

Bienestar

COLSANITAS

EDICIÓN 188 BIENESTAR COLSANITAS JUNIO - JULIO 2023

JUNIO - JULIO 2023 | ISSN 0122 - 011X

Elena Stashenko

Investigadora y profesora de varias generaciones de universitarios, esta mujer rusa y colombiana al mismo tiempo siempre está buscando aprender algo nuevo.

Nº 188



Nuestro **Centro de Especialistas 125** fue diseñado exclusivamente para ti.

Te brindamos **atención especializada en salud**, aquí encontrarás los mejores especialistas en:



Laboratorio Clínico.



Cirugía.



Gastroenterología.



Imágenes diagnósticas.



Cardiología no Invasiva y Programa de Falla Cardíaca.



Urología, Neumología y Anestesia.



Chequeo Médico.



Rehabilitación Cardio Pulmonar.



Programa de Obesidad Infantil.

Cra. 20 # 124 - 64, Santa Bárbara

Lunes a viernes 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Sábados 7:00 a.m. a 1:00 p.m.

Contenido

Nº 188

Junio - Julio 2023

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



24

Medio ambiente

Las Frailejonas del Sumapaz

Luisa Fernanda Gómez

Fotografía: Erick Morales



6



28



Institucional

- 4 Proteger la salud, la vida y el patrimonio familiar
- 66 Privilegios Colsanitas sigue creciendo
Catalina Porras Suárez



Belleza y bienestar

- 6 Adriana Arango: multifacética
Adriana Restrepo



Alimentación

- 8 Comer para ser feliz
Catalina Sánchez Montoya
- 14 Beneficios del magnesio: ¿alimentos ricos o suplementación?
Catalina Porras Suárez

- 18 Alimentarse bien antes de tomar suplementos
Adriana Restrepo



Hogar

- 20 Compartir el closet: ¿misión imposible?
Liliana Ramírez



Medio ambiente

- 28 Lo que debe saber sobre la energía solar en Colombia
Brian Lara



Tiempo libre

- 32 Elena Stashenko: una mente que no se cansa de aprender
Mónica Diago

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
Catalina Porras Suárez

Fotografía de carátula

Natalia Ortiz

Fotografía

Roy Chávez
Catalina Jiménez
Taty Mahecha
Erick Morales
Natalia Ortiz
Andrés Valencia
Wendy Vanegas

Juan Manuel Vargas
iStock

Ilustración

Ximena Arias
Alejandra Balaguera
Jeison Malagón
Luisa Martínez
Gabriela Ortiz
Paula Ortiz
Liliana Ospina
Leonardo Parra
María José Porras

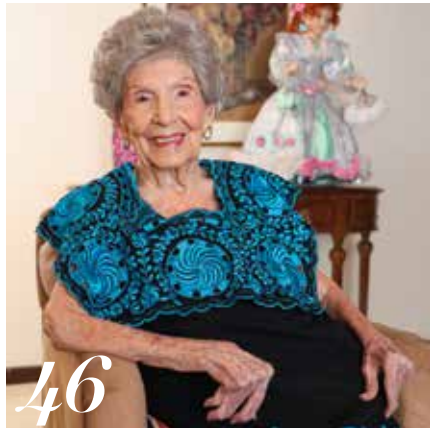


88

Sexto piso

Lo que se hereda...

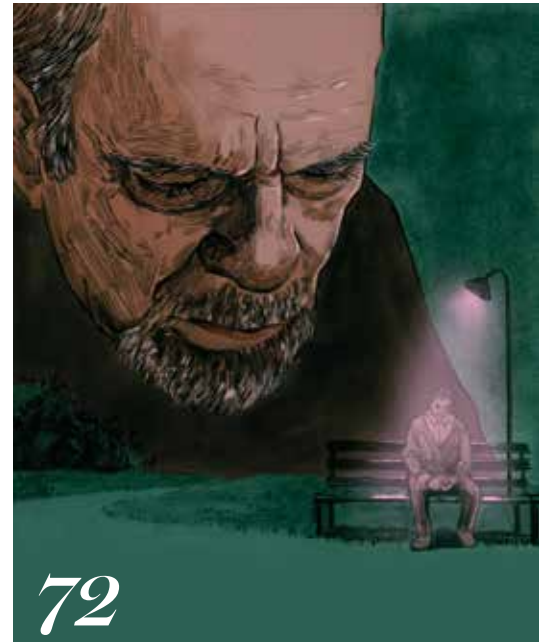
Eduardo Arias



46



58



72

- 40 La gema de la cultura
Soraya Yambure Jեսurun



Actividad física

- 43 Tomar colágeno: ¿hábito efectivo o placebo?
Catalina Porras Suárez
- 44 Envejecer en un cuerpo activo



Salud

- 46 Lo que he aprendido a mis 100 años
Luisa Reyes
- 51 Cinco mitos sobre la toxina botulínica
Adriana Restrepo
- 52 El poder preventivo del afecto
Donaldó Donado Viloria

- 55 Lo que no haría nunca como pediatra
María Margarita Gómez

- 58 Las tres hermanas que se curaron del cáncer
Karem Racines Arévalo

- 62 Presencia y Compasión, un programa para el bienestar de los profesionales de salud
Mónica Diago

- 65 ¿Qué pasa con la fertilidad humana?

- 68 Anosmia: la pérdida del olfato
Catalina Porras Suárez

- 70 Cirugía ginecológica laparoscópica: una opción mínimamente invasiva
Catalina Porras Suárez

- 72 Todos vamos a ser viejos
Luisa Fernanda Gómez

- 75 Cirugías para mejorar la apariencia

- 76 Deporte para todos con el Equipo Colsanitas de corredores

- 78 Cinco pasos para empezar a correr
Laura Soto Patiño



Vida

- 80 Viche, el poder espiritual de la tradición
Juan Miguel Álvarez

- 84 Familias reconstituidas en armonía
Carmen Soto

- 86 El bienestar es...
Alberto Casas Santamaría

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



Proteger la salud, la vida y el patrimonio familiar

Podemos planear, proyectar incluso de manera milimétrica el futuro de nuestra empresa, nuestro propio proyecto de vida o el de nuestra familia. Pero no podemos controlar los imprevistos. De pronto llega un evento adverso que cambia los planes de manera radical: una enfermedad, un accidente, una muerte, un robo, una catástrofe natural. Nada podemos hacer frente a un hecho de este tipo.

Lo que sí podemos hacer es prepararnos mejor. Anticiparnos, para que el impacto económico e incluso emocional sea menor o más llevadero. En momentos difíciles necesitamos contar con un respaldo que amortigüe el impacto que estos eventos adversos y no esperados pueden tener en nuestro bienestar y el de nuestra familia.

Eso es lo que buscamos al adquirir un plan de medicina prepagada, un seguro de vida o de accidentes, un plan de aseguramiento en riesgos laborales para nuestros empleados o cualquier otro producto que nos sirva para garantizar la estabilidad económica o el bienestar presente o futuro de nosotros mismos y de quienes más queremos.

Poco a poco la cultura de prevención ha ido encontrando espacio en Colombia. Cada vez más personas adquieren un plan de medicina prepagada para ellos mismos o sus personas más queridas: hijos, padres, cónyuges... cada vez más personas adquieren un seguro

de vida que cubra eventos como invalidez o enfermedades graves. Formas diferentes de proteger el patrimonio, de garantizar el bienestar aun en los momentos difíciles.

La pandemia por Covid-19 dejó varias lecciones definitivas en cuanto a lo que tiene verdadera importancia en la vida. La salud de los seres queridos, el bienestar, la seguridad. Quizá por eso el sector de los seguros y otros productos que amortiguan el impacto económico ante eventos adversos ha venido creciendo de manera sostenida, particularmente en los últimos años.

Cada vez más familias ven en los seguros una manera de garantizar su tranquilidad, que es un bien muy difícil de valorar. Se trata de destinar parte de los ingresos a tener la seguridad de que ante una eventualidad, nosotros o nuestros seres queridos no van a tener que preocuparse por conseguir el dinero para seguir viviendo, o para salir de la situación problemática. Seguramente muchos hemos escuchado o leído esta frase, pero no por común deja de ser cierta: es mejor tenerlo y no necesitarlo, que necesitarlo y no tenerlo.

Un saludo para todos.

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

Asesor en línea

Un espacio pensado para ti, donde nuestros asesores te brindarán una **atención personalizada** por chat o videollamada.



**Solicita tus autorizaciones en línea*
sin tener que desplazarte y resuelve tus inquietudes
sobre los servicios que requieres**

**Ingresa a nuestra pagina web
colsanitas.com sección Asesor en línea**

Horario de atención:

Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Sábados de 8:00 a.m. a 2:00 p.m.

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



Adriana Arango: *multifacética*

Por: *Adriana Restrepo**

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Ha trabajado en más de 40 producciones, entre teatro, cine y televisión. Acaba de terminar su participación en la novela *Ana de nadie* y ahora se sumerge en las tablas junto a su esposo Robinson Díaz y su hijo Juan José.

Francisco el matemático, La reina del flow y Rosario Tijeras son solo tres de las producciones que acreditan a Adriana Arango como una de las actrices más reconocidas del país. Su llegada a la actuación se debe, principalmente, a una jugada del destino. Se inscribió en *L'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq* con la intención de continuar con una carrera en ballet que había iniciado a los ocho años, y que había interrumpido por accidente. Pero al llegar a París descubrió que el curso al que se había inscrito era de teatro.

Fue así como Adriana encontró un universo que le ha permitido crear en muchas direcciones: ha escrito, producido, dirigido y actuado. Y lo ha hecho para cine, teatro y televisión. Durante 30 años de carrera artística jamás se ha quedado quieta. Aunque siempre busca espacios para darse un respiro, tomarse las cosas con calma y disfrutar del proceso, sin exigirse más de la cuenta.



¿CÓMO VIVE LA ESPIRITUALIDAD?

No crecí en una familia religiosa, así que siento muchísimo respeto por todas las religiones y además me encantan sus rituales, sus promesas, sus compromisos. Me gusta leer sobre el tema. Tal vez una parte de mí extraña esa conexión que tienen las personas religiosas con la vida y con los otros, pero también lo acepto como parte de mi destino. Y tengo una conexión importante con la energía divina que mueve nuestro universo.



Después de su destacada interpretación de Violeta, una mujer feminista y empoderada en la telenovela *Ana de nadie*, regresa al Teatro Libre de Chapinero, donde presenta *La dama de negro*, una famosa obra de suspenso. Además, se alista para estrenar *Esquizofrenia*, un show unipersonal de psicoterror, del maestro Rafael Perrín, a cargo de La Tropa, la compañía de teatro que maneja junto a sus socios: su esposo y su hijo.

¿Cómo define el bienestar y cómo lo consigue?

Es el equilibrio entre el trabajo, el descanso y el ocio. Cuando siento que estoy trabajando más de la cuenta se encienden alarmas dentro de mí, porque en el pasado fui adicta al trabajo y mi salud se vio afectada, así que ahora me regulo mucho. Modero la ambición de hacer muchas cosas y la cambio por el placer de hacer una cosa y disfrutar cada paso del proceso sin pensar en el resultado.

¿Cuáles son sus rutinas de belleza?

Uso productos que le den a mi pelo la textura que quiero, igual que a la piel. Como el cuerpo no está igual todos los días, le doy lo que me va pidiendo.

¿Sigue alguna dieta especial?

La comida desde niña ha sido un tema para mí: se me olvida comer y, a veces, como mucho. Me gustan mucho las chucherías, a veces soy más juiciosa y sigo una dieta saludable. En realidad, soy un desastre; debería ser más estricta no tanto por el tema de la figura, porque mi contextura es delgada, sino por salud.

¿Hace deporte?

Me gusta hacer deporte al aire libre. Nado, juego básquet y patino.

Podríamos decir que gracias a Shakira y a la misma novela *Ana de nadie*, está de moda hablar claro y fuerte cuando se trata de infidelidad. ¿Las mujeres ya no quieren llevar la procesión por dentro?

Me parece importante que las personas exterioricen sus emociones. A veces lo pasamos por alto, pero este viaje de la vida es en grupo y todo lo que le pase al otro me afecta, así que está bien ponerlo en la mesa, es un crecimiento colectivo.

Otro de los puntos que tocó la novela es que la infidelidad no es un tema de pareja. Se lleva por delante a muchas personas. ¿Está de acuerdo?

Totalmente, creo que es la primera vez que se profundiza tanto en el tema y eso nos ha permitido a los colombianos hablarlo sin insultarnos entre nosotros.

¿Algún sueño por cumplir?

No comparto mis sueños porque parte fundamental de su construcción es la intimidad.

¿Cree en las coincidencias?

Creo ciegamente en el destino, así que me voy dejando guiar y las coincidencias las tomo como órdenes a seguir.

¿Qué significa la familia para usted?

Un lugar seguro. **B**

**Periodista, productora y cofundadora de Relatto.*

Comer para ser feliz

*Catalina Sánchez Montoya**

La felicidad, la tristeza, el agotamiento o la irritabilidad tienen mucho que ver con la alimentación. A menudo las personas ignoran que una de las mejores herramientas para mantener un buen estado de ánimo, es nada más y nada menos que su relación con la cuchara.



Eva Selhub, instructora de la Universidad de Harvard en Estados Unidos y autora de múltiples libros y conferencias, se ha dedicado a estudiar la relación entre la dieta y la mente. De hecho, el término que se ha empezado a utilizar en la comunidad académica para señalar este propósito es el de psiquiatría nutricional.

La mejor manera de entender cómo la función cerebral, el estado de ánimo y la alimentación están relacionados, es comparar al cerebro con un carro, según Selhub. Piénselo bien: el cerebro, a pesar de representar solo el 2 % del peso corporal, utiliza aproximadamente el 20 % de las calorías que se consumen en un día. En promedio, cada persona quema alrededor de 300 calorías al día solo por pensar. Y

así como un carro, este órgano tan importante necesita combustible para funcionar correctamente. Ahora bien, hay dos tipos de gasolina: la premium (o de calidad) y la regular. Lo mismo pasa con los alimentos: hay comida natural, nutritiva y balanceada, que podría catalogarse como de alta calidad, y hay productos ultra procesados, llenos de azúcar, químicos y grasas saturadas, que no generan bienestar en el cuerpo humano.

Tal y como un automóvil, cuando usted consume una dieta rica en grasas buenas, vegetales, frutas, proteínas magras, carbohidratos complejos y mucha hidratación, el organismo es energético, ágil y saludable. Pero cuando la tendencia es a ingerir pasteles, postres, frituras y bebidas azucaradas en exceso, los niveles de



Los fritos ralentizan la digestión, causan pesadez e irritación.

Y... ¿QUÉ ALIMENTOS EVITAR?

Así como unos niveles correctos de serotonina en el cerebro tienen un impacto en la salud emocional, los niveles desequilibrados también tienen repercusiones. “Por ejemplo, la insuficiencia de triptófano puede crear mayor vulnerabilidad frente al estrés y al insomnio”, explica la doctora Cleves. Así mismo, “la falta de serotonina en el cerebro puede provocar preocupación, irritabilidad y sentimientos negativos, como tristeza, pesimismo o incluso conducir a estados de ansiedad y ataques de pánico”.

Los alimentos que deben consumirse en muy poca cantidad o evitarse por completo, pues no propician unos niveles equilibrados y sostenibles de serotonina o bienestar en el cuerpo, son:

- > **Azúcar:** cuando una persona está en medio de una situación estresante es común que busque comer galletas, helados, pasteles o cualquier alimento dulce. Si bien es cierto que en un principio habrá un pico súbito de energía, será sucedido por un bajón de ánimo, acompañado de irritabilidad y cansancio. Esto ocurre porque los niveles de insulina en la sangre comienzan a fluctuar abruptamente.
- > **Grasas y alimentos procesados:** en general, las frituras, los panes, pasteles y cualquier paquete o alimento ultra procesado, simplemente lo hará sentir peor. Este tipo de productos ralentizan la digestión, causan pesadez e irritación, y también pueden afectar el sueño.
- > **Estimulantes:** muchas personas piensan que el agotamiento se combate con café. Error. Si hay un estado de ánimo alterado, cansancio y estrés, sumarle una taza de café —o una copa de vino— solo hará que aumenten los niveles de cortisol en el organismo. El cortisol es popularmente conocido como la hormona del estrés. En momentos de mucha tensión, es preferible evitar la cafeína y las bebidas alcohólicas.



insulina en la sangre fluctúan, hay inflamación en el organismo, se afecta la flora intestinal y comienzan a aparecer dolencias diversas.

Y si bien los factores que determinan la salud mental de una persona son bastante complejos, existen indicios de que hay una clara asociación entre una alimentación poco nutritiva y la exacerbación de trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad o la depresión.

El origen de la felicidad

A la hora de elegir alimentos para sentirse con mayor alegría o tranquilidad, lo mejor es priorizar aquellos que incentivan la creación de serotonina y que tendrán un efecto positivo en el organismo.

“La alimentación es la base para mantener un óptimo estado de salud. Esta se puede ver afectada, positiva o negativamente, por cuenta de la producción de neurotransmisores, que son los encargados de traspasar información de una neurona a otra, interviniendo en el placer y el bienestar, mejorando la energía, la motivación, entre otras emociones”, explica la doctora Alicia Cleves Huergo, nutricionista dietista adscrita a Colsanitas y directora del Centro de Nutrición y Medicina Integral para el Control y Reducción de Peso en Bogotá, Cinumed.

“Una alimentación saludable es fundamental para incrementar los niveles de serotonina y endorfinas, neurotransmisores que repercuten directamente en el estado de ánimo y son conocidas como las hormonas de la felicidad”, añade la doctora Cleves.

“Evite los alimentos estimulantes porque pueden aumentar los niveles de cortisol, la hormona del estrés, en el organismo”.

A la hora de elegir alimentos para sentir más tranquilidad lo mejor es priorizar aquellos que incentivan la creación de serotonina.



Entonces, ¿qué comer?

Los alimentos recomendados para incrementar la serotonina son aquellos con alto contenido de triptófano, un aminoácido esencial que permite la producción del neurotransmisor en el organismo. El triptófano se encuentra en alimentos como:

- **Proteínas magras de origen animal**, especialmente el pavo, el pollo y el atún enlatado.
- **La leche**, porque es una de las mayores fuentes de triptófano, pues tiene entre 500 y 700 miligramos por un cuarto de litro.
- **Avena**, porque tiene antioxidantes que reducen la inflamación del organismo.
- **Semillas de girasol o de calabaza** y frutos secos como el maní, porque además de tener alrededor de 60 miligramos de triptófano por porción, están repletas de proteínas, grasas buenas, vitaminas y minerales.
- **Frutas como el banano**, la manzana, las uvas pasas y las fresas y frambuesas, y vegetales como el brócoli.
- **Legumbres** como la soya o las arvejas, que tienen alto contenido de fibra, magnesio y vitaminas del complejo B, importantes para la función nerviosa y cognitiva. **B**

LA CIFRA

En promedio, cada persona quema alrededor de **300 calorías al día** solo por pensar.

ARRIBA ESE ÁNIMO

Nunca está de más recordar que si bien una alimentación equilibrada, suficiente y adecuada es fundamental, hay muchos otros factores que repercuten en un buen estado de salud.

- › **Realizar actividad física frecuentemente.** Los niveles de endorfinas aumentan con el ejercicio. Ya sea caminar, correr, montar en bicicleta o nadar: lo importante es mover el cuerpo por lo menos tres veces a la semana.
- › **Tomar agua.** Cuando hay deshidratación es posible que usted sienta más cansancio o se sienta irritable. Consumir agua garantiza el buen rendimiento cognitivo y físico.
- › **Ejercicios de respiración.** La respiración profunda puede ayudar a disminuir el estrés y la ansiedad. Al respirar más lenta y profundamente el sistema nervioso toma esto como una señal para calmarse. Aunque esto no es una práctica que necesariamente vaya a tener resultados inmediatos, entre más veces se realice más efectos positivos tendrá sobre el cuerpo y la mente.

**Periodista con especialización en Nutrición Comunitaria de la Universidad de Barcelona. @LaCucharaDeCata*



PORVENIR, UN REFERENTE EN LA TRANSICIÓN HACIA LA SOSTENIBILIDAD Y EL IMPACTO SOCIAL

En Colombia, varias entidades han hecho la transición hacia la sostenibilidad para garantizar un uso más consciente de los recursos económicos, sociales y ambientales. ¿Cómo lo ha logrado Porvenir?

El Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir presentó recientemente su tercer informe de sostenibilidad bajo los lineamientos de la Global Reporting Initiative (GRI). Este documento comparte los principales logros en las áreas de inversión, gobierno corporativo, ética y anticorrupción, compras sostenibles, innovación digital, educación financiera, responsabilidad ambiental, entre otros.

Bernardo Sánchez, gerente de mercado y sostenibilidad del Fondo, indica que la adhesión al Pacto Global de las Naciones Unidas y el reconocimiento recibido por la Superintendencia Financiera de Colombia con el sello de calidad de Educación Financiera en el programa Academia del Ahorro, demuestran el compromiso con cada integrante de la comunidad. “En Porvenir, la sostenibilidad es la mejor manera de generar valor a nuestros afiliados, colaboradores y proveedores. Nos enfocamos en aportar a la conservación del planeta, generando bienestar social y construyendo un mejor país”, añade Sánchez. Dentro de las principales acciones sostenibles que la compañía ha adoptado se encuentra



la siembra de 25.000 árboles a la fecha y la aplicación de la metodología *Partnership for Carbon Accounting Financials* (PCAF) para hacer consciencia de la cantidad de generación de residuos y poder disminuir la huella de carbono. Estas acciones han logrado que en materia ambiental se hayan recuperado 12,5 hectáreas en ecosistemas estratégicos para Colombia y compensado en un 50% la huella de carbono de la empresa, me-

dante el ahorro de agua, energía y papel, que fue superior al 112 %.

En el área social el Fondo ha buscado una mayor vinculación con sus afiliados desde diversos ámbitos. Por un lado, los proyectos de educación financiera, como las clases radiales en zonas rurales, han permitido una expansión en más de siete departamentos y un impacto a más de 2,1 millones de colombianos. Además la compañía respalda eventos deportivos como la Media Maratón de Bogotá, donde se prioriza el bienestar físico y mental de 33.000 corredores.

