios definidos con exactitud. No obstante, hay valores de referencia que se calculan en laboratorio mediante la medición del factor de sensibilidad a la insulina, que es la cantidad de glucosa que metaboliza una unidad de insulina. Lo que quiere decir que para cada caso el “valor correcto” varía. El nivel de insulina secretada por dos personas que coman lo mismo a la misma hora probablemente será distinto y metabolizará distintas cantidades de glucosa, para una podrá ser más eficiente que para la otra.
- > Hay personas que al ingerir una determinada cantidad de carbohidratos

pueden aumentar su nivel de insulina cinco veces respecto al nivel basal, mientras que otras pueden hacerlo veinte veces respecto al mismo. Allí entran en juego dos factores: la genética y los hábitos de alimentación. Por cualquiera de estas dos razones la insulina puede ser insuficiente o demasiada para metabolizar la carga de azúcar.

- > Lo importante es determinar un factor de sensibilidad a la insulina que sea apropiado para un determinado nivel de glucosa en la sangre para cada persona. Y de esta manera, garantizar que la glucosa sea metabolizada sin problema.



EL DATO

Un pico de insulina es un aumento de su nivel a causa de un aumento en el nivel de glucosa.

4 ¿QUÉ HACER PARA EVITAR ESTOS PROBLEMAS?

Lo primordial es permitir que la insulina se ralentice, que no haya sobrecarga. De esta forma ni se agotará su producción y desempeño, ni se acumularán calorías de más. Por tanto, hay que evitar la demanda excesiva de insulina al evitar la carga de glucosa. Y esto no tiene otro nombre que llevar un estilo de vida saludable: comer bien y hacer ejercicio.

Los alimentos que aumentan la glucosa en sangre con mayor velocidad son los carbohidratos refinados: panes, pastas, arepas, tortas, galletas, empaquetados; y los azúcares simples, como los endulzantes, dulces, postres y las gaseosas y jugos empacados. Dado que los carbohidratos son indispensables para la producción de energía, lo recomendable es consumir carbohidratos naturales, por ejemplo, vegetales, frutas, granos enteros, cereales y tubérculos. Además de tener una menor carga de glucosa, se digieren lentamente y permiten que la insulina se regule mejor.

Adicionalmente, hacer ejercicio posibilita que el músculo metabolice la glucosa almacenada, pues no olvidemos que la glucosa es energía. Moverse provoca una disminución de la demanda de insulina. Por ende, no importa el tipo de ejercicio, sea caminar treinta minutos diarios o correr maratones semanales, lo ideal es mantener el cuerpo en movimiento constante para gastar esas reservas de energía y así darle descanso al páncreas. Finalmente, disminuir la sobrecarga de insulina no implica prolongar el ayuno, por ejemplo, esperar mucho tiempo entre una comida y la otra, debido a que esto solo provoca hipoglucemia. Al contrario, la recomendación médica es comer entre comidas, siempre y cuando se trate de carbohidratos naturales, por ejemplo, una fruta a media mañana o una porción de vegetales picados. Está claro que el truco no funciona si antes del almuerzo comemos una empanada con gaseosa. 



Fonseca: “A mí el escenario me transforma”

*Astrid Harders** • FOTOGRAFÍA: *Omar Cruz*

Después de nueve discos, siete premios Latin Grammy, y en medio de una gira mundial para presentar su álbum *Viajante*, el músico bogotano tiene mucho para contar.



Fonseca vive en la isla de Key Biscayne, Miami. Nos encontramos en un pequeño desayunadero para conversar, en la mañana de un martes de enero. Pide un café y dice que más tarde va a recoger en el colegio a su hijo menor, Agustín, de cuatro años, para llevarlo a su primera clase de batería. Se le nota la emoción.

Su familia, su vida, están impregnadas de música. Es un artista admirado, celebrado y aplaudido por millones de seguidores. A lo largo de su carrera ha cumplido sueños y ha colaborado con sus héroes musicales de juventud, como Miguel Bosé, Willie Colón y Ringo Starr, por nombrar sólo a algunos. Sin embargo, Fonseca no tiene un pelo de arrogante. Es, más bien, un músico estudioso y trabajador, un colombiano que usa su arte para el cambio social, y un padre de familia y esposo feliz. Fonseca termina siendo una rareza en el mundo del entretenimiento: un ser humano transparente, honesto y enfocado.

Hablemos un poco sobre transmitirle el amor por la música a los hijos. Su mamá lo influenció con su canto y con los discos que ponía, ¿cómo le pasa usted la antorcha a sus tres hijos?

Mi mamá fue la primera persona que vi tocando una guitarra. Y aunque ella sólo lo hacía como hobby, me marcó muchísimo. Mis hijos han respirado música desde que nacieron. Cada uno, a su manera, está vinculado a la música. Agustín tal vez es el que tiene más conexión. La primera vez que lo subí a un escenario fue acá, cuando estábamos presentando *Compadres* con Andrés Cepeda. Agustín no había cumplido ni tres años y el día anterior me dijo, a

media lengua: “Yo quiero cantar mañana contigo”. El día del concierto le mostré el lugar gigante durante la prueba de sonido, le conté que en ese momento no había gente pero que por la noche iba a estar lleno. Luego le pregunté cómo le parecía. Me miró y me dijo: “Muy bonito”. Por la noche el plan era que saliera durante “Tú primero”, que le encanta. Y yo pensé “si por algún motivo se echa para atrás, no pasa nada, lo explico y ya”. Pero cuando lo presenté, este man sale como si hubiera nacido en un escenario. Saludaba, y se dio cuenta en un segundo de que si él saltaba, la gente gritaba. Empezó a mover el brazo y el público lo seguía.

Y respecto a mis otros hijos, Paz, de 12 años, canta increíble, le gusta, está en clases de guitarra, canta en el colegio. Manolo, de 8, juega con el piano, hay una conexión.

A muchos músicos les da pavor que sus hijos terminen pasando por algunas experiencias que ellos han pasado. ¿Le da susto que Agustín, por ejemplo, tenga chascos en esta industria?

Miguel Bosé, a quien admiro, con quien colaboré y que es un tipo algo radical, me decía eso: “Mis hijos tienen absolutamente prohibido dedicarse a la música”. Yo le decía que eso era bastante drástico. Me contestaba: “Juan Fernando, tú y yo hemos sido privilegiados. Es un camino muy duro”. Para mí el tema de la educación en este país, Estados Unidos, me da ira a veces, por la presión que les ponen a los chicos. Estoy absolutamente abierto a que mis hijos hagan lo que quieran hacer. Si es música por medio de academia regular, perfecto; si es música a su manera, perfecto.

.....
*Periodista y editora. Vive en Miami, donde trabaja como gerente de mercadeo.



¿Qué cambios de la industria musical le han costado más? Han pasado tantas cosas, desde la digitalización, la baja en ventas de discos, el cambio de rol de los videos musicales, las fusiones de disqueras...

Entré a la industria justo cuando iba en caída libre al hueco. A mí no me tocó la época de las grandes ventas de discos. Ese arranque fue muy duro. Y si uno no firmaba con una disquera, olvídate, porque no existían plataformas digitales. Si no había alguien que te apoyara no te iba a oír nadie nunca. Me tocó vivir lo de esta disquera venezolana Líderes que fue una pesadilla, luego Sony, también Sonolux, después EMI, que era grande pero estaba quebrada... Fueron tantos intentos que mis amigos me molestaban diciéndome que yo iba quebrando disqueras: disquera que pisaba, disquera que cerraba. De ahí para adelante me ha parecido que todo es ganancia. Nunca antes los músicos habíamos tenido tantas vitrinas y tantas maneras de mostrar lo que hacemos. El caso de Billie Eilish, por ejemplo, es alucinante: hizo un álbum en su cuarto con su hermano y ¡boom!

Las plataformas digitales han sido un gran impulso para los conciertos. Mira el caso de Raphael o Perales, que están dando conciertos por el mundo. Hombres G también me parece que es un gran ejemplo de lo que hacen las nuevas tecnologías. Yo fui muy fan de ellos de niño, los sigo en redes y hoy en día están haciendo giras. Eso es gracias a estas nuevas plataformas. Existe el hit mundial "Despacito", pero al final del día tu hit es distinto a mi hit. Cada uno va construyendo su mundo. Eso abrió el espectro para que todo el mundo esté tocando, es increíble.

Usted habla de sus comienzos rockeros con Nash, del amor por Nirvana, Guns N' Roses y Metallica. ¿Por qué un cachaco terminó tan metido en el vallenato?

Tiene mucho que ver con mi mamá, ella siempre ponía música colombiana en la casa. Luego, en el colegio, El Binomio de Oro y Diomedes Díaz fueron reveladores para mí. Y ya el día en que oí *Clásicos de la Provincia* mi cabeza explotó. Quedé impregnado. Con todo y eso, durante mi primer disco me sentía raro incluyendo vallenato en mi música, porque lo sentía lejano. Pero el vallenato me fue flechando de a poquitos, gradualmente, y es una gran pasión que va creciendo. He tenido la fortuna de tocar en el



Una de sus grandes influencias ha sido Juan Luis Guerra, no solo por su música sino por la prudencia con la que ha manejado su vida privada.

LUEGO DE 20 AÑOS DE CARRERA, UN LIBRO

Para celebrar sus dos décadas de carrera musical, Juan Fernando Fonseca se devolvió en el tiempo, diseccionó el origen de 43 de sus más entrañables canciones y lo plasmó en un libro titulado *Fonseca: Canciones, historias y 20 años de memorias*, publicado en Colombia por Editorial Planeta.

Al mirar atrás, el artista advierte que todos los trayectos de su increíble viaje han estado relacionados con la música: a los 5 años cantó por primera vez en un escenario, a los 12 tuvo su primera banda y escribió su primera canción, a los 18 se lanzó como solista, a los 27 ganó su primer Latin Grammy.

Hoy, a los 43 y con más de un millón y medio de discos vendidos, agradece la gran difusión que ha tenido su música con unas memorias sinceras, íntimas, llenas de anécdotas y vivencias personales y con fotos de todos sus momentos más especiales.



“El vallenato me fue flechando de a poquitos, gradualmente, y es una gran pasión que va creciendo”.

Festival Vallenato en Valledupar, tengo muy buenos amigos en la ciudad y he pasado temporadas muy largas allá. Es un género y una cultura, cada vez me enamoro más de ese estilo de hilar las cosas.

¿Le ha tocado hacer cosas que no quería en su carrera?

Cien por ciento en el primer disco, aunque lo escribí todo yo. Por un lado siempre he tenido esa libertad. Nunca me dijeron, “mire, preferimos que ahora mejor cante salsa y vamos a traer compositores de salsa”. No, eran mis canciones. Pero no estuve satisfecho con los arreglos y el sonido. Desde el momento de la producción fue así: tuve desacuerdos con ese productor, pero venía de que se me hubiera cerrado la puerta de Sonolux, una casi firma con Sony, entonces estaba con angustia de que me botaran. Yo decía, “si soy el que está jodiendo, diciendo que no a todo, me van a dar mi carta de libertad y hasta luego”. El video de “Magangué” tampoco fue de mi gusto... Mejor dicho: en ese primer disco sí hice cosas que no quería hacer y acepté sonidos para mis canciones que al final del día decidí ceder para no perder el espacio dentro de la disquera. Eso claramente me enseñó. Desde entonces soy el más meticuloso y jodón con mis videos. No dejo que pase una toma que no me guste porque sé que eso queda ahí para toda la vida. Y lo mismo con la música. Una canción publicada es una canción que se queda. No puedes hacer nada.

Hay muchos músicos con vidas polémicas, giras largas, noches de exceso, comportamiento de rockstar. Usted, aunque amante de la parranda, parece ser una excepción...

Primero, me alegra muchísimo que esa sea la percepción porque así he querido crear mi carrera. Una de mis grandes influencias en la vida es Juan Luis Guerra. Y si algo le he admirado, obviamente aparte de su música, es eso: yo siempre miraba la carrera de Juan Luis y decía “uno de este man no sabe ni con quién está casado”. La noticia que genera es su música. Ese ejemplo puntual ha sido un norte absoluto. Lo he tratado de mantener así. Obviamente con el mundo de las redes sociales abre uno un poquito más, pero es porque toca un poco estar ahí. Pero tengo el control, yo muestro y presento las cosas como las quiero presentar.

En el libro que publicó hace poco habla mucho de cómo la Colombia de los años del narcotráfico lo influenció y marcó mucho, hasta meterse en canciones como “Televisión”.

¿Cómo ha influenciado el contenido de sus canciones el hecho de vivir ahora en Miami?

Mi conexión con Colombia es estrecha, voy por lo menos una vez al mes, a veces dos o tres. Ya llevo 11 años acá en Miami y de mis tres hijos dos han nacido acá. Y ellos quieren tanto Bogotá que muchas veces nos preguntan por qué no vivimos allá.

El hecho de vivir en Miami ha sido importante para la composición de mis canciones porque aquí

“Nada más importante que disfrutar el proceso y no estar esperando a que llegue el gran momento, porque el proceso es el gran momento”.



he creado un círculo de composición con amigos cubanos, mexicanos y de otros lugares. Ese intercambio cultural que te permite Miami a nivel musical es muy valioso. La próxima semana me voy de martes a viernes a Key Largo a una casa con un cubano con el que escribo mucho y con un ingeniero. Vamos a montar un estudio portátil y a estar tres días sólo escribiendo. Acá eso es muy fácil porque hay gente de muchos lugares. Voy conociendo gente y nos juntamos a escribir. Igual en Colombia también escribo y voy mezclando un poco de todos lados.

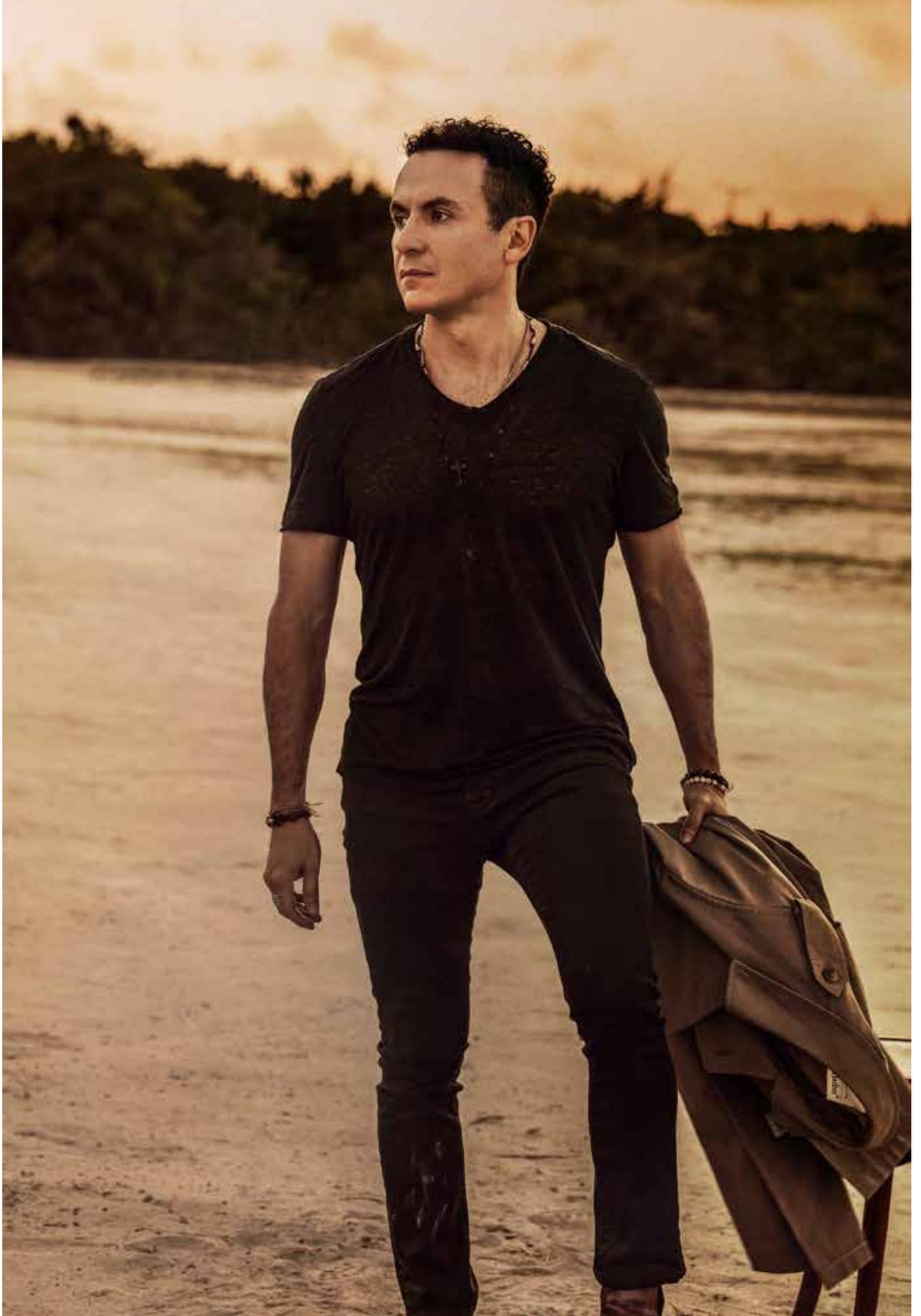
Usted menciona lo teatral que es Miguel Bosé sobre el escenario y lo que ha aprendido de él. ¿A usted lo entrenaron para proyectar sus canciones sobre un escenario? ¿Qué trucos puede compartir?

A mí el escenario me transforma, me sumerjo en el concierto. Y ha sido así desde el principio de mi carrera. Cuando canto tengo una sensación en el cuerpo entero que me genera electricidad. De ahí entro en comunión con una situación que es como un mundo paralelo. Esa es mi manera de conectarme y realmente transmitir lo que estoy cantando y diciendo. En el libro pongo una frase de la que me acuerdo perfectamente, del momento cuando mi profesora de canto en un salón en Usaquéen me dijo: “tienes que sentir cada palabra que cantas”. Eso lo llevo conmigo. Empiezo a cantar y cada canción es una máquina del tiempo, me regresa al momento en el que la escribí. Me meto en la película de por qué nació la canción. Eso es lo que realmente genera esa conexión con el público. También está lo tenue en un escenario, lograr los contrastes, las siluetas, lograr encontrar esos momentos de mística y un poquito de misterio, eso es enseñanza de Bosé.

¿Nunca le ha hecho zancadilla el ego?

Claro que sí. Cuando salió “Te mando flores” todo fue muy loco. Mi música sonó en toda Sudamérica, Centroamérica, Estados Unidos, Europa. De las cosas que me arrepiento un poco es que por estar tan obnubilado por esa cantidad de atención, a ciertas cosas que pasaron en ese momento yo no les daba suficiente importancia. No vivía del todo el momento o disfrutaba del todo el proceso. Y no hay nada más importante que disfrutar el proceso y no estar esperando que llegue “el gran momento”, porque el proceso es ese gran momento.

“Te mando flores” fue número uno en *Billboard*, en Colombia fue número uno general durante 23 semanas y no se bajaba. Y ya después de que pasas por una situación de esas y te das cuenta de que esto es un juego, a largo plazo ves que hay que valorar cada momento, cada cosa que te pasa. Para mí que me



pararan en la calle y me pidieran una foto, de pronto en esa época era abrumador. Hoy en día te juro que honro ese momento. El hecho de que alguien se acerque y se tome la molestia de decir: “¿me permite una foto, por favor?”, lo agradezco. Pero seguro en esa época de “Te mando flores” el ego me jugó no una, sino varias pasaditas.

Tiene varios trabajos filantrópicos y acostumbra a involucrarse en proyectos sociales en su país. ¿Cuál cree que ha sido su mayor aporte a Colombia?

Sin duda, la Fundación Gratitude. Yo sabía que tener una fundación es un camello, pero no me imaginé que tanto. Mantenerla, que tenga proyectos, poder realmente generar impacto, es mi gran aporte. Aunque también lo que hacía antes de la fundación fue muy importante: escogíamos dos proyectos al año a los que les donábamos un concierto para recaudar fondos, y pudimos tocar distintos mundos. La fundación va detrás de una experiencia mía, cómo creo que la cultura sí genera bienestar. Yo vi a un exguerrillero y a un exparamilitar sentados componiendo una canción. Eso es hermoso. Ahora bien, llevamos cinco años, apenas estamos empezando. Espero que ese aporte crezca y nuestro impacto sea mayor.

Ha logrado una carrera llena de discos y canciones exitosas, ha recibido Grammys y reconocimientos, ha hecho colaboraciones con héroes musicales... ¿Qué metas artísticas le quedan por cumplir?

Todas las metas por cumplir. Va uno entendiendo con los años que esto no es jugar Risk. Cuando uno entra al mundo de las disqueras, te lo hacen entender como si la misión fuera ganar territorios: “Ahora hay que conquistar México, España” y se le vuelve a uno como una obsesión tener que estar en todos lados. Cada vez entiendo más que uno claramente tiene que hacer la música que siente. Mi reto es seguir haciendo música, canciones, tocando en vivo. Quiero seguir haciendo música sin delimitar tanto los retos. *Let it flow*, déjalo fluir.

¿Cómo quiere que lo recuerden?

Por mi música y por la honestidad dentro de mi música. **B**



Con su fundación Gratitude busca generar bienestar a través de la cultura.

#1 EN VENTAS EN
FOTOPROTECCIÓN
EN COLOMBIA

Fusion Water

FOTOPROTECCIÓN ULTRALIGERA DE
RÁPIDA ABSORCIÓN EN LA PIEL



- ★ ALTA PROTECCIÓN
- ★ NO IRRITA LOS OJOS
- ★ TOLERANCIA ÓPTIMA
- ★ WET SKIN
- ★ SEA FRIENDLY

“Cálculos de ISDIN COLOMBIA S.A.S basados en parte en datos reportados por IQVIA SOLUTIONS mediante el servicio DDD para el mercado de “Protectores Solares Adultos, Protectores Solares Niños y Protectores Solares Bebés, definidos por la clasificación interna de IQVIA NEC III: 83F2, 83F6 y 88B5 respectivamente” acumulado del año móvil 2022, comprendido en los periodos de Abril 2021 a Marzo 2022, para el mercado Colombiano.

ISDIN
LOVE YOUR SKIN



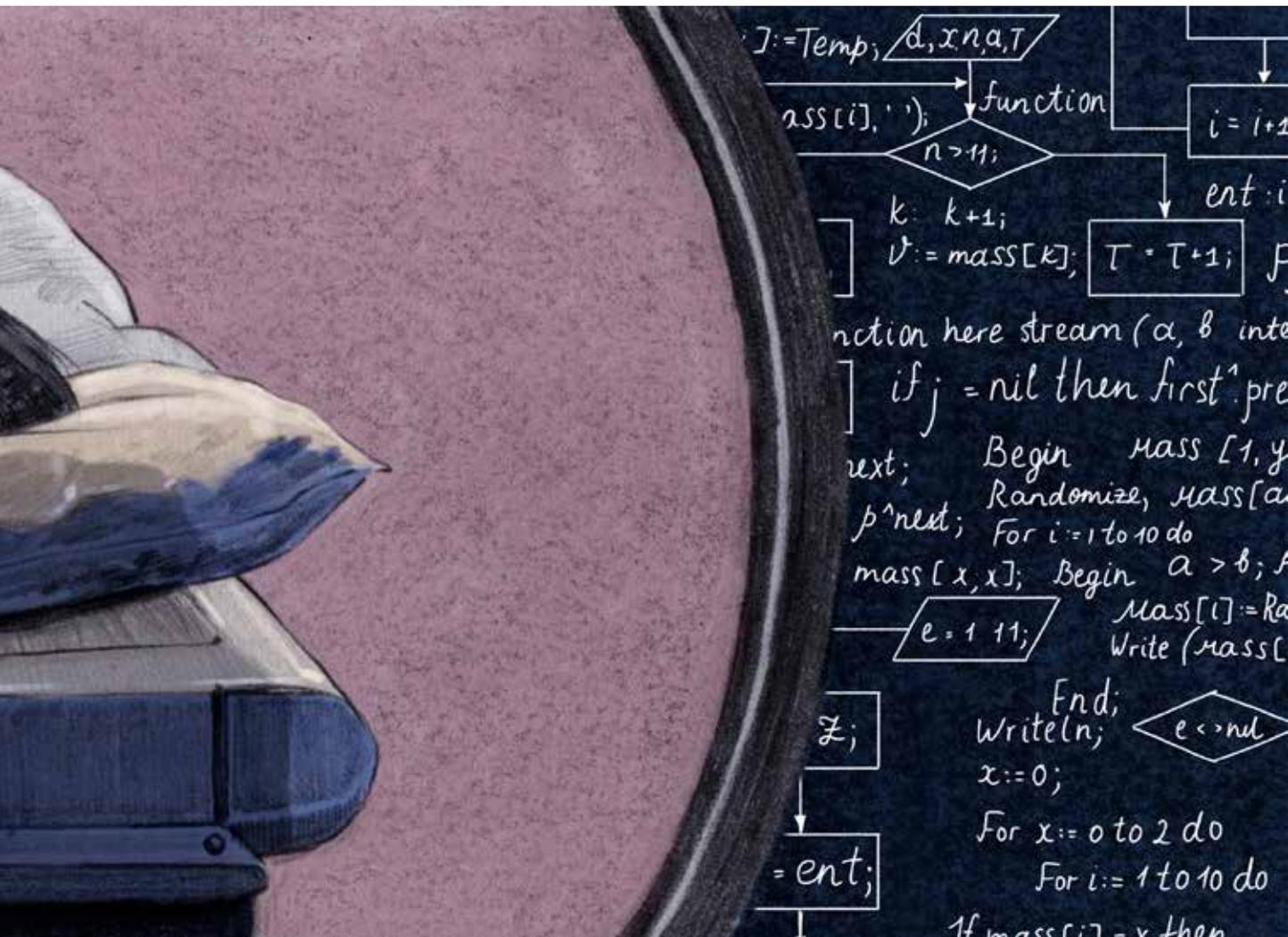
La inteligencia artificial, *una aliada de la medicina*

Luisa Fernanda Gómez Cruz* • ILUSTRACIÓN: Ximena Arias @_ximena.arias

Lejos de reemplazar a los profesionales de la medicina, la inteligencia artificial puede aumentar las capacidades médicas y con ello contribuir a mejorar la relación entre médicos y pacientes.

Algoritmos que recomiendan el mejor tratamiento para 50 enfermedades, sistemas que detectan accidentes cerebrovasculares, máquinas que ven pólipos minúsculos en el colon. Parece ficción pero es la realidad en la que nos adentramos cada vez más con los avances de la inteligencia artificial (IA).