Porvenir ofrece diversos programas de apoyo a los colombianos. Estos programas no solo se centran en la educación financiera, que ha impactado a 2,1 millones de personas, sino también en la materialización de proyectos empresariales a través del Observatorio para el Emprendimiento y la Empleabilidad del adulto mayor, el cual ha logrado concretar 96 emprendimientos. La gestión social de Porvenir busca promover la transformación social, tecnológica y sostenible, permitiendo que todos los involucrados sean partícipes de su desarrollo y bienestar.

La leche: fuente esencial de hidratación

Redacción Bienestar Colsanitas

Estudios recientes respaldan las bondades de la leche para hidratarse después del ejercicio. Descubra por qué debería incluirla en su dieta.



Hidratarse adecuadamente después del ejercicio es fundamental para promover la recuperación del organismo. En esta búsqueda por identificar las mejores opciones de bebidas para la rehidratación la leche ha surgido como una alternativa prometedora. Gracias a su contenido de electrolitos y nutrientes, la leche puede resultar útil a la hora de reemplazar los líquidos y nutrientes perdidos durante el ejercicio. Aunque beber agua diariamente es un factor clave para mantener una hidratación óptima, hay otros líquidos que también garantizan beneficios para el cuerpo.

De acuerdo con el *Ensayo aleatorizado para evaluar el potencial de diferentes bebidas para afectar el estado de hidratación: desarrollo de un índice de hidratación de bebidas*, realizado por la facultad de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud de la Universidad de Loughborough (Inglaterra), la bebida, al momento del ensayo con mayor densidad energética, después del agua, es la leche entera (640 kcal/L). El alto contenido de energía se asocia con un alto

BHI (Índice de Hidratación de Bebidas). Además se demostró que el BHI de la leche entera y de otros tipos de leche fue mayor al del agua sin gas después de tres y cuatro horas del consumo de la bebida.

En lugares donde el acceso a diferentes líquidos es limitado es crucial evaluar qué tipo de bebidas pueden tener un mejor Índice de Hidratación de Bebidas y promoverlos para una rehidratación efectiva. El volumen y la composición de las bebidas que ingerimos en el día tienen una fuerte influencia en la velocidad a la que se vacía el estómago y la velocidad en que se absorben en el intestino delgado, lo que resulta determinante para la reserva de agua corporal.

Por esto, y por ser una fuente natural de carbohidratos y proteínas, la leche puede ayudar en la recuperación muscular después del ejercicio. Se ha concluido que es una opción efectiva y económica para la rehidratación y que puede ser particularmente útil para los atletas que desean recuperarse de manera efectiva. **1**

Leche e hidratación

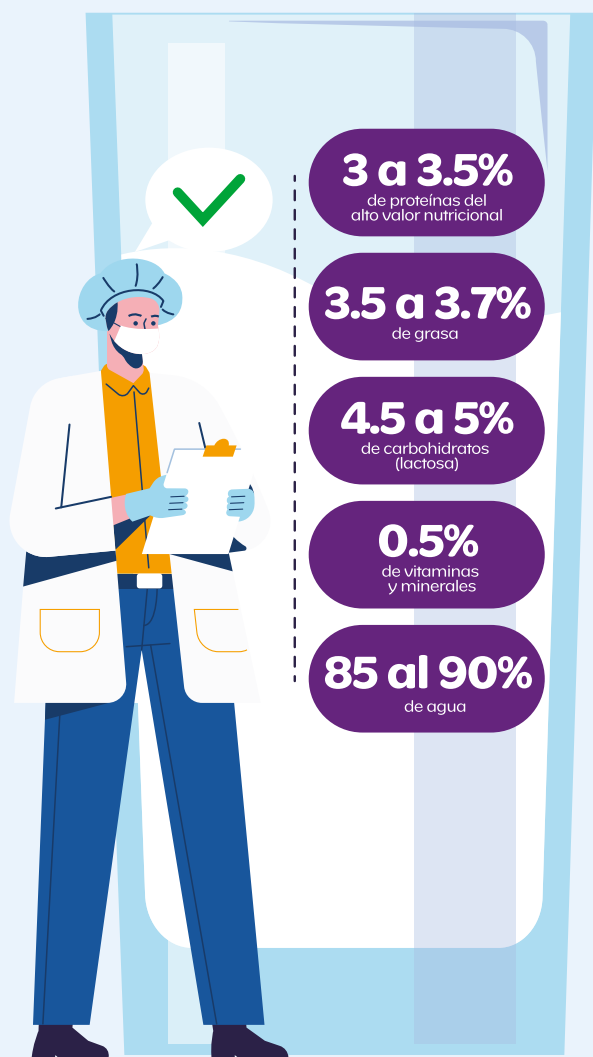
¿Sabías que la leche, además de ser fuente de numerosos nutrientes, también tiene la capacidad para mantenerte hidratado?

La leche es un alimento compuesto por proteínas de alto valor biológico, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Estos se encuentran suspendidos en agua y en conjunto hacen de la leche una matriz alimentaria capaz de alimentarte y mantenerte hidratado por un periodo de tiempo prolongado.

alpina



LA LECHE ESTÁ COMPUESTA POR:



Según un estudio realizado para desarrollar herramientas relacionadas con la capacidad hidratante de algunas bebidas, **La leche es uno de los alimentos con mejores características que permiten mantenerte hidratado por un periodo de tiempo prolongado.**

Tiene características hidratantes similares a los sueros de rehidratación oral y al agua. **A continuación te contamos por qué:**



En este estudio validaron una herramienta que permitiera medir la capacidad de hidratación de algunas bebidas.



Para validarla evaluaron las bebidas más comunes como agua, leche, suero de rehidratación oral, jugos, gaseosas, café, bebidas para deportistas, té, etc.



Entre los resultados se encontró que el suero de rehidratación oral y la leche, son las mejores bebidas para mantener el estado de hidratación.



Esto se debe a que la leche aporta energía y agua, que tarda más tiempo dentro de nuestro organismo y eso permite que el aprovechamiento de agua sea más prolongado y nos mantengamos hidratados.



Adicionalmente, la leche aporta electrolitos como el sodio y el potasio, que tienen afinidad para mantener el equilibrio de agua dentro de nuestro cuerpo.

Conclusión:

La leche por su contenido de nutrientes, aporte de energía y agua, es una bebida que permite mantenernos hidratados por un periodo largo de tiempo. Esto puede ser relevante para aquellas personas que tienen dificultades para tomar líquidos durante el día, también en aquellas personas en donde el equilibrio de líquidos es importante, como en adultos mayores sanos que tienen una alta prevalencia de deshidratación, personas en condición de discapacidad, etc.

Recuerda que el consumo de leche y alimentos lácteos siempre deben ir acompañados de una alimentación saludable y ejercicio físico.

Referencias:

¹ Maughan RJ, Watson P, Cordery PAA, Walsh NP, Oliver SJ, Dolci A, et al. A randomized trial to assess the potential of different beverages to affect hydration status: Development of a beverage hydration index. Am J Clin Nutr. 2016;103(3):717-23.

Beneficios del magnesio: ¿alimentos ricos o suplementación?

*Catalina Porras Suárez**

A diferencia de otros minerales, el cuerpo no mantiene y produce magnesio por sí solo. Sin embargo, es esencial y debe consumirse. ¿En qué alimentos está presente? ¿Cuándo es necesario tomar suplementos?



EL DATO

El magnesio está presente en pescados, frutos secos, leguminosas, cereales integrales, vegetales de hoja verde y lácteos.

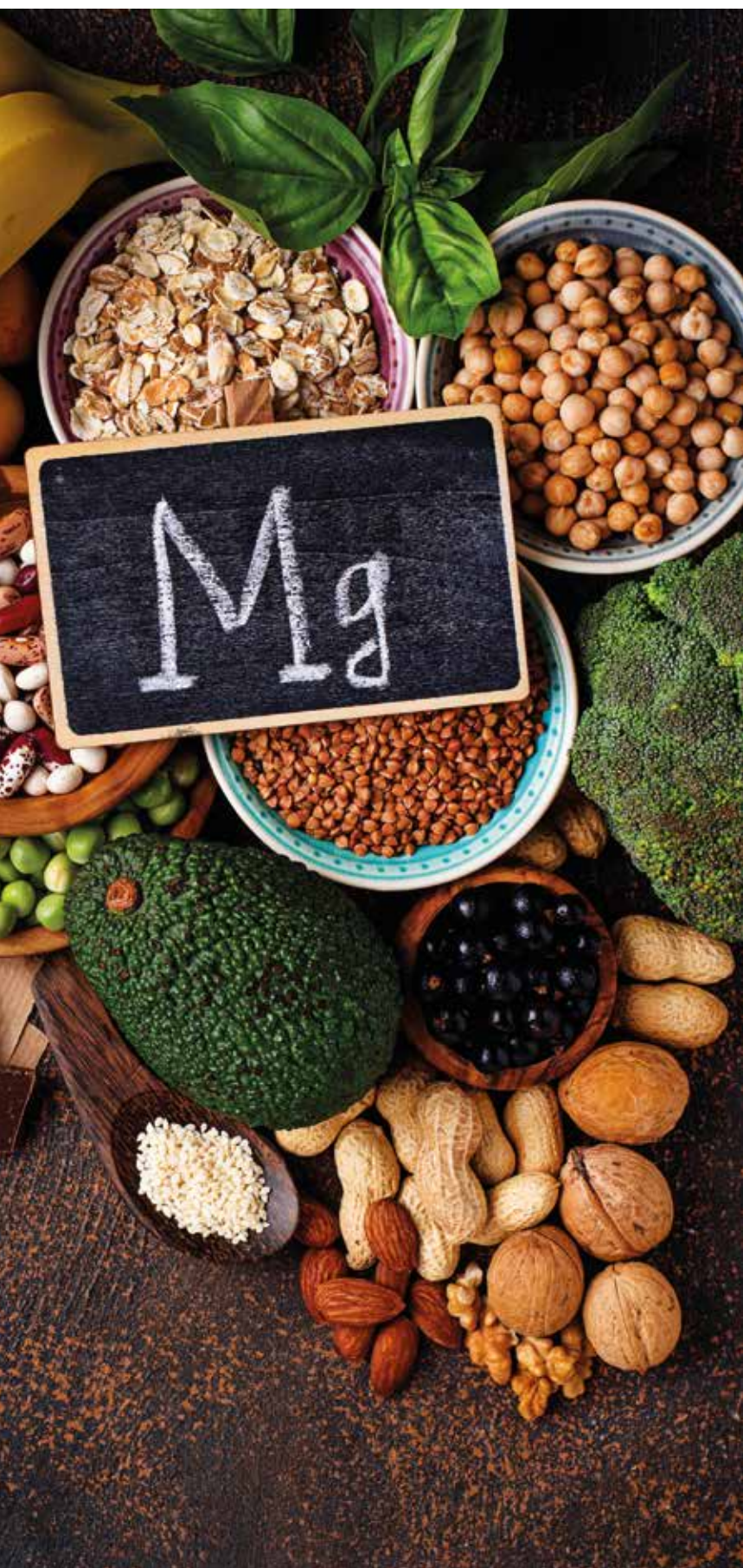
El magnesio es un micronutriente y mineral esencial que permite el desarrollo adecuado de distintas funciones en el organismo. Controla la contracción y relajación de los músculos, mejora y previene las enfermedades cardíacas y ayuda a tener un buen control de la presión arterial, al ser un vasodilatador.

La nutricionista dietista Leonor Zuleta, adscrita a Colsanitas, indica algunas bondades del magnesio: “la absorción adecuada de vitamina D favorece la del calcio y el magnesio, lo que ayuda al sistema inmunológico en la formación de tejidos y el fortalecimiento de la masa ósea”, explica la doctora Zuleta.

¿Por qué se presenta deficiencia de magnesio?

Los cambios en los hábitos alimentarios actuales afectan la ingesta de magnesio, especialmente cuando reducimos el consumo de vegetales verdes, pescados y frutos secos, que son alimentos ricos en este mineral, y los reemplazamos por alimentos ultra procesados.





“Las personas vegetarianas o veganas también pueden considerar la suplementación de magnesio para prevenir posibles problemas de salud”.

Así mismo, en ciertas enfermedades se presentan dificultades en la absorción del magnesio. Según la doctora Zuleta, “en condiciones como la enfermedad celíaca y la enfermedad de Crohn, este micronutriente se absorbe de manera deficiente en el intestino, lo que resulta en una notable disminución en los valores de magnesio en la sangre. En casos de diabetes y enfermedades renales también se incrementa la eliminación o pérdida de magnesio, lo que requiere aumentar la ingesta del nutriente bien sea de forma natural o suplementada”.

¿Cómo proporcionar los requerimientos adecuados para el cuerpo?

Para esto es fundamental tener una dieta balanceada en la que exista un consumo de frutas, verduras y alimentos de todos los grupos. “Cuando introduzco frutas y verduras de varios colores en mi dieta habitual estoy garantizando el aporte de todos los micronutrientes, porque las frutas y las verduras rojas, verdes, amarillas y moradas aportan vitaminas y minerales que tienen diferentes funciones en el cuerpo” añade la doctora Zuleta. El magnesio está presente en pescados, frutos secos como nueces y almendras, leguminosas, cereales integrales, vegetales de hoja verde y lácteos.

* Practicante revista Bienestar Colsanitas.

¿Cuándo es necesaria la suplementación?

Es importante consultar a su médico para una evaluación adecuada de sus requerimientos y estado de salud. En caso de un diagnóstico de deficiencia de magnesio, es necesario identificar la fuente y determinar la mejor forma de cubrir los requerimientos. La doctora Zuleta explica que “en casos de enfermedad renal, gastrointestinal o diabetes, se evalúa la necesidad de suplementos. Las personas vegetarianas o veganas también pueden considerar la suplementación de magnesio para prevenir posibles problemas de salud”.

Durante el embarazo, la lactancia o para aquellas personas que practican deportes de alto rendimiento, es fundamental evaluar los niveles de magnesio en su alimentación. En caso de deficiencia, se puede recurrir a la suplementación. Sin embargo, si se sigue una dieta restrictiva, el primer paso es aumentar el consumo de alimentos ricos en magnesio y una dieta balanceada.

¿Cómo escoger un buen suplemento?

La recomendación de la doctora Zuleta es llevar el proceso de la mano de un nutricionista, pues depende de la historia clínica de cada persona. Si la deficiencia es causada por fallencias nutricionales, se puede optar por un suplemento durante un período corto, después suspenderlo y continuar con una alimentación apropiada.

Existen diferentes tipos de suplementos disponibles, como cápsulas, polvos, gelatinas y líquidos. La doctora Zuleta destaca la importancia de revisar si el suplemento contiene ingredientes adicionales. Con base en los requerimientos de otros minerales y vitaminas se determinará si es necesario suplementar únicamente con magnesio o si se requiere otros nutrientes. ¹

Existen diferentes tipos de suplementos disponibles, como cápsulas, polvos, gelatinas y líquidos.

EL DATO

El límite máximo de magnesio en suplementos dietéticos y medicamentos para adultos es de 350 mg diarios*.

**National Institutes of Health.*

CANTIDAD DE MAGNESIO PROMEDIO RECOMENDADA POR DÍA EN MILIGRAMOS (MG)

Según el National Institutes of Health (NIH).

ETAPA DE LA VIDA	CANTIDAD RECOMENDADA
Bebés hasta los 6 meses de edad	30 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	75 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	80 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	130 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	240 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	410 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	360 mg
Hombres	400-420 mg
Mujeres	310-320 mg
Adolescentes embarazadas	400 mg
Mujeres embarazadas	350-360 mg
Adolescentes en período de lactancia	360 mg
Mujeres en período de lactancia	310-320 mg





“El mejor Fotoprotector
es aquel que ames usar”

FusionWater

- ★ Se siente como agua
- ★ Sin brillo, 86% control de grasa
- ★ Eficaz en condiciones reales extremas

 **ISDIN**
LOVE YOUR SKIN

LOVE ISDIN
COMMUNITY



Alimentarse bien antes de tomar suplementos

*Adriana Restrepo**

Los suplementos nutricionales son muy populares entre los deportistas y las personas que se ejercitan con regularidad. Aquí le contamos los pros y contras de estos alimentos.



¿QUÉ SON LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Son productos en forma de batidos, cápsulas, polvos, pastillas o geles que complementan una dieta saludable y aportan nutrientes: minerales, vitaminas, enzimas, ácidos grasos y aminoácidos, que puede requerir una persona que no está consumiéndolos en cantidades suficientes. Los suplementos no

deben utilizarse como sustituto de alimentos naturales, afirma Luisa Becerra, nutricionista adscrita a Colsanitas; deben ser introducidos dentro de una alimentación balanceada y, si se ingieren, debe hacerse bajo recomendación de un nutricionista que verifique si realmente hay carencia de nutrientes en el organismo.

¿REALMENTE FUNCIONAN?

Aquí hay varias versiones. Existen estudios sobre la validez de este tipo de productos y se ha logrado comprobar su efectividad en algunos casos, como en mujeres embarazadas que requieren suplemento de ácido fólico. Sin embargo, hay muchos otros suplementos populares con muy poca evidencia científica.

**Periodista, productora y cofundadora de Relatto.*

GUÍA DE SUPLEMENTOS PARA ENTRENAR

- > **PROTEÍNAS:** ayudan a recuperar la masa muscular. Existe una gran variedad de estas en el mercado, como las de suero de leche (*whey protein*), de huevo (sin leche), vegana (de arveja, arroz y habas).
- > **AMINOÁCIDOS ESENCIALES Y BCAA** (aminoácidos de cadena ramificada): sustancias que se combinan para formar proteínas y mejorar el rendimiento físico.
- > **CREATINA:** sustancia que se encuentra naturalmente en el cuerpo y en algunos alimentos. Se utiliza para mejorar el rendimiento durante el ejercicio y aumentar la masa muscular. La creatina aumenta la cantidad de energía en el músculo dando mayor fuerza y potencia. Además, ayuda a soportar mayor carga en las rutinas y mejora el rendimiento físico.
- > **SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES:** algunos tipos de carbohidratos de rápida absorción, aminoácidos, omega y antioxidantes pueden ayudar a mantener los músculos y huesos de algunas personas en óptimas condiciones.

¿PUEDEN MEJORAR O CURAR ALGUNA DOLENCIA?

Los suplementos no son medicamentos. Es decir, no alivian síntomas ni curan una enfermedad; “y mucho menos hacen milagros”, comenta Cindy Scarpini, *Head Coach* y directora de Rush Chía.

LOS CONTRAS DE LOS SUPLEMENTOS

Kiki de la Espriella, gerente de la tienda de alimentación consciente Semillas de Alegría, considera que los suplementos regulares para entrenar cuentan con altas dosis de proteína láctea y cafeína, que pueden tener efectos secundarios en el organismo. Para ella, “una persona sana, que hace un entrenamiento regular (dentro del rango de 50 minutos, durante seis días a la semana) no tiene por qué acudir a suplementos. Ahora, a las personas que buscan aumentar masa muscular de manera más rápida o a los deportistas de alto rendimiento, yo les recomendaría suplementos de proteínas naturales: de arveja, garbanzo y soya, que no van a generar daños al hígado u otro órgano”. Por su parte, Cindy Scarpini advierte algunos riesgos: “hay demasiada información basura en las redes sociales y los suplementos no son productos milagrosos. Quien los consume debe tener muy claro el objetivo que busca y el producto que va a tomar. Y debe revisar las etiquetas para evitar la ingesta de químicos y azúcares sin sentido”. Finalmente, la nutricionista Luisa Becerra asegura que los batidos para entrenar suelen ser muy costosos y fácilmente reemplazables por proteínas animales y otros alimentos.

ALGUNOS BENEFICIOS

Shadya Issa Bellotto, entrenadora personal y coach de Indoor Cycling, considera que, tomados correctamente, los suplementos son grandes aliados a la hora de mejorar el rendimiento físico, lograr una mejor recuperación de los músculos o ganar masa muscular. Pero es clara: “ni todos los cuerpos son iguales ni todos los ejercicios tienen la misma intensidad. Por eso no todo el mundo puede usar los mismos suplementos. La cantidad y la forma en que consumimos suplementos debe estar relacionada con el metabolismo, la alimentación y los objetivos de entrenamiento”. Así mismo, comenta la entrenadora, hay que tener en cuenta que después de los 40 años se da una pérdida importante de masa muscular (sarcopenia), por eso es clave realizar ejercicios de repetición con carga y revisar, junto a un nutricionista, si debe tomar suplementos para reponer esa masa muscular. **B**

Hay demasiada información en redes sociales sobre los suplementos y hay que entender que estos no son productos milagrosos.



Compartir el closet: ¿misión imposible?

Lili Ramírez* • ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera @balaaguera

¿Cómo aprender a distribuir adecuadamente un espacio que para muchos debería ser privado y de uso individual? Nuestra experta en organización responde con útiles recomendaciones.

Hace 15 años comparto el closet con mi esposo. Al principio la idea de irnos a vivir juntos estaba cargada de emoción y felicidad, pero después la realidad se nos atravesó y reconocí, entre otras cosas, que íbamos a compartir los mismos espacios 24 horas, los siete días de la semana. Debíamos pasar por varias pruebas de supervivencia, entre ellas, la de convivir con las reglas de orden que traía cada uno. Con el tiempo supe que negociando y aceptando rutinas de organización nos iba a ir muy bien. Por eso he recogido estos consejos que pueden ayudar a las parejas a mantener su casa ordenada y, especialmente, a evitar el caos.

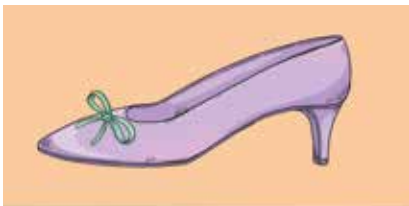
1. DEPUREN SUS COSAS ANTES DE IRSE A SU NUEVA CASA

No se puede afrontar una nueva vida con todo lo que uno tiene en su antigua casa. Hay que hacer un descarte consciente y conservar únicamente lo que realmente se usa y resultará útil para el nuevo hogar. ¿Por qué llevan esas medias rotas o esa camiseta descolorida? Aquí lo mejor es decir adiós a esos objetos sin dejarlos arrumados en la casa de la mamá. Recuerden: hay que darles una segunda oportunidad, es decir donarlos, reciclarlos o venderlos.

2. EVALÚEN EL ESPACIO

Antes de distribuir los cajones miren bien el armario, analicen sus compartimentos y háganse estas preguntas:

- ¿Cómo distribuirán los cajones y entrepaños?
- ¿Qué espacios hay para guardar los zapatos?
- ¿Quién tiene más ropa?
- ¿Dónde ponemos los accesorios o la ropa que no usamos tanto?
- ¿Dónde pondrán la canasta de la ropa sucia?
- ¿Existe espacio detrás de las puertas que se pueda aprovechar?



Las respuestas deben generarse entre los dos pues aquí comienzan las negociaciones. Recuerden que siempre habrá alguien que necesitará más espacio, por eso sean realistas y entiendan que ceder con este tema puede ser un plus para la relación.

3. ZONIFIQUEN

Aunque se amen profundamente, cada uno debe tener sus espacios designados y exclusivos. No recomiendo compartir cajones y entrepaños, pues cada persona debe tener sus cosas guardadas de forma independiente, así cada uno será responsable de mantenerlo en orden y sabrá qué tiene en cada espacio.

4. CATEGORICEN

Agrupen y organicen la ropa por categorías, es la manera más fácil y rápida de encontrarla. Recomiendo poner las categorías que menos utilizan (ropa de verano o invierno) en las partes del armario más escondidas (arriba) y lo esencial en las partes más accesibles (a la altura del pecho). También es útil etiquetar los cajones y entrepaños, así evitarán confusiones.

5. RUTINAS

Pueden negociar todo lo que quieran pero debe respetarse la regla de oro: devolver todo a su lugar. Las rutinas son

muy importantes a la hora de mantener la armonía en el hogar. Encontrar todo en menos de 30 segundos produce paz.

6. SEAN FELICES ORGANIZANDO

Al principio será difícil disfrutar esta tarea, pero pueden hacer jornadas de orden una vez al mes, por ejemplo, viendo una película o tomando café, así se divierten mientras organizan algún espacio de la casa.

7. HAGAN DEPURACIÓN DE LA ROPA JUNTOS

Si a alguno de los dos se le dificulta el descarte consciente pueden trabajar en equipo para determinar qué artículos conservar, vender o donar. Recomiendo hacer este ejercicio por categorías de ropa para no abrumarse. Estas preguntas frente a cada prenda pueden contribuir a un descarte más sencillo: ¿Cuándo fue la última vez que la usé? ¿La tengo repetida o parecida? ¿Es un objeto con valor sentimental? En caso afirmativo, ¿dónde lo podemos almacenar diferente al armario? Recuerden que la depuración los alejará de la acumulación y del desorden. Haciendo este ejercicio mínimo dos veces al año van a tener un armario más ligero y ocupado con lo que realmente necesitan. **1**

**Organizadora profesional de espacios. Autora del libro Enamórate de tu casa (Penguin Random House, 2023).*

Avances tecnológicos para mejorar el descanso

Redacción Bienestar Colsanitas

Los aparatos masajeadores y las camas inteligentes se apropian de la tecnología para ofrecer a las personas herramientas útiles para liberar la tensión y atenuar molestias causadas por el sedentarismo y las malas posturas.


Las largas horas de trabajo frente a una pantalla, las posturas inadecuadas y la falta de actividad física pueden causar molestias en el cuerpo, especialmente en la espalda, que afectan la calidad de vida. Estos dolores no solo generan incomodidad y limitación para realizar las tareas cotidianas sino que, además, pueden derivar en enfermedades más complejas si no se les presta la debida atención. Ante esta situación, es fundamental comprender las causas de estas dolencias y buscar soluciones con especialistas para prevenir complicaciones mayores.

Una solución mitigadora y reparadora para la tensión muscular y el cansancio acumulado pueden ser las máquinas y muebles masajeadores, que cada vez son más innovadores. Gracias a tecnologías como la vibroterapia, que simula los movimientos de la mano, es posible encontrar alivio y relajación muscular, además de efectos positivos a largo plazo como la activación de la circulación sanguínea, la relajación de la presión en las articulaciones y la prevención de dolores de espalda o de cintura.

Las ventajas de la tecnología aplicada al descanso

Las sillas masajeadoras son ideales para liberar puntos de presión en el cuerpo, o mejorar las malas posturas que adquirimos en vehículos o sillas de oficina, pues contribuyen a la relajación de los músculos y a mejorar la circulación sanguínea. Es muy importante encontrar una silla que incorpore tecnología basadas en rodillos sensitivos y suaves, que simulan los nudillos de la mano y proporcionan un masaje más delicado con la espalda.

Las gafas masajeadoras brindan un masaje suave para los ojos, ofreciendo la opción de conectarse a la música y activar la calefacción. Estas características contribuyen a crear un ambiente propicio para liberar la presión ocular. Finalmente, aparatos como masajeadores de pies se encargan de aliviar la presión acumulada en esta zona, teniendo en cuenta que la sangre se concentra en esta área y puede generar molestias de salud.

Nunca sobra recordar que si las molestias persisten, visite a su médico. 



CAMAS AJUSTABLES PARA EL BUEN DESCANSO

Las camas inteligentes y masajeadoras son una solución práctica para mejorar la calidad del descanso, pues ofrecen una combinación perfecta de comodidad, soporte y capacidad de ajuste a cualquier posición. Ayudan a aquellas personas que tienen dificultades para descansar o experimentan molestias al

dormir en una cama tradicional. Las camas inteligentes permiten ajustar la posición de la cama mediante control inalámbrico, *bluetooth* y controles laterales, lo que facilita encontrar la posición perfecta para dormir o ver televisión, añadiendo un nivel adicional de personalización al descanso.

Cama Eléctrica Inteligente



- Posición Antireflujo
- Posición TV
- Posición de Máxima Circulación
- Posición Gravedad cero
- Posición de Relajación
- Vibrotterapia

SILLAS MASAJEADORAS

- 2
- Bluetooth SMART
- YOGA
- COMPRESIÓN DE AIRE
- ION
- MASAJE 2D
- MERMORY SISTEM
- CONTROL LCD

CAMAS INTELIGENTES
COLCHONES & SOMIERES

Las Frailejonas del Sumapaz

Luisa Fernanda Gómez* • FOTOGRAFÍA: Erick Morales

Nueve mujeres campesinas encontraron en el teatro una manera de compartir su conocimiento y con ello aportar a la conservación de uno de los ecosistemas más valiosos del mundo: los páramos.



Primer acto: las protagonistas

El escenario principal es frío y neblinoso. Alrededor, montañas tapizadas con plantas cubiertas de vellitos que han debido aprender a sobrevivir en condiciones hostiles. Una mirla vuela sobre ocho mujeres que, fatigadas, intentan inhalar el oxígeno que consiguen a más de 3.600 metros sobre el nivel del mar. El sol se rinde. La lluvia, sigilosa, juega.

“Yo me llamo Rosalba Rojas Torres, tengo 68 años, vivo en la localidad 20, Sumapaz, corregimiento Nazareth, vereda Taquecitos, que es aquí donde estamos”. En esa otra parte que también es el distrito capital de Bogotá.

Rosalba lidera un grupo de teatro. Las otras siete mujeres que ahora están regadas por el escenario son sus compañeras. Todas viven aquí, en el páramo de Sumapaz. Se llaman Las Frailejonas, porque así como esas plantas recogen entre sus hojas el agua con que luego se hace la aguapanela, estas mujeres guardan las costumbres campesinas y esparcen con sus obras un mensaje de trabajo por la conservación del páramo.

Comenzaron hace 16 años, cuando Fanny Torres, la primera edilera de la localidad, quiso cambiar las condiciones de las mujeres del Sumapaz: vivían en dependencia económica y eran maltratadas por sus esposos. Fanny quería que fueran independientes económicamen-

te, activas, organizadas, dueñas de su destino. Por eso las impulsó a crear proyectos artísticos.

Desde que era una niña, Rosalba quiso hacer teatro, y le propuso a sus 25 compañeras del comité de las veredas Santa Rosa y Taquecitos ese camino artístico. Doce de ellas aceptaron, y comenzaron a recibir clases que Rosalba guardó en lo profundo de su memoria para luego escribir sus obras.

Como el campo apremia, de las 12 solo permanecieron cinco, a quienes luego se unieron tres más y una bebé. Hoy Las Frailejonas son nueve, que interpretan las obras creadas entre todas, “inspiradas en lo que hay acá y en los derechos de las mujeres”, dice Rosalba mientras la lluvia cae sobre el sombrero que tejó con bolsas plásticas.

Segundo acto: el cuidado del páramo

Hilandó lana en una casa vieja está doña Encarnación cuando ve llegar a Felicita preocupada. Bárbara, que trabaja para una constructora, quiere comprar terrenos en el páramo para edificar. Entre esos, la casa de Felicita.

Doña Encarnación le prepara una aromática. Le dice: “No se preocupe que el espíritu del páramo tiene bondad, amor y nos va a ayudar. La naturaleza tiene alma propia pero jamás ha podido ser escuchada, mucho menos por los seres humanos”. Y le indica: “en lo profundo de este lugar hay un camino rodeado de hermosos rodamontes, romeros y chilcos que va al hogar del

“Estas mujeres guardan las costumbres campesinas y esparcen con sus obras un mensaje de trabajo por la conservación del páramo”.

Ocho de las nueve integrantes del grupo de teatro Las Frailejonas. De izquierda a derecha Deisy Torres, Yaneth Gutiérrez, Rosalba Rojas (arriba), Rosa Moreno (abajo), Sandra Suárez (Arriba), Daniela Rojas (abajo), Valeri Romero, Martha Cabrera y Greicy (bebé).

*Periodista de Bienestar Colsanitas.



1. Sandra Suárez sosteniendo una artesanía realizada por el esposo de Rosalba Rojas.
2. Roseta de frailejón.
3. Greicy, hija de Deisy Torres, con dos años de edad, es la más joven de Las Frailejonas.
4. Las manos de Rosalba hilan la lana de Doña Encarnación.
5. Rosalba (frente) y Yaneth (atrás) con las piezas que teje Rosalba para las obras que interpretan.



Martha Cabrera interpretando al espíritu del páramo, personaje de la obra Doña Encarnación y el último frailejón.

último frailejón, que reposa en profunda calma, en el hogar de una hermosa y pequeña laguna”.

Rosalba interpreta a doña Encarnación; Yaneth Gutiérrez, de 58 años, es Felicitá; y Sandra Suárez, de 44, es Bárbara.

“Yo soy el espíritu del páramo” —anuncia Martha Cabrera, de 45 años—, “y le digo a doña Yaneth: ‘Este páramo es el más grande del mundo y toca protegerlo porque si no, no hay vida para nosotros’”.

Lo dice para quien quiera escuchar.

Felicitá atiende las palabras del espíritu del páramo, vuelve al pueblo y encuentra a los demás habitantes en medio de una trifulca. Bárbara les ha ofrecido comprar sus viviendas y darles un apartamento en Bogotá.

“Yo soy una persona campesina y estamos en desacuerdo de que vengan a hacer la construcción. Van a afectar la naturaleza y no queremos ir a Bogotá a hacer cosas que no nos gustan”, cuenta en la voz de su personaje Daniela Rojas, de 23 años. Aunque también habla de lo que en realidad siente.

“Yo soy la dueña de la constructora —interviene Sandra—, y al final ellas me hacen caer en cuenta de que este es el páramo más grande del mundo y digo ‘sí, tenemos es que cuidarlo’”.

Doña Encarnación y el último frailejón es la obra más significativa para Las Frailejonas. La han presentado en Bogotá, en Cubarral (Meta) y en la Laguna de Chisacá, en Sumapaz, cuando se firmó el Pacto por la protección del Páramo de Sumapaz en febrero de 2020. “Le enseña a uno



Izquierda: Rosalba acompañada de Martha y Deisy muestra el cuaderno donde escribe las obras de teatro, cuentos y coplas que luego todas interpretan. Arriba: Valeri Romero, Sandra Suárez y Daniela Rojas en el Páramo de Sumapaz.

“Con nuestras obras también dejamos un mensaje, por el cuidado del páramo y de nuestro planeta”.

que desde joven tiene que saber la importancia que tiene el páramo, que gracias al páramo y los campesinos que lo cuidan tenemos alimentación”, dice Valeri Romero, de 12 años.

Tercer acto: los derechos de las mujeres

Aguapanela caliente en mano para alejar el frío, las ocho mujeres se refugian de la lluvia que se tornó implacable en un segundo. Están en la casa de Rosalba, que va hasta la habitación y vuelve. Abre una libreta y señala la última obra que escribió. Se titula *Historias campesinas para reflexionar*. Pasa la página y lee otro encabezado: “Machismo” y dice: “Yo abandono la lucha por los derechos de las mujeres, por las experiencias que he vivido”.

Con los talleres de artes escénicas también recibieron charlas sobre derechos de las mujeres. Quizá sería esa, realmente, la intención de la entonces edileza Fanny Torres. “En los talleres nos decían que las mujeres no solo están para lavar la ropa del esposo y cocinar. ‘Ustedes tienen unos derechos’, nos decían. Y nosotras: ¿Derechos? De pronto sí, porque uno vive ahí criando los hijos y cocinando”, declara Rosalba y cuenta que tienen una obra que habla del tema:

Las mujeres están reunidas y llega un hombre:

—Hm, ustedes qué hacen ahí chismoseando. Con razón que vi a mi amigo ordeñando las vacas.

—No, no estamos chismosiendo —responde una de ellas—. Y más bien deje venir a su esposa, que esto es bueno.

—Qué va, mi esposa sí está en la casa como una gran señora. No como ustedes que están hablando de lo que no les interesa...

Es ficción aunque no lo sea. En su comunidad, Las Frailejonas no han sido tan bien recibidas como fuera. “Nos dicen viejas sin oficio, que vamos a quitarle el marido a otras, que no tenemos nada que hacer en la casa”, cuenta Yaneth.

A pesar de ello siguen: “a mí me ha servido mucho el teatro. De niña me gustaba hacer presentaciones, pero no había tenido la oportuni-



Deisy Torres en medio de frailejones en el Sumapaz.

dad. Era muy tímida. Con esto se expresa uno, sale uno, cambia de actividad, conoce gente y se siente uno orgulloso”, continúa Yaneth.

“Mi suegra me cuestionaba por poner a mis hijos a lavar la loza. Que mis hijas eran quienes debían estar ahí. Pero yo, en cambio, les decía: ‘mamitas, si le quieren lavar la ropa a sus hermanos, está bien, pero cóbrenles’”, cuenta divertida Rosalba.

Cuarto acto: el orgullo campesino

Sentada en un sofá a la entrada de su casa, Rosalba canta el himno de Sumapaz. Cuenta que fue compuesto por una mujer.

Bellos cerros cubiertos de neblina

de sus aguas brota manantial.

Como perlas brillan sus lagunas.

Flores frescas que adornan Bogotá

—Me gusta muchísimo ese himno porque nos deja un mensaje. Con nuestras obras también dejamos un mensaje, por el cuidado del páramo y de nuestro planeta.

Con la paciencia del que sabe cosechar

El paso firme del valiente campesino

Nos enseña que en la vida hay que luchar.

Rosalba nació en Cocuy (Boyacá) y a los 11 años llegó a Sumapaz: “Yo soy paramuna de verdad y orgullosa campesina. Me siento bien acá y me daría tristeza tener que irme para Bogotá. Por eso es mi lucha”. ①



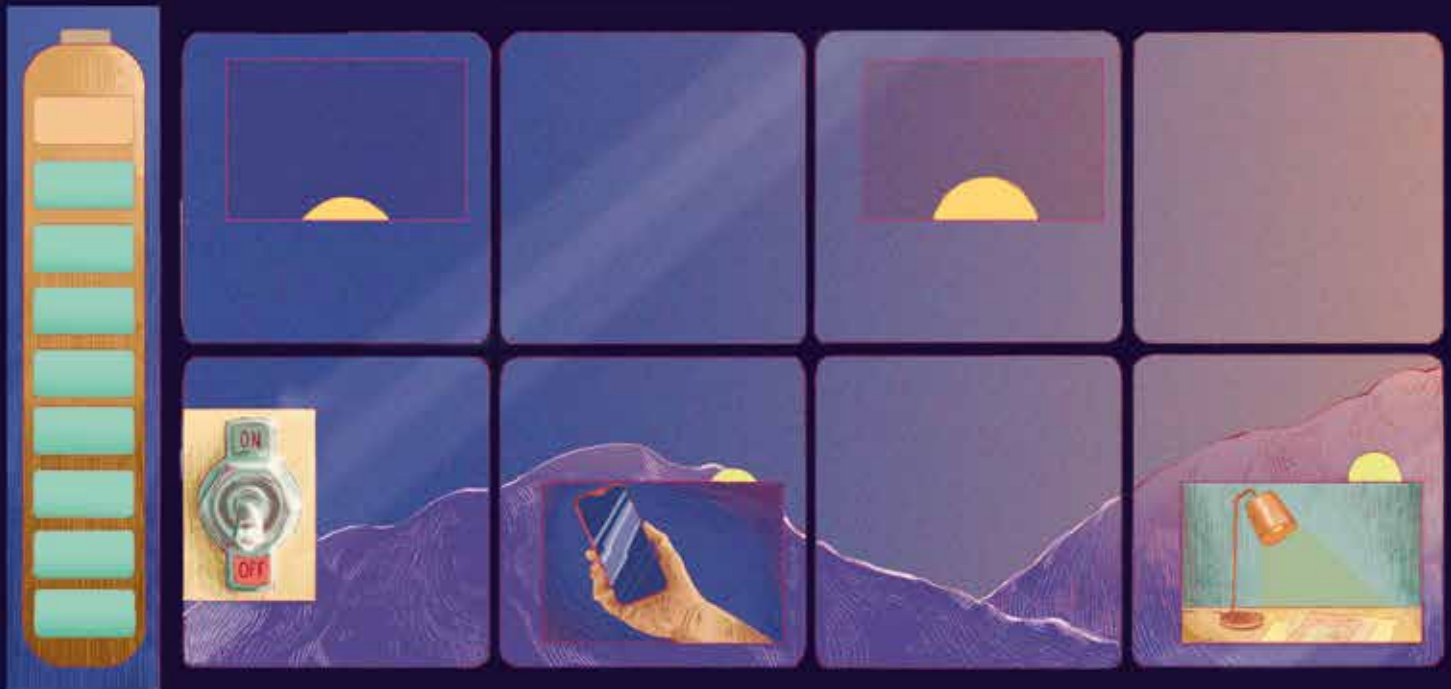
Lo que debe saber sobre la *energía solar* en Colombia

Brian Lara* • ILUSTRACIÓN: Gabriela Ortiz @anemona_anonima27

De la mano del Fondo de Energías No Convencionales y Gestión Eficiente de la Energía (Fenoge), del Ministerio de Minas y Energía, repasamos algunos de los puntos más importantes sobre el panorama de la energía solar en el país.

Según un informe de gestión del Ministerio de Minas y Energía, en mayo de 2022 Colombia contaba con alrededor de 20 parques solares y unos 3.000 proyectos solares fotovoltaicos de pequeña escala, capaces de abastecer el consumo de energía de aproximadamente 650.000 familias. Un año después, para marzo de 2023, el número de parques o granjas solares aumentó a 38, distribuidos entre el centro y el norte del territorio nacional. Algunos de estos, como el de La Loma Solar en el departamento del Cesar, cuenta con 400.000 paneles distribuidos en 437 hectáreas.

No obstante estos números considerables, Hugo Arias, asesor técnico del Fondo de Energías No Convencionales y Gestión Eficiente de la Energía, Fenoge, señala que la energía solar repre-



senta apenas el 2 % de la matriz energética del país. Esto demuestra, por un lado, que Colombia sigue dependiendo de fuentes de energía convencionales y, por el otro, que la oportunidad de crecimiento en las fuentes no convencionales renovables es enorme. En el caso de la energía solar se proyecta que ese crecimiento alcance el 32 % para el 2032, según la Unidad de Planeación Minero Energética.

¿Qué representa la energía solar para el país?

Después de años de crisis climática, las temperaturas y los patrones climáticos de la Tierra han variado drásticamente provocando, entre otras cosas, periodos de sequía o de lluvia más intensos, que afectan con diferente fuerza y frecuencia las distintas regiones del planeta. Dado que se trata de un problema que tiene su origen en el uso de fuentes de energía convencionales no renovables, como el gas o el petróleo, desde hace algunos años ha tomado mayor relevancia el uso de alternativas que disminuyan el impacto que causan al planeta. La energía solar es el mejor ejemplo.

“Se proyecta que el crecimiento de la energía solar en Colombia alcance el 32 % para el 2032”.

Es posible extraer energía del sol a través de la radiación electromagnética que llega de él en forma de luz, calor y rayos ultravioleta. De esta manera, lo que conocemos como energía solar es el sol convertido en una fuente capaz de producir distintos tipos de energía eléctrica según el método de “recolección” y procesamiento que se utilice.

La *energía solar térmica* aprovecha el calor del sol al convertir la radiación solar en energía térmica capaz de calentar fluidos útiles para la producción de energía eléctrica o para el consumo humano directo, por ejemplo, cuando este fluido es el agua de la ducha. De este tipo de energía son las famosas centrales termoeléctricas, que aprovechan el vapor del fluido caliente para mover una turbina productora de electricidad. En este caso se emplean paneles para captar la radiación solar.

La *energía solar fotovoltaica* también se vale de la radiación solar para producir electricidad de manera directa mediante el uso de paneles fotovoltaicos capaces de generar la transformación de manera autónoma, es decir, sin la necesidad del líquido y el vapor. Estos paneles están com-



puestos por celdas solares que a su vez tienen células solares cuya función es capturar los fotones de la luz y convertirlos en corriente. Tal vez este es el tipo de energía solar más conocido, pues es el que distintas instituciones, empresas y hogares han comenzado a emplear para satisfacer su consumo.

La *energía solar pasiva* aprovecha la luz y el calor directo del sol sin transformarlo, es decir, sin valerse de paneles y otros dispositivos eléctricos que produzcan la corriente. Se trata, entonces, del uso del sol para iluminar y calentar las edificaciones valiéndose de su arquitectura por medio de la disposición de los muros y las ventanas.