Escogida como la palabra del año en 2022, la inteligencia artificial es la “disciplina científica que se ocupa de crear programas informáticos que ejecutan operaciones comparables a las que realiza la mente humana, como el aprendizaje o el razonamiento lógico”. Andrés Rico, médico especialista en medicina in-



terna y CEO de AIpócrates, un tanque de pensamiento sobre la optimización de la inteligencia artificial en la medicina, la define como “el intento por replicar la capacidad de aprender, contextualizar, idear y crear de la mente humana por parte de una entidad diferente al ser humano, con el objetivo de mejorar y alivianar la carga que implica la cotidianidad, de forma fácil y optimizada”.

Fue inventada hace más de 50 años, pero en el último lustro su uso se ha potenciado y cada vez está más presente en distintos sectores. La medicina no es la excepción y de igual manera, en los diferentes campos de esta disciplina tiene participación, aunque la mayoría de avances están en etapas de desarrollo.

“Quizá el mayor avance hasta el momento se ha hecho en la visión de computador enfocados en la optimización diagnóstica”, señala Luis Eduardo Pino, asesor nacional de hemato-oncología de Keralty y CEO de OxLER, una empresa que utiliza IA para optimizar el

sector salud. Pino se refiere a máquinas alimentadas con miles de imágenes (tomografías, radiografías, resonancias) de órganos sanos y en distintos niveles de afectación, para hacerlas capaces de clasificar los resultados y apoyar a los médicos a la hora de tomar mejores decisiones.

“El sistema Brainomix e-Stroke permite disminuir el tiempo de diagnóstico de los accidentes cerebrovasculares”.

Tan solo este avance puede significar un hito para la medicina y la salud pública, especialmente para diagnosticar enfermedades muy difíciles de identificar. En Londres, doctores del Hospital Oftalmológico Moorfields entrenaron un algoritmo capaz de recomendar

el tratamiento correcto para más de 50 enfermedades oculares con una precisión del 94 %. Los oftalmólogos acertaron en el 65 % de los casos, lo que demuestra que la inteligencia artificial podría aumentar las capacidades que ya poseen los humanos.

En China los médicos utilizaron la inteligencia artificial para diagnosticar pólipos en el colon durante una colonoscopia. En un ensayo aleatorizado, un

diagnóstico lo realizó la IA junto con el gastroenterólogo, y otro sólo el especialista. El sistema de IA aumentó significativamente la detección de pólipos (29 % frente a 20 %) porque logró identificar lo que se conoce como “adenomas diminutos”, que tienen menos de 5 milímetros y que los humanos pueden pasar por alto.

En Oxford, una empresa desarrolló el sistema Brainomix e-Stroke que permite disminuir considerablemente el tiempo de diagnóstico de los accidentes cerebrovasculares, y escoger con mayor rapidez el tratamiento más adecuado. Cada año, 15 millones de personas sufren un accidente cerebrovascular, una condición que puede ocasionar la muerte o dejar secuelas graves cuando no es atendida a tiempo.

Otro de los importantes desarrollos que se han hecho tiene que ver con enseñarles a las máquinas a clasificar y predecir el curso que podrían tomar algunas enfermedades. “Le pones a un algoritmo entrenado toda la historia clínica de un paciente, su genética, estilos de vida, y este es capaz de decir la probabilidad de que el paciente desarrolle diabetes o hipertensión, por ejemplo. Para la medicina preventiva es un hito muy fuerte”, sostiene Rico.

Más allá del diagnóstico

Otros usos quizá menos sorprendentes pero igualmente relevantes para aligerar la carga de los trabajadores de la salud son las máquinas que escriben por dictado o los algoritmos que analizan y gestionan grandes volúmenes de información. Las primeras se usan para diligenciar historias clínicas, de modo

que el médico pueda concentrarse en la atención al paciente, y el segundo en investigación científica, ensayos clínicos y desarrollo de nuevos medicamentos.

Existen también avances en chatbots automatizados de atención al cliente, como María Paula de Col-sanitas y Ana María de EPS Sanitas, que van un paso más allá para generar conversaciones más dinámicas y complejas. Y hay casos en que esta tecnología se está utilizando para que funcionen como una respuesta rápida de atención en salud mental, como terapeutas o directamente como un servicio de primeros auxilios psicológicos con el fin de prevenir suicidios.

Los médicos

Como en todas las profesiones, existen miedos de que algunos puestos lleguen algún día a ser reemplazados por la inteligencia artificial. Pino y Rico coinciden en que la realidad está lejos de ello: “Si sabemos utilizarla para los tres grandes procesos —predecir, clasificar y automatizar—, la IA debería liberar al médico de una serie de tareas ineficientes y repetitivas, y permitirle fortalecer la relación médico-paciente, la comunicación efectiva, la empatía, el humanismo y la posibilidad de generar mejores recomendaciones y seguimiento a los pacientes”, señala Pino.

Rico, por su parte, afirma: “La inteligencia artificial va a hacer mejores a los buenos médicos. El médico que es humano, que se preocupa por su paciente, con o sin inteligencia artificial lo va a seguir haciendo. La IA es una herramienta, y pensar que va a reemplazar al médico es como creer que el tractor reemplazó al agricultor”. **B**

EL DATO

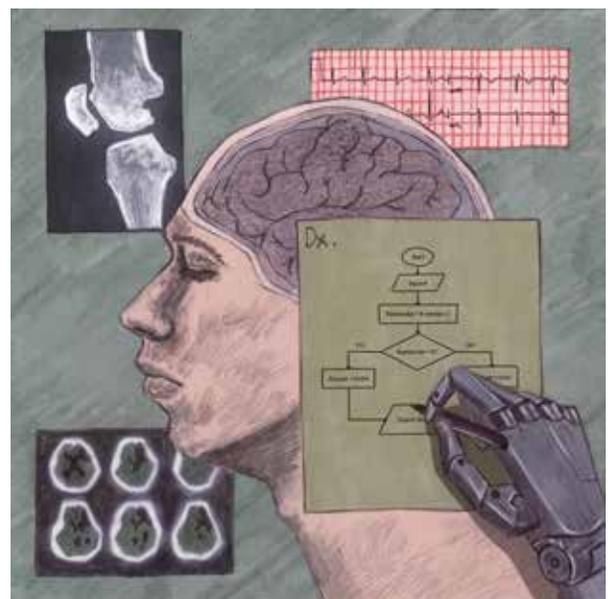
La IA se está utilizando para ofrecer una respuesta rápida de atención en salud mental.

**Periodista de Bienestar Colsanitas.*

LA IA EN COLOMBIA

En general, el uso y aplicación de la inteligencia artificial en la medicina está más regulada que en otros campos. En Colombia aún no se están utilizando masivamente los desarrollos ya realizados en otros países, como el análisis diagnóstico y de predicción. Sin embargo, va avanzando en la regulación, y no son pocas las empresas que se están lanzando a generar desarrollos. La más conocida de estas empresas es Arkangel, un software para detectar enfermedades. El proyecto

ha revisado 40.000 células y se ha demostrado que tiene una efectividad de 97 % para predecir más de 20 patologías y condiciones, desde diabetes hasta falla cardíaca y demencia. “Bien utilizada —dice Pino—, la llegada de bots y de desarrollos tecnológicos nos hará más humanos. Puede sonar paradójico, pero si usamos estas herramientas para lo que tenemos que usarlas y si las desarrollamos bien desde la medicina, tendremos médicos más humanos”.





Gente que cuida la vida

*Mónica Diago** • FOTOGRAFÍA: *Sara Constantino Dereix*

Colombia cuenta con 1.123 reservas de la sociedad civil dentro de su Sistema Nacional de Áreas Protegidas. Se trata de predios rurales de particulares que los cuidan y mantienen para preservar ecosistemas donde vive la diversidad.



Solum es un vivero de plantas nativas ubicado en la reserva Paz y Flora, en Bitaco, Valle del Cauca. Nació hace tres años con la idea de llevar la riqueza natural de Colombia a las casas y jardines de la ciudad.

Las áreas protegidas en Colombia son lugares preservados por el Estado que contribuyen al cumplimiento de los objetivos de conservación del país. Son sitios estratégicos para conservar y fortalecer diferentes ecosistemas.

El Sistema Nacional de Áreas Protegidas, Sinap, debe representar la diversidad biológica que hay en todo el territorio, y la selección de las áreas que se protegen depende en gran medida de esta razón. Su elección está mediada por un grupo de expertos que definen estas zonas y se encargan de este proceso de declaratoria, que además debe involucrar a las comunidades que viven en las zonas o están junto a ellas.

En el Sinap existe una figura legal que permite a cualquier persona registrar su propiedad como reserva de la sociedad civil, porque cumple con los requisitos que la catalogan como un área que debe ser conservada. Son las Reservas Naturales de la Sociedad Civil, RNSC. Áreas de propiedad privada de cualquier tamaño, donde existen ecosistemas naturales como selvas, humedales o sabanas, que se quieren recuperar, conservar o usar de manera sostenible. Este registro se hace ante el RUNAP (Registro Único Nacional de Áreas Protegidas).

Un propietario puede registrar un terreno como una reserva ante Parques Nacionales Naturales de Colombia y obtener los incentivos que se destinan a estas zonas. Por ejemplo, recibir un incentivo económico o en especie que reconoce las prácticas asociadas a la preservación y restauración de ecosistemas, una disminución el impuesto predial según los acuerdos municipales, descuento en la declaración de renta por prestar servicios ecoturísticos, voz y voto en los Planes de Ordenamiento Territorial, entre otros múltiples beneficios. “Estos lugares pueden llegar a convertirse incluso en sitios donde se cuidan ciertas especies silvestres por un tiempo, lugares donde se hacen liberaciones de fauna, como ocurre con muchas reservas en los Llanos Orientales, y reservas con vocación turística donde se ofrecen planes ecoturísticos en los que los viajeros tienen un encuentro real con la naturaleza y todas sus formas de vida”, explica Hilaralit Rodríguez Cruz, consultora de WWF Colombia. En el RUNAP se pueden encontrar todas las reservas de la sociedad civil que están actualmente inscritas (runap.parquesnacionales.gov.co).

.....
*Editora de Bienestar Colsanitas.





EL DATO

Solum es un refugio para la flora y la fauna local ubicado a 1.500 metros sobre el nivel del mar.

Inscribir un terreno para que sea declarado reserva de la sociedad civil toma su tiempo. Inicialmente el propietario hace una caracterización del predio, determina los grupos de fauna y flora presentes en el área, elabora un mapa de su terreno y delimita las diferentes zonas que lo componen. Por ejemplo, zona de conservación, que es donde el paisaje natural está en muy buen estado o en recuperación; zona de agro-sistemas, donde se realiza producción agropecuaria; zona de infraestructura, donde hay alguna construcción por ejemplo de infraestructura turística, o de vivienda de los propietarios o viveros; y la zona amortiguadora, que es la parte de tierra que está protegiendo la zona de conservación.

Después de reunir toda esta información se remite a Parques Nacionales de Colombia con la otra documentación requerida. Más adelante la entidad hace una visita técnica al predio para emitir un concepto final y elaborar la Resolución.

Una reserva convertida en vivero de joyas botánicas

Solum es un vivero de plantas nativas y una tienda de paisajismo. Está ubicado en el corregimiento de Bitaco, Valle del Cauca, en la finca Paz y Flora. La familia Constantino Dereix ha sido guardiana de este lugar desde hace más de 30 años, y actualmente está en proceso de registrarla como reserva de la sociedad civil.

En un bosque de niebla crecen plantas nativas y funcionales (medicinales o de refugio para diferentes especies de fauna), que se ofrecen a la venta en el vivero. “La idea surgió hace tres años porque queríamos encontrar una manera de sostener la reserva y llevar nuestra riqueza natural a las casas y jardines de las ciudades. Es una manera más de aportar a las soluciones frente al cambio climático y la pérdida de la biodiversidad. Queremos que cualquier casa ten-



“Las Reservas Naturales de la Sociedad Civil son áreas donde existen ecosistemas naturales que se quieren recuperar, conservar o usar de manera sostenible”.

ga una planta propia de nuestro país, pues la mayoría de plantas que vemos en las casas son exóticas, es decir, traídas de afuera. En Cali, por ejemplo, el 80 % del arbolado de la ciudad es exótico, es decir extranjero, no es nativo”, explica Sara Constantino Dereix, diseñadora paisajista de Solum.

Al comprar en Solum la persona recibe una planta nativa colombiana, las instrucciones para su cuidado, su nombre científico, abono orgánico y un canasto que sirve de materia realizado por comunidades indígenas de diferentes rincones del país.

Y aunque aún no están registrados como una reserva, la conservación es el pilar de esta familia y de este lugar. “Siempre hemos tratado esta tierra como una reserva natural, porque entendemos que al conservar esta área estamos contribuyendo a la mitigación de la crisis climática. Antes esto era una finca cafetera; nosotros dejamos que el bosque creciera, cuidamos las fuentes de agua y las plantas nativas, lo que hizo que el bosque se enriqueciera. Solum es un refugio para la flora y la fauna local ubicado a 1.500 metros sobre el nivel del mar. Hemos traído especies de plantas propias ampliando la colección, un jardín botánico, un lugar privilegiado”, explica Carmen Ana Dereix, diseñadora paisajista de Solum.

Su trabajo de conservación ha logrado que las aves residentes y migratorias vuelvan a la zona, así como perros de monte y armadillos; que los nacimientos de agua no se sequen; que el bosque nativo siga vivo. La familia ha entendido la estrecha relación entre biodiversidad y salud humana. “Todo está íntimamente conectado, lastimosamente no somos muy conscientes de eso. La riqueza en microorganismos del suelo hace que los alimentos que cultivamos sean nutritivos, la abundancia de insectos hace que tengamos polinizadores. Nuestra salud se mide en términos de biodiversidad y hemos olvidado esta premisa esencial”, dice Sara Constantino.

Solum es un ejemplo de cómo un predio puede ser un refugio de vida y a la vez una alternativa sostenible de producción donde conviven pacíficamente la riqueza natural y la sostenibilidad. 

Heliconias y diferentes especies de anturios locales crecen en el vivero.



¿QUÉ SON LAS CÉLULAS MADRE?



LAS CÉLULAS MADRE SON UN TIPO ESPECIAL DE CÉLULAS DEL CUERPO, CAPACES DE DIFERENCIARSE EN OTROS TIPOS DE CÉLULAS, PRIVILEGIADAS DESDE EL PUNTO DE VISTA INMUNOLÓGICO, 100% COMPATIBLES CON TU BEBÉ.

STEM BANCO DE CÉLULAS MADRE
TE BRINDA ESTE GRAN BENEFICIO:

50%
DESCUENTO

EN EL KIT DE RECOLECCIÓN PARA LA
TOMA DE LA MUESTRA DE CÉLULAS
MADRE EN EL MOMENTO DEL PARTO.

*BENEFICIO OTORGADO POR TENER
MEDICINA PREPAGADA*

NO APLICA CON OTRAS PROMOCIONES

www.bancodecelulas.com

 @Stemcelulasmadre

 @stem_mr

La era del deshielo

*Jorge Pinzón** • FOTOGRAFÍA: *Jorge Pinzón,
Jorge Luis Ceballos y Juan Pablo Mejía*

El hielo de la Tierra se está derritiendo más rápido que nunca por cuenta del calentamiento global. ¿Es posible detener el proceso? ¿Cómo están los glaciares en Colombia? ¿Por qué Islandia está tan preocupada por la situación?





El glaciar Cerros de la Plaza del Parque Nacional Natural El Cocuy. A la izquierda en 1959 y a la derecha en 2015.

En medio de un paisaje de playas negras, cascadas, ríos, rocas cubiertas de musgo y prados cortos donde pastan caballos y rebaños de ovejas, se levanta el glaciar más grande de Europa: el Vatnajökull, cuya superficie corresponde al 8 % de Islandia. Extendido sobre una cadena de volcanes a muy corta distancia del Océano Atlántico, el imponente Vatna, como también se le conoce, es un intrincado sistema de cuevas, grietas y túneles esculpidos por el agua y el hielo durante milenios.

El sol de una mañana de otoño se posa parco sobre estas moles congeladas. Mientras baja por una falda resbalosa del glaciar, el guía que nos acompaña, Mark, comenta que en los últimos quince años ha podido atestiguar la pérdida paulatina de cobertura de hielo en el Vatna y otros glaciares nórdicos. Mark es arqueólogo y montañista.

—¿Ven esa laguna? —señala hacia un punto a unos 200 metros ladera abajo—. Hasta allá llegaba el glaciar.

—Wow —dice una turista.

—Y solo a unos pocos metros debajo de donde estamos pisando, quizás pronto el hielo se calentará bastante y debido a la compresión, una grieta comenzará a extenderse y esta área del glaciar se va a resquebrajar.

La ruptura de una porción ínfima de un glaciar es un evento tan natural como inevitable. Incluso bello visto de lejos. Pero que ocurra con la frecuencia y en la magnitud que registran actualmente los glaciólogos en ambos hemisferios de la Tierra es una verdadera catástrofe.

Según la Oficina Meteorológica de Islandia, desde 1989 el Vatnajökull ha perdido entre 150 y 200 kilómetros cúbicos de hielo, y su superficie se ha reducido en más de 400 kilómetros cuadrados. Verano tras verano, a medida que el termó-

metro planetario sube, los bordes del gran Vatna se derriten, deslizando toneladas de agua y sedimentos hacia el océano.

Efectos globales

Abunda la evidencia del deshielo glaciar. Desde que las temperaturas y los niveles de CO₂ en la atmósfera iniciaron su escalada en los años noventa hasta la crisis climática actual, cientos de glaciares alrededor del planeta han desaparecido y otras decenas de miles vienen encogiéndose. Son enfermos terminales.

Un amplio estudio publicado en *Nature* en 2020 sostiene que Groenlandia y la Antártida (Polo Norte y Polo Sur) perdieron 6,4 billones de toneladas de hielo entre 1992 y 2017. En total, el mundo ha sufrido la desaparición de 28 billones de toneladas de hielo, lo que equivale al tamaño del Reino Unido.

Chad Green, experto en hielo y nivel del mar vinculado a la NASA, resume así el fenómeno en el Polo Sur: “la Antártida se está desmoronando; cuando las plataformas de hielo disminuyen y se debilitan, los glaciares masivos del continente aceleran e incrementan la tasa de aumento del nivel del mar global”.

Inundaciones, avalanchas, pérdida de biodiversidad, sequías o erosión costera son ya y seguirán siendo algunas de las consecuencias del deshielo. Los glaciares constituyen reservas de agua dulce y alimentan los ríos, pero de continuar derritiéndose al ritmo desmesurado de nuestros días, más y más zonas montañosas correrán el riesgo de perder su equilibrio y causar aluviones de barro y desprendimientos de piedras. Asimismo, al incrementar su volumen, los mares arrasarían poblaciones costeras, provocando migraciones, enfermedades y destrucción de cultivos.

**Periodista independiente.*

Islas como Tuvalu, las Maldivas o las Solomon se podrían borrar del mapa, y sus habitantes convertirse en refugiados.

“La subida del nivel del mar se acelera, el deshielo de los glaciares bate récords y los fenómenos meteorológicos extremos causan devastación”, advirtió desde Egipto la Organización Meteorológica Mundial (OMM) en la pasada Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (COP27). Chile e Islandia anunciaron, al cierre de la cumbre, la creación de un grupo de alto nivel político y científico conformado por 16 países, llamado Amigos de la Criósfera que buscará impulsar acciones tendientes a ralentizar el deshielo. Ambiciosa pero necesaria tarea.

Mientras algunas buenas intenciones emergen, y nuestros hábitos de consumo continúan alterando el equilibrio del planeta, la ciencia no cesa en su labor de arrojar luz sobre una materia tan compleja como el deshielo.

Nuestros nevados

Los glaciares en Colombia también son víctimas del calentamiento global, como lo pueden constatar montañistas, científicos, campesinos o, en el caso de la Sierra Nevada de Santa Marta, los indígenas que habitan cerca de sus cumbres blancas. El documento *Tercera comunicación nacional de cambio climático*, del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam), reporta un marcado retroceso de los seis principales glaciares de Colombia, y proyecta su desaparición total en las próximas décadas.

Esos sofisticados reguladores hidrológicos de alta montaña que son los glaciares han perdido espesor de forma consistente desde que el glaciólogo Jorge Luis Ceballos comenzó a monitorearlos hace casi 30 años. Su trabajo consiste en observar, caminar, fotografiar los glaciares, y medir el agua, la tem-

peratura, la radiación solar, el viento, la humedad relativa, la densidad de la nieve: qué tanto se cristaliza o se funde. Si alguien en Colombia ha visto de primera mano y evidenciado con método científico cómo viene cambiando la superficie de los nevados, es este investigador senior del Ideam, que una vez al mes se adentra en las masas de hielo que coronan las montañas más altas del país.

—La nieve es muy sensible a la troposfera (parte baja de la atmósfera) y cualquier cambio que experimente la troposfera lo sienten los glaciares —explica Ceballos por Whatsapp antes de subir al glaciar Santa Isabel, o Poleka Kasue (Doncella de la Montaña) en lengua indígena quimbaya. Ceballos ha recorrido este glaciar, próximo a extinguirse, unas 200 veces, y ha detectado allí, entre otras tendencias, la disminución de precipitaciones de nieve y granizo.

Las mediciones del Ideam indican que la superficie glaciar de Colombia se ha reducido en un 68 % desde los años 50 del siglo pasado. Solo entre 2010 y 2020, la pérdida ha sido de 12,5 km².

—Los cambios más dramáticos los he visto en el Santa Isabel —dice Jorge Ceballos—. Cuando llegué por primera vez tenía paredes de hielo fuertes. Ahora está plano y decaído.

Los glaciares o “nevados” colombianos empezaron a formarse hace 70.000 años. *El Atlas geográfico e histórico de la República de Colombia*, de Agustín Codazzi, publicado a finales del siglo XIX, describe 13 montañas glaciadas. El Ideam, por su parte, da cuenta actualmente de seis zonas glaciares ubicadas sobre montañas con picos por encima de 4.800 metros: Sierra Nevada de Santa Marta, Sierra Nevada El Cocuy, Volcán Nevado del Ruiz, Volcán Nevado Santa Isabel, Volcán Nevado del Tolima y Volcán Nevado del Huila. En su conjunto, son 37 km² de hielo, que constituyen un laboratorio idóneo para investigar los efectos del cambio climático.

LA CIFRA

Cerca de 300 glaciares circundan la bella y a la vez indómita geografía islandesa.



En total, el mundo ha sufrido la desaparición de 28 billones de toneladas de hielo, lo que equivale al tamaño del Reino Unido.



El geólogo y glaciólogo Oddur Sigurdsson publicará este año el Atlas de glaciares de Islandia, en el que ha trabajado por veinte años.



La tierra del hielo

En Islandia los glaciares se han estudiado con rigor científico desde 1930, debido en parte a que quedan cerca de zonas habitadas. Forman parte del patrimonio cultural y natural del país, así como de sus rentas, bien por vía de la energía hidroeléctrica, o bien por el turismo.

Esta isla de volcanes, géiseres y fiordos imponentes está cubierta de hielo en un 11 %. Los glaciares alcanzaron su máxima extensión al inicio del siglo XIX, y desde entonces se han ido retirando. Al principio lentamente y ahora a toda velocidad. En los últimos 30 años, 50 glaciares dejaron de existir: un 7 % del manto de hielo islandés se evaporó. Desde el 2000, han disminuido en 800 km² las áreas glaciares.

Cerca de 300 glaciares circundan la bella y a la vez indómita geografía islandesa. La mayoría son pequeños. Entre los más grandes figuraba uno que pasó a ser un célebre difunto: el Okjökull, Ok para abreviar. Oddur Sigurdsson, un geólogo y glaciólogo con más de cincuenta años de experiencia en su campo, fue quien le anunció al país, a través de la televisión, que el Ok era un glaciar muerto.

—En 2014 confirmamos que el Ok había dejado de moverse —cuenta el doctor Sigurdsson en el restaurante con la vista más completa de Reikiavik—. Tras el anuncio escribí un certificado de defunción del glaciar y subí con algunos ministros del gobierno para darle una especie de funeral. Como todos los niños, aprendí en la escuela los nombres de los glaciares y uno de esos fue Okjökull. Era mi favorito, porque tenía la misma inicial de mi nombre, así que fue una especie de golpe ver morir el glaciar que tanto me gustaba.

Sigurdsson publicará en 2023 el *Atlas de glaciares de Islandia*, en el que ha trabajado por veinte años. Sin alarmismo, da por hecho que, inevitablemente, estos se derretirán, correrán hacia el océano y elevarán su nivel.

—El agua salada se volverá más ácida, los moluscos no crecerán ni formarán caparazón, pues este se disolverá por el ácido —explica—. Sabemos que estos hechos se avecinan, pero muchos otros no los podemos anticipar. Sucederán, independientemente de lo que se haga, porque la temperatura seguirá aumentando incluso si detenemos las emisiones de gases de efecto invernadero así —y hace un chasquido con los dedos.

Cada primavera, el especialista en hidrología glaciar e investigador de la Oficina de Meteorología de Islandia, Bergur Einarsson, y su equipo hacen balances de masa glaciar,

miden cuánta nieve cayó en invierno y regresan en otoño para determinar cuánta se derretió durante el verano.

—Los glaciares islandeses durarán tal vez unos 150 años, más o menos —dice—.

Perderlos no sería catastrófico

para Islandia —afirma Einarsson—. O al menos no tanto como para otros países. Porque el problema serán las aguas que irán a otra parte: a pequeñas islas en el océano Índico, por ejemplo, o a las llanuras aluviales de Bangladesh. Perder nuestros glaciares es un problema mucho menor para nosotros que para otras poblaciones.

—¿Ve una solución cercana?

—Tenemos que cambiar nuestro comportamiento: conducir menos, volar menos, comer menos carne, cambiar las industrias, el transporte, todos nuestros sistemas. La solución es difícil y afectará la calidad de nuestra vida material. Pero debe haber un cambio. Los occidentales estamos viviendo la vida de los reyes del pasado. Hoy una comida normal en una fiesta en Islandia es como la de un rey de Francia en el siglo XVI. Y esto lo hacemos todos los días. Así que tenemos que cambiar. **B**

“ Los glaciares en Islandia forman parte del patrimonio cultural y natural, así como de sus rentas”.

Redacción Bienestar
INFOGRAFÍA: Ada Fernández

La Ley de Comida Chatarra ordena incluir sellos frontales de advertencia en ciertos alimentos, para que los consumidores puedan identificar fácilmente los que contienen cantidades de ingredientes que pueden ser peligrosos para la salud.