La ubicación de Colombia respecto a la zona ecuatorial garantiza que el promedio de radiación solar del país esté por encima de la media del planeta, pues el promedio diario a nivel nacional es de aproximadamente 4,5 kilovatios por hora (kWh)/m², mientras que el promedio mundial está en 3,9 kWh/m². Esta ventaja le brinda al país una oportunidad particular de crecimiento en la implementación de la energía solar, ofreciendo mejoras en la calidad del servicio eléctrico en zonas aquejadas por su deficiencia y garantías para una transición segura en concordancia con el impulso global hacia las energías limpias.

¿Por qué vale la pena darle una oportunidad?

Según Hugo Arias, de Fenogé, una de las principales ventajas de la energía solar es que es ubicua, es decir, “puede ser aprovechada en cualquier lugar que tenga acceso a la radiación solar, por lo cual es la fuente de generación de energía limpia con mayor despliegue en todo el mundo”. De acuerdo con el reporte Renewable Energy Market Update de la Agencia Internacional de Energía, se estima que durante 2023 se generarán en el mundo hasta 200 gigavatios (GW) adicionales a los 1.185 reportados en 2022, lo que significa un aumento de la cobertura de 40.000.000 de usuarios aproximadamente.

Este incremento a su vez llevaría a una reducción de las emisiones de CO₂ en todo el mundo. Al mirarlo en términos locales, los proyectos solares instalados actualmente en Colombia representan una reducción de hasta un millón de toneladas de CO₂, lo que equivale a plantar más de 15 millones de árboles. Si en este



momento la energía solar representa apenas el 2 % de la matriz energética nacional, es decir, 300 de 18.850 megavatios (MW), es posible dimensionar los enormes beneficios ambientales que representaría para el planeta si se alcanzara la meta del 39 % en el 2032, con la instalación de unos 16.626 MW a lo largo del territorio.

Tal meta podría alcanzarse si tenemos en cuenta que la regulación vigente, encabezada por las leyes 1715 de 2014 y 2099 de 2021, promueve estímulos para el desarrollo de las fuentes no convencionales de energía, por ejemplo, “otorgando exclusión del IVA, deducción de renta, exención arancelaria y depreciación acelerada para inversiones de este tipo de proyectos”, según explica el especialista de Fenogé.

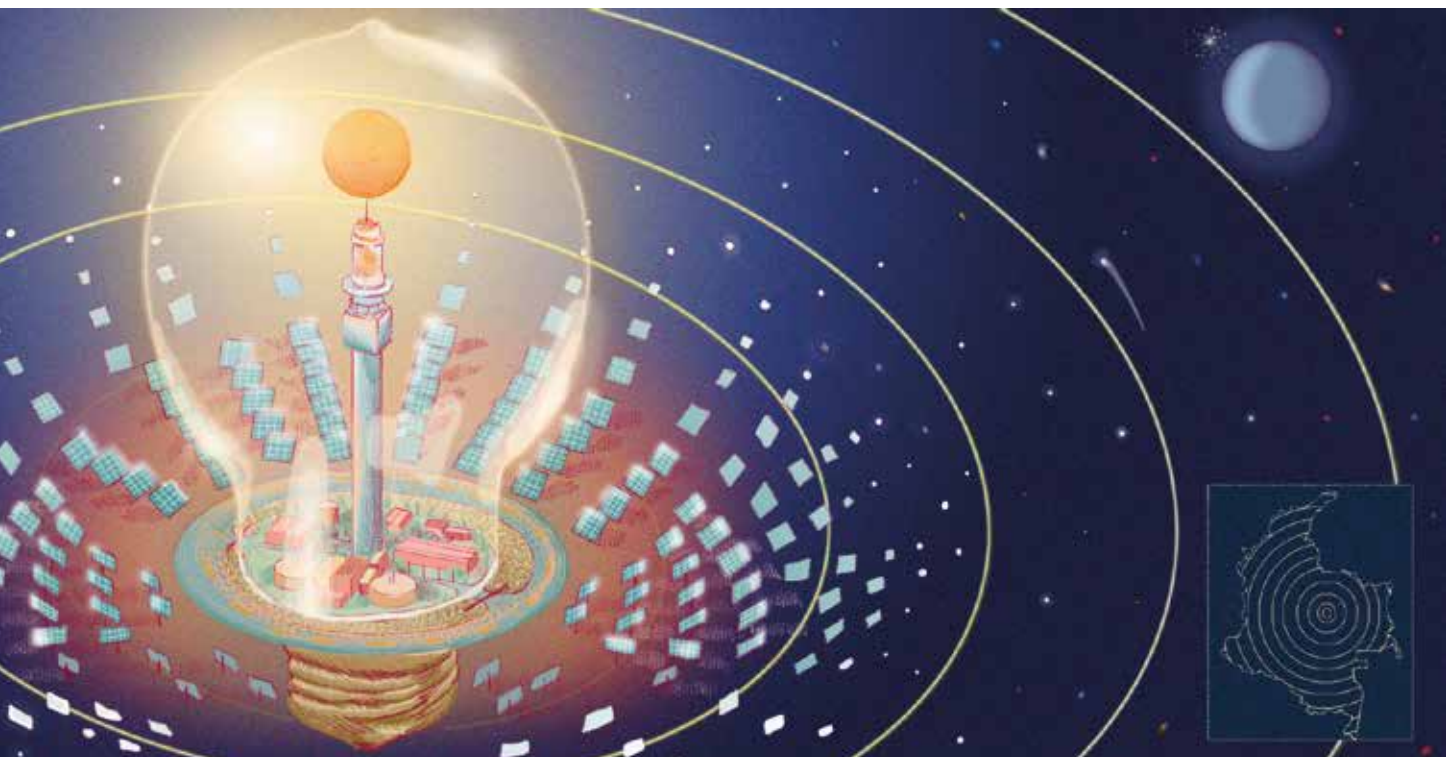
Así mismo, señala que en este momento una barrera para alcanzar tal meta es el cumplimiento de los tiempos de aprobación y su consecuente entrada en operación debido a los retrasos en los trámites de licenciamientos ambientales. De tal manera que para llegar a ella haría falta mayor agilidad en la respuesta o resolución de las solicitudes.

¿Cada hogar podrá generar la energía que consume?

Los beneficios que otorga la regulación vigente aplican tanto para proyectos a gran escala como a proyectos de autogeneración a mediana y pe-

LA CIFRA

La energía solar representa el 2 % de la matriz energética del país.



pequeña escala. Esto ha provocado el crecimiento de un mercado compuesto por alrededor de 90 empresas prestadoras del servicio de instalación de los sistemas de energía solar fotovoltaica para comunidades, instituciones e individuos en todo el país. Es así que cada vez son más las noticias que circulan de comunidades solares (como la del barrio El Salvador de Medellín), instituciones gubernamentales (como la Presidencia de la República) e instituciones educativas (universidades y colegios) que implementan paneles solares fotovoltaicos para el autoabastecimiento y la venta del excedente a la red pública de la ciudad.

Hugo Arias afirma que “la energía solar fotovoltaica como alternativa para usuarios individuales interconectados a la red eléctrica se presenta como una inversión rentable para reducir el costo de la facturación de electricidad, pues incluso se permite la venta de excedentes de energía”. Esto quiere decir que la electricidad que un particular produce y no utiliza en el abastecimiento de su casa puede ser vendida a la red pública. De esta forma, los proyectos a pequeña escala contribuyen a la renovación de la matriz energética nacional.

Vale aclarar que a pesar de que cualquier individuo puede instalar un sistema de energía

solar fotovoltaica, es necesario que la instalación la realice alguna compañía especializada en el tema, para que tramite los permisos y garantice una correcta instalación del sistema dentro de la red pública. Un particular no puede llevar el proceso de manera autónoma. Esto implica que por ahora el proceso sea algo largo y relativamente costoso.

Por ejemplo, la instalación de un sistema familiar con cuatro paneles capaces de generar 2 kW puede tomar alrededor de seis meses, desde la primera visita para determinar las condiciones de instalación hasta la legalización y puesta en marcha del sistema. Y su costo podría rondar entre 15 y 20 millones de pesos. De ahí que por ahora esta sea una alternativa viable para algunos conjuntos o edificios residenciales y no tanto para casas individuales.

Se espera que con el paso del tiempo estos costos bajen en todo el mundo, en tanto la energía solar termina de plantarse de cara al futuro como una de las fuentes no convencionales de energía más rentables y sostenibles para el planeta. La realidad es que ya es un mecanismo económico de producir energía eléctrica a la par que posibilita la disminución de la emisión de Gases de Efecto Invernadero. **B**

**Escritor y filósofo. Colabora con frecuencia en Bienestar Colsanitas y en Bacánika.*

Elena Stashenko

Una mente
que no se
cansa de
aprender





*Mónica Diago**

FOTOGRAFÍA: *Natalia Ortiz*

Después de 40 años viviendo en el país, se siente tan colombiana como rusa. Ha dedicado su vida a su familia, a la investigación en química analítica y a sus estudiantes de la Universidad Industrial de Santander.

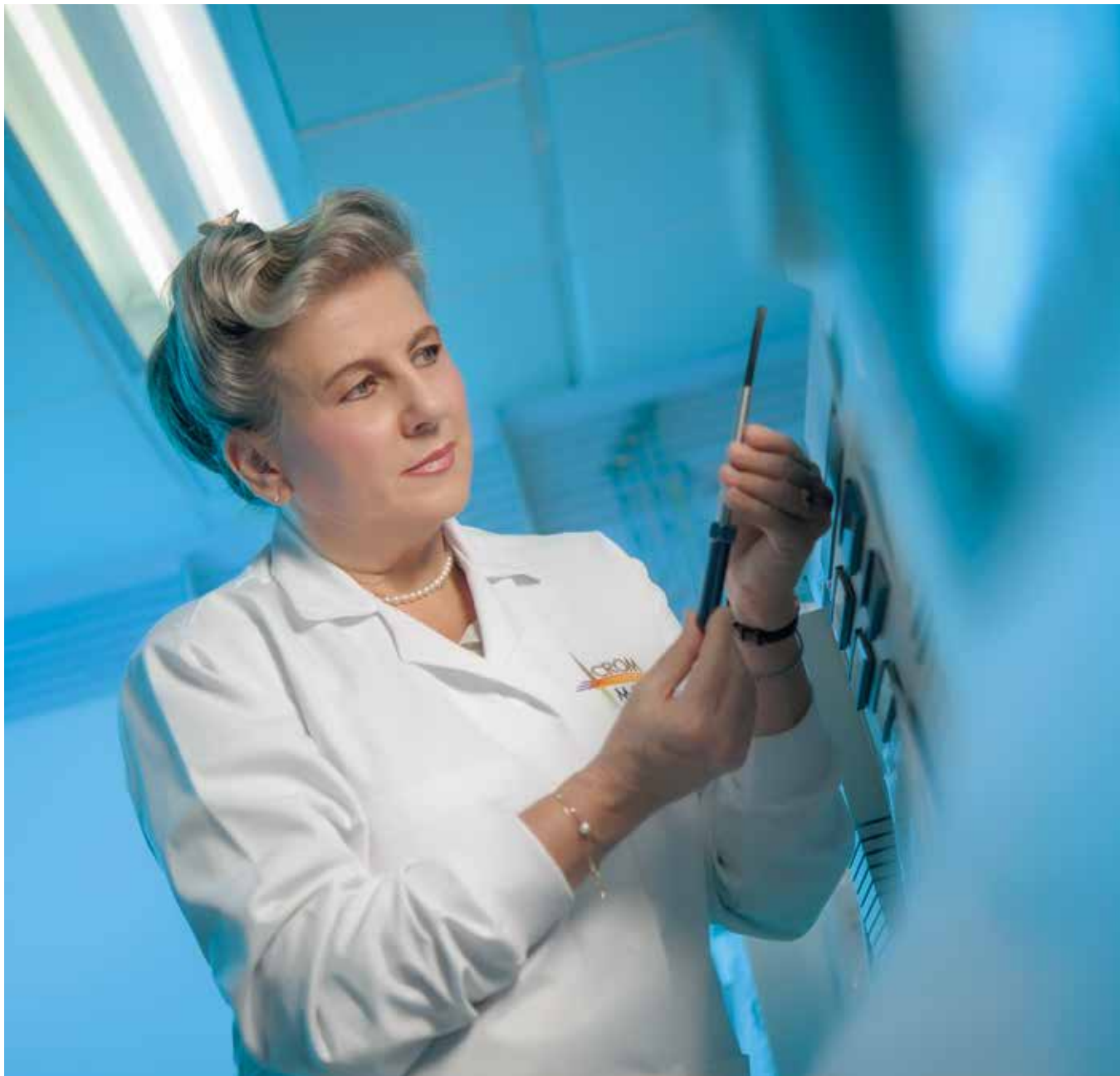
Una infancia marcada por los libros, los museos, las bibliotecas y la disciplina del deporte determinaron el curso de su vida. Y una historia de amor marcó el lugar donde Elena Stashenko se convirtió en una científica reconocida en el campo del análisis instrumental, un área de la química analítica que se encarga de analizar la materia y las sustancias que la conforman. Para eso se vale de equipos o instrumentos que, en palabras de la misma Elena, “ayudan a los científicos a extender sus capacidades y observar las estructuras y la geometría detrás de las moléculas, así como sus propiedades y sus interacciones”.

Elena Stashenko nació en Moscú pero lleva más de 40 años formando estudiantes de Bucaramanga, en la Universidad Industrial de Santander. Es la directora del Laboratorio de Cromatografía y Espectrometría de Masas CROM-MASS de la Universidad, y también dirige el Centro Nacional de Investigaciones para la Agroindustrialización de Especies Vegetales Aromáticas y Medicinales Tropicales (Cenivam).

Es, además, madre de dos hijas, Juliana y Laura, y un ejemplo para centenares de investigadores que han pasado por sus clases. No tiene un minuto libre, porque incluso para descansar tiene que repasar algún libro, una conferencia o un museo. No se quiere perder ningún dato.

Antes de conocer este país ya había leído la obra de Gabriel García Márquez y de los escritores del Boom latinoamericano. “García Márquez llenó mi cabeza de mariposas amarillas, pero me di un golpe duro cuando conocí el verdadero Macondo; me preguntaba ¿pero, dónde están los Buendía, Úrsula, todo eso que había descrito en sus libros?, y me di cuenta de que lo que hizo el escritor fue materializar esa nostalgia que sentía cuando vivía en París”, cuenta. Parece la misma nostalgia con la que ella escucha un audiolibro de Fyodor Dostoievski en el carro mientras atraviesa el cañón del Chicamocha, en Santander. Su vida transcurre bajo los 30 grados centígrados de Bucaramanga, pero los recuerdos de su infancia en la Unión Soviética son latentes y, sobre todo, determinantes para la científica que es hoy.

* *Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.*



Empecemos por su infancia en Moscú, ¿cómo transcurrió su vida allá? ¿Qué tanto contacto tenía con la ciencia?

Fui una niña “normal” para la sociedad que habitaba, muy diferente a esta, claro. Yo nací en la Unión Soviética. Esa sociedad que algunos critican, otros alaban, otros no saben qué opinar; lo cierto es que debo rescatar que era una sociedad del conocimiento, de ciencia, de cultura, llena de museos, teatros, bibliotecas y librerías. Una sociedad que priorizaba los bienes intelectuales sobre los materiales, y eso fue una fortuna para mí porque me pasaba los días caminando por los museos, recorriendo los más de 100 teatros que había; el ambiente era adecuado para crecer más allá de los deseos del consumismo. Recuerdo mucho la devoción de mis profesores y mis padres por el trabajo y el estudio permanente.

¿Hay algún recuerdo específico de su infancia o de su juventud que detonó su pasión por la ciencia o por la química?

No específicamente, pero sí recuerdo la ambición de mis padres y también la mía por el conocimiento en todas las áreas, incluso en el deporte, que no se me dio tan fácilmente, y era motivo de *bullying*, aunque no existía esa palabra. Yo sabía que tenía que estudiar mucho, tener buenas notas pero además mi papá quería que yo practicara algún deporte. Yo quería patinaje artístico, pero mis medidas no daban para eso. Así que mi entrenadora de patinaje de velocidad sobre hielo, la recuerdo perfectamente, se llamaba Lidia Skóblíkova, vio a mi papá agobiado y nos acogió. Me dijo lo que tenía que hacer y poco a poco fui mejorando la técnica, bajé de peso, hasta que llegué prácticamente a ser deportista profesional. Pero entré a la universidad y ya no me daba el tiempo para seguir patinando.

¿Qué le enseñó el deporte?

La disciplina y la intención de superarme a pesar de las dificultades. Y con el tiempo entendí todas las bondades del ejercicio físico para la mente, porque el ejercicio produce dopamina y esto genera positivismo en el carácter, es decir, lloras menos, te sientes triste por menos tiempo; entonces el deporte moldeó mi carácter.

¿Y cómo llegó a la ciencia, a la química?

Mi mamá era química, tuvo una gran influencia en mí, y mi papá era físico, pero también hizo estudios de jurisprudencia, de leyes. Era experto en balística. Mi casa tenía muchos más libros que muebles. No es extraño que yo haya escogido este camino de la ciencia. En la sociedad que a mí me tocó escuchábamos mucho a nuestros padres y les obedecíamos. Tuve también ganas de estudiar veterinaria, biología, matemática, incluso filosofía, pero me matriculé en Química en la Universidad Druzhbi Narodov (UDN) de Moscú y allí hice un doctorado en Análisis Instrumental (Espectrometría de masas y técnicas de separación).

Desde niña tuvo una vida cronometrada, siempre aprovechando cada minuto. ¿Cómo se refleja eso hoy en día?

Yo siempre estaba ocupada. Mi infancia no fue como la de otros niños porque realmente estaba llena de actividades. Y luego en la universidad tenía que enfocarme mucho en el estudio, me gradué con diploma de honor, y eso me hizo una mujer muy juiciosa y dedicada. A veces eso me hace criticar a algunos de mis estudiantes que, por ejemplo, viven

muy cerca de la universidad y llegan tarde a clase. Yo vivía en una ciudad enorme, de 16 millones de habitantes, tomaba varios tipos de transporte para atravesar la ciudad, una hora y media de camino, a veces el clima no me favorecía, caía nieve, y siempre llegaba puntual. Y gracias a esas enormes distancias

fue que pude leer muchísimo. En el metro es donde he leído más libros. Puede sonar como una vida aburrida para muchos, porque mientras tanto mis amigos se divertían, iban a bares, discotecas. Pero yo no, yo siempre estaba estudiando.

¿Y cómo combinó esa agenda intelectual tan apretada con la crianza de dos hijas?

No fue fácil. Cuando estaba terminando la universidad nació mi primera hija, Juliana, y luego llegó la segunda, Laura. Los hijos también te hacen comprimir el tiempo mucho más y organizarte. Y mientras ellas eran pequeñas nos fuimos a Moscú a hacer mi doctorado, y yo siempre les decía: “su mamá está estudiando, por eso ustedes no pueden enfermarse, tienen que colaborar”. Y lo hicieron, con su juicio y cariño.

“La Unión Soviética era una sociedad de conocimiento, de cultura, de museos y teatros, priorizaba los bienes intelectuales sobre los materiales”.

Bueno pero ahora que crecieron las hijas tendrá menos responsabilidades. ¿Al fin tiene tiempo libre?

Sí, pero lo sigo invirtiendo en aprender más, en investigar otros temas. Aunque, pensándolo bien, no tengo más tiempo libre ahora que mis hijas crecieron, porque ahora dicto clases en pregrado, maestría y doctorado, y además tenemos el Club Dilettanti, un grupo que inventamos con algunos estudiantes para aprender algo diferente a la química. Entonces estudiamos arte, política, geografía... Cada uno prepara una conferencia para que podamos intercambiar saberes y aprender un poco más. Ahora estamos creando el jardín botánico de la UIS entonces estamos estudiando filosofía de jardines, aprendiendo sobre la carga cultural que han tenido los jardines en la historia de la humanidad. La gente se vuelve experta en algo y estrecha su capacidad de conocimiento en otras áreas y yo pienso que entre más sabes y más conoces, más disfrutas la vida. Si tú vas a un museo y no sabes qué significa el arte que te están mostrando en esos cuadros entonces te aburres. Así que mi tiempo siempre está ocupado. Además el trabajo del investigador nunca termina. Cuando tú contestas una pregunta científica nacen dos o tres más. A medida que tú haces alguna investigación, descubres algo, se abre un campo inmenso de lo desconocido.

¿Cuál ha sido la enseñanza más grande que le ha dado a sus hijas?

Les he enseñado a buscar soluciones y a evitar las quejas, y todo esto a través del ejemplo. Educar a un hijo es darle la capacidad para sobrevivir en este planeta cada vez más agresivo, más difícil. Y las mayores enseñanzas vienen del ejemplo. Porque uno puede profetizar y decir muchas cosas bonitas, pero si uno mismo no lo hace los niños no lo creen, ellos no son bobos. Lo que quieras que tu hijo sea debes ser tú primero. Mi mamá y mi papá trabajaban mucho, no los tenía siempre a mi lado. Fui a la guardería desde los siete meses, pero los fines de semana eran una fuente de conocimiento y de emociones inagotable. Ellos han sido un ejemplo para mí.

Elena Stashenko tiene dos hijas, Juliana y Laura. Para ella "educar a un hijo es darle la capacidad para sobrevivir en este planeta cada vez más agresivo, más difícil".

Las madres debemos tratar de crear ambientes de conocimiento, para que los hijos se impregnen de eso, porque si en casa todo el tiempo estamos hablando del vecino, de los chismes, de las telenovelas, de las historias de las redes sociales, entonces los niños aprenden eso.


¿Qué fue lo que más le impresionó al llegar a Colombia?

En primer lugar el idioma, porque me tocaba imaginar todo lo que me querían decir pues no hablaba bien español y mi mente no captaba el demonio que está en los detalles; veía que la gente se reía y yo no entendía los chistes, además el humor es muy diferente en cada cultura. Inicialmente esto fue una barrera. También fue impactante enfrentarme a tantas brechas de la sociedad, gente rica y gente pobre, gente que podía educarse con gente que no podía educarse, las inmensas diferencias entre ciudadanos y campesinos. Además me llamó mucho la atención, positivamente, ver tantas caras distintas, ojos de todos los colores, pieles, formas corporales; era una diversidad que no veía en Rusia. Y, finalmente, la diversidad de plantas, ver que todas florecen todo el tiempo porque no hay estaciones.