8 datos sobre el etiquetado frontal de advertencia

QUÉ PRODUCTOS ENTRAN EN EL ETIQUETADO

Los ultra procesados, como sopas empaquetadas que se preparan en minutos, enlatados que pueden durar años en la despensa sin dañarse, bebidas que se venden como jugos de fruta pero contienen poca fruta y mucha azúcar, colorantes y conservantes; papas fritas, helados y caramelos.



EJEMPLOS INTERNACIONALES

Chile, Perú, Uruguay y México han adoptado los sellos octogonales. En todos los casos, los consumidores cambiaron sus decisiones de compra y empezaron a optar por productos con menos sellos, lo que disminuyó en estos países el consumo de alimentos altos en sodio, azúcares y grasas.

En Lima, por ejemplo, un estudio de hábitos demostró que el **37 % de los habitantes** dejaron de consumir productos con sellos octogonales.



Hasta el 85 % de los productos ofrecidos para niños son altos en azúcares, grasas, sal y aditivos edulcorantes, según estudios e investigaciones de Dejusticia, Foodwatch y Mayo Clinic, entre muchas otras instituciones.



EXCESO EN GRASAS SATURADAS

MINSALUD

EXCESO EN GRASAS TRANS

MINSALUD

EXCESO EN SODIO

MINSALUD

EXCESO EN AZÚCARES

MINSALUD

CONTIENE EDULCORANTES

MINSALUD

CÓMO ES EL ETIQUETADO

El etiquetado establecido en las normas colombianas tendrá sellos octogonales, de color negro, borde blanco y ubicados en el tercio superior del paquete con el texto de advertencia. Son cinco los sellos:

- > Exceso en grasas saturadas (aquellas que se endurecen a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal)
- > Exceso en grasas trans (generalmente formadas a través de procesos industriales para convertir aceites líquidos en grasas sólidas)
- > Exceso en sodio
- > Exceso en azúcares
- > Contiene edulcorantes

DAÑOS A LA SALUD

Estudios han demostrado que consumir dos o más vasos de bebidas azucaradas puede incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como hipertensión, derrames cerebrales e infarto, así como diabetes, y que existe una relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados en los primeros años de vida y la obesidad en la juventud.

En Colombia, el 21,5 % de los hogares consumen estos productos.

POR QUÉ OCTOGONALES

Estudios realizados por las universidades Nacional y Javeriana, en Colombia, y Carolina del Norte, en Estados Unidos, señalan que el etiquetado octogonal es más efectivo a la hora de disuadir a los consumidores de elegir un producto con exceso en ciertos componentes. El 49 % de los participantes del estudio afirmó ser disuadido de consumir productos ultraprocesados con los sellos octogonales, mientras que solo el 21 % lo sintió con los circulares.



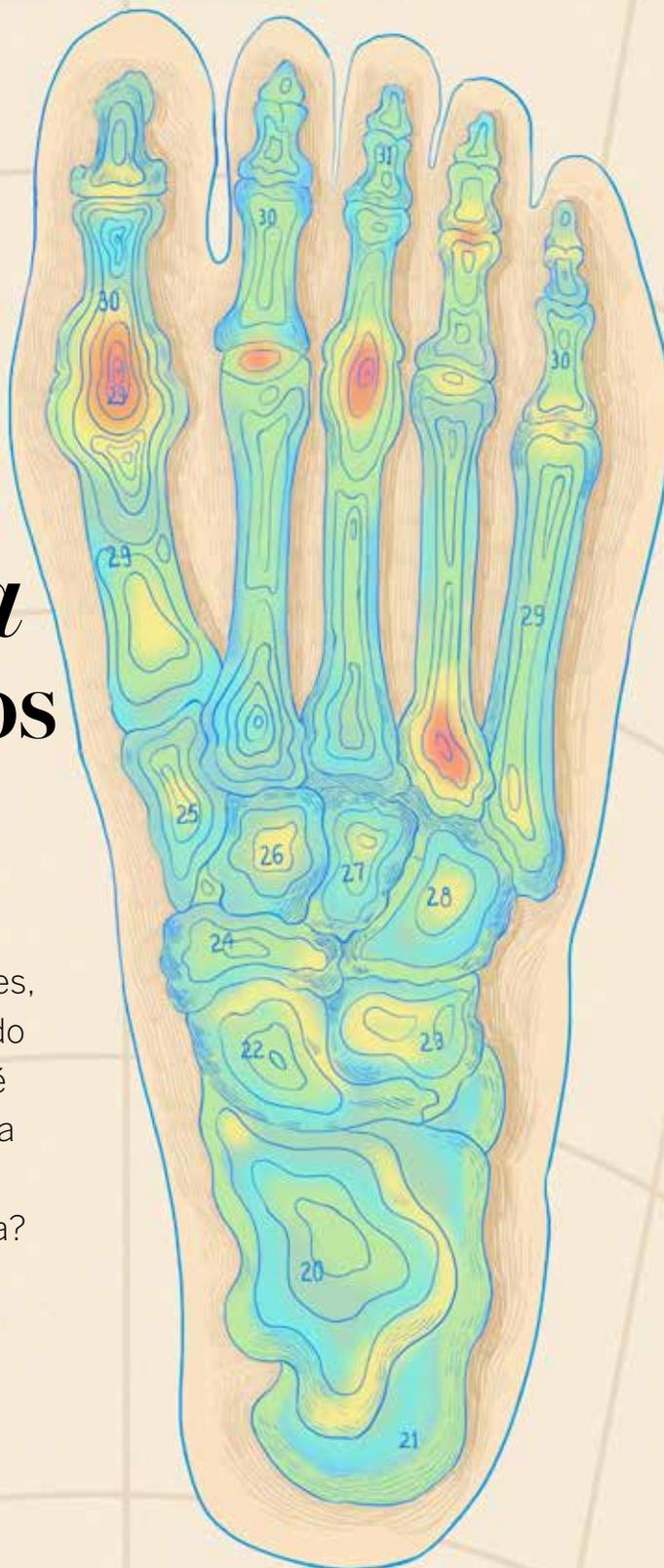
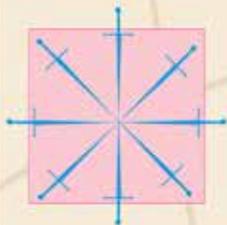
DERECHO A LA INFORMACIÓN

El etiquetado permite que las personas puedan decidir libremente qué consumir, sin tener conocimientos de nutrición. Además, promueve decisiones saludables y desalienta el consumo de productos alimenticios que pueden tener efectos perjudiciales para la salud.

DESDE CUÁNDO SERÁN OBLIGATORIOS

Los productos que hasta el 13 de diciembre no contaban con los sellos octogonales, tendrán hasta junio de 2023 para implementarlos.

Fuentes: *Dejusticia, Foodwatch, El riesgo de consumir productos ultraprocesados, Mayo Clinic.*



Tener *gota* a los 24 años

*Laura Daniela Soto Patiño**

ILUSTRACIÓN: *Gabriela Ortiz*

@*anemona_anonima27*

Contra todas las probabilidades, David Bueno fue diagnosticado con gota a los 24 años. ¿Qué tan prevalente puede ser esta enfermedad en personas jóvenes? ¿Cómo sobrellevarla?



La gota es una condición de salud que afecta a entre el 1 y el 2 % de la población en el mundo, según la OMS. Se desarrolla predominantemente en hombres mayores de 40 años, pero también puede tener incidencia en mujeres. Según la doctora María José Janiot, reumatóloga adscrita a Colsanitas, “la gota es una enfermedad metabólica asociada a la acumulación de cristales de urato monosódico en las articulaciones y también en tejidos blandos”.

Es una enfermedad fundamentalmente genética y está relacionada con la deficiencia de una enzima crítica dentro del metabolismo de una serie de alimentos que se llaman purinas. “Si se consume un exceso de purinas se convierten en ácido úrico. Por lo que se produce un trancón de ácido úrico en la sangre que se termina desplazando a tejidos periféricos como las articulaciones, causando procesos inflamatorios”, afirma la doctora Janiot.

David Julián Bueno, bogotano de 24 años residente en Nueva York, es comunicador social y se describe a sí mismo como un joven muy activo y enérgico. Hace aproximadamente dos años fue diagnosticado con gota con tan solo 22 años, un caso muy poco frecuente debido a su edad. “Todo empezó con el dolor de la articulación de mi pie, específicamente en el dedo gordo. Al principio era un dolor tolerable, pero empezó a aumentar gradualmente hasta el punto de que no solo me dolía al caminar, me dolía sin importar si estaba acostado, sentado o con el pie en reposo”, afirma David.

En principio atribuyó el dolor a un golpe o esguince, pero al empeorar día a día decidió acudir a urgencias. “El dolor que produce la gota se siente como si te pusieran un encendedor en el dedo del pie, se siente como fuego. Arde y duele mucho, a tal punto que es incapacitante. Por eso decidí ir a urgencias y allí fue como, tras una evaluación general y exámenes médicos, confirmaron que mis niveles de ácido úrico estaban elevados y me diagnosticaron gota”.

Según la doctora Janiot, “la gota en personas jóvenes ocurre normalmente cuando hay antecedentes genéticos importantes, pero también puede presentarse por otros factores como alguna forma

de quimioterapia o un consumo irregular y anormal de purinas en la dieta”. En el caso de David, el factor que prendió todas las alarmas en su diagnóstico fue el hereditario, pues es una condición recurrente en su familia. “Varios familiares sufrían de gota, entre ellos mi papá, mi abuelo materno y mi abuela paterna, entonces no soy ajeno a la enfermedad. Incluso estaba familiarizado con la descripción del dolor que sentí, pero en principio pensé que por mi edad era poco probable”, afirma David.

Como en el caso de David, las primeras manifestaciones de la gota se presentan de forma recurrente a través de un dolor agudo en la articulación del dedo gordo del pie conocida como articulación metatarsofalángica. Sin embargo, la gota también puede llegar a inflamar otras articulaciones como el empeine del pie, el tobillo, la rodilla, el codo o la muñeca, que son lugares donde comúnmente se puede confundir a la enfermedad con un esguince o lesión.

Los riesgos de desarrollar gota son similares a

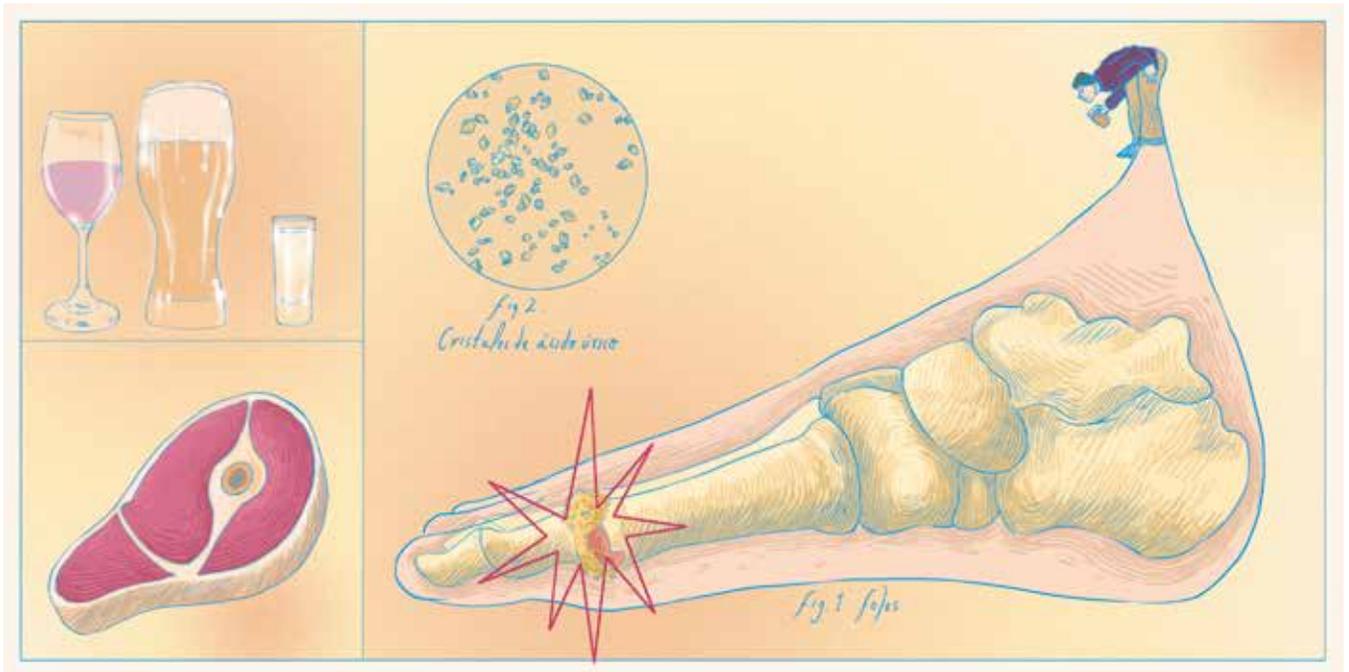
edad temprana o tardía, sin embargo, cuanto más temprano aparezca la gota, mayor es el riesgo de complicación. “Si la gota no es tratada correctamente puede llegar a comprometer varias articulaciones en el cuerpo debido a lo que llamamos tofos. Los tofos son depósitos de ácido úrico que se desarrollan tras años de

sufrir la enfermedad. Estos depósitos normalmente se localizan en los tejidos blandos y en las articulaciones de todo el cuerpo”, dice la doctora Janiot. La aparición de los tofos puede causar alteraciones importantes en zonas del cuerpo como las rodillas, los dedos o los codos causando dolor y dificultad para llevar a cabo las actividades cotidianas.

Además de esto, según la doctora Janiot, “otras formas más complejas de la gota pueden afectar no solo articulaciones sino también tendones, músculo y ligamentos causando dolor y molestia. Y en casos más extremos, donde los niveles de ácido úrico son extremadamente altos, puede ocurrir una situación más seria, conocida como nefropatía, que es una lesión renal causada por el ácido úrico”. Es por esto que la prevención y el tratamiento oportuno son claves para que las personas con la enfermedad puedan tener la mejor calidad de vida posible.

“El dolor que produce la gota se siente como si te pusieran un encendedor en el dedo del pie, se siente como fuego”.

* Periodista de Bienestar Colsanitas y de Bacánika.



En el caso de David, tras ser diagnosticado, recibió tratamiento farmacológico para el dolor y la inflamación, pero los mayores cambios fueron en su alimentación y estilo de vida. “Lo primero que me dijeron los médicos es que era muy importante cuidar mi alimentación de productos altos en purinas y adicionalmente enfatizaron en la importancia de tener un peso saludable, con una dieta balanceada y actividad física”, dice David.

Además de esto, la doctora Janiot ratifica la importancia de acudir a exámenes preventivos de medicina interna para tener controlados los niveles de ácido úrico en la sangre, esto especialmente en hombres mayores de 20 años. Así mismo, subraya que “los hábitos de vida saludables son fundamentales para la prevención y el tratamiento de la gota, especialmente a través del consumo controlado de alcohol y de purinas”.

Los alimentos ricos en purina más consumidos y que suelen causar problemas a las personas con gota son: la cerveza, las bebidas alcohólicas de alta graduación, las bebidas edulcoradas como las gaseosas, las carnes rojas, las vísceras y algunos mariscos, el pescado azul, las sardinas...

En el caso de David, los alimentos que ha identificado que le causan una reacción negativa casi que inmediata son las carnes rojas y el vino tinto, por lo que ha restringido su consumo al máximo.

Aún cuando no hay una cura absoluta para la gota, David se siente confiado de que a través del autocuidado y el tratamiento farmacológico, su vida no tendrá cambios drásticos por la enfermedad en caso de tener un ataque agudo. Los últimos dos años después del diagnóstico ha sido más consciente de su cuerpo y de los factores que pueden afectar o beneficiar su salud. “Cuando somos jóvenes es fácil dar por sentado la buena salud. Siento que la gota me hizo tomar consciencia de que en cualquier momento algo puede fallar y que nuestros hábitos de vida inciden directamente en cada parte de nuestro cuerpo y también de nuestra mente”, finaliza David. 



David Julián
Bueno fue diagnosticado con gota a los 22 años.

LA MEJOR DIETA PARA LA GOTA

La dieta ideal para una persona con gota tiene tres objetivos principales:

- Mantener un peso saludable y fomentar buenos hábitos alimenticios.
- Evitar o reducir el consumo de alimentos altos en purina.
- Incluir alimentos que ayudan a controlar los niveles de ácido úrico.

Por eso resulta esencial incluir en la dieta alimentos como vegetales, frutas, lácteos bajos en grasa, legumbres como el garbanzo, el frijol o la lenteja, cereales integrales, semillas de sésamo, linaza o calabaza, frutos secos y no olvidar la hidratación constante.

Cualquier ajuste en su dieta debe ser asesorado por un especialista.

72,2 %

de los niños y niñas menores de 5 años vieron videos en 2020.

81,9 %

DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

menores de 5 años vieron televisión como actividad cultural principal en 2020, en las cabeceras municipales del país.

51 %

de los menores de edad del país que usaron internet lo hicieron acompañados de un adulto.

**14,2 %
de los niños
y niñas**

menores de 5 años jugaron videojuegos en 2020.

*8 de cada
10 bogotanos
tienen
teléfono
celular.*

Nuestro consumo de pantallas en números

Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: *Alejandra Balaguera* @balaaguera

Es un hecho, los dispositivos electrónicos permean nuestra rutina. Dependemos de ellos para múltiples momentos de la cotidianidad. También está claro que el uso excesivo de pantallas afecta la salud de diferentes maneras.

Con información de la Asociación Americana de Pediatría y el DANE Colombia.



13,1 %

de los jefes del hogar

de Colombia usan alguna herramienta digital de control parental.

24

MESES

es la edad mínima a la que los bebés deben exponerse a pantallas.

1 hora diaria

de pantallas es la recomendación para los niños entre 2 y 5 años. Deben estar en compañía de un adulto que interactúe con ellos.

90,9 %

DE LAS PERSONAS

mayores de 5 años usaron teléfono celular en las cabeceras municipales del país en 2020.

Autoexámenes que salvan vidas

Juliana Novoa Rodríguez*

Detectar a tiempo el cáncer es clave para un tratamiento exitoso. Traemos cuatro chequeos que podemos hacer en nuestra vida cotidiana y que nos pueden advertir a tiempo sobre cualquier anomalía.

1 AUTOEXAMEN DE PIEL



Esté atento siempre a manchas, lunares que cambian de color o de forma, enrojecimientos fuera de lugar y otras señales que aparezcan en la piel. A partir de los cuarenta años, acostúmbrese a hacer cada cierto tiempo un autoexamen de piel siguiendo los pasos a continuación.

Paso a paso para el autoexamen de piel:

- Examine su rostro: en especial la nariz, los labios, la boca y las orejas (también por detrás).
- Observe su cuero cabelludo: puede usar un secador de cabello y un espejo para evaluar cada sección, o pídale a alguien que le ayude.
- Revise sus manos: observe las palmas y dorso, entre los dedos y debajo de las uñas. Observe sus muñecas por la parte delantera y trasera de los antebrazos. Luego revise los codos y explore todos los lados de la parte superior de los brazos, incluyendo las axilas.
- No se olvide de examinar su torso, parte superior e inferior de la espalda, piernas, genitales, tobillos y pies.

Señales de alerta asociadas al cáncer de piel:

- Formas que aumentan de tamaño y tienen una apariencia nacarada, transparente, café, negra o multicolor.
- Un lunar, marca de nacimiento o mancha que aumenta de tamaño, grosor y cambia de color o textura.
- Alguna llaga que continúe picando, doliendo, formando costras o sangrando.
- Una herida abierta que no sana en tres semanas.

2 AUTOEXAMEN DE SENOS



El autoexamen mamario es una herramienta muy importante para el diagnóstico temprano del cáncer de seno. Detectarlo de manera temprana brinda probabilidades de supervivencia de más del 90 %, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS). La incidencia de cáncer de seno es mayor

en mujeres, sin embargo, los hombres también pueden padecerlo. En este caso, tanto en mujeres como en hombres, se recomienda que ante la presencia de masas y protuberancias o cambios en la piel de la mama, como enrojecimiento y secreción por el pezón, se acuda a consulta inmediata con un especialista.

Paso a paso para el autoexamen mamario:

- Acérquese a un espejo y con los brazos abajo observe si tiene cambios en sus senos. Repítalo con las manos en la cadera.
- Ponga sus manos detrás de la cabeza y observe si hay cambios en la superficie de los senos.
- Mantenga una mano detrás de la cabeza y con la otra presione y palpe suavemente desde la axila hasta uno de los senos haciendo pequeños círculos en búsqueda de masas. Repita con el otro seno.
- Presione delicadamente cada pezón para evidenciar si hay secreciones.
- Repita los pasos 3 y 4 acostada en la cama.

Se recomienda hacer el autoexamen mamario después de los 20 años y aproximadamente de entre 3 a 5 días después del comienzo de la menstruación. Si ha llegado a la menopausia, realice el autoexamen el mismo día todos los meses.

3

AUTOEXAMEN ORAL



Este autoexamen es importante para evidenciar cualquier síntoma de cáncer bucal u otra enfermedad de la mucosa oral, o que pueda evidenciarse en esta zona.

Paso a paso para el autoexamen bucal:

- > Frente a un espejo, palpe su cuello en búsqueda de bultos anormales.
- > Toque y observe sus labios por dentro y por fuera buscando cambios de color, forma o consistencia.
- > Palpe y examine cada lado de su encía, paladar y mucosas bucales, buscando también alguna apariencia o cuerpos extraños.
- > Saque la lengua y examine el dorso.
- > Levante la lengua y toque el paladar palpando de atrás hacia adelante.

Consulte con un especialista ante la presencia de:

- > Una herida en los labios o en la boca que no cicatriza.
- > Formas de color blanco o rojizo dentro de la boca.
- > Dientes flojos.
- > Protuberancias dentro de la boca.
- > Dolor bucal y de oído.
- > Dificultad o dolor al tragar no asociados a otra enfermedad o infección.
- > Observe su cuerpo, conózcalo, para que pueda evidenciar algún cambio en su aspecto y funcionamiento, especialmente en las axilas, ingles, cuello, heces, orina y en el ciclo menstrual y los hábitos intestinales.

4

AUTOEXAMEN DE TESTÍCULOS



Los testículos son los órganos reproductores masculinos que producen los espermatozoides y la testosterona, y se encuentran ubicados en el escroto, debajo del pene. Este autoexamen sirve para detectar de manera temprana cáncer testicular.

Paso a paso para el autoexamen de testículos:

- > Sostenga cada testículo con cada mano, sienta el tamaño y peso de cada uno. Usualmente un testículo es más grande que otro: familiarícese con la apariencia de cada uno.
- > Sostenga un testículo con una mano y con la otra utilice el pulgar, el índice y el dedo del medio para palpar toda la superficie. Examine cada testículo aparte y esté alerta ante la presencia de cualquier protuberancia anormal.
- > Ruede cada uno de los testículos entre el pulgar y cada uno de los dedos. Este ejercicio no debe doler y la sensación debe ser suave.

Especialistas recomiendan hacer este examen durante o después de tomar una ducha caliente, debido a que la piel del escroto y el músculo que sostiene los testículos están más relajados y así permiten una mejor palpación. Haga el autoexamen estando de pie y repítalo el mismo día cada mes. Acuda con un especialista ante la presencia de bultos, dolor o hinchazón en los testículos o alrededor de la ingle, deformaciones, cambios de tamaño o coloración y sensación de pesadez o molestia en el escroto. 

* Periodista Bienestar Colsanitas. Con la asesoría de Catalina Figueroa, internista de Colsanitas.

Herramientas no farmacológicas para tratar la ansiedad

Laura Daniela Soto Patiño*

ILUSTRACIÓN: Cinthya Espitia @cinthyaespitia

La ansiedad es una de las condiciones más comunes en el ser humano. Conozca siete herramientas no farmacológicas para disminuir sus síntomas negativos.



Cada vez es más común oír la palabra *ansiedad* en las conversaciones cotidianas. Muchas personas, en algún momento, hemos sentido ansiedad ante situaciones y estímulos de la vida que pueden ser positivos o negativos. La ansiedad es un sentimiento normal, como lo es la felicidad y la tristeza, e incluso puede verse como un detonante útil para ponernos alerta sobre ciertas situaciones y emociones. Sin embargo, la ansiedad tiene un límite claro en el cual pasa de ser una emoción como otras a ser un trastorno psicológico.

La psicología y la psiquiatría han determinado que hay un amplio espectro de trastornos de ansiedad entre los que se encuentran, según la American Psychological Association, el trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad por separación, trastorno de ansiedad social y fobias específicas, entre otros. La línea entre la ansiedad normal ante los retos de la vida y un trastorno de ansiedad se traza cuando las reacciones físicas y emocionales que produce la ansiedad empiezan a alterar la calidad de vida de la persona. A diferencia de la ansiedad, que es pasajera, los síntomas de los trastornos de ansiedad se vuelven abrumadores e incontrolables.

Para la doctora Ana Millán, psiquiatra adscrita a Colsanitas, los síntomas que deben alertar a una persona que puede estar sufriendo un trastorno de ansiedad no diagnosticado se dividen en cuatro grupos:

- A. Síntomas psíquicos:** tensión, nerviosismo, inquietud, intranquilidad, temor indefinido, inseguridad e impaciencia.
- B. Síntomas somáticos:** dolor de cabeza, disnea, dolor torácico, sensación de asfixia, palpitaciones, falta de apetito, diarrea, dolor abdominal, náusea, vómito, mareo, sensación de desmayo, temblor, sudoración, fatiga, escalofrío y vértigo. Malestar epigástrico y parestesias (hormigueo en las extremidades).
- C. Síntomas conductuales:** irritabilidad, agresividad o conductas de evitación.
- D. Síntomas de hiperactivación:** falta de concentración, reacciones de alarma e insomnio.

La clave para determinar si su ansiedad se encuentra fuera de lo normal es revisar si los síntomas alteran su cotidianidad. Si interfieren de alguna manera con su trabajo o sus interacciones familiares. Una vez identificado esto será esencial acudir a un especialista en salud mental para que le brinde a la persona herramientas para “afirmar o descartar un diagnóstico y buscar el tratamiento pertinente”, afirma la doctora Millán.

El tratamiento debe ser dirigido exclusivamente por un especialista, pero está comprobado que existen herramientas, cambios en el estilo de vida de una persona que pueden ser determinantes para ayudar a tratar los síntomas de la ansiedad cotidiana y algunos síntomas de los trastornos de ansiedad, siempre y cuando se acompañen de psicoterapia y tratamiento farmacológico en caso de estar formulado.

Esta serie de recomendaciones no farmacológicas no pretenden reemplazar ningún tipo de tratamiento profesional. Sin embargo, resultan pertinentes para mejorar algunos síntomas de la ansiedad. Junto a la doctora Millán, y tras la revisión de estudios publicados en el repositorio PubMed Central, le traemos siete herramientas no farmacológicas para tratar la ansiedad y mejorar su salud mental en general.

Hacer ejercicio

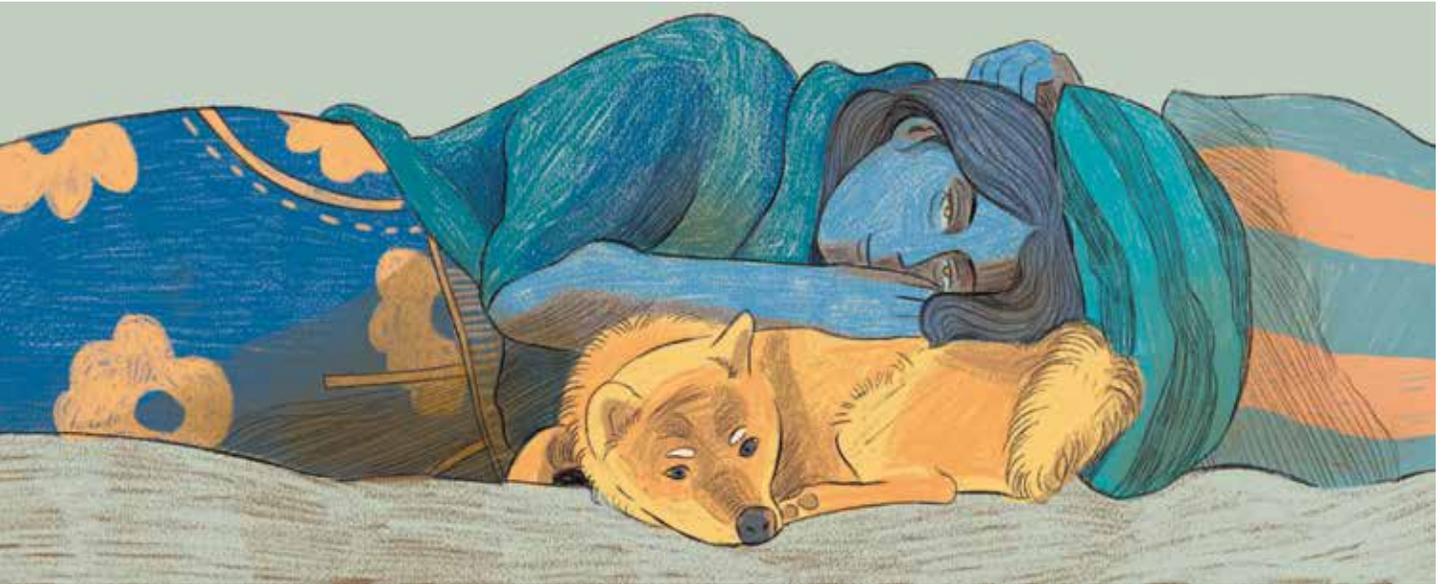
La actividad física es esencial para la salud física y mental. Según la OMS, la recomendación es hacer de 150 a 300 minutos semanales de actividad física moderada para obtener los beneficios de mantener su cuerpo en movimiento: mejorar la autoestima, prevenir el deterioro cognitivo y ayudar a dormir mejor.

En el caso específico de la salud mental, el ejercicio regular, especialmente el cardiovascular o aeróbico, está relacionado con la reducción del estrés y la ansiedad, ya que está comprobado que la actividad física aumenta los niveles de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que aumentan la felicidad, el placer y el buen ánimo.

Llevar una dieta saludable y balanceada

Cada vez hay más estudios que señalan la relación directa entre la microbiota intestinal y la salud mental. En este orden de ideas, alimentar nuestro cuerpo de manera adecuada y suficiente resulta considerable para mantener a raya el estrés y la ansiedad.

Estudios publicados en PubMed Central indican que ácidos grasos como el Omega-3, presente en mariscos y frutos secos, tienen un impacto directo en la regulación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina. Así mismo, la ingesta de magnesio, zinc, vitamina B y C están asociadas con la reducción de la ansiedad y una mejor salud mental. Profesionales de la salud y la nutrición recomiendan reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y altos en azúcar. Finalmente, mantenerse hidratado también se traduce en mejoras para la salud mental, pues aumenta la concentración y es esencial para que las células del cerebro estén oxigenadas.



Tener una correcta higiene del sueño

Mientras dormimos damos tiempo a que el cuerpo y el cerebro se recuperen del cansancio del día y para que se reduzca la ansiedad. Sin embargo, este alivio de la ansiedad sólo se obtiene en la etapa de sueño profundo, ya que en esta fase la presión sanguínea disminuye considerablemente.

Para obtener los beneficios de un buen descanso en su salud mental, asegúrese de tener una adecuada rutina del sueño en la que duerma entre seis y nueve horas, se acueste y se levante a la misma hora todos los días y no tenga distracciones a la hora de dormir.

Evitar sustancias estimulantes como la cafeína, el alcohol o la nicotina

Aunque el alcohol y la nicotina desinhiben el sistema nervioso y parecen reducir los síntomas de la ansiedad, en realidad causan el efecto contrario. Estas sustancias son estimulantes que pueden aumentar la presión sanguínea. Por esto su consumo puede empeorar condiciones de salud mental preexistentes y la recomendación general es restringirlo o evitarlo al máximo. Algo similar ocurre con la cafeína, un estimulante que tiene efecto energizante en el cuerpo pero que también está relacionado con el aumento de algunos síntomas de la ansiedad como el nerviosismo o la hiperactivación. La recomendación general para limitar al máximo los efectos negativos de la cafeína en la salud mental es tomar máximo dos tazas de café, y hacerlo preferiblemente antes del medio día.

Journaling, o escribir un diario

El *journaling* es una práctica recomendada por los especialistas en salud mental que consiste en escribir un diario en el cual usted pueda plasmar sus emociones, sentimientos o vivencias día a día.

Cuando se sufre de un trastorno de ansiedad, la preocupación excesiva y los pensamientos intrusi-

vos constantes son muy comunes. Llevar un diario es muy útil para exteriorizar todos esos pensamientos, organizarlos y analizarlos de manera más práctica; para buscar salida a lo que causa el malestar emocional, o identificarlo y organizarlo. Adicionalmente, escribir ayuda a desarrollar una relación consigo mismo y fomentar el autoconocimiento.

Practicar técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son herramientas que pueden ayudar a prevenir y tratar episodios ansiosos. La mayoría de estas técnicas son sugeridas y explicadas en las sesiones de psicoterapia, y resultan muy útiles para reducir los síntomas de la ansiedad.

No hay una sola forma de relajarse, la técnica que usted escoja dependerá de sus gustos y requerimientos individuales. Algunas de las prácticas que puede tener en cuenta son: ejercicios de respiración, meditación, *mindfulness*, aromaterapia e incluso actividades creativas como el tejido, las manualidades, la cerámica, entre otras.

Fortalecer su red de apoyo

Como en cualquier tratamiento médico, sentirse apoyado es fundamental para el proceso. Este punto cobra especial relevancia cuando se trata de condiciones de salud mental, pues además de apoyo, la comprensión de lo que implica un trastorno de ansiedad será esencial para sentirse acompañado y para evitar el aislamiento que es común cuando se sufre de ansiedad.

En palabras de la doctora Ana Millán, “tener una red de apoyo sólida mejora el pronóstico de la ansiedad porque evita la sensación de soledad y le sirve a la persona para que mejore sus hábitos, pues al sentirse acompañada es más fácil regular hábitos saludables”. 

LA CIFRA

El consejo de la OMS es hacer entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada.

Los usos del catéter

Redacción Bienestar Colsanitas*

Probablemente una persona tendrá contacto con un catéter al menos una vez en su vida o visitará a alguien que tenga uno conectado al cuerpo, pero, ¿sabemos para qué sirven y cuántos tipos hay?

¿QUÉ SON?

Los catéteres son pequeños tubos hechos de polipropileno de diferentes tamaños: desde el calibre 24 (el más pequeño) hasta el 14 (el más grande).

¿PARA QUÉ SIRVEN?

Aunque comúnmente se usa para acceder a las venas, también se utiliza para drenar líquidos o tomar muestras de sangre. Según la situación clínica del paciente se define la ubicación del catéter.



PUNTOS DE CANALIZACIÓN MÁS FRECUENTES

- Dorso de la mano
- Antebrazo
- Brazo
- Cuello
- Pierna

TIPOS

• **Catéteres intravenosos:** permiten introducir medicamentos o fluidos a través de la sangre y medir la presión arterial. También son fundamentales para conectar a una persona con falla renal a una máquina de diálisis para que esta pueda filtrar los desechos de la sangre.

• **Catéteres centrales:** es un tubo delgado y flexible que se introduce en una vena, por lo general debajo de la clavícula derecha, y se pasa hasta la vena cava superior (vena grande en el lado superior derecho del corazón).

Proximal: se utiliza para medicamentos, sedación, toma de muestras y transfusión de sangre.

Distal: se utiliza para medir la presión venosa central, grandes volúmenes de fluidos, medicación y transfusión de sangre.

Medial: se utiliza para la nutrición parenteral y en algunos casos para la medicación.

• **Catéteres tipo sonda:** son dispositivos de goma o plástico alargados. Sirven para llegar a diferentes partes del cuerpo como por ejemplo la vejiga o la nariz y hacer drenaje de orina o fluidos.

• **Catéteres periféricos:** son delgados, y se insertan en una vena de la parte inferior del brazo o en la parte posterior de la mano. Se usan para administrar líquidos, transfusiones de sangre, quimioterapia y otros medicamentos por vía intravenosa, según su calibre.



CALIBRE DE LOS CATÉTERES PERIFÉRICOS



24G

Se utiliza para la medicación y fluidos en venas frágiles, generalmente en pediatría.



22G

Se utiliza para transfusiones sanguíneas, medicación y fluidos.



20G

Se utiliza para transfusiones de sangre o grandes volúmenes de fluidos.



18G

Se utiliza en transfusiones de sangre o para grandes volúmenes de líquido.



16G

Se utiliza en quirófanos, emergencias, transfusiones o para líquidos densos.



14G

Se utiliza en quirófanos, emergencias, transfusiones o para líquidos densos.

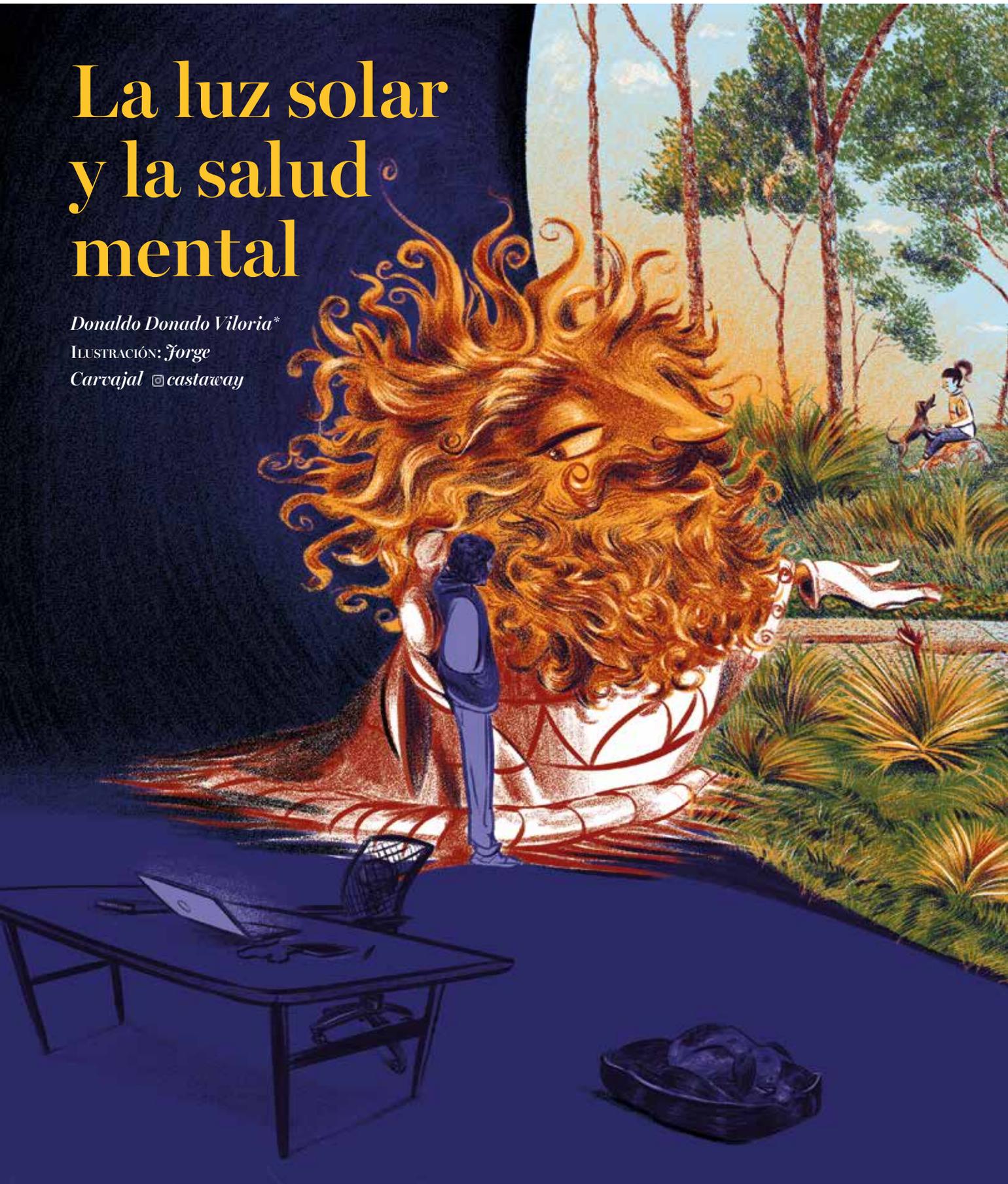
*Con la asesoría de la enfermera jefe María Fernanda Calderón.

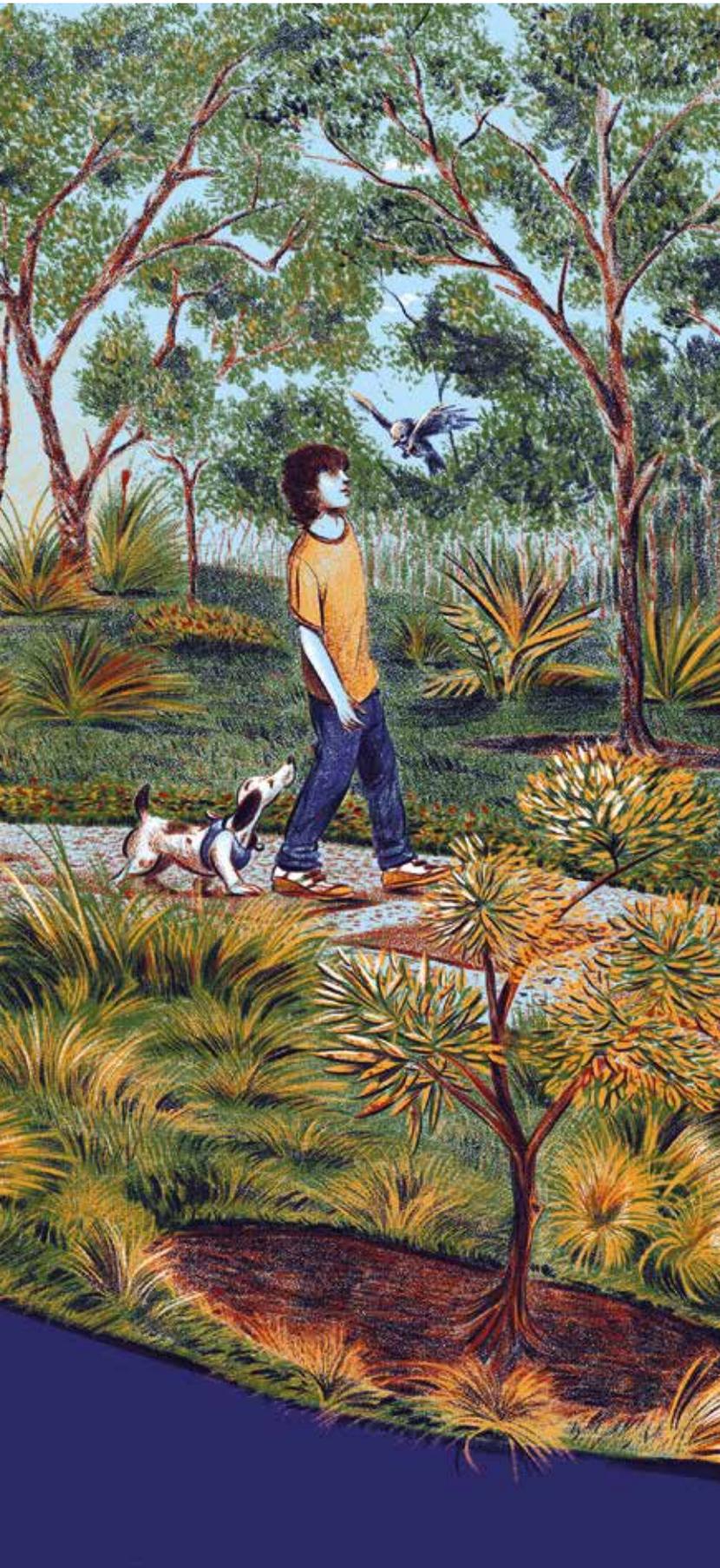
La luz solar y la salud mental

*Donaldo Donado Vilorio**

ILUSTRACIÓN: *Forge*

Carvajal @castaway





Los rayos del sol tienen un efecto directo sobre el estado de ánimo y la salud mental, pues estimulan la producción de un neurotransmisor clave para regular las emociones: la serotonina.

A comienzos del siglo pasado, más por intuición que por las certezas de estudios científicos, algunos hospitales y sanatorios ordenaban sacar de sus camas a los pacientes a tomar “baños de sol” en jardines, corredores, balcones y ventanales. La exposición a la luz solar era una medicina natural y barata que les mejoraba el cuadro de salud.

Solo hasta 2017 fue posible comprender cómo la luz solar y la oscuridad en un mismo día inciden en el funcionamiento de todos los organismos multicelulares y unicelulares. El genetista estadounidense Michael W. Young y los científicos Jeffrey C. Hall y Michael Rosbash, con experimentos en moscas de vinagre, descubrieron cómo funciona el sistema que autorregula las proteínas que gobiernan el ritmo circadiano. Por los resultados recibieron el Premio Nobel de Medicina de ese año.

De paso confirmaron las sospechas de que las vueltas que da la Tierra alrededor de su eje en 24 horas determinan el metabolismo y el funcionamiento orgánico, biológico y psicológico de los mamíferos diurnos, entre los que están los seres humanos. Una muestra de este vínculo profundo es el que hay entre la luz solar, que ingresa por la retina de los ojos al cerebro, y la salud mental.

Por el llamado ritmo circadiano (del latín *circa*, alrededor, y *dies*, día) o reloj biológico, interno o central, el organismo asume unas funciones diurnas propias y otras nocturnas. Unos órganos se ocupan de sus funciones mientras hay luz solar afuera, y descansan en las horas de oscuridad o noche, cuando producen proteínas que consume el

**Periodista y corrector de estilo de amplia trayectoria.
Colaborador de Bienestar Colsanitas.*



organismo en el nuevo día. Y hay otros que cumplen lo contrario. Se trata de una sincronía biológica que no deja de sorprender, y todavía está sin explicar por completo.

El organismo humano mutó, se adaptó, avanzó en la intemperie, bajo el resplandor de la luz natural, solar o lunar. El cronómetro biológico es una marca de la evolución de la especie. Lo conforman unas 20.000 neuronas que actúan desde hace 65 millones de años en las profundidades del hipotálamo, situado en la zona central de la base del cerebro humano. Desde allí, este reloj regula la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, la sed, el hambre, la presión arterial y los ciclos de sueño y vigilia. También produce hormonas clave para el funcionamiento del organismo. Como si fuera un director de orquesta, coordina los relojes periféricos e independientes de los diferentes tejidos. Les avisa de la hora que transcurre y los prepara para lo que va a venir.

La conveniencia de asolearnos

El estudio “Barómetro de hogares verdes y saludables”, realizado por Argentina Green Building Council (AGBC) en 2022, resumió algunos de los beneficios de la luz solar para la salud física y mental: nos da conciencia del paso del tiempo; aumenta la secreción de serotonina, que regula el ánimo y las emociones; eleva la productividad;

mejora las funciones cognitivas y reduce la fatiga crónica; disminuye la irritabilidad; incrementa las sensaciones de bienestar y felicidad, y regula el sueño, la temperatura corporal y el apetito sexual, entre otras.

Una de las sustancias que utilizan las neuronas para enviarse mensajes y efectuar toda la actividad nerviosa humana es la serotonina, considerada una hormona o un neurotransmisor muy eficiente y principal en la regulación del estado de ánimo, porque aumenta la capacidad de sentir placer, reduce el estrés y las amenazas de depresión y neurosis. Los científicos aún no han establecido con claridad la relación que hay entre los bajos niveles de esta sustancia y la depresión. Sin embargo, los especialistas en salud mental formulan inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) a las personas depresivas. Estos medicamentos evitan que el cuerpo reabsorba la serotonina que circula por el torrente sanguíneo, para que su nivel permanezca alto en el cerebro, levante el ánimo y atenúe la tristeza crónica.

En el portal psicologa.co, a cargo de un equipo interdisciplinario de especialistas en salud mental en Bogotá, la nota titulada “¿Cómo afecta la luz solar al estado de ánimo?” afirma que estudios clínicos demuestran que la exposición a la luz solar puede aumentar la liberación cerebral de serotonina, y que sin una suficiente exposición al sol los ni-

EL DATO

Exponerse en las noches a la luz artificial y azul de las pantallas de computadores y celulares altera el ritmo circadiano.



veles en el organismo pueden bajar, lo que se asocia con un mayor riesgo de depresión.

“Hay muchos neurotransmisores, varios son importantes para nuestro estado de ánimo, pero la serotonina es protagonista en la mayoría de los humanos. Cuando falla su mecanismo en los circuitos neuronales por diferentes causas, pueden presentarse cuadros de ansiedad o depresión”, señala la psiquiatra Rosana Gluck, adscrita a Colsanitas.

Una investigación de la revista científica *Nature* señaló que, a menos que trabajemos al aire libre, por los cambios del estilo de vida, las secuelas de la pandemia de Covid-19 y el teletrabajo, es muy probable que pasemos entre un 85 % y un 90 % del tiempo en espacios interiores, encerrados. No tener contacto con espacios externos amables y naturales (parques, playas, zonas rurales) incide negativamente en la salud mental.

Qué pasa cuando se daña el reloj biológico

El genetista y biólogo norteamericano Michael W. Young le contó al periodista Bruno Martín, del diario *El País*, que “en animales sabemos que cuando no funciona el reloj biológico, por ejemplo en el páncreas, se da una respuesta como la diabetes.

Sospecho que pasaría lo mismo si perdemos los relojes biológicos de nuestro páncreas, tendríamos un problema similar. Desde luego nos sentimos mal cuando nuestros relojes internos se desincronizan tras un viaje a través de zonas horarias. Creo que ese es un buen punto de partida para pensar en lo que puede pasar cuando alteras varios relojes, cuando no tienes un complemento completo de oscilaciones sincronizadas en el cuerpo”. El artículo se titula “La alteración del sueño y de los ritmos circadianos puede dañar la salud”, y fue publicado en ese diario español el 28 de junio de 2018.

Hay una relación profunda entre las desincronizaciones del ritmo circadiano y varias enfermedades. “Un desajuste en el reloj puede acarrear que una enfermedad progrese o aparezca, como las alteraciones depresivas, los problemas de memoria, el insomnio, los trastornos de reproducción... pero también hay patologías como la enfermedad renal crónica, las apneas del sueño o la diabetes tipo 2 descompensada, que producen cronodisrupciones (desequilibrio molecular y fisiológico)”, le dijo

“*Uno de los beneficios de la luz solar para la salud es que aumenta la secreción de serotonina, lo que regula el ánimo y las emociones*”.

el investigador Juan Antonio Madrid, del Laboratorio de Cronobiología y Sueño, de la Universidad de Murcia (España), a la periodista Jessica Mouzo, autora del artículo “El secreto de los ritmos

circadianos: por qué hay órganos perezosos de noche y activos de día”.

Exponerse en las noches a la luz artificial y azul de las pantallas de computadores y celulares altera el ritmo circadiano. Le hace creer al cerebro que es de día, desincroniza los relojes de los diversos tejidos y produce un conflicto molecular. Por ejemplo, suprime la secreción de melatonina, aumenta el estado de alerta y causa insomnio.

Al no “escuchar” a nuestro cuerpo, los humanos perdemos relación con nuestra naturaleza. Sin embargo, la asincronía de los relojes interiores se puede recuperar al exponerse a la sincronización adecuada que marca, sobre todo, la luz solar. **B**

Colsanitas al día

Sabemos que nadie está exento de una eventualidad que te impida cubrir las cuotas de tu contrato de medicina prepagada.

Tranquilidad
en los momentos

difíciles



Seguro de Vida Colsanitas

Si eres persona natural y titular de un contrato de medicina prepagada de Colsanitas S.A., te brindamos el Seguro de Vida Colsanitas¹, un beneficio encaminado a que puedas continuar con la protección de tu familia, al cubrir el valor de doce (12) cuotas mensuales de los usuarios que permanezcan en el Contrato, al momento del suceso que da origen al reclamo², siendo aquel, cualquiera de los siguientes³: (a) incapacidad total del titular del Contrato, (b) incapacidad permanente del titular del Contrato, o (c) muerte del titular del Contrato⁴.

Más información [colsanitas.com](https://www.colsanitas.com) sección seguro de vida.

1. Beneficio adicional potestativo otorgado discrecionalmente por Colsanitas, que no hace parte de la cobertura del plan de medicina prepagada. No cubre a usuarios de los planes Medisanitas, Dental y Esencial.

2. El valor desembolsado para el pago de las cuotas del contrato de medicina prepagada correspondiente, será consignado directa y exclusivamente por la compañía de seguros a Colsanitas, y corresponderá al valor mensual que pagan la totalidad de los usuarios activos en el Contrato a la fecha de fallecimiento o incapacidad total y permanente del titular del respectivo contrato de medicina prepagada, multiplicado por doce (12). Dicho valor se abonará a las cuotas mensuales hasta agotarse.

3. Aplican condiciones y restricciones de acuerdo con la cobertura otorgada por la compañía de seguros y el plan de medicina prepagada, autorizado por Colsanitas.