¿Cómo concibe la felicidad?

Es tener una misión en la vida y dejar huella, pero no solo la huella contaminante. Tratar de cambiar el mundo un poco, porque los que tuvimos el privilegio de estudiar tenemos mucha más responsabilidad con la sociedad. No necesariamente hay que pensar que podemos transformar radicalmente el mundo, pero sí intentarlo.





“La gente se vuelve experta en algo y estrecha su capacidad de conocimiento en otras áreas y yo pienso que entre más sabes y más conoces, más disfrutas la vida”.

¿QUÉ LE GENERA BIENESTAR?

El bienestar es la armonía, la homeostasis, es hallar el equilibrio entre tus deseos y la posibilidad de realizarlos. También lo concibo como no deber a nadie, no deber a los bancos, no deber favores, no ofender a nadie, pero sí agradecer siempre. Bienestar es ayudar a alguien y al mismo tiempo no tener dolor físico, porque el dolor nos quita mucha felicidad. Bienestar es una armonía entre lo físico, lo mental,

lo espiritual, es hallar la calma, pero ojo porque de la calma no salen cosas nuevas, siempre debe haber un movimiento, una contradicción, un equilibrio dinámico, hay que ponerle tareas a la mente porque el cerebro tiende a ser perezoso y hay que activarlo. Creo también en la prevención de la enfermedad a través del ejercicio, de ser abiertos a ayudar a alguien, compartir; eso da mucha energía positiva.



¿Y cómo enfrenta usted las dificultades?

Las dificultades son positivas, todos las necesitamos, pero no demasiadas porque te pueden aplastar; pero los problemas son necesarios porque te generan la energía creativa para encontrar soluciones.

¿Qué cualidades tiene que tener una persona que quiera dedicarse enteramente a la investigación?

Primero que todo, abstraerse de la sociedad de consumo, porque la sociedad de consumo es muy perversa, unidimensional. Los científicos nos mantenemos en el laboratorio, modestamente vestidos, somos amantes de los libros; cosas que no son tan valiosas para la sociedad de consumo. Los científicos somos como extraterrestres, en cierto modo, porque tenemos otros valores. Y hay que tener mucha persistencia porque cuando trabajas en ciencia las cosas no salen bien al primer intento, hay que repetir hasta encontrar lo que buscas. Y eso puede desanimar a la gente, el rigor y la disciplina son necesarios para ser científica.

He tenido períodos con muy poca financiación, por ejemplo en los años noventa. Entonces también nos acostumbramos a vivir con cierta angustia sobre la continuidad de la financiación. Hacemos un proyecto y si cuando termina no hay otro, entonces el grupo de investigadores prácticamente desaparece. Con cada cambio de gobierno hay cambio de reglas y frecuentemente significa interrupción de nuestro trabajo investigativo. Por eso en la UIS organizamos nuestro laboratorio para obtener recursos para sostener el funcionamiento de los equipos. Prestamos servicios de análisis para la industria, lo

que genera experiencia y es fuente de empleo para nuestros egresados.

¿Siente que hay más barreras en la ciencia para las mujeres que para los hombres?

Pues yo fui afortunada porque venía de una sociedad donde la mujer no era discriminada. En mi país, después de la Segunda Guerra Mundial, las mujeres fueron las encargadas de reconstruirlo. Siempre estuve rodeada de mujeres profesionales y expertas en su área. Entonces cuando llegué acá no me pasaba por la cabeza que hubiera una división tan marcada entre hombre y mujer en cuanto a sus oportunidades de desarrollo profesional. No tenía este concepto en la cabeza, así que simplemente me defendía con mis argumentos. Pero es verdad que aquí las mujeres tenemos que ser valientes para estudiar, para salir adelante, para tener independencia económica. Hay que educar a los hombres para una nueva sociedad, donde la mujer va a la par del hombre.

¿Cómo calma esa mente tan activa que tiene desde chiquita? ¿Cómo descansa?

Para mí el descanso es cambiar de actividad mental. Cuando me siento agobiada o veo que no me fluyen más ideas entonces empiezo a escuchar, o leer sobre un área de conocimiento totalmente diferente. Diseño gráfico, historia, cultura, y también me gusta bailar. Esto es algo muy bello de los colombianos, el baile, que para mí es como una terapia. He tratado de aprender, sin mucho éxito, pero por lo menos intento moverme. **B**



ESPACIOS EXCLUSIVOS PARA TU COMODIDAD

Permítenos **cuidar tu salud y bienestar** en los espacios especiales de nuestro **Hospital San Vicente Fundación Rionegro**.

- Cardiovascular
- Neurología enfocada en movimientos anormales
- Gastroenterología
- Oncología
- Programa Dolor de cabeza
- Medicina Física y Rehabilitación
- Apoyos diagnósticos y terapéuticos

Atendemos **pacientes de medicina prepagada, póliza y particular**





La gema de la cultura

*Soraya Yamhure Jesurun** • FOTOGRAFÍA:
Cortesía Centro Nacional de las Artes

El nuevo epicentro de la cultura en Bogotá es un complejo de 17.000 metros cuadrados que quiere mostrar al país pluralidad estética, poética, plástica, teatral y musical mediante una rica programación.



En la calle 11 del barrio La Candelaria, detrás del emblemático Teatro Colón, frente al Centro Cultural Gabriel García Márquez y a pocos pasos de la Biblioteca Luis Ángel Arango, se asienta el Centro Nacional de las Artes, que abrió sus puertas en marzo de 2023 después de siete años de construcción.

Días antes de la apertura estuvieron varios líderes espirituales de comunidades indígenas armonizando el espacio, que busca ser un lugar de diálogo con los territorios y con el mundo. La sala Delia Zapata, con capacidad para 500 personas, está destinada al reconocimiento de los saberes de las culturas ancestrales, a la Colombia profunda y a puestas en escena de orquestas sinfónicas y filarmónicas.

“Más allá de la crisis climática, tenemos una crisis civilizatoria. El modelo actual de desarrollo es depredador e insostenible. El mundo se tiene que poner de acuerdo para cambiar esos patrones. Hay que comenzar a buscar nuevas narrativas que puedan unir la ciencia, la modernidad y los saberes ancestrales. El espíritu de los tiempos y la sensibilidad de los artistas están llevándonos a las preocupaciones por el planeta”, explica Benavides, creador de toda una programación que dentro de sus líneas temáticas contempla una serie denominada *Del agua y de la tierra*.

“Hay que comenzar a buscar nuevas narrativas que puedan unir la ciencia, la modernidad y los saberes ancestrales”.

La vocación de la sala Fanny Mikey, ubicada en el cuarto y último sótano, apunta hacia las artes expandidas y experimentales. En la inauguración se rindió homenaje a la incansable Fanny, que tanto trabajó por las artes escénicas y por la diversidad de miradas desde el Festival Iberoamericano de Teatro. También se presentó *Hybris*, una obra creada por la artista Carmen Gil y su colectivo La Quinta del Lobo, con el acompañamiento de Blast, el teatro de sonido de la Universidad de los Andes.

“La sala Fanny Mickey es una caja negra, un espacio dinámico y reconfigurable que permite propuestas inmersivas y de otros formatos de un tipo de artes que están en un lugar intermedio entre las escénicas, las performáticas, lo audiovisual, el sonido y la música”, apunta Carmen. *Hybris* es una pieza de vanguardia que habla sobre el cambio climático. Es el resultado de un trabajo interdisciplinario que contó con el apoyo científico del departamento de Biología de la Universidad de los Andes y que se inspira en la paradoja del grolar, una especie de oso híbrido provocada por la emergencia climática.

Hasta el 20 de julio de 2023 en esta caja negra subterránea se presenta *Face to face for Bogotá*, una instalación del músico, productor, artista visual y activista británico Brian Eno. Se trata de una experiencia inmersiva audio-



FOTO CORTESÍA CHRISTIAN PERILLA

1. El Centro Nacional de las Artes está ubicado en Bogotá, en la calle 11 #5-60.
2. El edificio, de 12 pisos en total, tiene cuatro niveles subterráneos. En el piso seis se encuentra la sala Jaime León, espacio que se proyecta como estudio de grabación.
3. Iván Benavides, director del Centro Nacional de las Artes, en la sala Delia Zapata.
4. El telón de boca de la sala Delia Zapata es un retrato de la artista interpretado por Pedro Ruiz. Sus bordados contaron con el trabajo de maestras artesanas del Putumayo y de la Costa Atlántica.
5. *Hybris* fue la obra seleccionada para la inauguración de la sala Fanny Mikey.

“ La diversidad es la conciencia del otro. Nuestra narrativa consiste en reconocer, priorizar y darles un espacio a la biodiversidad y a las diversidades culturales y sexuales”.

visual en la que, a partir de fotografías de rostros reales, mediante un programa informático, las imágenes se transforman y cambian de pixel a pixel a nuevos rostros que en realidad no existen, pero que parecen humanos del común. “Para mí esto es muy interesante porque creo que tiene un efecto sobre el espectador, en el que tú te ralentizas también. La pieza se mueve muy lentamente y te empiezas a relajar y a bajar a esa velocidad. Creo que tiene un efecto psicológico”, dice el artista Brian Eno.

El Centro Nacional de las Artes tiene 17.000 metros cuadrados, 12 pisos (cuatro subterráneos y ocho en la superficie). Todo un complejo que propone formas más participativas de concebir la cultura. “Siempre hablamos de formación de públicos, pero más allá tenemos la idea de que la cultura genera comunidad, y la comunidad crea arte. Es un círculo virtuoso que está roto por múltiples violencias como el conflicto armado, el racismo y la exclusión, que hacen imposible la cohesión. El buen manejo de la diversidad genera reflexión. Y la diversidad es la conciencia del otro, el encuentro con la otredad.




EL TEATRO COLÓN: PUERTAS ABIERTAS A LA DIVERSIDAD

Atrás quedó la época en la que la élite asistía vestida de pieles y corbatín de seda a presenciar las funciones de la sala principal del Teatro Colón. En un principio, los palcos de este recinto de estilo neoclásico, en forma de herradura, diseñado por el arquitecto italiano Pietro Cantini, eran vitrinas sociales que permitían hacer alianzas familiares y políticas dentro de la aristocracia del momento. En la actualidad, este Patrimonio Cultural de la Nación está abierto a intérpretes y públicos diversos,

buscando acceso democrático a la cultura. A comienzos de este año sus tablas recibieron por primera vez a una agrupación musical de neopunk conformada por artistas de la comunidad LGBTQ+, así como a habitantes del barrio Santa Fe. En esta temporada, durante el mes de julio, regresan dos producciones imperdibles: Labio de liebre, de la compañía Teatro Petra, y Vida, porque solo hay una, el monólogo musical de Carolina Gaitán escrito y dirigido por Johan Velandia.

Más información: eneldelia.gov.co

Nuestra narrativa consiste en reconocer, priorizar y darles un espacio a la biodiversidad y a las diversidades culturales y sexuales”, añade Benavides.

Se trata de una mirada y un concepto diferente a lo que estamos acostumbrados en nuestros teatros. Sin duda, va a generar más ideas en los creadores, más teatro, conciertos, música, danza y más invitados internacionales. A gran escala, va a beneficiar al país en la medida en la que los artistas hablarán de lo que somos como colombianos, permitiendo que los espectadores se formen y se genere en ellos una transformación cultural que construya una historia más amable. 

*Periodista y actriz. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas y Bacánika.

Tomar colágeno: ¿hábito efectivo o placebo?



*Catalina Porras Suárez**

¿Qué tan reales son los beneficios de consumir colágeno en diferentes presentaciones? ¿Es un hábito beneficioso para la salud o se trata, más bien, de una moda de redes sociales? Resolvemos dudas con una experta.

RECOMENDACIONES Y PRECAUCIONES AL USAR SUPLEMENTOS DE COLÁGENO

Es esencial asesorarse con un profesional médico y evitar productos que no proporcionen información nutricional y que contengan una gran variedad de ingredientes o suplementos.

También se debe considerar la fuente de proteína del colágeno para evitar alergias. Lo ideal es intentar obtener las proteínas necesarias a través de una dieta equilibrada.

El colágeno es una proteína esencial para el desarrollo de tejidos, huesos y músculos. Es secretado y producido por los fibroblastos, células presentes en la conexión de tejidos que sostienen, protegen y estructuran otros órganos del cuerpo. De acuerdo con la dermatóloga de Colsanitas Myriam Vargas, el colágeno también proporciona elasticidad y flexibilidad a los tejidos del cuerpo.

La relación con el envejecimiento

A medida que nos hacemos mayores el colágeno disminuye gradualmente en el organismo. La doctora Vargas explica que desde los 30 años se pierde alrededor de un 1 % de colágeno por año. Esta disminución se acentúa más en las mujeres durante la menopausia y después de los 60 años, lo que provoca flacidez, arrugas y otros signos de envejecimiento en la piel, así como el desgaste de articulaciones y huesos, lo que puede generar dolores y molestias, sobre todo a partir de los 50 años. En estos casos, el consumo de colágeno es importante en el tratamiento de enfermedades degenerativas como la artrosis y la osteoporosis.

¿Por qué se afecta la producción de colágeno?

Por la genética y los factores medioambientales, como la exposición al sol y el tabaquismo. “Es fundamental adoptar buenos hábitos de vida desde la juventud, incluyendo una alimentación natural rica en aminoácidos (vegetales, legumbres y proteínas), que proporcionen los nutrientes necesarios para la síntesis del colágeno”, explica la doctora Vargas. Existen otras alternativas más naturales que, aunque carecen de una amplia evidencia científica, son una buena fuente de colágeno, como la gelatina de pata.

¿Los suplementos realmente funcionan?

Existen muchos suplementos de colágeno en el mercado: en cápsulas, gelatinas o gomas. No obstante, la evidencia científica que respalda su eficacia es limitada. La presentación del colágeno varía de acuerdo al procesamiento de la materia prima para extraerlo (piel, huesos y tejidos sobrantes de la carne de animales marinos o del ganado vacuno y de los cerdos), y se encuentra gelatinizado, hidrolizado o no hidrolizado. Cada tipo de colágeno tiene diferentes atributos. “Por ejemplo, el colágeno gelatinizado tiene una disponibilidad ligeramente mayor al 1 % y el hidrolizado presenta el máximo nivel de absorción. Sin embargo, el porcentaje ideal aún no está definido”, aclara la doctora Vargas. **B**

*Estudiante de periodismo y practicante Bienestar Colsanitas.

Envejecer en un cuerpo activo

Redacción Bienestar Colsanitas* • ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2

Hacer actividad física es importante en cualquier etapa de la vida, pero cobra aún más relevancia después de los 65 años.

Envejecer es un proceso natural en el que el cuerpo y la mente cambian. Ciertas condiciones físicas, especialmente de los sistemas cardiovascular y osteomuscular, se deterioran. Los músculos disminuyen su tamaño y sus células se reducen en número, produciendo rigidez de los tendones. La potencia, la fuerza muscular, la velocidad al caminar y el equilibrio también se reducen con los años.

Por eso, hacer actividad física es primordial para los adultos mayores, pues algunos se vuelven inactivos después de jubilarse, y no

pocos padecen enfermedades crónicas. Con el ejercicio es posible mejorar o lentificar el deterioro de las capacidades que se producen con el paso de los años, así como prevenir afecciones como infartos, trombosis o accidentes cerebrovasculares.

Esta es una rutina de ejercicios que pueden realizar los mayores de 65 años en su casa. Los médicos recomiendan, sin embargo, acudir al deportólogo para que les haga un examen médico y así pueda formular una rutina de acuerdo a las capacidades de cada persona. **B**

1 CALENTAMIENTO

Es clave antes de empezar para evitar lesiones, tirones o desgarros.



Mueva los brazos, pasándolos por encima de su cabeza, de atrás hacia adelante.



Repita el ejercicio de adelante hacia atrás.



Ponga los brazos hacia el frente y mueva las muñecas de arriba hacia abajo. 10 repeticiones.



Eleve las rodillas hacia su pecho alternándolas.

2 FORTALECIMIENTO

Los ejercicios de fuerza deben realizarse en cuatro series de diez repeticiones y deben ser distintos cada día. La persona mayor debe ser evaluada por un deportólogo o por su médico de confianza.



Ponga los brazos cerca de su cuerpo con los codos en la cintura y los puños hacia el frente. Hale la banda elástica para llevarla hacia sus hombros sin doblar las muñecas.



Con una banda arriba de sus rodillas, haga sentadillas cuidando de mantener las piernas firmes, la espalda recta y los brazos estirados.



Recostado en el suelo, con los brazos firmes detrás de su espalda, levante las piernas alternándolas.

3 ESTIRAMIENTO

Siempre hay que hacer un estiramiento posterior al ejercicio, que dure entre 30 y 45 segundos por grupo muscular y hasta donde la persona lo tolere.



Levante la pierna hacia atrás, doblando la rodilla y sosténgala con la mano. Cambie de pierna al terminar.



Pase un brazo detrás de su cabeza tocando su espalda y con el otro brazo sosténgase el codo.



Estire un brazo hacia el lado contrario y con el otro sosténgalo haciendo fuerza arriba del codo.



Levante una pierna y estírela sobre una superficie. Intente tocar la punta de los dedos del pie sin doblar la otra pierna.

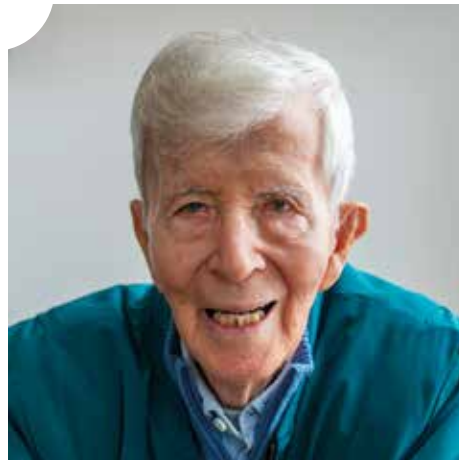


Agarrándose con las manos de una superficie, doble las rodillas y estire brazos y espalda.

RECUERDE

- > La actividad física se debe hacer mínimo cinco veces por semana durante al menos 30 minutos para completar 150 minutos de actividad física semanal.
- > Si el adulto mayor tiene problemas de equilibrio, de visión o neurológicos lo mejor es hacer los ejercicios sentado y acompañado por alguien, para evitar caídas. **B**

**Con el apoyo de Ivonne Cano, deportóloga del programa Club Roble de Colsanitas.*



Lo que he aprendido a mis *100 años*

*Luisa Reyes**

La esperanza de vida en Colombia es de 80 años para las mujeres y 73,7 años para los hombres. Cuatro personas que superaron por 20 años o más esa cifra nos cuentan cómo ven la vida.

**Periodista de amplia experiencia. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas.*

Para esta cartagenera de 103 años, que parece de 70, las claves para vivir largo son hacer ejercicio, tener una buena alimentación y nutrir el espíritu para resistir los embates de la vida. “Yo siempre he estado ocupada en algo, nunca estoy sentada frente al televisor, siempre estoy trabajando con la mente y con las manos”. Carmencita tiene muchas aficiones: cose, fabrica muñecas, le gusta la decoración y cocina delicioso. Además, es estudiosa de la historia del arte y de la música. Tanto que tiene un grupo de amigas con las que se reúne los viernes en su casa para oír música clásica y conversar sobre la obra. Estas aficiones le han permitido superar un sinnúmero de dificultades: la muerte de su esposo y de dos de sus hijas (una en un accidente aéreo y otra de cáncer), varios tumores cancerígenos que han aparecido en su piel; robos, accidentes, incendios... pero ella siente que la vida también la ha recompensado y por eso no se queja. “Cuando me pasa algo inesperado

pienso que los días van arreglando los problemas; eso que parece tan grave tiene una solución, y así ha sido siempre. Uno no puede evitar ni deshacer nada, entonces hay que aceptar lo que llega”. Así describe sus días: “las mañanas se me van poniéndome pomada en las uñas, en los labios; limpiándome los ojos con un remedio... ahí se me van unas buenas horas. Después viene el baño, todo lo hago despacio; lo único que tengo rápido es la cabeza. En la tarde cojo mi máquina de coser y escucho programas de historia. Y casi siempre tengo visitas, pero no me pueden llegar de sorpresa porque yo no me dejo ver si no me maquillo y si no estoy bien arreglada”. Aunque padece de artrosis no toma ningún medicamento, y entre risas dice que hasta las enfermedades se han ido con la edad. La clave, según ella, es tener un buen médico y aunque no es rezandera, cree que un ser superior la protege. Sospecha que es el papa Juan Pablo II, pues cuando vino

a Colombia, en 1986, ella le entregó unas reliquias de la Iglesia San Pedro Claver y él le regaló un rosario y la miró de una forma especial. Eso la hace sentir protegida. Carmencita considera que lo mejor que se ha inventado desde que nació son las comunicaciones; gracias a ellas hoy puede hablar con sus hijas que están lejos, en Estados Unidos, México, Francia y Bogotá. Recuerda que en su infancia “solo había teléfono de manija y no estaba en las casas, para llamar íbamos a otro lugar. Y cuando llegó a las casas era una modalidad de línea compartida por varias familias, por eso el vecino podía coger el teléfono y oír lo que uno estaba hablando. Es que cuando yo nací no había acueducto, no había nevera, yo tenía como 40 años cuando vi una. Antes de eso la comida se compraba a diario en la plaza”. No añora la juventud, la recuerda con alegría: “me gustaba mi juventud, pero como soy tan alegre, nunca sentí que se me hubiera ido. He vivido la vida plenamente”.

103 años

Carmencita Lemaitre

Cartagena

“Cuando me pasa algo inesperado pienso que los días van arreglando los problemas; eso que parece tan grave tiene una solución, y así ha sido siempre. Uno no puede evitar ni deshacer nada, hay que aceptar lo que llega”.

FOTOGRAFÍA: CATALINA JIMÉNEZ



103 años

Bertha de Salazar

Pereira

“¿Ya qué más puedo esperar? Dios ha sido muy bueno conmigo porque me lo ha dado todo, gracias le doy a Él”.