4. La causa de muerte o de la incapacidad total y permanente no debe ser una preexistencia codificada.

Nos conectamos contigo

Los servicios derivados de tu consulta médica los puedes gestionar sin ir a la oficina a través de los siguientes canales:



Ana María, asistente virtual

Escribe al **WhatsApp 3202550525** para realizar las siguientes transacciones:

- Gestión de autorizaciones
- Solicitar citas médicas
- Descargar certificados de afiliación
- Conocer información de centro médico y odontológico asignado
- Consultar red de atención



Escanea el código QR para iniciar la conversación



Asesor de Oficina en Línea

Ingresa a **www.epssanitas.com** sección servicios destacados para conectarte con uno de nuestros asesores:

- Solicitar autorizaciones médicas
- Reportar novedades a la afiliación
- Consulta de información de incapacidades y licencias médicas
- Consultar información general



Escanea el código QR para ingresar



Oficina Virtual de Afiliados

Dirígete a nuestro portal web **www.epssanitas.com** sección **Oficina Virtual de Afiliados** para:

- Programar citas médicas de medicina general, laboratorio clínico y especialidades
- Consultar o solicitar autorizaciones médicas
- Descargar certificados de afiliación y resultados de exámenes de laboratorio e imágenes diagnósticas tomados en nuestros laboratorios y centros médicos de red propias
- Solicitar carné de afiliación
- Consultar información de afiliación

*Si el celular y correo electrónico no están actualizados, comunícate con el Asesor de Oficina en Línea. Si presentas problemas con el ingreso a tu Oficina Virtual envía tu solicitud al correo **ofivirtualafiliados@epssanitas.com***



Líneas de atención telefónica:

- Solicitar, cancelar y reprogramar citas médicas del Plan de Beneficios en Salud y Plan Premium
- Conocer información general y red de atención
- Consultar autorizaciones
- Solicitar servicio de médico domiciliario para Plan Premium

Bogotá: (601) 3759000 · **Bogotá Premium:** (601) 3759393 · **Barranquilla:** (605) 3226888 · **Bucaramanga:** (607) 6852985 · **Cali:** (602) 3989340 · **Cartagena:** (605) 6545754 · **Medellín:** (604) 5908383 · **Villavicencio:** (608) 6611838 · Desde teléfono fijo a nuestras líneas nacionales de: **Información:** 018000919100 · **Citas:** 018000940304 · **Premium:** 018000957010 · #936: desde operadores Claro, Movistar y Tigo

Hipertensión: amenaza silenciosa

*Luisa Reyes**

La hipertensión afecta a más de mil millones de personas en el mundo, y es responsable de cerca de la mitad de las muertes relacionadas con enfermedades del corazón.

Si usted es de las personas que solo va al médico cuando se siente morir, ama el chicharrón y la gaseosa, esparce siempre una buena cantidad de sal en todas sus comidas y remata con un cigarrillo, lleva posponiendo el ejercicio desde comienzo de año —de todos los años— porque vive a mil con el trabajo y en sus ratos libres solo piensa en relajarse con unos buenos tragos, cuando llegue a los 40 va a estar de ataque. Pero de ataque cardíaco.

Este no es un artículo sobre el ataque al corazón, sino sobre uno de los principales factores de riesgo para padecerlo: la hipertensión arterial. De acuerdo con el doctor Javier Moreno, cardiólogo adscrito a Colsanitas y miembro de la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, la hipertensión “constituye el factor de riesgo que más pesa para que uno adquiera enfermedades cardiovasculares, específicamente la cardiopatía isquémica, que es importante mencionar porque según la Organización Mundial de la Salud, se trata de la principal causa de muerte en el mundo. Entonces con la hipertensión estamos hablando de la cuota inicial para empezar a tener las enfermedades que más matan a la gente, incluso por encima de la enfermedad oncológica o pulmonar”.



En qué consiste

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre presiona las arterias por las que circula. Cuando el corazón late, bombea sangre aumentando dicha presión, y cuando se relaja entre latidos, la presión disminuye. La primera se llama presión sistólica y la segunda, diastólica. Ambas se miden en milímetros de mercurio (mmgh), y se considera que un adulto padece de hipertensión cuando su presión arterial está por encima de 140/90 mmgh.

Según la Cuenta de Alto Costo, un organismo del Sistema General de Seguridad Social en Salud, en Colombia hay 4.890.174 personas con hipertensión. El doctor Moreno considera que pueden ser muchas más, pues no todas las entidades de salud le reportan a ese organismo, no todos los pacientes con hipertensión están llegando a los servicios médicos y no todos los médicos reportan de manera eficiente a sus pacientes hipertensos.

Síntomas

La hipertensión arterial no suele presentar síntomas, incluso cuando se encuentra en niveles peligrosamente altos. Por eso algunos especialistas le llaman “el asesino silencioso”. Según la Organización Mundial de la Salud, el 46 % de los adultos hipertensos en el mundo desconocen que padecen esta enfermedad, y apenas uno de cada cinco la tiene controlada.

He ahí la razón por la cual se recomienda hacerse un chequeo médico de vez en cuando, aunque usted se sienta bien. Y es que una persona puede durar mucho tiempo, incluso años, con presión arterial

alta sin darse cuenta. El problema es que cuando aparecen los síntomas, suele ser porque ya afectó de forma grave órganos como el corazón, el cerebro, los riñones o los ojos.

Algunas personas sí pueden presentar síntomas, como dolores de cabeza, hemorragias nasales, ritmo cardíaco alterado, pitidos en el oído o alteraciones visuales. Y una hipertensión grave también puede provocar cansancio, náuseas, vómitos, confusión, ansiedad, dolor torácico y temblores musculares.

Causas

La hipertensión se clasifica en primaria (o esencial) y secundaria. La primaria no tiene una causa identificable, suele desarrollarse en el transcurso de los años y según la Federación Mundial del Corazón, es la responsable del 90 % de los casos

de hipertensión en el mundo.

La secundaria, como explica el doctor Moreno, “es un síntoma de otra enfermedad, es decir que la hipertensión no es el problema, el problema es esa otra enfermedad que dentro de sus síntomas tiene aumento de la presión arterial”.

Entre las enfermedades que pueden elevar la presión arterial se encuentran las relacionadas con los riñones o con desórdenes endocrinos, la apnea del sueño, ciertos defectos de nacimiento en los vasos sanguíneos o incluso algunos medicamentos, como las píldoras anticonceptivas, los antigripales, los descongestionantes, algunos analgésicos de venta libre así como ciertos medicamentos con receta médica. También el consumo de drogas estimulantes como la cocaína o las anfetaminas.

“Según la Organización Mundial de la Salud el 46 % de los adultos hipertensos en el mundo desconocen que padecen esta enfermedad”.

COMPLICACIONES

Entre más alta sea la presión arterial y más tiempo pase sin controlarse, mayores serán los daños que puede causar. Entre estos se cuentan:

- › Daños cardíacos graves como infarto de miocardio, angina de pecho, insuficiencia cardíaca, ritmo cardíaco irregular.
- › Problemas de memoria y de comprensión.

- › Accidente cerebrovascular, aneurismas o demencia vascular.
- › Insuficiencia renal.
- › Pérdida de la visión, que ocurre porque, por la presión arterial, los vasos sanguíneos de los ojos se engrosan, se estrechan o se rompen.
- › Para no llegar hasta las complicaciones, las recomendaciones

- generales para la población son alimentación balanceada, actividad física y revisión profesional cada cierto tiempo.
- › Si hace parte de la población de riesgo o ha tenido alguno de los síntomas descritos en este artículo, extreme sus cuidados y recuerde visitar periódicamente al especialista.

FACTORES DE RIESGO

Hay factores de riesgo modificables y otros que no lo son. En otras palabras, hay unos factores que dependen de usted y otros que no. Entre los modificables se encuentran el sobrepeso y la obesidad, la falta de actividad física, el consumo de tabaco, el exceso de alcohol, las dietas altas en sal y en grasas saturadas y trans, así como una cantidad insuficiente de potasio en la dieta.

Entre los factores no modificables se encuentran:

> **Los antecedentes familiares:** la hipertensión es una condición hereditaria. “Si soy hijo de padres

hipertensos, y más aún, si esos padres lo fueron a temprana edad, es más probable que yo vaya a ser hipertenso. Entonces más juicioso tengo que ser” dice el doctor Moreno refiriéndose a los hábitos de vida saludables que debe llevar una persona con esos antecedentes.

- > **La edad:** aunque se puede presentar en cualquier momento de la vida, es más frecuente en personas mayores de 40 años.
- > **El género:** inicialmente es más frecuente en hombres, pero después de la menopausia las mujeres presentan un incremento en el riesgo.

Diagnóstico

El procedimiento para detectar la hipertensión es sencillo e indoloro y suele ser parte de los chequeos médicos de rutina. Se realiza con el brazaleté inflable que se ubica en la parte superior del brazo, donde se va a inflar y desinflar en pocos segundos, y un tensiómetro que arroja los datos de las presiones diastólica y sistólica.

Ahora bien, cada caso es diferente y por eso el médico tratante tiene un papel fundamental en cualquier diagnóstico o recomendación: “cuando me llega un paciente con hipertensión arterial tengo que tener claro si esa persona ya tiene un compromiso de órgano (corazón, cerebro, ojos, riñones principalmente). Es diferente un hipertenso que llega antes de que haya una lesión de órgano a uno que ya tiene uno comprometido. Entonces, en esa evaluación inicial pregunto por historia clínica, por el entorno del paciente, sus enfermedades y estilo de vida, y relaciono esa información con los exámenes médicos”, señala el doctor Moreno.

Si en ese examen inicial el médico sospecha que el paciente ya puede tener un compromiso cardíaco, seguramente le pedirá un electrocardiograma o un ecocardiograma; si sospecha que puede haber compromiso en los riñones le pide exámenes de la función renal; y lo propio hará con el cerebro o los ojos. Y es que definir si hay algún órgano afectado es fundamental porque de eso dependerá el tratamiento. Veamos.

Tratamiento

Como en la mayoría de enfermedades, el mejor tratamiento es la prevención: tener una dieta saludable, bajarle a la sal (no más de 5 g diarios, aproximadamente una cucharadita), pues esta hace que el cuerpo retenga líquidos, lo que aumenta la presión arterial; consumir alimentos ricos en potasio como plátano, espinaca, aguacate o almendra, que ayudan a equilibrar la cantidad de sodio en las células; hacer ejercicio; controlar el estrés; reducir el consumo de alcohol y no fumar, dado que el tabaco aumenta tanto la presión arterial como la frecuencia cardíaca.

Los institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH) desarrollaron la dieta DASH (que en español significa Enfoque Dietético para Detener la Hipertensión), que ha probado ser eficiente para re-

“El procedimiento para detectar una hipertensión es sencillo e indoloro y suele ser parte de los chequeos médicos de rutina”.





ducir la presión arterial y de paso rebajar los niveles de colesterol. La dieta privilegia alimentos con alto contenido de potasio, magnesio, calcio, fibra y proteína, y limita los de alto contenido en sodio, grasas saturadas y azúcares agregados.

Además, incluye una gran cantidad de alimentos como granos, vegetales, frutas, lácteos bajos en grasa, carnes magras, frutos secos, entre otros, y no recomienda consumir enlatados, embutidos, lácteos enteros, aceites vegetales como los de girasol, maíz y soya, carnes grasosas y azúcar. Asimismo, recomienda bajarle a la sal y en su reemplazo utilizar condimentos como especias, ajo o hierbas.

La idea es hacer un cambio en la forma de alimentarse y no tomarlo como algo pasajero. El doctor Moreno trata de no utilizar la palabra dieta con sus pacientes, “porque la dieta es algo temporal, coercitivo, punitivo, que tiene efectos de rebote porque la persona puede hacer una dieta un tiempo y lograr bajar de peso en ese periodo, pero no está logrando un cambio real, si se quiere cerebral, hacia hábitos alimenticios más saludables”.

Por eso le gusta más hablar de la adquisición de una alimentación saludable y una consciencia de autocuidado, que son condiciones más permanentes. “Lo que hay que hacer es cambiar la estructura

de alimentación, de comportamiento; cambiar la relación con el medicamento, con el ejercicio y que eso se vuelva un tema familiar”. Ese último punto es clave, pues si usted fuera hipertenso, imagine lo difícil que sería cambiar sus hábitos si su familia le pone la gaseosa, el chicharrón y el postrecito todos los días al frente. Como en tantas enfermedades, la familia es protagonista en la historia de curación de cada paciente.

El doctor Moreno reconoce que gracias a los hábitos saludables y el apoyo de su entorno, muchos de sus pacientes han logrado mantener la tensión arterial controlada, sin recurrir a la medicación. Pero si ese no es el caso o si esos cambios no son suficientes, el médico puede recomendar medicamentos. Los hay de diferentes tipos (diuréticos, betabloqueantes, calcioantagonistas, inhibidores del sistema renina angiotensina, antagonistas de los receptores de angiotensina) y a veces es necesario combinarlos para lograr el objetivo.

Ahora bien, la medicación no funciona si no hay un cambio en los hábitos del paciente hipertenso. “La pastilla no es milagrosa, el medicamento nos ayuda, por supuesto, pero si no hay ese cambio interior que tiene que ver con lo conductual y con lo emocional, no se logra nada”, concluye el cardiólogo. 

LA CIFRA

Esta enfermedad afecta a más de mil millones de personas en el mundo.

**Periodista de amplia trayectoria en diversos formatos y plataformas.*



Cuidados de los lentes de contacto

*Laura Daniela Soto Patiño**

Los lentes de contacto están diseñados para mejorar la calidad de vida de las personas con problemas refractivos de visión. Sin embargo, su uso inadecuado puede tener consecuencias molestas para la salud visual.



Los lentes de contacto son una herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas. Van ubicados sobre la película lagrimal que cubre la córnea y su uso corrige condiciones refractivas que, según la Academia Americana de Oftalmología, “ocurren cuando el ojo no refracta (dobla o enfoca) la luz apropiadamente, produciendo una imagen borrosa”. Algunas de las condiciones refractivas más comunes son miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia.

Los hay en distintos materiales y de diferente durabilidad, pero en todos los casos deben ser formulados únicamente por un profesional en salud que pueda identificar el tipo de lente de contacto para cada necesidad, incluso si decide usar lentes de colores por razones estéticas.

Según la doctora Martha Lucía Medina, oftalmóloga adscrita a Colsanitas, “cualquier paciente que presente defecto refractivo podría ser candidato para usar lentes. Sin embargo, algunas condiciones responden mejor a su uso que otras, y dependiendo de la patología se debe adaptar el tipo de lente de contacto”.

Entre las clases de lentes más comunes se encuentran los de contacto blandos permeables que,

LA CIFRA

Los lentes de contacto deben usarse máximo 10 horas continuas y alternar su uso con las gafas.

según la doctora, “son los mejor tolerados por los pacientes y están hechos de materiales permeables al oxígeno para la córnea. Son desechables y algunos pueden usarse máximo durante un día y otros hasta un mes”.

Por otro lado están los lentes de contacto rígidos, que “no se adhieren tan bien a la superficie corneal como los lentes blandos, es por esto que permiten un mayor paso de oxígeno a la córnea y tienen menos posibilidades de producir infecciones”, afirma la especialista. Estos son solo algunos tipos.

Sin importar el tipo de lentes de contacto que usted tenga formulado, su cuidado y correcto uso puede marcar la diferencia entre una buena experiencia y una desastrosa.

Según un reporte del Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, una de cada cinco infecciones en el ojo relacionadas con el uso de lentes de contacto como la conjuntivitis, la queratitis o las abrasiones en la córnea resultan en daños severos para la visión. Esta cifra es prevenible siguiendo las recomendaciones médicas para hacer un correcto uso de los lentes de contacto. Junto a la oftalmóloga Martha Medina elaboramos estas recomendaciones.

**Periodista y creadora de contenidos para Bienestar Colsanitas y Bacánika.*



GUÍA DE CUIDADO DE LOS LENTES DE CONTACTO

1

No duerma con los lentes de contacto

Dormir con los lentes de contacto puestos es una de las prácticas más riesgosas para su salud visual. Según el University College London and Moorfields Eye Hospital, cuando se duerme con ellos el riesgo de infección aumenta de seis a ocho veces. Para la oftalmóloga Martha Medina, "dormir con lentes de contacto no es recomendado en ningún caso. Aún cuando algunos fabricantes o la publicidad afirmen que con sus lentes de contacto es seguro dormir, la recomendación general es no hacerlo debido a que ningún lente le permite a la córnea oxigenarse en un 100 %. Si la córnea no se oxigena correctamente al menos durante la noche, la probabilidad de adquirir una infección aumenta de manera dramática. Esto puede ocasionar otros problemas como la neovascularización corneal".



2

Use los lentes de contacto por el tiempo indicado y deséchelos

Debido a que ningún lente de contacto permite oxigenar al 100 % la córnea, es fundamental usarlos únicamente por el tiempo indicado por el oftalmólogo, usarlos por un máximo de 10 horas continuas y alternar su uso con el de las gafas para dar espacio al proceso de oxigenación. También "es importante cumplir con el tiempo indicado para evitar complicaciones como las abrasiones corneales por fricción o las desepitelizaciones de la córnea", afirma la doctora Medina. Sin importar si los lentes se encuentran en perfecto estado, es primordial desecharlos dentro del tiempo estipulado.



3

Ponga y retire los lentes de contacto de manera correcta

Puede que ponerlos y retirarlos le tome más de un intento mientras se acostumbra. Lo más importante es ser muy delicado y por ningún motivo usar las uñas para manipular los lentes. Solo debe usar las yemas de los dedos limpias y secas. Según la doctora Medina, "aprender a usar los lentes de contacto correctamente puede evitar riesgos como abrasiones a la córnea. En caso de que el paciente por algún motivo no pueda retirar el lente, debe acudir al servicio de urgencias o al oftalmólogo para que sea retirado".



4

El lavado de manos es esencial

Debe lavarse muy bien las manos antes de poner, retirar o manipular los lentes de contacto. Recuerde que las manos estarán en contacto directo con sus ojos y que cualquier germen, virus o bacteria que tenga en ellas podrá alojarse en el lente y transmitirse al ojo, si no tiene una higiene adecuada. Recuerde además secar sus manos con una toalla limpia que no suelte pelusas, esto reducirá el riesgo de infección o enfermedad.



5

Si siente molestias, retire los lentes de inmediato

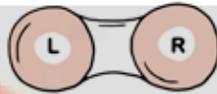
Si percibe irritación, incomodidad o dolor, lo mejor será desecharlos de manera inmediata y reemplazarlos por unos nuevos. Igualmente si al momento de ponerse los lentes los ve dañados o rotos. Si empieza a tener molestias constantes como dolor, irritación, lagrimeo excesivo, sensibilidad a la luz, ojos rojos o visión borrosa lo mejor será que no use los lentes de contacto y acuda a urgencias o a una cita oftalmológica. En caso de ser medicado para cualquier condición o infección en el ojo, tenga en cuenta que la gran mayoría de los medicamentos y gotas prescritas no pueden ser aplicados mientras se usan lentes de contacto.



6

Evite a toda costa el agua de la llave

Según la doctora Martha Medina, "el agua de la llave puede ser segura para tomar pero no lo es para propósitos médicos y mucho menos para el mantenimiento de los lentes, pues contiene una gran cantidad de microorganismos que pueden transmitirse fácilmente del lente al ojo y producir daños". Una de las infecciones más serias y riesgosas que puede llegar al ojo y que se encuentra en el agua es la queratitis por *acanthamoeba*. Esta infección puede llegar a producir ceguera total, y en el 85 % de los casos ocurre por el uso inadecuado de lentes de contacto, según un estudio del University College London and Moorfields Eye Hospital. Por eso, no debe bañarse con los lentes, tampoco nadar o entrar a una zona húmeda. No debe lavar el estuche con agua del grifo, y olvídense de usarla como sustituto de la solución desinfectante oftálmica para lavarlos.



7

Use los productos adecuados para guardar y limpiar sus lentes

Los lentes de contacto requieren productos exclusivos para su uso y manejo determinados por su médico. Por ejemplo, solución desinfectante oftálmica o el estuche para almacenarlos. Estos elementos son esenciales para mantener la mayor asepsia posible. Recuerde que por ningún motivo estos productos pueden ser reemplazados por sustitutos caseros o por productos que no cuenten con aprobación oftálmica. Así mismo, nunca debe usar agua común o saliva para limpiar o almacenar sus lentes, pues "los lentes de contacto actúan como una esponja cuando están en contacto con fluidos, es por eso que si no se tienen los cuidados necesarios, pueden adquirir un patógeno con gran facilidad", señala el doctor Benjamin Bert, oftalmólogo del Orange Coast Medical Center en California.



8

Guarde sus lentes de manera correcta

Antes de guardar sus lentes en el estuche debe retirar por completo la solución desinfectante oftálmica y volver a llenar el estuche con líquido nuevo. Si deja una pequeña parte de la solución antigua y agrega la nueva puede impedir o disminuir la capacidad que tiene el líquido para matar patógenos. Es por esto que la recomendación general es vaciar completamente el estuche de los lentes y dejarlo secar antes de añadir nueva solución. Adicionalmente, recuerde que es fundamental cambiar la solución desinfectante todos los días para que ésta pueda cumplir con su labor, así como reemplazar el estuche de los lentes de contacto por uno nuevo máximo cada tres meses. Esta recomendación puede reducir de manera significativa el riesgo de infecciones bacterianas, amebianas y micóticas que suelen aparecer por mala higiene o uso inadecuado.



Los ganglios linfáticos: *filtros poderosos del cuerpo*

Juliana Novoa Rodríguez* • INFOGRAFÍA: Ada Fernández

Estas pequeñas estructuras producen células inmunitarias que ayudan al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades.

El sistema linfático hace parte del sistema inmunológico del cuerpo y está compuesto por vasos y ganglios linfáticos. Los vasos linfáticos son los encargados de recolectar y transportar la linfa, líquido compuesto de glóbulos blancos y células que atacan las bacterias en la sangre, ayudando a combatir infecciones. Los vasos linfáticos envían la linfa a todo el cuerpo por medio de los ganglios linfáticos, que filtran sustancias ajenas al cuerpo, como infecciones y otras.

¿CUÁL ES SU FUNCIÓN?

Son los encargados de filtrar las sustancias transportadas en la linfa. Los ganglios linfáticos están compuestos de glóbulos blancos, que ayudan al cuerpo a reconocer y combatir infecciones, enfermedades, microbios y sustancias extrañas.

¿POR QUÉ SE INFLAMAN?

La inflamación de los ganglios linfáticos, conocida médicamente como linfadenopatía, se presenta cuando estos actúan para eliminar una infección, sustancia extraña, lesión o enfermedad. Los ganglios linfáticos inflamados indican la presencia de algún problema de salud. Por ejemplo, el dolor de garganta acompañado de ganglios linfáticos inflamados en el

cuello pueden indicar la presencia de alguna infección en la garganta o que está por manifestarse un resfriado. Las áreas donde más se suelen inflamar son el cuello, las ingles y las axilas. Se le denomina médicamente como linfadenopatía generalizada cuando se inflama más de una región de ganglios linfáticos a la vez.

¿CUÁNDO CONTACTAR A UN PROFESIONAL MÉDICO?

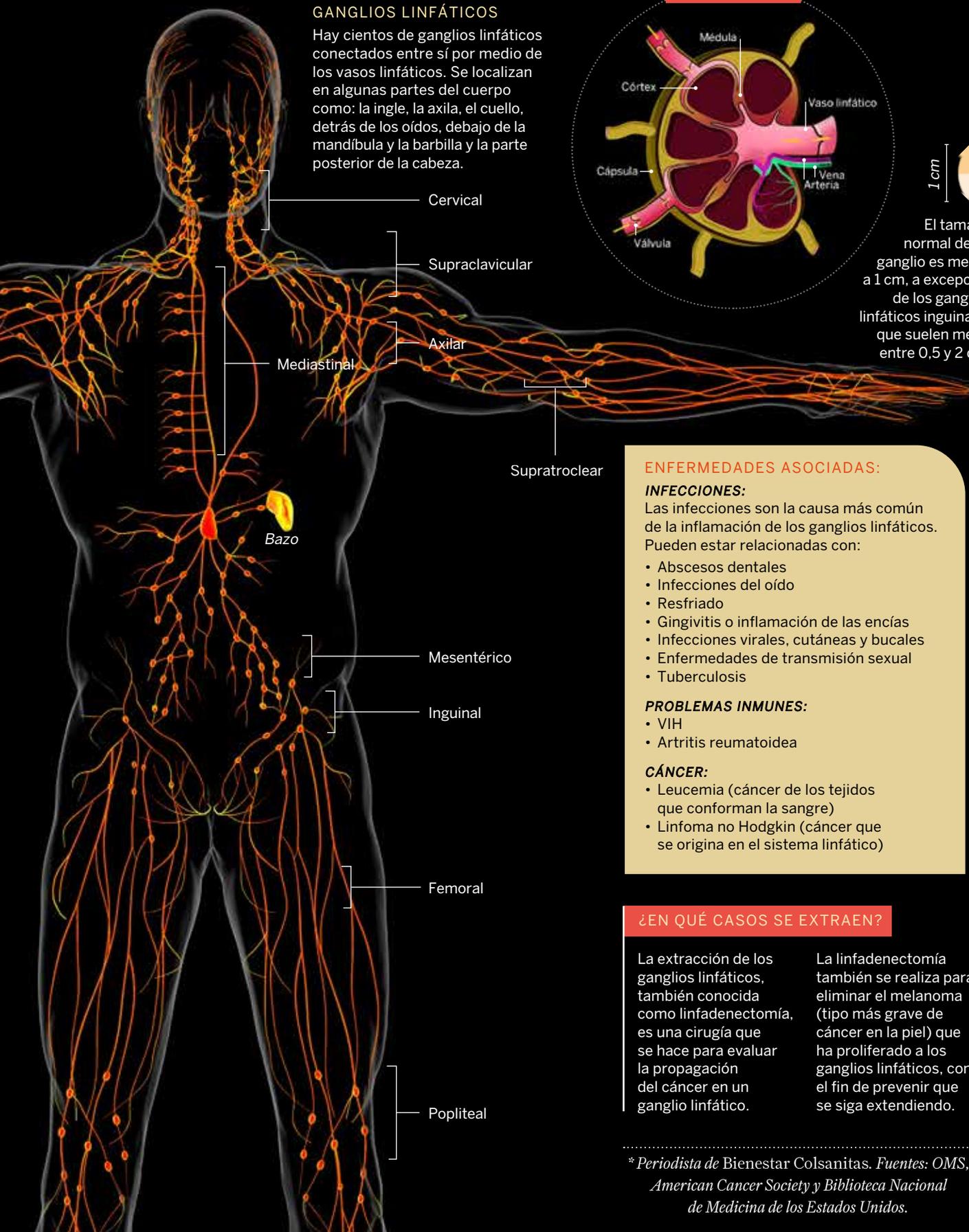
Los especialistas encargados de tratar las enfermedades relacionadas con los ganglios linfáticos son los hematólogos, internistas y cirujanos generales, dependiendo del caso.

SEÑALES DE ALARMA

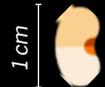
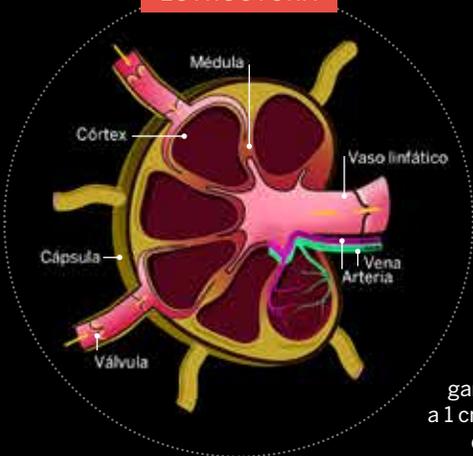
- Los ganglios siguen inflamándose o no disminuyen su tamaño luego de varias semanas.
- Tienen apariencia irregular, roja y se sienten duros y sensibles.
- Presencia de fiebre, pérdida de peso inexplicable y sudoración nocturna.

GRUPOS DE GANGLIOS LINFÁTICOS

Hay cientos de ganglios linfáticos conectados entre sí por medio de los vasos linfáticos. Se localizan en algunas partes del cuerpo como: la ingle, la axila, el cuello, detrás de los oídos, debajo de la mandíbula y la barbilla y la parte posterior de la cabeza.



ESTRUCTURA



El tamaño normal de un ganglio es menor a 1 cm, a excepción de los ganglios linfáticos inguinales que suelen medir entre 0,5 y 2 cm.

Cervical
Supraclavicular
Axilar
Supratroclear
Mesentérico
Inguinal
Femoral
Popliteal

Bazo

ENFERMEDADES ASOCIADAS:

INFECCIONES:

Las infecciones son la causa más común de la inflamación de los ganglios linfáticos. Pueden estar relacionadas con:

- Abscesos dentales
- Infecciones del oído
- Resfriado
- Gingivitis o inflamación de las encías
- Infecciones virales, cutáneas y bucales
- Enfermedades de transmisión sexual
- Tuberculosis

PROBLEMAS INMUNES:

- VIH
- Artritis reumatoidea

CÁNCER:

- Leucemia (cáncer de los tejidos que conforman la sangre)
- Linfoma no Hodgkin (cáncer que se origina en el sistema linfático)

¿EN QUÉ CASOS SE EXTRAEN?

La extracción de los ganglios linfáticos, también conocida como linfadenectomía, es una cirugía que se hace para evaluar la propagación del cáncer en un ganglio linfático.

La linfadenectomía también se realiza para eliminar el melanoma (tipo más grave de cáncer en la piel) que ha proliferado a los ganglios linfáticos, con el fin de prevenir que se siga extendiendo.

* *Periodista de Bienestar Colsanitas. Fuentes: OMS, American Cancer Society y Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos.*

Hablemos de la salud mental de los médicos

*Luisa Fernanda Gómez Cruz**

El trabajo de los médicos implica fuertes tensiones emocionales y mucha responsabilidad. La salud mental de los profesionales de la salud es un asunto de la mayor importancia.

Que todas las personas, independientemente de la profesión que ejercen, corren el riesgo de tener alteraciones de salud mental es una verdad de perogrullo. Lo hemos tratado en varios artículos de esta revista. Pero que médicos y médicas se enfrentan a situaciones que pueden generar mayor ansiedad y preocupación, aunque evidente, no es algo de lo que se hable tanto. Al menos no en voz alta.

Rosana Gluck es psiquiatra y para serlo tuvo que cursar la carrera de medicina y luego especializarse en el arte de comprender la mente humana. “Desde la etapa de formación, la profesión médica tiene una importante sobrecarga”, sostiene Gluck, quien está adscrita a Colsanitas. Con los años el trabajo de estos profesionales no se hace más ligero, “el trabajo del médico implica fuertes tensiones emocionales y mucha responsabilidad, con múltiples estresores asociados al ejercicio diario de la profesión”, señala una tesis doctoral de la Universidad de Málaga, España.

Turnos de 24 horas, tener que tomar decisiones que repercuten en la vida de otras personas, enfrentarse diariamente a la muerte y al dolor, comunicar



malas noticias a pacientes y familiares que ponen toda su fe en su trabajo. “Son muchos los factores que hacen que la vida del médico no sea nada fácil”, señala Gluck.

José Posada Villa, psiquiatra representante para Colombia de la Federación Mundial de la Salud Mental, en una columna para la revista *Cambio*, agrega un elemento: “todo esto interactúa en mayor o menor medida con la personalidad previa del profesional. Ciertos rasgos de personalidad frecuentes en los médicos como el perfeccionismo, las altas aspiraciones y el prolongado aplazamiento de las gratificaciones los hace más propensos al estrés y la depresión”.

Y las cifras lo confirman. Una revisión sistemática de la Asociación Médica Estadounidense realizada en 2015 encontró que el 29 % de los médicos experimentaron depresión o síntomas depresivos; el doble de la tasa en adultos no médicos.

La pandemia de Covid-19 llegó a agravar el asunto. “Confrontarse a la enfermedad, que entonces era algo desconocido, el miedo a contagiarse y llevar a sus casas el virus, ver morir una cantidad de personas día a día y no poder hacer mucho más de lo que hacían fue muy duro para los médicos de la primera línea. La



“A raíz de la pandemia ha aumentado la cantidad de médicos que consultan, porque se han dado cuenta de que un apoyo y acompañamiento es necesario”.

pandemia dejó en el personal de la salud mucho agobio y agotamiento”, dice Gluck.

Un estudio publicado en la revista *Mayo Clinic Proceedings* encontró que el 63 % de los médicos encuestados entre finales de 2021 y principios de 2022 reportó al menos un síntoma de agotamiento laboral. En Colombia, el Centro de Excelencia en Investigación en Salud Mental de la Universidad CES determinó que el 35 % de los médicos consultados presentó ansiedad y el 26 %, depresión. Y en los primeros meses de pandemia, Colsanitas realizó una investigación para evaluar el estado de salud mental de los médicos adscritos a esta empresa: de los 500 especialistas encuestados, 50 % tenían altos niveles de estrés y un 48 % de ansiedad. Las mujeres fueron quienes más presentaron afectaciones a su salud mental.

Reconocer y tratar el problema

Piedad Carrillo es subgerente del área de Bienestar Médico de Colsanitas. Desde esta área buscan acercarse a los profesionales adscritos para generar estrategias y actividades que los hagan sentir mejor. En el trabajo, se ha dado cuenta de que para muchos médicos resulta fácil ver los signos que delatan una alteración mental: no duermen bien, por ejemplo, o se preocupan más de lo debido. Pero llegar a reconocerlo y dar el paso a buscar ayuda les resulta más complicado.

Durante la pandemia, Bienestar Médico se puso en contacto con los especialistas para conocer su estado emocional y proveerles ayuda, pero muchos no querían ir a terapia con alguien de su ciudad. Preferían ir a otro lugar o conectarse virtualmente con una persona de un lugar donde no los conocieran. “Por un rasgo de personalidad —señala Carrillo—, una sensación de que si ellos solucionan los problemas de salud de todos, admitir que también son vulnerables, que también se pueden enfermar, es algo que les cuesta”.

Con el paso del tiempo, sin embargo, se ha generado un cambio. La virtualidad ayudó a que muchos médicos y médicas accedieran fácilmente a citas con terapeutas. “A raíz de la pandemia aumentó la cantidad de médicos que consultan, porque se han dado cuenta de que un apoyo y acompañamiento es necesario —dice la doctora Gluck—, pero creo que es un mínimo porcentaje en relación al total de especialistas que lo necesita. Sería bueno que se animaran un poco más”.

La salud mental de los médicos es un asunto de interés general y salud pública. “Si los médicos entendemos que necesitamos el soporte y la atención de nuestra salud mental, eso se empezará a ver reflejado en todas partes”, concluye Gluck. 

**Periodista de Bienestar Colsanitas.*

¿Para qué sirve *la ira*?

Juliana Flórez Vergara*

ILUSTRACIÓN: Santiago Oliveros  sakoasko

En nuestro cuerpo, la ira se manifiesta con un aumento de la adrenalina, una frecuencia cardíaca elevada y rostro enrojecido, entre otras señales. ¿Por qué se presenta esta emoción? ¿Cómo evitar que nos desborde?



La ira es una emoción intensa durante la cual no logramos pensar con claridad, pues las palabras, opiniones e ideas nos invaden la mente de manera atropellada, nos ahogamos en la frustración y no podemos pensar con claridad, lo que nos lleva a explotar de forma agresiva.

Mauricio Polanco, psicólogo adscrito a Colsanitas, explica: “La ira se manifiesta como una respuesta de enfado, irritación y furia frente a una situación de frustración, por ejemplo, o de incompreensión, injusticia o ataque a la dignidad”. Detrás de todos estos sentimientos se encuentra la impotencia, la inseguridad, el miedo y la decepción, emociones que nos hacen reaccionar de forma impulsiva frente a la situación que nos genera malestar.

El enojo es una emoción básica de supervivencia, es normal y necesario sentirlo y expresarlo, porque facilita el desarrollo instantáneo de conductas de defensa, es decir, nos ayuda a desenvolvernos en nuestro entorno en situaciones difíciles. Pero no debe convertirse en una excusa para actuar de manera inapropiada con las personas que tenemos cerca.

¿Cómo evitar perder el control?

Uno de los primeros pasos es tomar consciencia de cuándo, por qué y cómo se manifiesta el temperamento explosivo. También hay diferentes técnicas que nos ayudan a controlar la ira.

1 Respirar profundo ayuda a calmarnos antes de reaccionar a la situación del enojo.

2 Hacer ejercicio ayuda a moderar la tensión acumulada en el cuerpo, pues la actividad física libera endorfinas, que contribuyen a un buen procesamiento y expresión de las emociones.

3 Reflexionar. Analizar los pensamientos y sentimientos relacionados con la situación motivo del enojo es importante porque ayuda a identificar las causas subyacentes y a procesar las emociones. Además permite observar la situación desde otro punto de vista, lo que puede ofrecernos nuevas ópticas.

4 Hablar con alguien de confianza sobre la situación brinda un panorama distinto de lo sucedido. Es importante procesar y comunicar las opiniones para encontrar soluciones.

5 Practicar la atención plena, meditación o mindfulness ayuda a entender las emociones que nos invaden a diario y a mantener la calma. Además mejora el bienestar mental. La meditación también puede ayudar a desarrollar habilidades de regulación emocional, como la paciencia, esencial para manejar la ira.

Las terapias de manejo de la ira también pueden ser útiles, pues brindan herramientas para lidiar con esta emoción cuando se desborda. Las señales que pueden interpretarse como alertas para acudir a una terapia son:

- Ataques de ira frecuentes
- Pérdida del control emocional
- Reacciones de violencia excesiva
- Gritos
- Agresiones
- Impulsividad incontrolable
- Incapacidad para autorregularse

Las terapias ofrecen técnicas y herramientas prácticas para la regulación emocional y la resolución de conflictos, así como un ambiente para compartir experiencias y aprender de otros. Sin embargo, es importante recordar que no son una solución mágica para controlar la ira, sino una herramienta más dentro de un enfoque integral de salud emocional.

En Bogotá existe la Línea Calma (018000423614), una estrategia de cultura ciudadana que busca controlar la violencia en casa, especialmente la violencia de pareja. El subsecretario Distrital de Cultura Ciudadana y Gestión del Conocimiento, Henry Samuel Murrain, cuenta que este proyecto se enfoca en los hombres pues ellos tienen menos herramientas para tramitar ciertas emociones. “Lo que han hecho los hombres durante años es ocultar las emociones, taparlas, no reconocerlas. Esto hace que en circunstancias críticas el desenlace de ciertas crisis emocionales termine muy mal”, comenta el subsecretario.

La Línea Calma ofrece acompañamiento psicoeducativo. Después las personas ingresan a un proceso llamado Ciclo Educativo que consta de diez sesiones de trabajo con un psicólogo, que le muestra a la persona interesada herramientas para mejorar su reacción frente a los conflictos y las emociones. 

LÍNEA ALMA



ALMA, UNA HERRAMIENTA DE COLSANITAS PARA ATENDER LA SALUD MENTAL

“Alma es un modelo de salud mental de Colsanitas que ofrece diferentes programas para brindar a los pacientes psicoeducación y soporte emocional”, explica Nidia Veloza, gerente del área de Gestión del Riesgo en Salud de Colsanitas y encargada del programa. Alma tiene varios planes de atención en salud mental para el manejo de la ansiedad y la

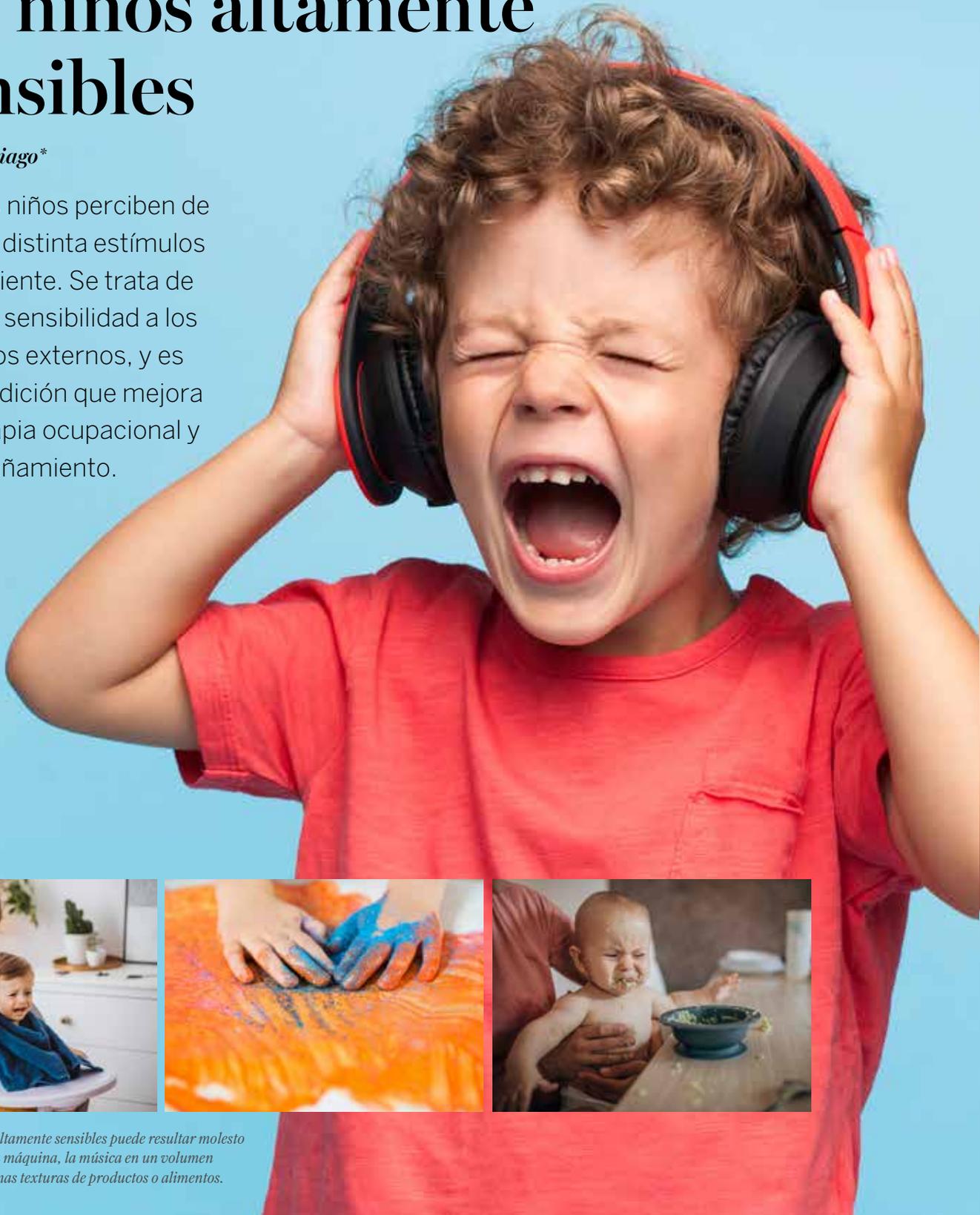
depresión y los trastornos de la conducta alimentaria, que se trabajan de la mano de Versania, un grupo de empresas de Kerala que intenta dar respuesta a las necesidades sociales de base no cubiertas por los sistemas de salud. Para acceder a Alma puede llamar al teléfono 018000979020 y hablar directamente con un psicólogo o escanear el código QR.

** Practicante de redacción de Bienestar Colsanitas.*

Conozcamos mejor a los niños altamente sensibles

*Mónica Diago**

Algunos niños perciben de manera distinta estímulos del ambiente. Se trata de una alta sensibilidad a los estímulos externos, y es una condición que mejora con terapia ocupacional y acompañamiento.



Para los niños altamente sensibles puede resultar molesto el sonido de una máquina, la música en un volumen muy alto y algunas texturas de productos o alimentos.

“Desde que mi hija era muy pequeña noté que tenía una sensibilidad especial con lo que involucra sus sentidos. Todo le huele mucho, por ejemplo. Le huye a los perfumes muy intensos, también le incomodan los sonidos muy fuertes, los conciertos y lo que ha sido más difícil para nosotros: no tolera la textura de las salsas. Ni las caseras ni las procesadas, entonces su alimentación es todo un reto”, cuenta Isabel Salazar, directora de El Conserje Marketing de Opinión y mamá de María Belén, quien desde muy pequeña presentó una sensibilidad más pronunciada que otros niños.

Lo que sucede con María Belén y muchos otros niños que perciben las sensaciones con más detalle no es una enfermedad, es una condición derivada de una posible integración sensorial incompleta. Así lo explica la psiquiatra de niños y adolescentes de Colsanitas Catalina Ayala: “puede darse por la inmadurez de un área del cerebro que no se ha integrado con otras áreas. Todos nacemos con el cerebro completo pero las conexiones que se generan, los caminos entre las neuronas, tienen que irse construyendo a medida que se da la estimulación del exterior. Estos niños no tienen del todo estas conexiones definidas, pero se puede ir solucionando con terapia ocupacional. Es ahí donde se le ayuda a los niños a construir esos caminos para tener la integración sensorial completa”.

Todos los bebés nacen con cierta inmadurez sensorial, por eso se sobresaltan cuando escuchan el sonido de la licuadora, una sirena en la calle, o perciben una luz directa y repentina. Pero a medida que van creciendo y el ambiente los va exponiendo a nuevas sensaciones el cerebro va integrando esas conexiones que permiten normalizar esos estímulos y percibirlos como naturales. “Algunos niños necesitan un empujoncito extra para hacer esas integraciones”, afirma la especialista.

Los niños con alta sensibilidad pueden tener al mismo tiempo alteraciones en uno o en todos los sistemas sensoriales, y de esto dependen sus manifestaciones. “Pueden tener híper (exceso) o hipo (baja) sensibilidad en alguno de sus sistemas sensoriales, y esto los lleva a reaccionar de forma inesperada, o exagerada, según la visión del adulto. Por ejemplo: tener mucho temor a los ruidos fuertes; fastidio por

las texturas o sabores nuevos; desagrado o llanto cuando se peina su cabello o recibe un masaje con crema, e incluso, rechazo o dificultad para interactuar con personas desconocidas. Además, es común que busquen de manera recurrente a su figura primaria de apego para afrontar situaciones nuevas, lo que se interpreta erróneamente como que está muy apegado a su mamá. La verdad es que estos niños están buscando regularse a través de la presencia de su madre”, explica la pediatra Natalia Albán, quien aboga por evitar las etiquetas en niños con condiciones que se salen de los parámetros. Prefiere llamar esta condición como una forma de ser con la que se nace y genera seres más sensibles a ciertos acontecimientos. “En un mundo donde cada vez buscamos lograr la equidad, es muy importante ver este tipo de condiciones como variantes de la normalidad”, dice.

Si bien es una condición que puede mejorar considerablemente con terapia ocupacional, acompañamiento de los padres y mucha empatía, es importante detenerse y consultar si se observan signos de alarma.

Si la híper o hipo sensibilidad va acompañada de síntomas que reflejan problemas de neurodesarrollo, por ejemplo, si el niño no socializa, tiene problemas el lenguaje o en su comunicación, rechaza todo tipo de texturas, no come más de 30 alimentos (lo cual sugiere

selectividad alimentaria) o su sensibilidad interfiere drásticamente en su cotidianidad y en el desarrollo de su vida, entonces puede evidenciar un problema más complejo que requiere valoración por un especialista en neurodesarrollo.

Si solo se manifiesta en una alta sensibilidad a los ruidos, las texturas, los cambios bruscos, los olores, es posible que con la terapia ocupacional se pueda resolver gran parte de esta condición y el niño altamente sensible se convierta incluso en un maestro de sus padres. Como lo analiza la pediatra Natalia Albán: “Un niño altamente sensible también es un niño que puede maravillarse mucho más con las cosas pequeñas de la vida, pues suelen ser más analíticos, creativos, observadores; suelen tener una capacidad aumentada para ver pequeños detalles que los demás no podemos notar ni disfrutar. También pueden ser muy intuitivos y tener una habilidad especial para conectar ideas. Sin duda, nos enseñan a ver el mundo de una forma diferente. Y esto es un gran aprendizaje para los adultos a su alrededor”. **B**

“Los niños con alta sensibilidad pueden tener al mismo tiempo alteraciones en uno o en todos los sistemas sensoriales”.

*Editora de Bienestar Colsanitas.



El cuidado de los testículos

Tumores testiculares, varicocele, torsión testicular son algunos de los problemas que pueden presentarse en este órgano. De la mano del doctor Edmundo Castello, urólogo de la Clínica Reina Sofía, repasamos los más frecuentes en los adultos.

Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: Tatiana del Toro @_cortaypega_

Empecemos recordando que los testículos son un órgano par localizado dentro de la bolsa escrotal y que cumplen funciones reproductivas y hormonales. Por un lado, producen los espermatozoides y, por el otro, producen la testosterona, que es la hormona encargada de posibilitar los caracteres sexuales masculinos, como el cambio de la voz o el vello corporal.

En cuanto a sus partes, los testículos están conformados por: 1) *los túbulos seminíferos*, donde se forman los espermatozoides, cuya maduración tarda alrededor de cuatro meses; 2) *el epididimo*, que es hasta donde migran los espermatozoides para terminar la maduración; 3) *el conducto deferente*, que conduce los espermatozoides hasta las vesículas seminales, y allí es en donde se almacena el semen hasta el momento de la eyaculación. Adicionalmente, cada testículo cuelga del *cordón espermático*, que sirve de camino para las arterias y venas y que transportan sangre desde y hacia el corazón.

Las enfermedades de los testículos que presentamos a continuación afectan de alguna manera una o varias de estas partes y sus respectivas funciones.

Tumores testiculares

Un tumor implica el crecimiento anormal de un conjunto de células malignas que produce un aumento del tamaño del testículo o un cambio en la consistencia del mismo. Hay alrededor de quince tipos de tumores testiculares, clasificados en germinales y no germinales. Entre los primeros encontramos los seminomas, que son los más frecuentes con una prevalencia del 90 %.

- **Señales de alarma.** Al principio se trata de un fenómeno indoloro, identificable solo por una revisión mediante el tacto. Ante cualquier hallazgo, sea en tamaño o consistencia, la persona debe consultar con un especialista para descartar la enfermedad. No obstante, es importante aclarar que no todo hallazgo de este tipo implica cáncer.
- **Tratamiento.** Los tumores de testículos tienen buen pronóstico, pero requieren de manejo temprano. De ahí la importancia del autoexamen en la ducha cada dos meses, por lo menos. La incidencia es de 1 en 250 hombres en edad reproductiva. Y suele aparecer alrededor de los 33 años.

El tratamiento es quirúrgico e implica remover el testículo afectado. En algunos casos es necesario acompañar con quimioterapia o radioterapia.

Orquitis-Epididimitis

También se le conoce como orquiepididimitis. La orquitis es la inflamación de un testículo. En este caso, dicha inflamación suele estar acompañada por la inflamación del epidídimo. La causa más frecuente varía según la edad del paciente.

En el adulto joven, suele darse por gérmenes de transmisión sexual, como la clamidia o la gonorrea, mientras que en el adulto mayor es ocasionada por los gérmenes responsables de las infecciones urinarias, como la *Escherichia coli*.

- **Señales de alarma.** Inflamación, enrojecimiento y calor son las más llamativas. Es importante resaltar que, al tratarse de una inflamación, las múltiples capas del escroto aumentan su tamaño de manera evidente, provocando dolor al tacto o incomodidad al estar mucho tiempo de pie o al hacer ciertos movimientos.

- **Tratamiento.** La orquitis debe tratarse con antiinflamatorios y reposo. Y al ser de una enfermedad causada por gérmenes, el tratamiento debe incluir el uso de antibióticos.