FOTOGRAFÍA: ANDRÉS VALENCIA



A pocos días de haber cumplido 103 años, Bertha dice que llegó a vieja sin darse cuenta. Y aunque hoy en día monta bicicleta estática todos los días, dice que nunca se preocupó demasiado por el ejercicio o por hacer alguna dieta. “Lo normal”, comenta. Eso sí, recuerda que fumó durante 10 años, hasta que se dio cuenta de que era un grave error y fácilmente abandonó el tabaco. Su numerosa familia lo es todo para ella: tiene ocho hijos, 18 nietos, 23 bisnietos, cuatro tataranietos y otra en camino, y aunque no todos viven en Pereira, como ella, son muy unidos y están siempre pendientes los unos de los otros. Bertha no extraña su juventud ni se arrepiente de nada, pero hay algo que le hace una falta tremenda: sus padres. “Siempre los he echado de menos, pero

uno tiene que llegar a la realidad y darse cuenta de que eso ya es definitivo, y si uno está embolado con su familia, con sus hijos, todo va superándose. Pero fue muy duro pues tuvimos un hogar muy bonito. Éramos nueve y quedamos tres: mi hermana de 88 años, mi hermano de 95 y yo”. Sus días están llenos de actividades: después de desayunar se monta en su bicicleta estática por media hora. No lo hace por obligación, al contrario, lo considera una especie de vicio positivo, tiempo que además aprovecha para rezar el rosario. Al medio día oye la misa y por las tardes se pone a tejer ropa para bebés que dona a familias de escasos recursos, o hace sopas de letras, su pasatiempo favorito. Y como es el alma de la familia, todos los días recibe visitas de su tribu.

El evento histórico que más la ha impresionado en la vida es la llegada del hombre a la Luna, y cree que uno de los mejores inventos desde que nació es el avión: “uno salía a verlos pasar”; y ya más grande, cuando se montó en uno, recuerda que todos se iban muy elegantes, “no era como hoy” dice entre risas. A los jóvenes les recomienda ser más prudentes, una de las virtudes que ha cultivado durante su vida. Y a los padres y madres les aconseja corregir a los hijos, pues piensa que hoy en día los jóvenes están creciendo sin límites, y para ella esto puede desencadenar malas conductas. Bertha no le tiene miedo a la muerte, dice estar lista para cuando llegue, “¿ya qué más puedo esperar? Dios ha sido muy bueno conmigo porque me lo ha dado todo, gracias le doy a Él”.

96 años

Carlos Julio Fandiño

Bogotá

“Si usted no tiene un quehacer, el tiempo se le va en nimiedades. Pero si tiene un objetivo fijo y se ocupa, eso, tal vez es lo que lo haga vivir largo”.

FOTOGRAFÍA: ERICK MORALES

Aunque Carlos Julio considera que la longevidad es un premio genético, hay algo que le parece fundamental para vivir largo: tener trabajo. Por eso a sus 96 años pasa la mitad de su tiempo en una finca en La Vega, Cundinamarca, donde trabaja la tierra con pala, azadón y machete; la madera con una herramienta llamada garlopa y construye caminos de piedra, por lo que pasa días enteros puliendo piedras con cincel. Y cuando no está en su finca está en Bogotá, escribiendo. Su proyecto más reciente es una autobiografía que ha trabajado a mano con una caligrafía impecable. “Si usted no tiene un quehacer, el tiempo se le va en nimiedades. Pero si tiene un objetivo fijo y se ocupa, eso, tal vez es lo que lo haga vivir largo”, dice.

Por eso su consejo para los jóvenes es que disfruten la juventud, pero con método, con objetivos claros, a lo que agrega: “haga todo lo que pueda, si quiere tómese sus tragos, enrúmbese, pero sepa parar, alejarse de los vicios, esos sí que acaban con la persona, especialmente el cigarrillo que es una muerte a tiempo definido”. Oriundo de Samacá, Cundinamarca, Carlos Julio fue criado por su abuela materna pues su mamá murió cuando él tenía dos años. Recuerda que en esa época no había acueducto y todos

los días tenía que ir a la pila de agua de la plaza central para sacar agua en vasijas de barro. El baño era los sábados y calentaban el agua con artesas, un recipiente de madera en forma de tronco, parecido a una tina. “¿Sabe usted cuántos grados calentaba esa agua? Por ahí medio grado ¡Ni le cuento cómo era esa primera totumada de agua helada!”, dice.

Carlos Julio se sorprende con los avances tecnológicos e inventos de los que ha sido testigo. Le cuesta escoger uno que lo haya asombrado, pero el primero que se le viene a la mente es la aviación. También habla de la penicilina, los antibióticos, el trasplante de corazón y los audífonos para escuchar mejor, los que él mismo utiliza desde hace unos años.

Tanto lo asombran los inventos tecnológicos que cuando le preguntamos por el evento histórico que más lo ha impactado en su vida, su respuesta, sin dudar, fue la llegada del hombre a la Luna.

A estas alturas, Carlos Julio dice no tener sueños, pero sí “sueñitos”, por ejemplo, conocer más pueblos de Colombia e incluso vivir en uno de ellos. Y respecto a la muerte, no piensa en ella: “como no sé cuándo llegará prefiero no preocuparme y para no hacerlo me levanto temprano, hago mi desayuno y me pongo a trabajar”, termina.





94 años

Andrés Fernández

Bogotá

“Nunca fui una persona que sufriera por la edad. Siempre he sido feliz y optimista. He disfrutado cada momento”.

FOTOGRAFÍA: ERICK MORALES

Aparte de una gastritis que lo acompaña desde que tiene 27 años, Andrés no sufre ningún otro problema de salud. Para él, la buena salud hay que alimentarla todos los días, y no solo la física, también la emocional. Para esto recomienda prepararse para los momentos difíciles. La lectura, sobre todo de filosofía, y la música, especialmente la clásica, han sido sus grandes aliadas. También recomienda cuidar la alegría porque “¿cómo puede tener mala salud una persona satisfecha con la vida? Así que aprovechen la vida, disfruten cada momento; no hay sino una vida, lo demás es misterio”, dice. Andrés nació en Chinavita, Boyacá. Su padre fue un hombre serio y recio de raíces alemanas, y su madre, una mujer carismática y risueña, de la que él dice haber heredado su alegría y positivismo. Desde muy niño fue consciente de sus

cualidades y defectos, y toda la vida ha trabajado para afinar las primeras y pulir las segundas.

Su mensaje para los jóvenes es que se programen y sigan el camino trazado con disciplina, que no tengan miedo de pedir un consejo y que no se olviden de la vida social. “El trabajo virtual le está haciendo un daño terrible a la vida social de los jóvenes. Les está haciendo falta compartir, ponerse en los zapatos de los demás, como están ensimismados en el teléfono o en el computador no les importa lo que le pase a los otros. La tecnología es muy buena, pero le ha hecho un daño terrible a la juventud”.

De hecho, si hay algo que Andrés añora de su juventud es la vida social, las fiestas (aunque nunca fue bebedor), conversar con los amigos. Extraña Caracas, en Venezuela, ciudad donde vivió una época

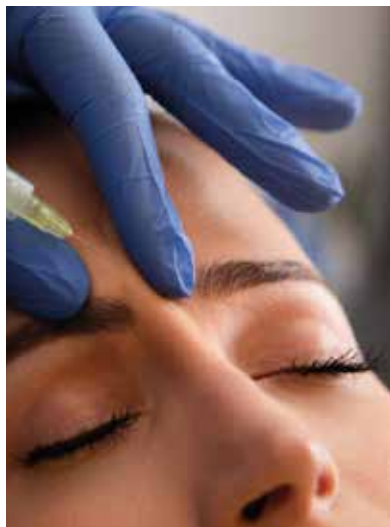
maravillosa y que recuerda como un paraíso. Y aunque siente nostalgia por su juventud, envejecer no es un tema que le preocupe: “nunca fui una persona que sufriera por la edad. Siempre he sido feliz y optimista. He disfrutado cada momento”. Y si bien la edad no le preocupa, hay dos problemas que sí: la crisis climática y la inteligencia artificial.

Para Andrés, lo más importante es su familia, por eso un día perfecto incluye a su esposa Hilda —con quien celebra bodas de oro este año 2023—, y sus hijas, todas graduadas con honores, y su nieto. Finalmente confiesa que no tiene un sueño por cumplir: “considero que a estas horas de la vida he dejado las cosas como tenía que dejarlas, me puedo morir en cualquier momento. Ya fue perfecto, ya cumplí mis sueños, no tengo por qué estar pensando en esas cosas”. **B**

5 mitos sobre la toxina botulínica

Redacción Bienestar

Dos expertas aclaran las dudas más comunes sobre la toxina botulínica, una sustancia que se inyecta en el cuerpo para bloquear los nervios de los músculos de la cara, principalmente con fines estéticos.



1. LA TOXINA BOTULÍNICA PUEDE CONTAGIARME DE ALGUNA ENFERMEDAD

FALSO. Si bien la toxina se produce por la bacteria *Clostridium botulinum*, que durante la primera mitad del siglo XIX produjo una enfermedad llamada botulismo, hoy en día la cantidad y la pureza de la molécula sintetizada en un laboratorio, y bajo estrictas medidas de bioseguridad, no genera ninguna enfermedad. Como en cualquier procedimiento médico o estético es fundamental que se realice solo por especialistas bajo las técnicas y protocolos establecidos.

2. LA APLICACIÓN DE TOXINA BOTULÍNICA PUEDE DEFORMAR EL ROSTRO

DEPENDE. Aunque la toxina botulínica actúa sobre la fuerza de contracción del músculo, los tratamientos se enfocan en dar un efecto natural sin modificar la expresión ni la anatomía de la cara. Solo se intervienen los músculos que están generando las arrugas del movimiento. Pero si no se hace correctamente y se tocan, por ejemplo, músculos como el de la sonrisa o el de los párpados, sí podrían cambiar temporalmente la expresión del rostro.

3. LA TOXINA BOTULÍNICA PUEDE ATROFIAR LOS MÚSCULOS DE LA CARA

FALSO. La acción de esta toxina es temporal porque la unión neuromuscular se regenera aproximadamente entre cuatro a seis meses y toda su función se recupera al 100 % después de este tiempo. Puede, eso sí, disminuir el volumen del músculo. Incluso, cuando se trata el bruxismo, se inyecta en los músculos maseteros para disminuir la hipertrofia muscular.

4. CUANDO SE PASA EL EFECTO DE LA TOXINA BOTULÍNICA EL PACIENTE QUEDA MÁS ARRUGADO QUE ANTES DE SU APLICACIÓN

FALSO. Incluso el músculo aprende a no moverse tanto y después de que pasa el efecto la apariencia de la arruga puede verse igual o mejor que antes. Es muy posible que en cada aplicación de toxina se necesite menor cantidad.

5. LA TOXINA BOTULÍNICA SE UTILIZA ÚNICAMENTE PARA FINES ESTÉTICOS

FALSO. Tiene múltiples aplicaciones en medicina. Por ejemplo para el bruxismo, el estrabismo, para niños con algún tipo de parálisis congénita, en ginecología, en urología, para la sudoración excesiva, para la migraña y las cefaleas tensionales, entre otras. **B**

Con la información de Catherine Barón, cirujana plástica y reconstructiva adscrita a Colsanitas, y Adriana Varela, especialista en Medicina Estética de Megastetic.
Más información en www.bienestarcolsanitas.com

El poder preventivo del afecto

Donaldo Donado Vilorio*

• ILUSTRACIÓN: Paula Ortiz @paulitaortiz

Vivir en comunidad, compartir momentos, afectos y emociones con familiares, amigos y conocidos previene la aparición de enfermedades cardiovasculares. Si sucede un accidente cardiovascular, el paciente con mejores redes de apoyo social se recupera mejor y más rápido.



No se necesita mucha evidencia basada en investigaciones médicas para apreciar el valor de iniciar y mantener relaciones sociales con familiares, amigos y conocidos. Por instinto le rehuimos a la soledad, que es una mala compañía, en especial para la salud cardiovascular, según han concluido múltiples estudios científicos. Incluso, en no pocos casos, la soledad mata.

Esta certeza comenzó a mediados del siglo XX, cuando investigadores estadounidenses descubrieron que un pequeño pueblo en el estado de Pensilvania llamado Roseto casi no presentaba enfermos ni muertos por accidentes cardiovasculares, que era una de las principales causas nacionales de muerte. Además, el número de delitos que se cometía allí era muy

bajo y las peticiones de asistencia social pública eran también escasas. Extraño.

Cuenta Iker Badiola, profesor en el Departamento de Biología Celular de la Universidad del País Vasco (España), en su artículo “El efecto Roseto o cómo las relaciones sociales benefician la salud”, que esta población se originó tras una migración de italianos a finales del siglo XIX. Un grupo amplio proveniente de la localidad apenina de Roseto Valfortore se instaló en Pensilvania, fundó el pueblo y le puso Roseto. Llegaron con su fuerte sentido de comunidad, con sus tradiciones, dietas alimentarias, rituales, hábitos y vicios. En el camino perdieron mucho, se americanizaron, pero les quedó algo que los inmunizó contra las enfermedades del corazón.



misterio. Hasta que descubrieron que los escasos 2.000 habitantes que conformaban el pueblo “habían construido una comunidad muy cohesionada”. Las casas estaban muy cerca y en ellas vivían miembros de hasta tres generaciones con espíritu de colaboración, existían numerosas organizaciones cívicas en el pueblo y los domingos todos se congregaban en la misa de la parroquia. “Se potenciaba sobremanera el igualitarismo y los más afortunados ayudaban a los más desfavorecidos. En definitiva, el sentimiento de comunidad era extraordinario para una población afincada en un país donde se primaba sobremanera el individualismo”, afirma el profesor Badiola.

El corazón humano tiene alma social

¿Cuál es el mecanismo psicofisiológico de la soledad que activa, mantiene y propicia la aparición de enfermedades cardiovasculares? Es la elevación del estrés, que aparece en nuestro cuerpo con la segregación de varias sustancias, entre las que se destaca la hormona cortisol, producida por la glándula suprarrenal, que pone en alerta al organismo para enfrentar situaciones difíciles o de alta tensión, lo que acelera la actividad metabólica. La exposición constante y durante mucho tiempo de la sangre, los tejidos y órganos al cortisol eleva la presión arterial y deprime el sistema inmune; al final, desemboca en afecciones cardiovasculares, como enfermedades crónicas del corazón, infartos y problemas cardio y cerebrovasculares.

Una baja cantidad o calidad de lazos sociales se asocia con inactividad física y consumo de tabaco y con menor autoestima y pocas habilidades para afrontar problemas. Puede reducir el flujo sanguíneo hacia órganos vitales, afectar la manera como se expresan los genes y la capacidad del cuerpo para desactivar la inflamación, que en estado crónico ha sido vinculada con cardiopatías, demencia, artritis, diabetes tipo 2 e incluso con intentos de suicidio (por depresión).

Es decir, que el aislamiento social tiene mayores o iguales repercusiones en la salud, como un factor de riesgo de sufrir enfermedades y muerte temprana, que la hipertensión, la obesidad, el sedentarismo o el tabaquismo.

Viviana Carolina Zapateiro, psicóloga de Colsanitas, afirma que vivir en medio del com-

Cuando los investigadores supieron de Roseto, mordidos por la curiosidad, comenzaron a investigar las causas de la salud cardiovascular de los rosetianos y barajaron varias hipótesis. Todas se desvanecieron en el camino, como la probable dieta mediterránea asociada con sus orígenes, que habían cambiado por la estadounidense, rica en grasas y carbohidratos, o rastrollaron algún factor genético. Nada. Incluso, los rosetianos eran unos desafortunados fumadores de tabaco y bebedores de vino. La mayoría de los hombres padecía enfermedades respiratorias, pero eran adjudicadas a que trabajaban en yacimientos de pizarra, una roca utilizada como material de construcción.

También analizaron otras poblaciones cercanas, para hacer comparaciones. Seguía el

EL DATO

Una baja cantidad o calidad de lazos sociales se asocia con inactividad física y menor autoestima.



pañerismo y las redes de apoyo familiar, sentirse parte, protegido y cuidado por una red de apoyo y saberse importante para alguien es un factor fundamental en la salud general y, particularmente, en la salud cardiovascular. Cuando una persona se siente contenta se relaciona con mayor facilidad, su cuerpo libera mayores cantidades de endorfinas (un neurotransmisor que ayuda a aliviar el dolor y aporta una sensación de bienestar) y de serotonina (otro neurotransmisor, relacionado con el estado de ánimo) en el organismo y fortalece su sistema inmunológico. Estas personas reducen hasta en un 50 % el riesgo de muerte prematura.

La entrada “La soledad y el aislamiento son malos para la salud cardiovascular”, del blog Educacionpapps, publicada el 11 de julio de 2016, menciona una investigación publicada en la revista *Heart* que comprendió “una revisión sistemática de 23 estudios que involucraron a más de 180.000 adultos, durante períodos de entre tres y 21 años”, y que “descubrió que la soledad o el aislamiento social se asociaron con un riesgo 29 % mayor de enfermedad arterial coronaria, y un 32 % más de riesgo de sufrir un ictus. Esta asociación es comparable en tamaño a otros factores de riesgo psicosociales reconocidos en la enfermedad cardiovascular, tales como la ansiedad y el estrés en el trabajo”.

“ Vivir en medio del compañerismo y sentirse cuidado por una red de apoyo es un factor fundamental en la salud”.

Jane E. Brody, periodista experta en temas de salud de *The New York Times*, dijo en su artículo “La interacción social es esencial para la salud mental y física”, publicado el 12 de junio de 2017, que John Robbins, autor del libro *Healthy at 100* (Saludable al 100), sostiene que un estudio realizado en Estados Unidos desde 1965 hasta la actualidad afirma que “las personas (sin importar la edad, género, prácticas saludables o estado de salud física) que están desconectadas de otras tuvieron aproximadamente tres veces más probabilidad de morir... que las personas con lazos sociales fuertes”. Y que “aquellas con lazos sociales fuertes y estilos de vida poco saludables (como tabaquismo, obesidad y sedentarismo) realmente vivían más que aquellos con lazos sociales débiles pero hábitos de vida más saludables”. Esto en cuanto a la prevención.

Con respecto a la recuperación de eventos como un infarto o una isquemia cerebral, los afectados con fuertes conexiones sociales –considera Clímaco de Jesús Pérez, cardiólogo de Colsanitas– tienen una mayor supervivencia.

El apoyo emocional es muy importante, porque muchos resultan con depresión, ansiedad o estrés. Solo una cuarta parte de ellos corre el riesgo de morir en los siguientes tres años, con relación a los que carecen de conectividad social, que son el doble. Su recuperación será más adecuada y pronta. Es el efecto Roseto. ¹

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



EL ESPECIALISTA
RESPONDE:

Lo que no haría nunca como pediatra

FOTOGRAFÍA: *Wendy Vanegas*

María Margarita Gómez,
pediatra de Colsanitas,
comenta lo que haría y lo
que no a la hora de alimentar
a los más pequeños.



EN NIÑOS DE 0 A 6 MESES

- › Evitaría las fórmulas infantiles. La leche materna es el alimento ideal y más completo durante el primer año de vida.
- › Evitaría dar agua a los bebés menores de seis meses. El aporte hídrico y de electrolitos que requiere un bebé en esta edad lo brinda exclusivamente la leche materna o, en su defecto, la fórmula infantil. La administración adicional de agua puede llevar a desnutrición o síndrome anémico, pues produce sensación de saciedad disminuyendo la ingesta de leche materna.
- › No recomiendo la alimentación complementaria antes de los cinco meses de edad. La indicación de inicio de alimentación complementaria se basa en la capacidad del sostén cefálico y del tronco del niño para garantizar la deglución y prevenir el riesgo de atoramiento.

EN NIÑOS DE 6 A 12 MESES

- › No presionaría al bebé para que coma. Es un proceso lento que debe respetar sus tiempos y su etapa de descubrimiento de los alimentos.
- › Ofrecería a un bebé todos los tipos de alimentos. Es normal que un bebé rechace algún tipo de alimento, pero en la insistencia y la paciencia está el secreto para que prueben y acepten todos los grupos alimenticios.
- › Evitaría darle sal a niños menores de un año porque los bebés tienen riñones inmaduros incapaces de procesar el cloruro de sodio.
- › No basaría la alimentación del bebé en sopas o caldos, porque tienen el agua como principal componente, con algo de proteínas, carbohidratos y vegetales en diferentes proporciones. Por lo tanto, tienen menos nutrientes que los alimentos en un plato seco. Además, las sopas no favorecen la masticación ni el entrenamiento de la deglución.

- › No recomiendo las papillas de cereales que vienen empacadas, pues generalmente contienen azúcares añadidos, lo que favorece el gusto temprano por el azúcar.
- › Evitaría darle a los chicos las llamadas "leches vegetales", pues no tienen los nutrientes completos para el adecuado crecimiento y mineralización de los huesos y desarrollo cerebral de los niños. Estas leches son bajas en nutrientes y no suplen los requerimientos diarios.
- › No les daría jugos. Tienen muchas calorías y aumentan el riesgo de predisposición a la obesidad.
- › No daría leche de vaca a ningún niño menor de 12 meses porque puede producir micro sangrados con las deposiciones debido a la inflamación de la mucosa intestinal. Además, la leche de vaca produce un aumento de la carga renal de sodio y tiene menor concentración de vitamina C, vitamina A y vitamina D.

Colsanitas al día



Pensando en tu tranquilidad, te brindamos sin costo alguno¹

Servicio exequial² exclusivo para usuarios Colsanitas³.



Comunícate con Coorserpark S.A.S. nuestro aliado y prestador del servicio exequial.

Operadores Claro, Movistar y Tigo: #523, opción 2

Líneas fijas: (601) 345 0188 - (601) 317 5670, opción 2, en Bogotá.

Línea gratuita nacional: 01 8000 115233, desde un teléfono fijo, opción 1.



Además, cuentas con cobertura exequial para mascotas⁴ previamente inscritas, para acceder a este beneficio.

Más información
[colsanitas.com/Servicio exequial](https://colsanitas.com/Servicio_exequial)

¹Excepto servicios adicionales. ²Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte de la cobertura del plan de Medicina Prepagada Colsanitas y sin costo adicional para los usuarios. ³ El beneficio aplica para usuarios que tengan activo su contrato de medicina prepagada Colsanitas. ⁴Válido para mascotas inscritas previamente por usuarios activos de Colsanitas en Coorserpark S.A.S. (perro, gato, aves, conejos, razas pequeñas autorizadas por el Ministerio del Medio Ambiente y Desarrollo).