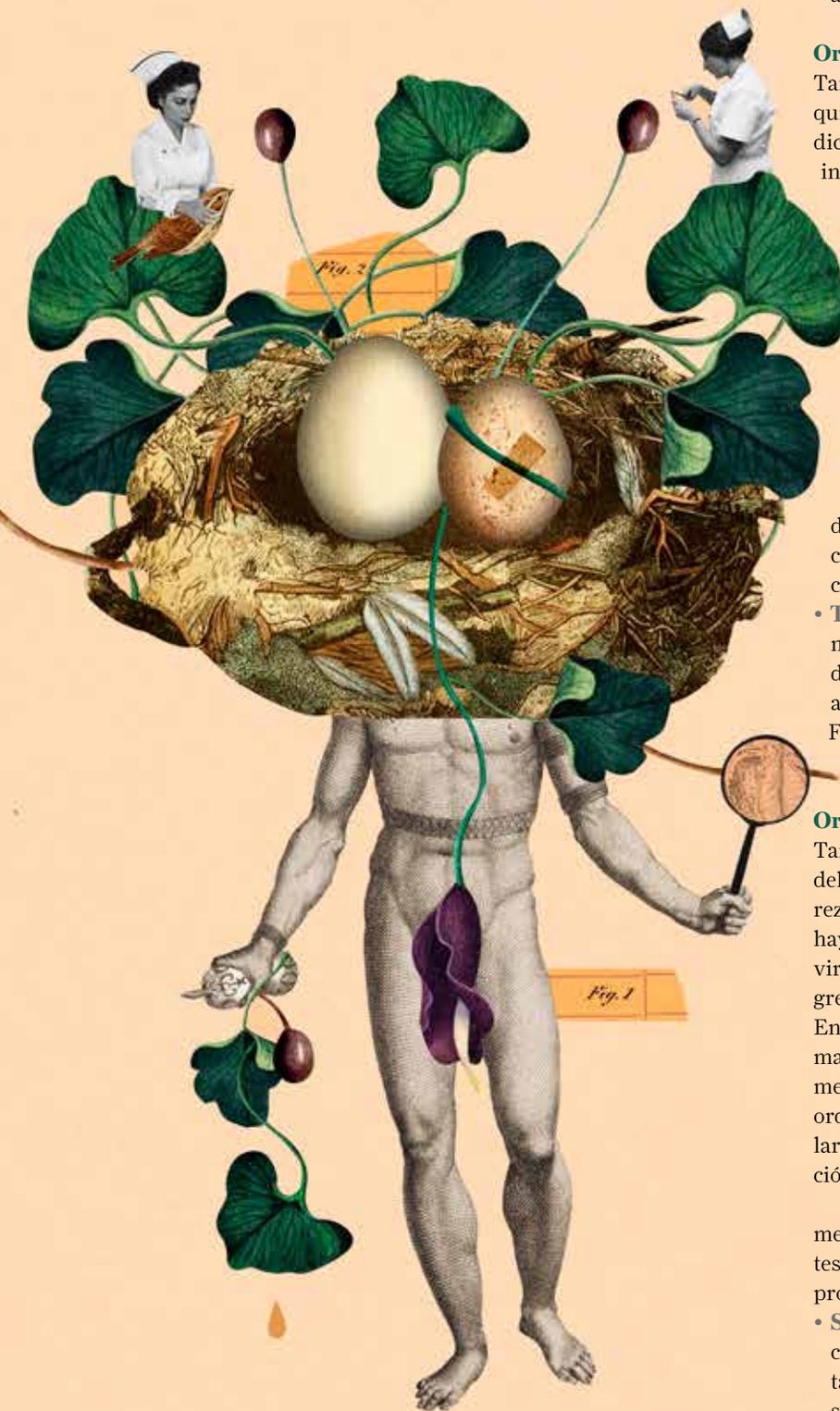
Finalmente, cuando la infección es severa, puede haber atrofia o hipotrofia del testículo.

Orquitis por el virus de la parotiditis

También se le conoce como la inflamación a causa del virus de las paperas. Aunque el cuento popular reza que las paperas se bajan a los testículos cuando hay inflamación de la parótida, la realidad es que el virus que ocasiona tal inflamación circula por la sangre hasta llegar a ellos, uno de sus órganos favoritos. En este caso, a diferencia del anterior, solo hay inflamación del testículo, no del epidídimo. Aproximadamente uno de cada cinco casos de paperas produce orquitis. Cuando esto sucede, la inflamación testicular ocurre una o dos semanas después de la inflamación de la parótida.

El testículo suele atrofiarse a causa de esta enfermedad. Por lo general, se da sólo en uno de los dos testículos, pero cuando se presenta en ambos lo más probable es que haya infertilidad.

- **Señales de alarma.** Inflamación, enrojecimiento y calor. De nuevo: es importante resaltar que, al tratarse de una inflamación, la bolsa escrotal aumenta su tamaño de manera evidente, provocando dolor al tacto o incomodidad al estar mucho tiempo de pie o al realizar ciertos movimientos.



- **Tratamiento.** Se maneja con reposo y con antiinflamatorios. Normalmente no se recurre al uso de antibióticos, a diferencia del caso anterior, ya que no hay presencia de gérmenes o de bacterias.

La vacuna contra las paperas es el mejor mecanismo de prevención para esta enfermedad.

• Varicocele

Es una dilatación de las venas que drenan el testículo. Estas venas tienen válvulas en su interior, cuya función es garantizar que la sangre suba en contra de la gravedad. Cuando las válvulas de las venas son defectuosas hay reflujo de la sangre y esta no vuelve al corazón, sino que se mantiene allí, provocando la famosa dilatación visible a través de la piel del escroto. En esa medida, el varicocele es similar a las varices en las piernas.

No se conoce qué desencadena o propicia la aparición del varicocele. Aun así, afecta al 15% de la población, particularmente a los hombres entre los 15 y los 30 años de edad. Es la causa corregible más frecuente de infertilidad.

- **Señales de alarma.** Hay tres grados de varicocele. En el primero, la dilatación se siente al tacto cuando la persona es examinada de pie y se le pide que puje; pero no hay síntomas visibles. En el segundo, la dilatación es palpable al tocar el escroto; puede haber indicios visibles. En el tercero, la dilatación se ve a simple vista como si en el escroto hubiera una bolsa de lombrices. Adicionalmente, un varicocele de grado 2 o 3 puede producir un dolor que se irradia hacia la ingle, sobre todo cuando la persona está de pie durante un tiempo prolongado o cuando hace ejercicio. De hecho, el varicocele puede empeorar con ciertos esfuerzos, como el del ejercicio excesivo.
- **Tratamiento.** La mayoría no necesitan tratamiento. Cuando hay dolor, atrofia testicular o infertilidad puede recurrirse a cirugía. Esto significa que una persona puede vivir con un varicocele de grado 1 o 2 durante varios años después del diagnóstico o incluso sin haber sido diagnosticada.

LA CIFRA

Existen
alrededor de
15 tipos de
tumores
testiculares.

Hidrocele

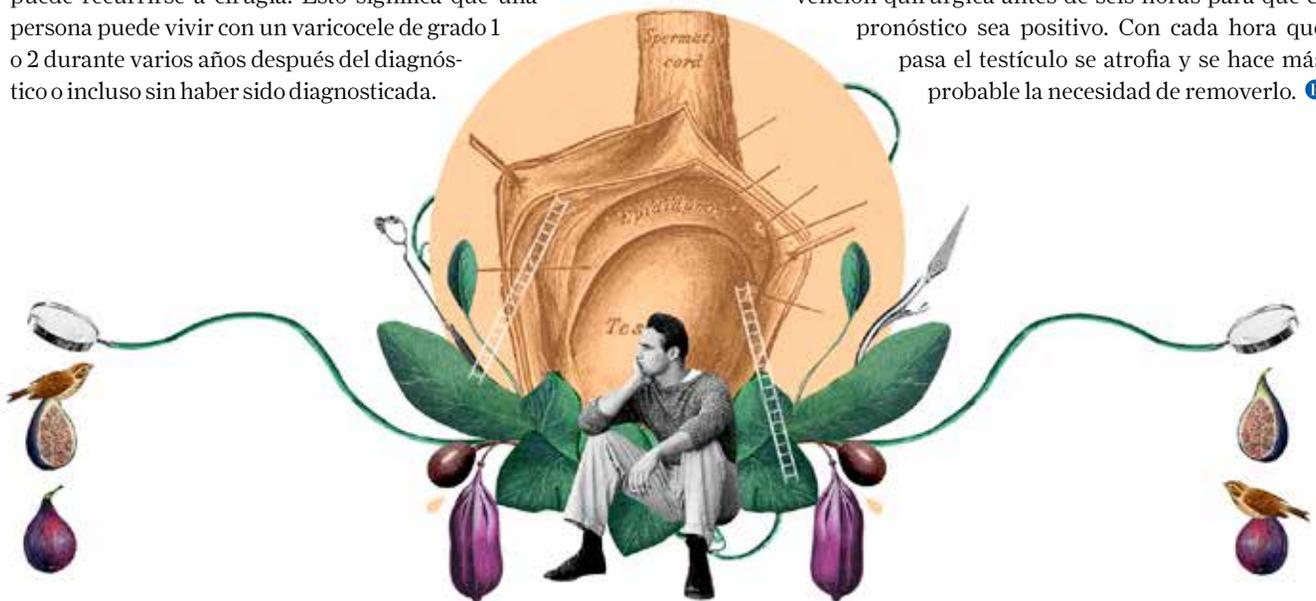
Se trata de una acumulación del líquido alrededor del testículo. Dicha acumulación es ocasionada por un defecto en la túnica vaginal, la capa del escroto que está más cerca del testículo, y cuya función es producir un líquido que lubrica la superficie. Cuando hay tal defecto, la túnica vaginal produce más líquido del necesario, lo cual provoca el crecimiento anormal de la bolsa escrotal a causa de su acumulación. La hidrocele puede ser idiopático, es decir, por causa desconocida; pero también puede ser provocada por un tumor, un trauma, una orquitis, o como consecuencia secundaria de la cirugía de varicocele o de hernia inguinal.

- **Señales de alarma.** La bolsa escrotal aumenta su tamaño, hasta más del doble en algunos casos. Y tal cambio puede producir dolor o molestia al caminar.
- **Tratamiento.** Por lo general, no necesita tratamiento. En muchas ocasiones el líquido se reabsorbe a sí mismo, sobre todo cuando fue causado por alguna de las cirugías antes descritas. Sin embargo, en los casos en los cuales hay dificultad para caminar o moverse o hay un crecimiento antiestético, puede programarse una intervención quirúrgica.

Torsión testicular

El testículo está fijado a la pared escrotal gracias a un conjunto de fibras llamadas *gubernaculum testis*. Cuando estas fibras son defectuosas, tal fijación es defectuosa; esto posibilita que el testículo gire sobre el cordón espermático, ya sea media vuelta, una vuelta o más de una vuelta, cortando el circuito de circulación de la sangre. En últimas, la torsión testicular produce un infarto testicular.

- **Señales de alarma.** Las principales son dolor agudo, inflamación, enrojecimiento. También son posibles náuseas, vómito y dolor abdominal.
- **Tratamiento.** Es una urgencia que necesita intervención quirúrgica antes de seis horas para que el pronóstico sea positivo. Con cada hora que pasa el testículo se atrofia y se hace más probable la necesidad de removerlo. 



El bienestar es... | Antonina Canal

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Es directora de la academia Prem Shakti, donde enseña y practica danza árabe y danzas de India. También es maestra de meditación, ashtanga yoga y danza consciente.



Mi escena de bienestar incluye

Danza, tiempo en la naturaleza, alimentación consciente y tiempo con mi hijo.

El bienestar mental lo encuentro en...

El presente, porque no podemos cambiar el pasado. Pero lo que hacemos hoy es lo que está cambiando el futuro, sin juicio, sin crítica y sin comparación.

Mi éxito como persona es ...

Vivir cada día como si fuera el último. Y vivir sin las nueve des: sin distracción, sin disculpas, sin desistir, sin dudar, sin detenerme, sin disociar, sin dividir y sin dañar.

Me gustaría aliviar el sufrimiento de ...

Las mentes que juzgan, que se comparan y que siempre están en queja.

Siempre que puedo dedico tiempo a ...

Escribir, reciclarme en la madre naturaleza y conectarme con mi hijo y con quienes amo.

La mejor forma de cuidar mi salud es...

Nutrición consciente. Somos lo que comemos; ejercicio y danza diariamente, todo está conectado. Y, por supuesto, *mindfulness*, vivir en el presente.

Para acompañar a mis seres queridos...

Busco espacios al aire libre donde me conecte a ellos a través de la comida, de la música, de rituales que me permitan una atención plena.

Mantra para encontrar la calma en momentos difíciles ...

Sí puedo y es fácil. Fluyo y confío en el proceso perfecto de la vida.

Valoro los momentos de soledad porque...

Me permiten conectarme conmigo. Las grandes cosas suceden en silencio.

Las pérdidas me han enseñado...

Que traen múltiples ganancias. En esta vida, ni se gana ni se pierde; se aprende, se teje y se vuelve a tejer. 

Cinco claves para tener más energía

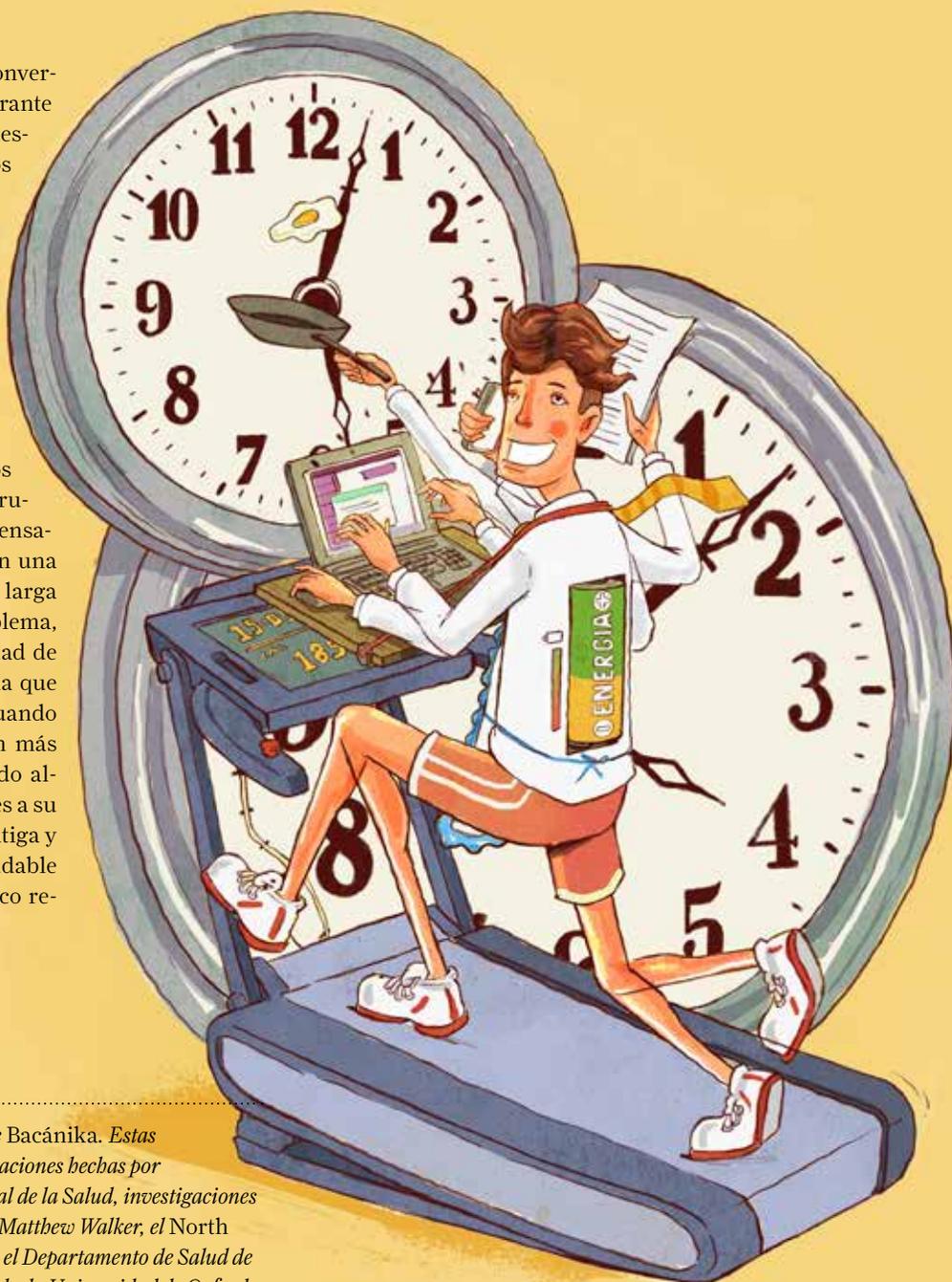
Laura Daniela Soto Patiño*

ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2

Con unos pequeños cambios en su rutina podrá sentirse más energético sin necesidad de recurrir a estimulantes como el café o las bebidas energéticas.

Es común escuchar en las conversaciones cotidianas la imperante sensación de cansancio, desaliento o pereza que nos llega a todos a ciertas horas del día. Evaluar las razones por las cuales se puede estar presentando esta fatiga o falta de energía constante es primordial, pues en algunos casos puede ser indicio de alguna condición médica o enfermedad. En caso de considerarlo necesario, consulte con su médico.

Ahora bien, las causas más comunes de esta sensación son los altos niveles de estrés o una inadecuada rutina de sueño. Comúnmente, esta sensación de cansancio se contrarresta con una o varias tazas de café al día, que a la larga no resultan en una solución al problema, pues pueden llegar a afectar la calidad de su sueño dependiendo de la hora a la que haya tomado la última taza. Aún cuando los estimulantes parecen la solución más sencilla, la realidad es que adoptando algunos hábitos y haciendo unos ajustes a su rutina, podrá reducir los niveles de fatiga y cansancio de manera gradual y saludable para su cuerpo. Aquí le dejamos cinco recomendaciones.



* Periodista de Bienestar Colsanitas y de Bacánika. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como la Organización Mundial de la Salud, investigaciones del doctor Andrew Huberman y del doctor Matthew Walker, el North American Journal of Medical Science, el Departamento de Salud de Estados Unidos, la Universidad de Stanford y la Universidad de Oxford. Para más información consulte a su médico.



1 EVALÚE SI ESTÁ DURMIENDO LO SUFICIENTE

La manera más eficaz de tener más energía durante el día es teniendo una excelente noche de descanso. Recuerde que la recomendación general para los adultos es dormir entre siete y nueve horas cada noche.

Para cumplir con las horas de descanso mínimo es de suma importancia tener una rutina de sueño en la que incluya hábitos como tener una hora determinada para dormir y despertarse todos los días, evitar fuentes de luz o sonidos fuertes u optar por actividades relajantes como la meditación antes de acostarse.



2 TOME UNA DUCHA FRÍA EN LA MAÑANA

Aunque suene como una tortura, especialmente si vive en un clima frío, una ducha de agua fría en la mañana es uno de los mejores hábitos que puede adoptar para sentirse enérgico.

El agua caliente o tibia tiende a relajar el cuerpo, en cambio el agua fría dilata los vasos sanguíneos aumentando el ritmo cardíaco y permitiendo un mayor flujo de sangre en el cuerpo. Esto provoca un estado de alerta y una sensación de energía extra.



3 HAGA EJERCICIO Y ESTÉ EN MOVIMIENTO

La actividad física no solo es importante para tener una buena salud y evitar enfermedades crónicas, también es un hábito clave para sentirse activo durante el día. Cuando hacemos ejercicio el cuerpo libera endorfinas, neurotransmisores encargados de generar una sensación de bienestar y felicidad, las cuales nos hacen sentir instantáneamente más enérgicos.

Adicionalmente, mantenerse en movimiento ayuda a mejorar la calidad del sueño, estimula los tejidos del cuerpo y aumenta el flujo sanguíneo, reacciones que se traducen en un incremento en los niveles de energía.



4 CUIDE LA ALIMENTACIÓN Y LA HIDRATACIÓN TODOS LOS DÍAS

Muchas veces la falta de energía se debe a una dieta pobre en nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo. Trate de limitar al máximo el consumo de azúcar, coma las calorías necesarias para su edad, peso y nivel de actividad, disminuya el consumo de alimentos ultraprocesados y opte por comidas altas en proteínas, vitaminas y minerales.

Adicionalmente, manténgase hidratado durante el día, ya que la deshidratación está directamente relacionada con la sensación de fatiga, cansancio y falta de energía.



5 LIMITE O EVITE LA CAFEÍNA, EL ALCOHOL Y LA NICOTINA

Como ya lo mencionamos, aunque las sustancias estimulantes como la cafeína sean comúnmente usadas para aumentar la energía, hay que ser cuidadosos con las horas y cantidades que se ingieren. Según los especialistas, idealmente debería tomar su última taza de café sobre las 11:30 a.m. para que no interfiera con la calidad de sueño. Por otra parte, se recomienda no consumir más de 400 mg de cafeína al día.

Así mismo, si busca sentirse con mayor energía durante el día deberá limitar el consumo de alcohol, pues éste actúa como un sedante y desinhibidor en el cuerpo. Finalmente, la nicotina presente en cigarrillos, vapeadores y demás altera el correcto flujo de oxígeno en el cuerpo, por lo que genera una sensación de fatiga y cansancio inmediatos. **B**

Alimentación para personas con *diabetes*

Catalina Sánchez Montoya*

Un diagnóstico de diabetes puede ser una oportunidad para mejorar los hábitos alimenticios del paciente y de las personas que le rodean.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 400 millones de personas padecen de diabetes en el mundo. En las Américas, la cifra ronda los 60 millones de individuos, y se calcula que tres de cada 100 colombianos ya han sido diagnosticados. Las mujeres son las más afectadas.

Esta enfermedad metabólica silenciosa se caracteriza “por los altos niveles de glucosa o azúcar en la sangre”, explica Alexandra Franco, nutricionista-dietista del Programa de Diabetes de Colsanitas. “Esta condición hace que haya consecuencias a nivel del corazón, vasos sanguíneos, ojos, nervios, riñones y otros órganos”.

Algunos de los síntomas que presentan los pacientes con diabetes son: micción frecuente, visión borrosa, sensación de hambre permanente, pérdida de peso involuntaria, cansancio o fatiga, parestias y piel seca, entre otros.

Hay tres tipos, señala Alexandra Franco: “Por un lado está la diabetes tipo 1, también conocida como insulino dependiente. En estos casos el páncreas no produce insulina; está presente sobre todo en niños y jóvenes”.

En el caso de la diabetes tipo 2, más frecuente en adultos y adultos mayores, se presenta porque el páncreas no produce la cantidad de insulina suficiente o de buena calidad. “Aquí el médico definirá si la persona necesita fármacos o insulina para que el organismo pueda cumplir con sus funciones correctamente”, dice Franco.

También está la diabetes gestacional, que se desarrolla principalmente durante el embarazo,



sobre todo en el segundo o tercer trimestre. Luisa Fernanda Becerra, nutricionista dietista adscrita a Colsanitas agrega: “también hay otros tipos de diabetes secundarias asociadas con enfermedades del páncreas, como pancreatitis o fibrosis quística, o inducida por medicamentos como glucocorticoides”.

Qué hacer una vez recibido el diagnóstico

Lo más importante para aquellas personas diagnosticadas con diabetes es cambiar sus hábitos y enfocarse en mejorar la dieta, hacer ejercicio, controlar el estrés y “seguir las indicaciones de los tratamientos farmacológicos, así como tener controles periódicos con un médico diabetólogo, un nutricionista, un psicólogo y un deportólogo”, dice Becerra.

Al principio, es probable que los controles médicos deban hacerse cada mes, tanto con el diabetólogo como con el nutricionista. Y a medida que se regulan los niveles de azúcar en la sangre y según el resultado de los laboratorios, estas citas de control podrán ser en intervalos de tres o cuatro meses.

LA CIFRA

Más
de 400
millones
de personas
padecen de
diabetes en
el mundo.



Las personas con diabetes deben cambiar sus hábitos y enfocarse en mejorar la dieta, hacer ejercicio, controlar el estrés y seguir los tratamientos.

Tres sencillos ajustes en la rutina de alimentación del paciente ayudan a alcanzar resultados eficaces:

- 1 Establezca y cumpla una rutina de horarios para comer.** Evite que el tiempo entre cada comida sea prolongado. Y no se salte ninguna comida.
- 2 Tenga cuidado con las porciones.** Recuerde que su plato debería tener muchos vegetales, una cantidad suficiente de proteínas, carbohidratos y una menor porción de grasas. Opte siempre por alimentos naturales y evite los procesados.
- 3 Manténgase hidratado.** Es fundamental tomar suficientes líquidos a lo largo del día, entre uno y dos litros. Si le cuesta tomar agua mineral, añádale sabor con gotas de limón o prepare aguas aromáticas y tés.

Una reflexión para todos

El diagnóstico de la diabetes, en ocasiones, puede acarrear una carga emocional tanto para el paciente como para su familia cercana. Si este es el caso, “es importante una valoración por psicología para acompañar al paciente en el proceso de adaptación”, apunta la doctora Becerra. “Las crisis también son oportunidades, en este caso una situación que es aparentemente negativa se puede convertir en una valiosa oportunidad de mejorar las rutinas de autocuidado, los hábitos y el manejo del estrés”.

Cuando un miembro de la familia es diagnosticado con diabetes, también es una oportunidad para la familia de mejorar sus hábitos alimenticios, no importa la edad de los diferentes parientes. “La enfermedad puede ser una invitación para que todos coman más saludable, de manera ordenada, respetando unos horarios, teniendo en cuenta las porciones y la importancia de la hidratación”, dice la doctora Alexandra Franco. “El objetivo es que estas buenas prácticas se mantengan en el tiempo, independientemente de celebraciones, cumpleaños, navidades, o fines de semana”. Y cuando se cuenta con el apoyo de la familia en todo momento, la adaptación se hace más fácil. ¹⁰

EL SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS

ROJO Eliminar

- > Azúcar blanca, morena.
- > Endulzantes como miel, melazas, jarabes, panelas, agave, jarabe de maíz, fructosa.
- > Jugos y batidos, aunque sean naturales.
- > Bebidas alcohólicas.
- > Cereales de caja, alimentos industrializados como pasteles, postres, helados.
- > Embutidos.

AMARILLO Moderado

- > Vegetales como zanahoria, remolacha, calabaza.
- > Frutas como banano, sandía, dátiles, melón y piña.
- > Cereales como la avena, el arroz o la pasta.
- > Legumbres como lentejas, y frijoles, y tubérculos como la papa.
- > Carne de res y cerdo.

VERDE Permitidos

- > Verduras como brócoli, kale, espinaca, coliflor, espárragos.
- > Frutas cítricas o de bajo índice glicémico enteras.
- > Huevos y lácteos sin azúcares ni endulzantes.
- > Grasas buenas, como nueces, aceite de oliva, aguacate.
- > Carnes magras, especialmente pollo y pescado azul, como el salmón y el atún.