Colsanitas en Línea

Bogotá (601) 487 1920

Nacional 018000 979020

Colsanitas.com

Medicamentos que no son entregados completos

Si al momento de reclamar tus medicamentos no son entregados completos, solicita **el ticket y formato de autorización de entrega de medicamentos pendientes**, para que sean llevados hasta tu casa.



Línea para medicamentos pendientes:

443 0200 en Bogotá
01 8000 999991 nacional



Horario de atención:

Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
Sábados de 8:00 a.m. a 12:00 m.

Nota: No aplica para medicamentos de control especial, citotóxicos, insumos y/o refrigerados.
Si tus medicamentos se encuentran con novedad de agotado o discontinuado reportada por el laboratorio, no es posible su entrega ni la generación del ticket de pendiente, te recomendamos consultar alternativas con tu médico tratante.



Las tres hermanas que se curaron del cáncer

*Karem Racines** • FOTOGRAFÍA: *Taty Mahecha*

En menos de cinco años, Mónica, Martha y Luz Mireya Barreto tuvieron que enfrentarse al cáncer de mama. Dos de ellas son portadoras de una mutación en un gen que las predispuso a desarrollar la enfermedad. Las tres ya la superaron.

A la familia Barreto García se le ha movido el piso tres veces en los últimos cinco años, porque las tres hijas, de un grupo de cinco hermanos, han tenido que enfrentar el diagnóstico de cáncer. Y no cualquiera: cáncer de mama, el que tiene mayor incidencia en Colombia y fue la causa de muerte en el país de 4.111 mujeres en el año 2020, según información de la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer de la OMS.

En 2018, Mónica, la hija del medio, a sus 34 años, recibió un golpe en el seno que le sirvió de señal para detectar una masita. Con los días el dolor no cesaba y recurrió a un médico para que le recomendara qué hacer. Una ecografía encen-

dió las alarmas, una mamografía intensificó las sospechas y una biopsia permitió corroborar que se trataba de un cáncer de mama en estadio IIB, o sea que el tumor medía más de 20 milímetros pero menos de 50. En su natal Santa Marta fue sometida de inmediato a cuatro ciclos de quimioterapia, que lo único que le quitaron fue el cabello, porque el tumor más bien creció.

Luego siguieron otros seis ciclos de medicación que sí lograron reducir el tamaño de la lesión. Y el 22 de julio de 2019, esta mujer ingresó a un quirófano para que los especialistas sacaran de su cuerpo lo que quedaba de la bola de células malignas, el seno derecho y todos los ganglios de la axila del mismo lado. Los estudios patológicos determinaron que Mónica era portadora de una mutación de un gen llamado BCRA1, que se transmite de generación en generación, y que aumenta hasta en un 70 % la posibilidad de desarrollar cáncer de mama o de ovario a edades tempranas, o sea, antes de los 50 años.

Debido a este resultado, los especialistas le recomendaron una segunda intervención para extraer preventivamente la mama izquierda, o sea mastectomía radical, reconstruir ambos senos con tejido extraído del abdomen, en un procedimiento que se llama reconstrucción con colgajos y, además, una histerectomía total, para evitar que el cáncer pudiera volver a instalarse en el útero, los ovarios o las trompas de Falopio. Mónica no dudó en aceptar lo que sugería el criterio médico, a pesar de que eso implicaba renunciar a ser madre de manera natural. Aunque se curó, todo el proceso de la enfermedad la dejó emocionalmente muy apaleada, y quería evitar a toda costa volver a pasar por esos momentos.

“Mi recorrido fue muy largo porque lo atravesó la pandemia del Covid-19. Dos veces me sacaron del quirófano donde me iban a operar, bien porque las Unidades de Cuidado Intensivo estaban saturadas de enfermos o porque había cambios en los protocolos clínicos. Además, yo estaba en Bogotá, lejos de mis afectos, de mi red

de apoyo. Era fácil desfallecer”, dice con nostalgia Mónica, la más bajita de las tres hermanas.

Ella cuenta que antes del cáncer tenía una pareja “que no aguantó el proceso”. Terminada esa relación, y con tantos “ires y venires” entre Santa Marta y Bogotá, también se fue alejando de las amistades. Y las difíciles circunstancias la fueron acercando más bien a su familia y la llevaron a valorar más “aquello que parece insignificante pero que es muestra de la perfección: un amanecer, por ejemplo”.

“Sé que es posible vencer el cáncer de mama, pero no soy la misma que antes de la enfermedad, sin duda. Ahora soy menos amargada, más paciente y también menos soñadora. Hoy en día, he deshecho mis planes de tener una familia propia. Me veo en el espejo y lo que veo no me gusta y dudo que le guste a otro. Entonces los cambios que me dejó el cáncer por fuera también me cambiaron por dentro. Así que me enfoco en el amor de mis sobrinos, de mis hermanos, de mis padres, de aquellos

a quienes no les importa si tengo una cicatriz o cinco, porque para encontrar un compañero tendría que ser alguien que conozca por todo lo que he pasado y creo que es muy difícil de explicar”, comenta Mónica con los ojos aguados.

Actitud de vencedora

Estaba Mónica en espera de una tercera cirugía para corregir la reconstrucción del seno izquierdo que estaba deforme, cuando su hermana mayor, Luz Mireya, resultó con un hallazgo que de nuevo alteró la cotidianidad familiar: una masita en el seno derecho revivió el fantasma de la tragedia. Un autoexamen de rutina le había hecho caer en cuenta de que algo no iba bien. De nuevo, una ecografía, dos mamografías y una biopsia daban paso al diagnóstico que todos temían: cáncer de seno, con patología positiva para la variante dañina del gen hereditario BCRA1.

Ya Mónica, con su cabello largo y sus heridas cicatrizadas, se montó al hombro el tratamiento

“Las personas de cualquier sexo deben considerar estudios oncogenéticos cuando en sus familias haya diagnósticos de tumores malignos”.

**Periodista y profesora universitaria.*

LA PREVISIÓN QUE OFRECE LA ONCOGENÉTICA

La genetista de Colsanitas Orietta Ivonne Beltrán dice que las hermanas Mónica y Luz Mireya Barreto optaron por la opción más radical al someterse a cirugías de extirpación total de los órganos reproductores y los senos, una alternativa que reduce al mínimo la posibilidad de que estas mujeres vuelvan a padecer algún tipo de cáncer.

La especialista resalta que también los hombres pueden tener este tipo

de predisposición genética para desarrollar cánceres de próstata o de piel, principalmente. Por lo tanto, las personas de cualquier sexo deben considerar estudios oncogenéticos cuando en sus familias haya diagnósticos de tumores malignos en personas menores de 50 años, en varias generaciones de una misma ala familiar y en órganos como mamas, útero, próstata, piel y, con menos frecuencia, en cerebro, estómago y colon.

Con respecto a los hijos de las mujeres de una familia donde se comprueba la presencia del gen BRCA1 o BRCA2, la recomendación de la especialista es esperar hasta los 20 años de edad para hacer los estudios genéticos: “Las acciones a tomar serán decisiones muy personales, porque tienen que ver con el plan de vida de cada quien, la experiencia que hayan tenido otros familiares y la confianza en los médicos que los asesoren”, finaliza.

y la recuperación posoperatoria de su hermana de 40 años, así como el apoyo en el cuidado de sus sobrinos, el varón de 10 años y la niña de 6 años. Igual que un par de años atrás lo habían hecho sus hermanas con ella. En julio de 2022 comenzaron los seis ciclos de quimioterapia que reducirían el cáncer de mama que afectaba a Luz Mireya. Desde la primera sesión la boluta redujo su tamaño. O sea que el tratamiento surtía efecto.

“En la segunda sesión de quimioterapia llegaron las directoras de la Fundación Corazón Rosa, que es una organización que lidera la lucha contra el cáncer de mama en Santa Marta. Les llamó la atención que yo estuviera arreglada y maquillada mientras me pasaba esa droga fortísima por las venas. Entonces me propusieron ser imagen de la fundación durante la campaña 2023. Así que con mi cabeza rapada me hice más fotos y videos que todos los que me he hecho con pelo. Eso me dio vida, me distrajo, me animó y me brindó la posibilidad de sentirme útil, en medio de un camino que está repleto de obstáculos y altibajos emocionales”, dice Mireya con una sonrisa que deja ver dos huequitos en las mejillas.

En febrero de 2023 fue la cirugía de Luz Mireya: una mastectomía radical bilateral junto con la hysterectomía total de abdomen, lo que implicó la extirpación de los dos senos, 17 ganglios linfáticos, el útero y los ovarios. Todo en la misma sala de cirugía, la misma mañana, en el mismo cuerpo.

A los dos días ya estaba de vuelta a casa, pensando en que quería estar del todo recuperada para volver a su trabajo como jefe de personal en una asociación de caficultores de la Sierra Nevada de Santa Marta. Con algunos cambios visibles, que no le quitaban el sueño, quería dejar atrás el episodio. El cabello, por ejemplo, creció de nuevo y ya no tenía ganas de tinturarlo, así que ahora lo luce con su bello color gris natural. Y sobre la cirugía reconstructiva de senos, dice que tiene tiempo para pensarlo, en ocho meses decidirá qué hacer. Sus energías están concentradas en completar las 25 sesiones de radioterapia que “arrasarán con lo que quede del cáncer, si es que algo queda”.

“Lo más duro de este camino ha sido tratar de sostener a mis hijos para que esto les afectara lo menos posible. Lo mejor ha sido el fortaleci-



miento de la fe, el cariño de los amigos, el apoyo incondicional de mis médicos, de la empresa, la solidaridad de mi esposo. Darme cuenta de que estoy rodeada de gente que me quiere. Aunque está el temor de que la mutación del gen pueda causarles daño a nuestros hijos, en mi familia somos muy creyentes y sabemos que Dios nos hará el milagro de poner fin a esa herencia. De todos modos, combinaremos la fe con la ciencia, y a partir de los 16 años le haré a mis hijos los estudios necesarios para evaluar sus riesgos. Desde ya estamos modificando sus hábitos alimenticios en favor de su salud y educándolos para que conozcan su realidad”, apunta Luz Mireya.

La tercera no es la vencida

Mientras Luz Mireya lidiaba con los síntomas de la quimioterapia, Martha, la menor de las tres hermanas, solicitó a su EPS una mamografía de control. Como apenas tenía 37 años, primero le practicaron una ecografía mamaria que no dejó a los médicos conformes. De una vez le ordenaron una mamografía, por el antecedente de “síndrome de cáncer familiar” que había sido detectado en sus hermanas. Y luego, ante la detección de una diminuta masa, también siguió una biopsia. Y otra vez el temido diagnóstico: cáncer de mama.

“Como ya había pasado por la situación de Mónica y de Mireya no sentí miedo sino rabia. Lo primero que pensé fue en la angustia de mis padres, en el hecho de que mi enfermedad revi-

viría los malos ratos que vivió Mónica, que fue quien la pasó peor de las tres. Y luego se me desató la inconformidad, estaba negada a someterme a esos duros tratamientos que salvaron la vida de mis hermanas. Que va, yo no soy tan fuerte, aunque por mis tres hijos rápidamente cambié de opinión”, dice Martha.

Antes de que llegara el resultado de la patología el mastólogo tratante le propuso una intervención quirúrgica en la que extirparon el pequeño tumor y, preventivamente, tres ganglios linfáticos. Reconstruyeron con grasa de su propio cuerpo el cuadrante del seno afectado. Para completar el proceso, se sometió a cinco sesiones de radioterapia. Sus controles oncológicos, por ahora, serán cada tres meses porque en el estudio genético no hubo rastros de la mutación del gen BRCA1 o BCRA2.

“Pienso que uno reacciona tarde ante el hecho de que el cáncer te puede arrancar la vida. Con los días es que uno cae en cuenta del riesgo que corrió, de la suerte que ha tenido de sobrevivir, de haber sido atendido a tiempo, de tener una familia que mete el hombro. Pero también me hago mi autoevaluación, y quisiera haber aprovechado mejor mi tiempo a los 20, haber estudiado una carrera profesional, tener hoy mayor estabilidad económica para disfrutar más a mis hijos, más tiempo libre, más paseos, más calidad. Esas son las vainas de esta enfermedad, que le pone a uno los pies en la tierra”, reflexiona Martha en voz alta, mientras acaricia su pelo largo. **B**

LA CIFRA

El cáncer de mama es el que tiene mayor incidencia en Colombia.



Presencia y Compasión, un programa para el bienestar de los profesionales de salud



*Mónica Diago**

A través del Instituto Ser, la Fundación Keralty ha diseñado una estrategia para disminuir el agotamiento del personal de salud, lo que se traduce en enormes beneficios para ellos mismos, sus familias y los pacientes.

Las áreas de urgencias de las clínicas y hospitales suelen ser lugares donde el personal de salud atraviesa grandes dificultades y enormes retos. El volumen de trabajo, los horarios extendidos y la necesidad de cuidado pueden ejercer mucha presión sobre los profesionales que trabajan allí.

Ese fue el punto de partida para que desde la Fundación Keralty la psicóloga Constanza González diseñara una estrategia para cuidar a los profesionales. Su formación en psicología, psicooncología y mindfulness, y su experiencia de 28 años en meditación fueron parte de los insumos para desarrollar el programa Presencia y Compasión, así como el Instituto Ser.

El instituto surgió con la misión de humanizar el cuidado y mejorar el estado anímico del personal sanitario para lograr un impacto directo en la salud de los pacientes. A través del instituto se desarrollan programas e intervenciones focalizadas en el bienestar de los profesionales, después de comprender y analizar su realidad, para diseñar estrategias de cuidado y generar un cambio profundo en su labor.

Se trata de un programa que beneficia a los profesionales e igualmente a los pacientes y a las empresas de salud, porque puede reducir costos asociados a una menor rotación de los médicos, reduce también el ausentismo, mejora los indicadores de calidad y seguridad del paciente, ofrece mayor satisfacción en la experiencia de los usuarios y además incrementa los resultados en salud y reputación corporativa de las empresas.

Meditación, atención plena y compasión

El *mindfulness* (o atención plena), la práctica de la meditación y el cultivo de la compasión son los grandes componentes del programa. “Cuando tú cultivas la presencia plena empiezas a darte cuenta de que no eres lo que piensas, que puedes empezar a interpretar eso que

ALCANCE

En el programa han participado aproximadamente 300 personas de Colombia, México y Estados Unidos que además de identificar esas herramientas valiosas para el desarrollo de su profesión, han logrado diferenciar dos conceptos claves en su trabajo: la empatía y la compasión.

te pasa de mil maneras y que dependiendo de la manera que escoges, sufres más o menos. Dependiendo de esto puedes responder de manera más creativa o más reactiva ante una situación retadora. La presencia plena te permite crear una perspectiva para vivir de otra manera”, explica Constanza González.

Constanza entiende la meditación como un laboratorio donde una persona puede observar con curiosidad lo que se mueve en su interior y al mismo tiempo tomar distancia y reconocer sus tendencias de pensamiento. Todo esto para, finalmente, transformar aquellos patrones que no traen ningún beneficio a su vida. Una persona que medita, entonces, trata de atravesar las situaciones de su realidad sin juzgarlas, resistirse o negar lo que le sucede, simplemente atendiendo los hechos y analizando cuál sería la manera más provechosa de vivirlos.

Así es el programa Presencia y Compasión

Son cinco sesiones las que se ofrecen a los profesionales de salud, donde se practican herramientas de atención plena, de cultivo de la compasión, de fortalecimiento de equipos, todo esto sustentado en conceptos de las neurociencias.

Los componentes del curso pasan por la introspección, la conversación, para sentir que aquello que vive cada uno es una experiencia común para todos, y las prácticas contemplativas. Estas últimas se dividen en prácticas formales e informales. Las formales son aquellas en las que la persona practica conscientemente atención a la respiración, a las sensaciones, a

“*La meditación puede ser un laboratorio donde una persona observa con curiosidad lo que se mueve en su interior*”.

*Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.

los sonidos y a los pensamientos, es decir, el momento en el que una persona se dedica a meditar por algún periodo de tiempo.


Las prácticas informales buscan cultivar la atención en el día a día, lograr centrarse en lo que sucede en el presente de su día a día. Por ejemplo, hacer conciencia sobre el primer sorbo de café que tomamos en la mañana, la temperatura del desayuno, los sabores que estimulan la boca; caminar por la calle y sentir el contacto con el suelo... El objetivo es integrar la atención plena en la vida, pues generalmente, y sobre todo en estos tiempos, lo que hacemos es vivir como se dice “en piloto automático”, distraernos constantemente por ejemplo con el celular mientras desarrollamos alguna otra actividad.

Antes de empezar el programa se mide el grado de *burnout* (síndrome del estrés laboral) del personal médico a través del análisis de tres variables del Maslach Burnout Inventory (MBI): agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. En promedio, entre el 50 y el 60 % de los participantes presentan altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización al comenzar el programa, pero al terminar, en promedio el 95 % de las personas se distribuyen entre niveles medio y bajo en estos dos factores. En cuanto a la realización personal, una vez finalizado el programa, entre el 40 y el 50 % de las personas pasan de nivel bajo a medio.

“En el servicio de urgencias, por ejemplo, salían altos niveles de despersonalización, altos niveles de agotamiento emocional, y sin embargo la realización personal y profesional salía alta. Esto puede darse porque en urgencias tú te sientes útil para los pacientes”, explica Constanza.

En el programa han participado aproximadamente 300 personas de Colombia, México y Estados Unidos, que además de identificar esas herramientas valiosas para el desarrollo de su profesión, han logrado diferenciar dos conceptos claves en su trabajo: la empatía y la compasión.

La empatía es un componente de la compasión, pues la compasión se concibe como un proceso más complejo y amplio que tiene cuatro elementos fundamentales: cognitivo (conciencia del sufrimiento), afectivo (conmoverse porque el otro está sufriendo), intencional (siento deseos de aliviar ese sufrimiento), motivacional (tengo disposición a aliviar el sufrimiento). La empatía, en cambio, no nos lleva a movernos, es decir, yo puedo ser empático pero no hago nada por el sufrimiento del otro ni por el mío.

La conciencia sobre estos dos conceptos, las herramientas que aporta la meditación y la presencia plena, sumado a la guía de los profesionales en psicología, evidencian grandes hallazgos para el personal médico, que al finalizar el programa reconoce la eficacia de estas estrategias no solo para su ejercicio profesional sino para su intimidad. “Muchos te dicen que han empezado a meditar en familia, que les enseñan a sus hijos, que van contagiando a otros de estos nuevos aprendizajes”, finaliza la psicóloga. 



La psicóloga Constanza González tiene formación en psicooncología, mindfulness y meditación, disciplinas claves para desarrollar el programa Presencia y Compasión.

15 %

DE LAS PAREJAS

en edad reproductiva en todo el mundo experimentan problemas de fertilidad.

2,4

es el promedio de hijos que tendría una mujer a lo largo de su vida, de acuerdo con la última tasa de fecundidad del año 2020.

2,58 hijos por mujer era el promedio en el año 2004.

20

MUJERES

tendrán éxito a la hora de concebir por cada 100 mujeres fértiles de 30 años que intentan quedar embarazadas.

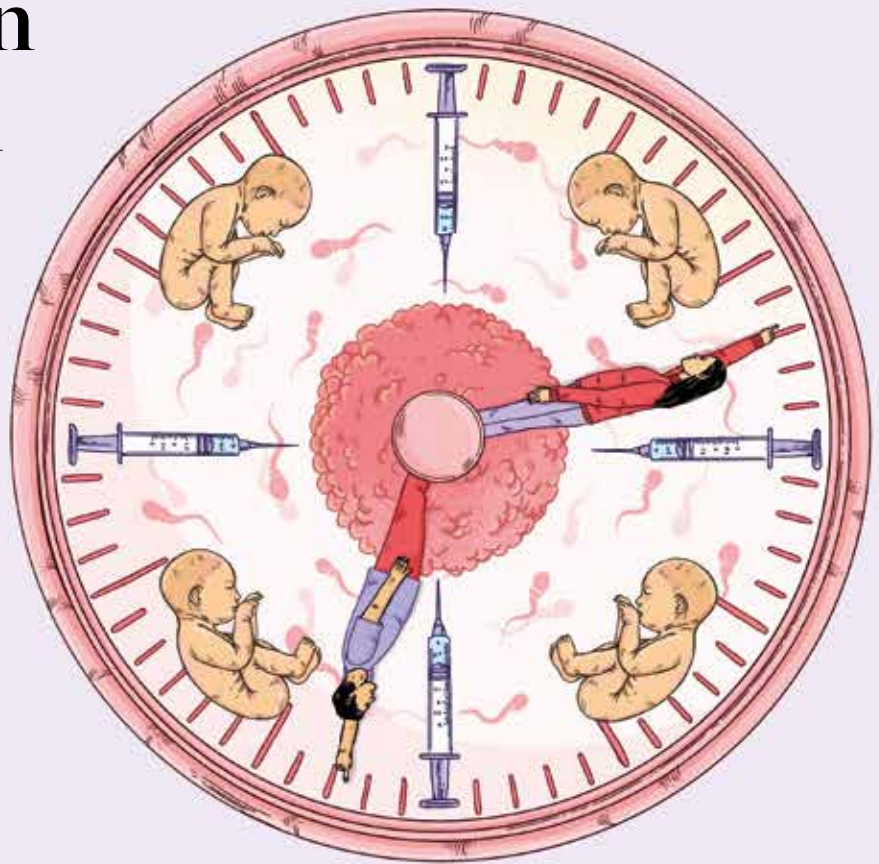
Qué pasa con la fertilidad humana

Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera @balaaguera

Desde hace varios años vienen descendiendo las tasas de natalidad en todo el mundo. Las consecuencias de esta tendencia son múltiples y de larga duración.

**Con información del Banco Mundial, Statista y el Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de Naciones Unidas.*



35 años

es la edad en la que se reduce gradualmente la probabilidad de concebir naturalmente para las mujeres.

5 % tiene de probabilidad de quedar embarazada una mujer de 40 años.