* Periodista especializada en Nutrición por la Universidad de Barcelona. En redes: @lacucharadecata

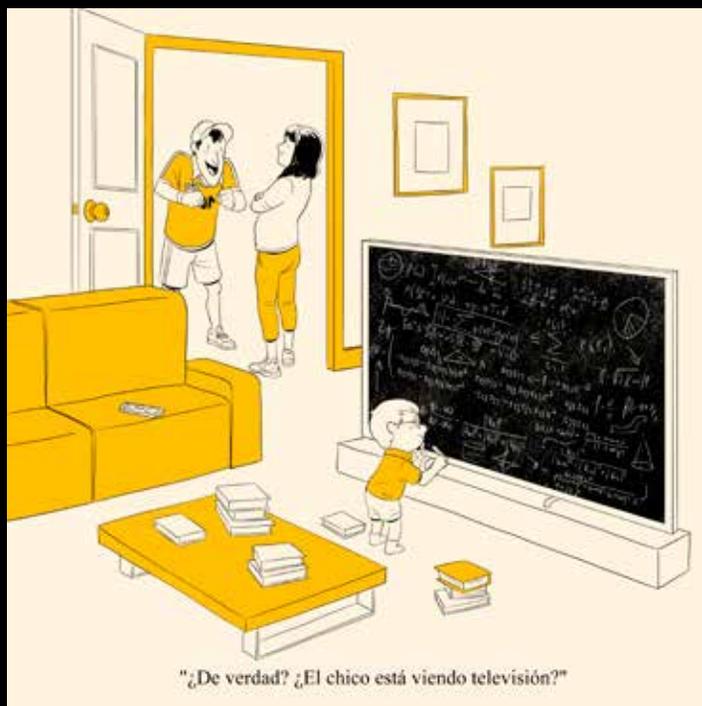


Un tipo de inteligencia para cada personalidad

Carolina Gómez*

ILUSTRACIÓN: John Varón @john.varon.art

Aunque los niños reciben de sus padres una herencia genética de inteligencia, por medio del aprendizaje podemos lograr que desarrollen distintas habilidades para adaptarse con mayor facilidad a la vida. No existe un solo tipo de inteligencia, por eso, medir bajo el mismo parámetro a todos los niños resulta innecesario.



1 INTELIGENCIA VERBAL / LINGÜÍSTICA

Se refiere a la fortaleza para narrar y hacer uso de un amplio vocabulario. Suelen ser niños con buena memoria, ortografía y escritura. Les interesa escuchar a los demás o leer con intensidad. En general, se les facilita hablar en público, pues son elocuentes.

2 LÓGICA MATEMÁTICA

Por supuesto, son niños que disfrutan las matemáticas, pues les gusta resolver problemas en el menor tiempo posible. Con frecuencia se preguntan por el funcionamiento de todo y se memorizan los juegos matemáticos. Su inteligencia está muy relacionada con la imagen, pues necesitan gráficas o mapas para representar lo que están pensando, por eso suelen ser buenos para el ajedrez.

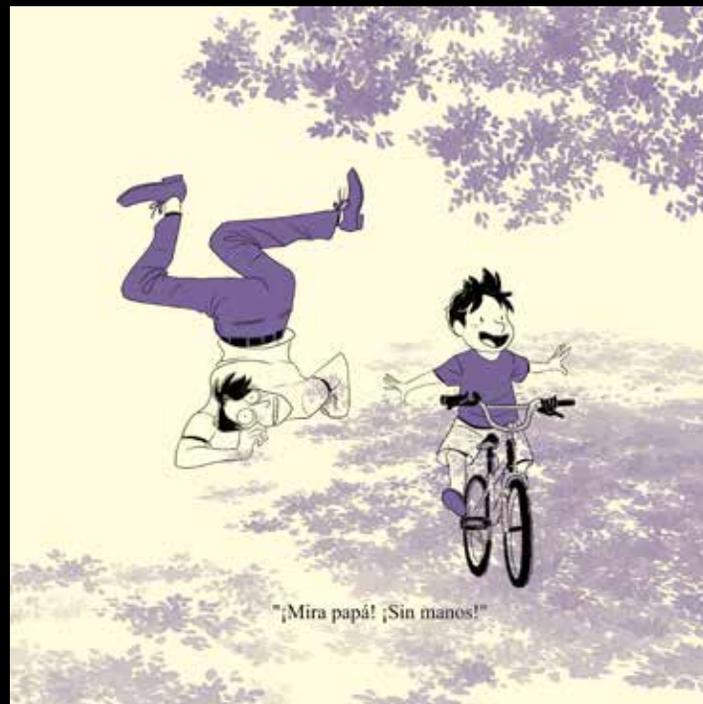
La inteligencia la podemos definir como la capacidad que tiene una persona para aprender, entender y comprender; esto le facilita tomar decisiones, gestionar sus emociones y tener adecuados estilos de afrontamiento, así lo explica Christian Muñoz, psiquiatra, especialista en niños y adolescentes de Colsanitas. En otras palabras, “es la posibilidad de enfrentar las exigencias de un entorno demandante, adaptarse y responder con un buen funcionamiento”, comenta el especialista.

Aunque la inteligencia tiene un componente genético importante, el estímulo ambiental desde la infancia es determinante en la construcción de habilidades mentales, sociales y psicológicas. “El proceso de aprendizaje puede hacer que muchas de las inteligencias que hoy tenemos se puedan op-

timizar, desarrollar y fortalecer; como cuando uno va a un gimnasio”, explica el doctor Muñoz.

Por su parte, Howard Gardner, psicólogo y pedagogo estadounidense, creador de la teoría de las inteligencias múltiples, define la inteligencia como “un potencial psicobiológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen valor para una cultura”. Frente a esto, el doctor Muñoz explica que, “cada individuo tiene diferentes condiciones y características, pero poder identificar el perfil cognitivo de su hijo desde temprana edad es importante para comenzar a fortalecer esas habilidades e intervenir y mejorar los aspectos que no sean tan fuertes”.

La clave está en no considerar que una fortaleza define a un niño, sino que ahí es donde encuen-



“¡Mira papá! ¡Sin manos!”

3 INTELIGENCIA VISUAL / ESPACIAL

Disfrutan de pasatiempos o profesiones como la pintura o la fotografía, pues su fortaleza está directamente relacionada con la imagen y los espacios. Son el tipo de persona que durante una reunión está dibujando o rayando un papel y que prefiere ver imágenes que leer textos. La manera más fácil que encuentran para memorizar es el dibujo.

4 INTELIGENCIA KINESTÉSICA O CORPORAL

Son los niños que siempre se están moviendo, en el colegio les gusta la clase de educación física y practican algún deporte. Además, el contacto con objetos o personas es muy importante para ellos y en cualquier proceso de aprendizaje involucran el movimiento. Suelen ser buenos para las manualidades.



HOWARD GARDNER, UNA VIDA DEDICADA A LA INVESTIGACIÓN

Howard Gardner es psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, además es autor de 30 libros y cientos de artículos, pero el reconocimiento internacional llegó después de publicar su teoría de las inteligencias múltiples, “una crítica a la noción de que existe una única inteligencia humana que puede evaluarse mediante estándares o instrumentos psicométricos”, según su página web. Su proyecto de investigación más reciente,

realizado con Wendy Fischman, tiene como objetivo proporcionar sugerencias valiosas sobre la mejor manera de brindar una educación superior no profesional de calidad en el siglo XXI. En abril de 2022 publicó su libro *The Real World of College* con la editorial MIT Press. En 2020, esa misma editorial universitaria, que pertenece al prestigioso Instituto Tecnológico de Massachusetts, publicó las memorias intelectuales de Gardner, *A Synthesizing Mind*.

tra entusiasmo y necesita que sus padres le sirvan de guía para fortalecerlo y equilibrarlo. Si bien es importante estimular habilidades, un ser humano debe educarse de manera integral y necesita diversas herramientas. “Hay otras habilidades que son sustanciales a la hora de que un individuo pueda funcionar adecuadamente en una sociedad: tener empatía, asertividad, solidaridad; lo que llamamos inteligencia emocional”, explica el doctor Muñoz.

Para que el desarrollo de las habilidades pueda darse en un contexto adecuado es necesario apuntar a la proporcionalidad y recordar que los hijos serán personas autónomas que no necesariamente tendrán los mismos deseos de sus padres y, en ese sentido, es de vital importancia que sus padres no tengan expectativas alejadas de su realidad que los lleve por caminos de frustración.



5 INTELIGENCIA MUSICAL O RÍTMICA

Su habilidad no se limita a cantar, bailar o tocar instrumentos, sino que también suelen ser buenos para memorizar melodías, notas, y letras de canciones. La mejor manera que encuentran para memorizar es poniéndole ritmo a la información.

6 INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Esta es tal vez una de las habilidades más importantes para tener una percepción saludable de sí mismo, pues son niños que se caracterizan por tener buena autoestima, reconocer sus emociones y gestionarlas con tranquilidad. En la adultez suelen ser personas autónomas que expresan sus opiniones con claridad.

Brindarles espacios para adquirir otro tipo de habilidades en las etapas tempranas del desarrollo marca una diferencia en los procesos de adaptación a la vida, actual que es exigente y que demanda tener una mejor preparación. "Involucrarlos en actividades extracurriculares vinculadas con el deporte y el arte o espacios donde puedan desarrollar habilidades sociales que permitan que un niño en periodo de neuroplasticidad pueda adquirir herramientas y destrezas para tener un mejor desempeño y funcionamiento en los distintos ámbitos de la vida", recomienda el doctor Muñoz.

Aunque existen distintas formas de medir y evaluar la inteligencia, como la Escala de Wechsler, que

están basadas en las teorías más actuales sobre la inteligencia, lo fundamental para estimular la inteligencia de los niños no es saber el resultado de una evaluación de sus habilidades, sino reconocer sus fortalezas y debilidades para que en futuro sea un adulto capaz de disfrutar y mantener vínculos significativos y desarrollar su potencial de manera sana. Para reconocer esas habilidades, puede basarse en la teoría de las múltiples inteligencias de Howard Gardner.

Recuerda que no se trata de encasillar o categorizar a tu hijo, sino de reconocer cuáles son sus mayores fortalezas para apoyarlo en sus elecciones y animarlo a fortalecer aquellas habilidades que no se le facilitan en primera instancia. **B**

**Periodista. Editora de www.bienestarcolsanitas.com*



7 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

La simpatía y el optimismo son naturales en ellos. Suelen tener vínculos saludables y caracterizarse por tener amistades sólidas, pues sus amigos los buscan para recibir sus consejos y empatía. Se les facilita hablar en grupo y liderar proyectos.

8 INTELIGENCIA NATURALISTA / ECOLÓGICA

El cuidado del medio ambiente es su principal tarea. Les preocupa el futuro del planeta y disfrutan de ambientes campestres donde puedan ver las montañas y apreciar mejor la naturaleza. También pueden dedicarse a actividades relacionadas con la agricultura, la botánica o la zootecnia.



*Adriana Restrepo**

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Gustos, condición física y objetivos claros: las tres claves para no perder el tiempo en rutinas de ejercicio que no sirven para su cuerpo o que no le apasionan.

Cómo elegir el entrenamiento adecuado

Elegir el entrenamiento idóneo no requiere demasiada ciencia, pero sí es importante tomarse el tiempo para revisar algunos detalles que nos permitirán persistir o a abandonar definitivamente después de unos pocos intentos.

Para empezar, piense en cuáles son sus objetivos. No es lo mismo entrenar para perder peso, para tonificar, aumentar la masa muscular, cuando se tiene algún tipo de condición especial, por ejemplo problemas de espalda o de articulaciones, o para ganar resistencia cardiovascular.

En segundo lugar, repase qué le apasiona y cuánto tiempo tiene disponible para ejercitarse. Si prefiere los ejercicios al aire libre, si se siente a gusto entrenando solo u opta por rutinas en las que interviene más gente; si le gusta bailar o va más con ejercicios como el pilates o el yoga, en los que sudará menos pero tendrá un mayor trabajo mental...

Finalmente, es importante reconocer la condición física. ¿Lleva algún tiempo sin hacer ejercicio? ¿Hasta ahora va a iniciar con un entrenamiento? O, por el contrario, ¿es una persona activa y puede sumarse a una rutina de intensidad media o avanzada?



RUTINA DE INICIACIÓN: AERÓBICA

Sea cual sea el objetivo, es importante empezar con una rutina que le permita ponerse a punto, ir adaptando el cuerpo al ejercicio, acondicionando músculos y articulaciones, e ir midiendo el nivel de entrenamiento para fijar unos objetivos claros. En esta etapa, lo ideal son los ejercicios aeróbicos (cardiovasculares): correr, nadar, bailar o montar en bicicleta. Algunas

de estas tienen versiones de salón, o adaptadas a ciertas condiciones, y otras pueden practicarse al aire libre, según el gusto de cada persona. Se debe ir aumentando la intensidad del ejercicio de manera progresiva, controlando siempre el ritmo cardiaco. Si al finalizar esta etapa necesita todavía bajar de peso y quemar grasa, debe incluir este tipo de ejercicios en su nueva rutina.

RUTINA DE FUERZA

Cuando el objetivo es lograr mayor definición y tonificación y aumentar volumen (masa muscular), las rutinas con peso son las más apropiadas.



Este tipo de rutinas necesita de planes alimenticios hipercalóricos, es decir ricos en carbohidratos, grasas, proteínas y verduras, por lo tanto, es fundamental no tener sobrepeso.

Para ganar volumen

Si usted no tiene sobrepeso o más de 20 % de grasa corporal, puede iniciar con este tipo de entrenamiento. Lo ideal es empezar aumentando el tamaño de los músculos, antes de trabajar en su definición. Es recomendable, si no se tiene suficiente experiencia, hacer este tipo de rutinas en el gimnasio o con un entrenador, para evitar lesiones y obtener resultados esperados. En este tipo de rutinas se exige al máximo los músculos, así que el entrenador irá dictando el peso necesario y la cantidad de repeticiones para cada persona e irá aumentando la intensidad según se requiera. Si usted no hace las últimas dos repeticiones de cada ejercicio con mucho esfuerzo no está dando el máximo y no obtendrá resultados. Hay que tener en cuenta que este tipo de rutinas necesita

de planes alimenticios hipercalóricos, es decir ricos en carbohidratos, grasas, proteínas y verduras, por lo tanto, es fundamental no tener sobrepeso.

Para lograr definición

Cuando se tiene un buen índice muscular (este se calcula con la estatura y el peso en kilogramos), se recomienda pasar a una rutina de definición, acompañada de una dieta equilibrada (calorías ingeridas iguales o ligeramente inferiores a las gastadas), con lo cual los músculos van a ganar potencia y tono. La clave para obtener resultados está en combinar esta rutina de poco peso y más repeticiones con ejercicios aeróbicos. La práctica de pilates es buena cuando se tiene este objetivo, ya que se basa en dar tono y elasticidad a los músculos.



RUTINA HOLÍSTICA

Cuando el objetivo es cuidar el cuerpo (mantener la fuerza, elasticidad y tono muscular), y al mismo tiempo cuidar la mente y el espíritu, el yoga y el pilates son grandes opciones.

Ambas rutinas se pueden practicar en salón, en la casa o al aire libre. Las dos técnicas buscan mejorar la postura física a través de movimientos del cuerpo: el pilates se centra en fortalecer el tono muscular y la fuerza, mientras que el yoga pretende buscar relajación mental y aumentar la flexibilidad a través de diferentes posturas. Se recomienda combinar las dos prácticas con ejercicios cardiovasculares y una dieta rica en antioxidantes, es decir, frutas y verduras. 

** Periodista. Colaboradora permanente de Bienestar Colsanitas. Con la colaboración de la entrenadora deportiva Luisa Fernanda Céspedes.*

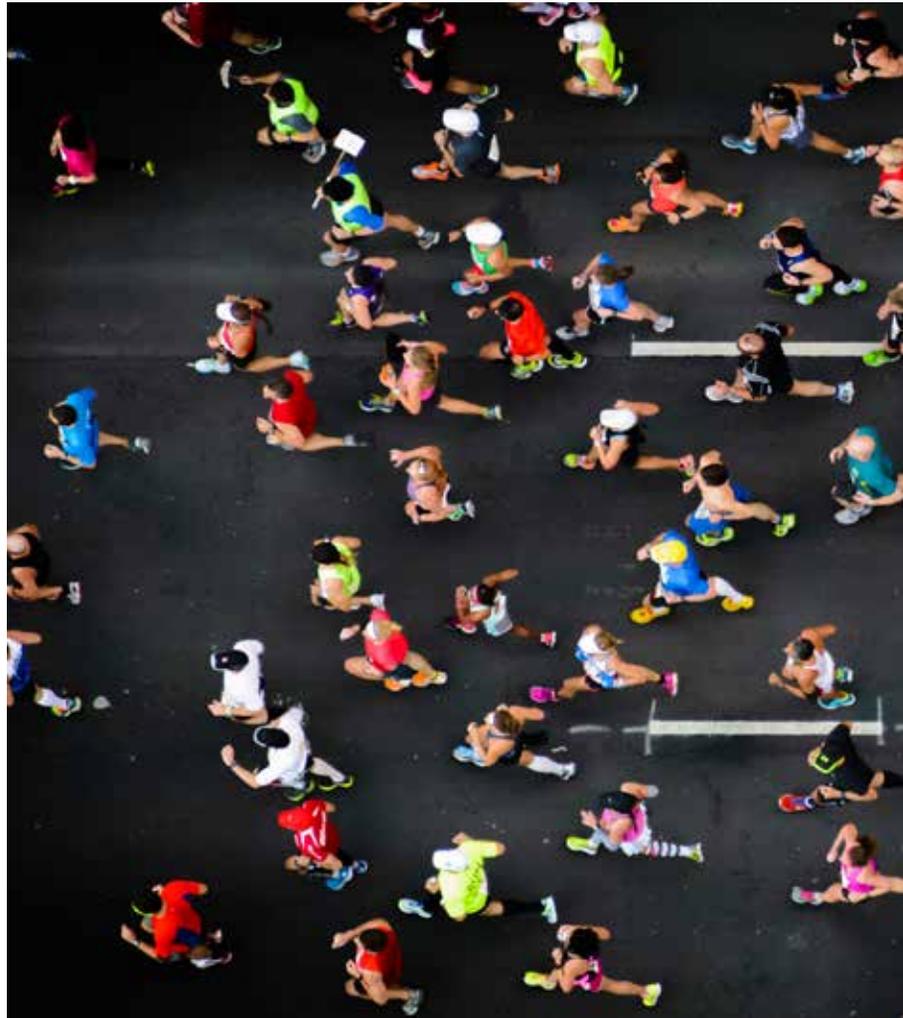
Correr una maratón es un proyecto

*Juliana Flórez Vergara**

Crear un plan de entrenamiento por etapas y con tiempos razonables es clave para correr una maratón. Compartimos algunas experiencias que pueden aprovecharse para preparar cualquier carrera, sobre todo una tan exigente como esta.

Una maratón es una carrera de atletismo de 42 kilómetros y 195 metros. Es una competencia de larga distancia con un grado alto de exigencia física y mental. Participar en una de estas carreras requiere de un tiempo prudente de preparación y adecuación física. Mauricio Quiroz, entrenador de atletismo de la Universidad de Antioquia, en Medellín, comparte algunas recomendaciones.

.....
**Practicante de Bienestar Colsanitas.*



CALENDARIO DE MARATONES EN COLOMBIA

En el país se organizan muchas carreras de larga distancia, pero pocas cumplen con la distancia oficial de 42 km y 195 m.

- > Media Maratón del Mar en Cartagena: 10 de febrero de 2023.
- > Media Maratón del Café en Pereira: 26 de marzo de 2023.
- > Media Maratón de Cali: 18 de junio de 2023.
- > Media Maratón de Bogotá: 30 de julio de 2023.
- > Maratón de Medellín: 3 de septiembre de 2023.
- > Carrera de la Mujer en Bogotá: 17 de septiembre de 2023.



La clave para esta preparación es acostumbrarse a correr e ir sumando kilómetros de a poco. “Es importante hacerlo con regularidad para construir la resistencia y la capacidad cardiovascular necesarias para completar una maratón” comenta el entrenador.

1 **Crear un plan de entrenamiento:** el entrenador prepara un cronograma que se ajuste a los objetivos y necesidades del atleta y este realiza los ejercicios siguiendo el plan. Se trabajan distancias, velocidad y resistencia, con un acompañamiento permanente del profesional.

2 **Hacer un diario deportivo:** registrar los planes de trabajo, entrenamientos y competencias. Esta herramienta es fundamental para analizar la evolución del atleta y determinar nuevas metas.

3 **Ir al médico:** hacer un chequeo para asegurarse del buen estado de salud y evitar percances en la carrera.

4 **Respetar el ritmo de cada persona:** se puede empezar a correr a un ritmo lento, aumentar gradualmente la distancia y la velocidad a medida que el cuerpo se va acostumbrando.

5 **Fortalecer los músculos:** incorporar un plan de ejercicios de fuerza y estiramiento para fortalecer los músculos y prevenir lesiones.

6 **Alimentarse sanamente:** el corredor mantiene una alimentación equilibrada y variada, rica en carbohidratos, vegetales y proteínas; además de tomar bebidas isotónicas para la pérdida de electrolitos durante los entrenamientos y la carrera.

7 **Ambientarse:** es esencial correr en diferentes terrenos y condiciones climáticas para prepararse ante cualquier situación que se pueda encontrar en la carrera.

8 **Descansar:** es importante para evitar lesiones y mejorar tiempos.

9 **Zapatos adecuados:** tener unos buenos zapatos para correr puede prevenir lesiones y mejorar el rendimiento. 



LA CIFRA

Para completar una maratón una persona debe correr 42 kilómetros y 195 metros.

Memorias de un festival

Eduardo Arias Villa* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez

Los protagonistas del Cartagena Festival de Música del 2023, además de magistrales conciertos, ofrecen múltiples lecciones.

Debo confesar que me encanta el Cartagena Festival de Música. Asistí al primero de ellos cuando parecía ser una apuesta incierta. ¿Conciertos de música clásica en medio de la temporada de vacaciones? ¿Traer a Cartagena, una ciudad que evoca el bolero, la champeta o el porro, a músicos especializados en tocar en los grandes escenarios de Europa y Norteamérica partituras de Brahms, de Haydn, de Beethoven, de Vivaldi?

Tampoco parecía muy adecuado llevar a estos músicos, acostumbrados a auditorios de muy estudiada acústica, a capillas e iglesias donde se filtran los sonidos de la ciudad. Una moto que acelera, un taxi que pita, el pregón de un vendedor de jugo de corozo.

Pues bien, ese ambiente de mesurada informalidad se ha convertido en un sello que distingue a este festival de tantos otros. Su aura fascina a los músicos de otros países, que disfrutaban ejecutar complicadas obras del repertorio clásico en un ambiente desprovisto de prevenciones, ante un público muy generoso y entusiasta.

Este festival no es complaciente con el público. El de 2023 estuvo dedicado a la música nacionalista de Europa del Este en el siglo XIX. Se presentaron obras de nombres conocidos como Bartók, Liszt, Brahms y Chopin, así como de compositores menos familiares para el público, como Erno Dohnanyi o Juliusz Zarebski.

Pudimos escuchar piezas de compositores nacionalistas colombianos como Guillermo Uribe Holguín, Antonio María Valencia y Adolfo Mejía, por citar a tres de ellos. Resultó emocionante la presentación de la Orquesta Filarmónica de Mujeres y la Orquesta Sinfónica de Cartagena, esta última integrada por

jóvenes estudiantes de música de la ciudad. Mención aparte merece la pianista antioqueña Teresita Gómez, a quien el festival le rindió homenaje y fue una de las grandes protagonistas del evento.

A estas características que lo hacen tan especial se suma la relación del festival con Cartagena, con su gente y con Colombia. Desde la primera edición, en 2007, un componente muy importante han sido los conciertos gratuitos al aire libre, que han ayudado a acercar la llamada música clásica a los habitantes de la ciudad y a turistas que están en Cartagena en otro plan, y que de repente se encuentran con esas presentaciones.

En esta oportunidad no se hicieron los conciertos al aire libre por temas relacionados con la pandemia. Pero, en cambio, se desarrollaron las clases magistrales y los encuentros entre participantes del festival y músicos de la ciudad. En los conciertos era frecuente ver músicos jóvenes con sus instrumentos cargados al hombro, integrantes de agrupaciones de diversos puntos de Colombia que estaban desarrollando un diplomado en la ciudad.



El taller de lutería, una iniciativa en la que se enseña a construir y reparar instrumentos, tiene un muy estrecho vínculo con el Instituto de Educación Superior Antonio Stradivari – Escuela Internacional de Fabricación de Violines de Cremona, ciudad que es famosa en el mundo por sus maestros constructores de violines. La escuela le donó un violín a una de las integrantes de la Orquesta Sinfónica de Cartagena.

Dejé para el final una anécdota que pinta de cuerpo entero el espíritu del festival. El violinista italiano Giuseppe Gibboni no pudo presentarse a causa del Covid-19. En vez de cancelar los conciertos en los que iba a participar, como suele ocurrir la mayor parte de las veces, Antonio Miscenà, director del festival, contactó al violinista norteamericano Gloria Schmidt. A punta de mensajes de *Whatsapp*, mientras Schmidt estaba en la sala de espera del aeropuerto cuadraron el repertorio. A pesar de no haber tenido tiempo de preparar las obras que interpretó, Schmidt deslumbró al público con su virtuosismo.

En una conversación con periodistas y músicos, manifestó que las *Seis danzas folclóricas rumanas* de Béla Bartók, una obra complejísima sólo apta para virtuosos de primer nivel, la había tocado por última vez cuando tenía 12 años de edad, pero que la memoria de los dedos le había permitido interpretarla como si formara parte de su repertorio habitual.

Y también dejó un mensaje útil no sólo para los músicos sino para cualquier persona: “cuando usted dicte una conferencia, se presente a una entrevista de trabajo o interprete un instrumento musical ante un público, piense que en este momento y en ese lugar el mejor del mundo para hacerlo es usted”. 

*Periodista y escritor. Miembro del consejo editorial de Bienestar Colsanitas.

Encuentre aquí
herramientas para
su bienestar:



¿Sabías que la manera más eficaz de evitar futuras complicaciones asociadas con el virus del papiloma humano- VPH es la

prevención?



Recuerda que el VPH es un grupo de más de 150 virus relacionados, que pueden causar verrugas genitales y diversos tipos de cáncer (ano, cuello uterino, vagina, vulva, pene).

Mujeres y hombres sexualmente activos **son más propensos a contraer el VPH**, este virus es común y desaparece con el tiempo. Cuando no desaparece puede causar cáncer, ya que **en la mayoría de los casos no presenta signos o síntomas**.

El VPH está asociado con el:

90%

de los cánceres de ano y cuello uterino.

70%

de los cánceres de vagina y vulva.

60%

de los cánceres de pene.



Ahora puedes prevenir este virus vacunándote a una edad muy temprana con la vacuna que contiene **9 tipos de VPH**.

Está indicada para niñas y mujeres desde los 9 a 45 años de edad y en niños y hombres desde los 9 a los 26.

Puedes consultar el directorio de los servicios de vacunación de los Centros Médicos Colsanitas de tu ciudad en el portal www.colsanitas.com: Vacunación complementaria al día, o solicitar el servicio de vacunación domiciliaria a través de **Colsanitas en línea 601-4871920** en Bogotá y a nivel nacional **018000979020** opción 2 - 4.

No olvides presentar el carné de vacunación.