2,64 %

es el ritmo anual con el que ha bajado la concentración espermática en los hombres desde el año 2000.

15.000.000

de espermatozoides es lo que hay en un recuento normal por mililitro de semen.

7 es la cantidad de días aproximados en los que las mujeres son fértiles por cada ciclo menstrual.



Privilegios Colsanitas *sigue creciendo*

*Catalina Porras Suárez**

Los beneficios del programa Privilegios Colsanitas incluyen actividades de educación, entretenimiento, descuentos en moda, eventos deportivos o gastronómicos y mucho más.



Amplíe la información
escaneando
el código QR.



El programa Privilegios Colsanitas busca promover el bienestar integral de los afiliados a Colsanitas. Desde su lanzamiento en junio de 2017, el programa ha tenido como objetivo principal sumar a la oferta de valor que Colsanitas tiene para sus usuarios de medicina prepagada, y además entregar beneficios a la comunidad Colsanitas.

El programa está enmarcado dentro del propósito de Colsanitas de cuidar y atender diferentes necesidades de la vida cotidiana de sus afiliados. “Buscamos conectar con los usuarios de medicina prepagada ofreciéndoles beneficios adicionales. Privilegios busca fidelizar a los usuarios a través de alianzas con marcas de salud, educación, infancia, moda, deportes, gastronomía y más”, explica Sandra Milena Ayala, subgerente de Gestión y Fidelización de usuarios de Colsanitas.


Dentro de los beneficios hay experiencias y descuentos especiales disponibles durante el día o mes de cumpleaños del usuario, así como ofertas vigentes en distintas temporadas. Las alianzas incluyen droguerías, gimnasios, tiendas de ropa, centros de belleza, restaurantes, servicios veterinarios, aerolíneas, teatros, tiendas de tecnología y centros educativos, entre otros. Los beneficios van desde descuentos en productos específicos hasta sorteos, o la posibilidad de acceder a experiencias exclusivamente diseñadas para el programa.

Seis años de logros

El programa comenzó en 2017 con la participación de veinte marcas aliadas, relacionadas principalmente con productos y servicios de salud y bienestar. Un año después se sumaron las ofertas de valor de otras compañías de Keralty, como los Centros Ópticos Keralty, las Clínicas Dentales Colsanitas, Unisanitas y Versania Cuidado y Vida.

A partir de 2020, Privilegios Colsanitas implementó el modelo de segmentación con el fin de ofrecer y comunicar estos beneficios acorde a las preferencias y perfiles de los usuarios, y entre ese año y 2021 el programa experimentó un crecimiento significativo en las visitas al sitio web y en las redenciones de los beneficios. Esto se debe, en parte, a la adaptación exitosa de las marcas aliadas, lo que permitió realizar campañas, activaciones y actividades para dar a conocer el programa.

A la fecha, Privilegios Colsanitas registra más de cuatro millones de redenciones de beneficios, tanto por parte de usuarios de Colsanitas como de Medisanitas. El programa ha experimentado una expansión y conexión tan amplia que actualmente cuenta con más de 70 marcas aliadas.

El programa de privilegios está en constante evolución y ajuste de su oferta de valor, buscando siempre brindar a los usuarios de Colsanitas y Medisanitas experiencias enriquecedoras que contribuyan a su bienestar integral. Por esto, uno de los principales retos es ofrecer ofertas más personalizadas, que se adapten a las necesidades de los usuarios en diferentes momentos de la vida. “Queremos apuntarle a nuevas categorías y a facilitar el conocimiento y la obtención de los beneficios. Queremos darle una mejor accesibilidad, pero también, una adaptación innovadora a nuestros usuarios” comenta María José Reyes, analista de fidelización del programa. 

¿CÓMO ACCEDER A LOS BENEFICIOS DE PRIVILEGIOS COLSANITAS?

Para acceder a los beneficios con las marcas aliadas como usuario de Colsanitas y Medisanitas, siga estos sencillos pasos:

- > Ingrese a privilegios.colsanitas.com para conocer las marcas participantes.
- > Una vez encuentre el beneficio deseado, revise las condiciones para acceder al mismo.

**Estudiante de periodismo. Practicante de Bienestar Colsanitas.*



Anosmia: la pérdida del olfato

*Catalina Porras Suárez** • ILUSTRACIÓN: *Jeisson Malagón* @distopico_92

El sentido del olfato funciona como un indicador temprano de alerta en diversas situaciones de riesgo. ¿Qué sucede si se altera? ¿Es posible recuperar el olfato?

La anosmia es la pérdida temporal o permanente del sentido del olfato. La dolencia ha ganado un creciente interés en los últimos años debido a la pandemia de Covid-19, pues uno de los síntomas más característicos del virus, al menos en sus etapas iniciales, era la pérdida del olfato. Antes de esto, los distintos trastornos del sentido del olfato no generaban mucha preocupación, ni la necesidad de buscar tratamiento médico.

El sentido del olfato tiene su base en células sensoriales llamadas neuronas olfativas, ubicadas en la parte superior de la nariz. La anosmia puede ocurrir por daños en esas estructuras transmisoras de señales olfativas al cerebro. La otorrinolaringóloga Lorena Ramírez, adscrita a Colsanitas, explica las distintas causas de la afección.

1 Problemas obstructivos. Tumores, sinusitis, rinitis e infecciones respiratorias como la influenza o el Covid-19 pueden obstruir el conducto respiratorio, afectando así el sentido del olfato.

2 Causas traumáticas. Un historial de lesiones directas en los nervios, como un traumatismo craneoencefálico, puede alterar el olfato.

3 Enfermedades neurodegenerativas. La anosmia puede ser el primer síntoma de enfermedades como el Parkinson o el Alzheimer. Es crucial consultar a un médico y realizar seguimiento de la mano de un neurólogo. El riesgo aumenta si existen antecedentes familiares.

4 Idiopática. En algunos casos, después del proceso diagnóstico no se llega a una causa específica.

Durante muchos años se creía que la recuperación completa del sentido del olfato no era posible. "Se consideraba que las células dañadas no se regeneraban. Sin embargo, con el aumento

de la investigación por la pandemia se encontró que las células basales, ubicadas cerca de las neuronas, desempeñan un papel en la percepción del olor" explica la doctora Ramírez. Estas células, consideradas células madre, podrían contribuir en la regeneración de las neuronas y la recuperación del olfato progresivamente.

Terapia de entrenamiento olfatorio

Esta es la única alternativa para mejorar el olfato. Consiste en ofrecer diferentes olores a los pacientes, por un período determinado de tiempo, y llevar un seguimiento. "Comenzamos con cuatro olores específicos: rosa, eucalipto, clavo y limón con citronela; la prueba incluso se puede hacer en casa con esencias de los olores. Se aplica una pequeña cantidad de cada aroma en un papel y la idea es exponerse al olor durante diez segundos; tener una pausa de 15 a 20 segundos y cambiar al siguiente aroma. Se repite el ciclo cada 12 semanas y se van cambiando los olores", explica la doctora Ramírez.

Este proceso entrena nuevamente el epitelio olfatorio y reconstruye las conexiones perdidas, dado que el paciente debe imaginar el olor mientras lo percibe. Hasta el momento, es la única opción disponible; no existen medicamentos comprobados para revertir la pérdida del olfato.

Si usted tiene anosmia es importante tomar medidas de seguridad como instalar alarmas de humo y gas, y etiquetar los alimentos con fechas de vencimiento para prevenir accidentes domésticos e intoxicaciones. Se recomienda acudir al médico si presenta anosmia, porque aunque la causa puede ser una gripa, esto no descarta posibles anomalías en el sentido del olfato. **B**

LA CIFRA

Según la OMS, el 5 % de la población mundial padece anosmia.

OTROS TRASTORNOS DEL OLFATO

Hiposmia. Reducción en la capacidad de detectar olores.

Parosmia. Distorsión en la percepción normal de los olores.

Fantosmia. Se percibe un olor que en realidad no está.

Cacosmia. Sensación de que todo huele mal.

* Practicante revista Bienestar Colsanitas.

Cirugía ginecológica laparoscópica:

*una opción
mínimamente
invasiva*

*Catalina Porras Suárez**

Esta técnica quirúrgica ha revolucionado el campo de la ginecología por realizar procedimientos más precisos y menos invasivos.



La cirugía laparoscópica es una técnica quirúrgica en la que se hacen pequeñas incisiones o cortes en el abdomen para introducir un laparoscopio, es decir, un instrumento similar a un pequeño telescopio, con una luz y una cámara de video que permite ver el interior del cuerpo durante la cirugía.

La laparoscopia ginecológica ha introducido un nuevo nivel de precisión en intervenciones, pues permite ver con detalle la cavidad pélvica y abdominal de la paciente mediante el uso de un lente óptico que transmite luz para iluminar la cavidad, mientras que una cámara conectada al lente proporciona imágenes claras y nítidas.

El doctor Alberto Meisel Pérez, jefe del departamento de Ginecología y Obstetricia de la Clínica Reina Sofía y Clínica Pediátrica, explica que esta técnica ha evolucionado desde sus inicios en el siglo XIX, cuando los pioneros médicos comenzaron a explorar la cavidad abdominal con tubos iluminados. “En la década de 1950, el ginecólogo alemán Kurt Karl Stephan Semm introdujo las laparoscopias, marcando un hito en el desarrollo de la técnica. En Colombia, los primeros procedimientos ginecológicos laparoscópicos se realizaron alrededor de 1980”, explica el doctor Meisel.

La cirugía laparoscópica se ha utilizado principalmente en ginecología y se ha extendido a otras especialidades incluida la cirugía general. En la actualidad se realizan numerosos procedimientos ginecológicos a través de incisiones mínimas, como la extirpación de tumores de ovarios, la extracción de las trompas de Falopio, la esterilización quirúrgica, la extracción del útero y la corrección del prolapso del piso pélvico.

Ventajas y beneficios

La cirugía ginecológica laparoscópica presenta numerosas ventajas comparada con la cirugía tradicional por laparotomía (cirugía abierta de abdomen). Las pacientes experimentan una recuperación más rápida y me-

nos dolorosa en el postoperatorio, y las cicatrices son mucho más pequeñas. Además, los procedimientos laparoscópicos permiten que las pacientes regresen a sus actividades cotidianas rápidamente, pues la mayoría de estas cirugías son ambulatorias.

La Clínica Reina Sofía y la Clínica Pediátrica de Colsanitas cuentan con un equipo de expertos que ofrecen atención especializada y una amplia variedad de procedimientos utilizando esta técnica. Con un enfoque en patología benigna y maligna,

los profesionales adscritos, incluidos ginecólogos oncológicos, cuentan con una sólida experiencia en este campo. “En la Clínica Reina Sofía y Clínica Pediátrica operamos en promedio 300 pacientes ginecológicas al mes, de las cuales cerca del 70 % se benefician de la cirugía mínimamente invasiva”, añade el doctor Meisel.

La cirugía ginecológica laparoscópica ha demostrado ser una opción prometedora en el campo de la salud femenina. Sin embargo, son los especialistas quienes determinan la conveniencia o no de este procedimiento, teniendo en cuenta la historia clínica de cada paciente. **B**

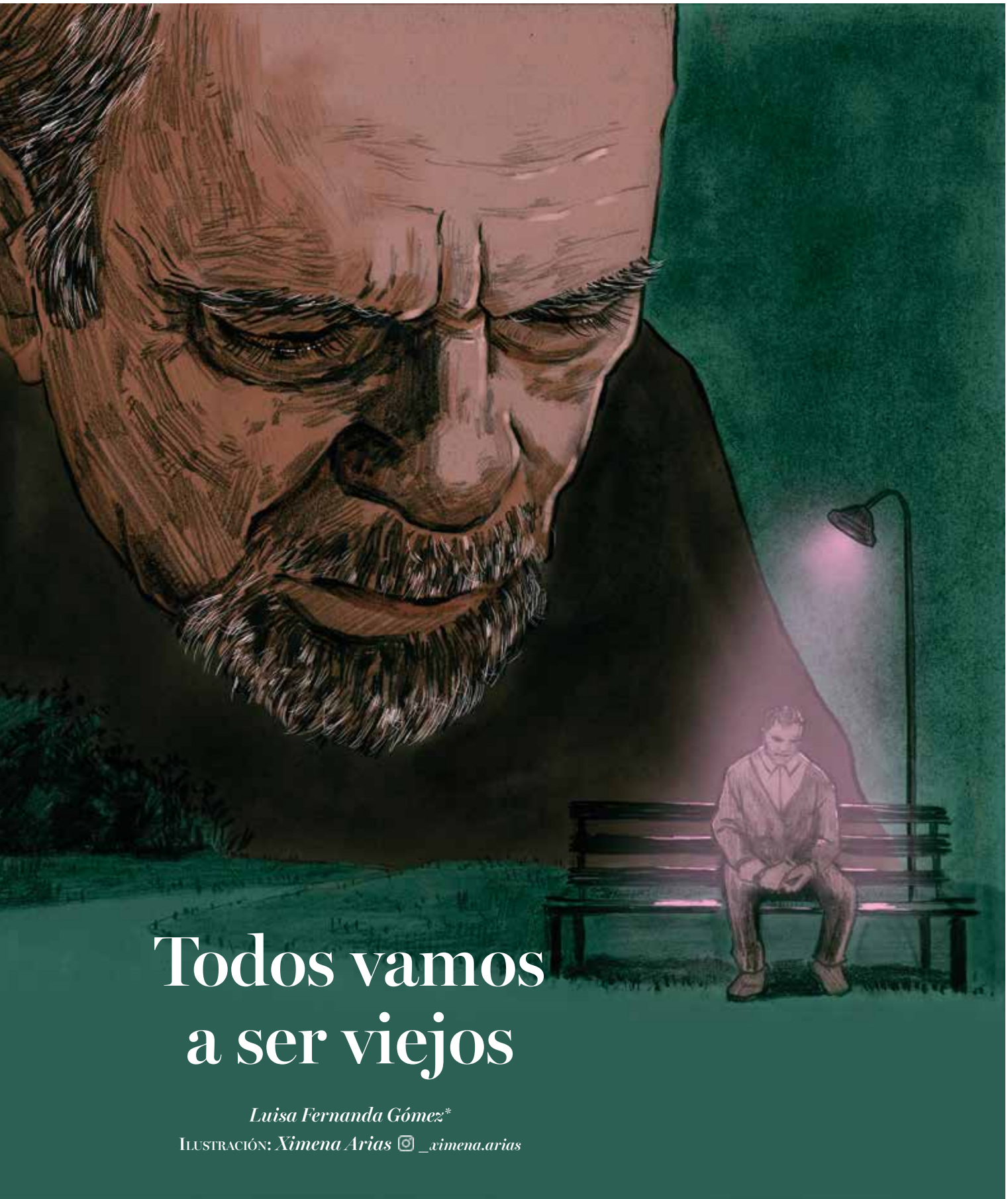
“En la Clínica Reina Sofía y Clínica Pediátrica, operamos en promedio 300 pacientes ginecológicas al mes”.

* Practicante Revista Bienestar.

TENGA EN CUENTA

La cirugía ginecológica laparoscópica ha demostrado ser una opción prometedora en el campo de la salud femenina. Sin embargo, son los especialistas, expertos en cirugía mínimamente invasiva ginecológica, quienes determinan la conveniencia o no de adelantar el procedimiento.





Todos vamos a ser viejos

*Luisa Fernanda Gómez**

ILUSTRACIÓN: *Ximena Arias*  [_ximena.arias](https://www.instagram.com/_ximena.arias)

El edadismo es una forma de pensar, sentir y actuar respecto a los demás basándonos en su edad, lo que generalmente se manifiesta en discriminación hacia los adultos mayores.

Cuántos años tiene una persona no debería ser tan importante a la hora de relacionarnos con ella. Pero en muchos casos ese dato define el valor que le damos a los demás y a nosotros mismos, y se ha convertido en un factor más de segregación; a los jóvenes se les menosprecia porque “no saben nada de la vida” y a los viejos se les excluye porque “ya no tienen qué aportar”.

Eso es el edadismo: “la forma de pensar (estereotipos), sentir (prejuicios) y actuar (discriminación) respecto a los demás o a nosotros mismos por razón de la edad”, define la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Afecta a todas las personas, pues señala la OMS que a partir de los cuatro años los niños empiezan a ser conscientes de los estereotipos de edad de su cultura, y desde entonces los interiorizan y los usan como guía para relacionarse con personas de distintas edades.

Los más afectados son, sin embargo, los adultos mayores, entre otras cosas porque son vistos como poco productivos para sus sociedades. “La discriminación hacia el adulto mayor se da por razones culturales, por su supuesta falta de capacidades y por el miedo que tiene cada persona a envejecer”, señala Héctor Mauricio Cárdenas, médico especialista en medicina interna y geriatría de Colsanitas.

El edadismo, además, está en todas partes: en las empresas que no contratan mayores de 50 años, en la familia que cree que sus abuelos son una carga, en el imaginario colectivo de que los viejos no se enamoran ni tienen sexo. El ejemplo más claro fue lo que hizo la pandemia del Covid-19 con ellos: las personas mayores estuvieron más tiempo encerradas, bajo la premisa de que la edad era un factor de riesgo

en sí mismo. Pero, señala el geriatra, “la edad cronológica no es la que determina todo. Es el estado biológico, funcional, social y psicológico de una persona lo que permite comprender el estado de esa persona”.

¿Por qué es un problema?

El rechazo que sienten los adultos mayores puede disminuir su autoestima, y esto ocasiona estrés. Como consecuencia se aíslan socialmente, lo que repercute en su estado físico y mental.

Desafortunadamente, la forma en que se ha diseñado el mundo no ha tenido en cuenta a la población mayor. Durante el envejecimiento tanto el cuerpo como la mente cambian, y

ciertas condiciones físicas se deterioran. Pensemos en los obstáculos a los que se debe enfrentar una persona con movilidad reducida cuando camina por el centro de alguna ciudad colombiana: andenes altos, calles angostas y sin ram-

pas. O a la dificultad que puede representar un mapa del sistema de transporte para alguien que ha perdido capacidad visual o cognitiva.

Esas dificultades constituyen una desventaja para las personas mayores. “Si queremos que el adulto mayor tome decisiones propias leyendo, tenemos que cambiar el tamaño de la letra de los periódicos”, sostiene Cárdenas. En definitiva, el edadismo reduce la calidad de vida de las personas mayores.

Cada vez más viejos

La cuestión es que la ciencia avanza, las infecciones se controlan, los tratamientos para enfermedades crónicas mejoran y, en definitiva, más personas están viviendo hasta edades avanzadas, según explica Cárdenas. Al mismo tiempo, de acuerdo con la Organización Pana-

“El rechazo que sienten los adultos mayores puede disminuir su autoestima, y esto ocasiona estrés”.

* Periodista de Bienestar Colsanitas.

mericana de la Salud, las mujeres están teniendo menos hijos. Estudios realizados en Estados Unidos señalan que crece la proporción de adultos que no quieren ser padres, y la OMS ha dicho que el 75 % de las mujeres en edad reproductiva de todo el mundo tienen satisfechas sus necesidades de planificación familiar con métodos modernos. Por estos motivos, en un lapso de tiempo muy corto se han reducido los nacimientos y el porcentaje de personas mayores ha aumentado de manera notable en todo el mundo.

En la actualidad, de acuerdo con datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística, DANE, en Colombia hay 59 personas mayores de 60 años por cada 100 menores de 15 años, cuando en 1985 había 17 mayores de 60 por cada 100 menores de 15. Y lo más probable es que la proporción siga aumentando: de acuerdo con datos de Naciones Unidas, para 2060 el porcentaje de la población de 60 años y más de todo el continente americano será cercano al 30 %. En este momento, dependiendo la región, está entre el 9 y el 23 %.

¿Cómo combatir el edadismo?

Señala la OMS que hay tres estrategias para reducir o eliminar el edadismo: las políticas y leyes, las actividades educativas y las intervenciones intergeneracionales.

Las primeras sirven para garantizar los derechos humanos de todos y todas, y hacer frente a la discriminación y la desigualdad. A través de

la segunda se puede fomentar la empatía. Para Cárdenas, este punto es clave: la educación puede enseñar que el proceso de envejecimiento es una etapa más de la vida que puede disfrutarse con bienestar. Y las intervenciones intergeneracionales reúnen personas de distintas edades y pueden contribuir a reducir los prejuicios y estereotipos entre distintos grupos. En definitiva, los jóvenes de hoy podrían empezar a comprender cómo viven los adultos mayores, teniendo en cuenta que todos vamos a ser viejos. **B**

CAMBIEMOS LA FORMA EN QUE NOS REFERIMOS A LOS ADULTOS MAYORES

EXPRESIÓN CORRECTA

- > Mayores, personas mayores
- > Personas de edad avanzada, población mayor
- > Anciano/a, viejo/a
- > Población mayor

EXPRESIÓN INCORRECTA

- > Vejete, decrepito, cucho. Son términos peyorativos cargados de prejuicios
- > Abuelo/a. No todas las personas mayores tienen nietos
- > Pensionado/a, jubilado/a, retirado/a. Son términos adecuados pero insuficientes porque abarcan a unos pocos
- > Tercera edad. Es una expresión reevaluada

* Basado en la guía para periodistas de la Fundación Saldarriaga Concha.



Cirugías para mejorar la apariencia

Redacción Bienestar Colsanitas *

La cirugía plástica reconstructiva y la cirugía plástica estética tienen objetivos similares pero son procedimientos diferentes.

CIRUGÍA PLÁSTICA ESTÉTICA

“La cirugía plástica estética tiene el objetivo de mejorar, cambiar o moldear la forma de alguna parte del cuerpo. En este sentido, el término ‘estética’ se refiere a la mejora en la apariencia de la belleza física”, explica Carlos Zuleta Bechara, especialista en cirugía plástica estética y reconstructiva.

A pesar de sus diferencias, estas dos ramas de la cirugía plástica resultan complementarias. “Si yo le hago una cirugía plástica estética esta va a tener un componente reconstructivo, por ejemplo en el caso del levantamiento de senos estoy reconstruyendo las mamas para que se vean como usted quiere. Lo mismo pasa con las cirugías reconstructivas, al final también tienen un componente estético porque si tengo que reconstruir la nariz por una quemadura o accidente, la idea es que quede lo más estética y armónica posible con su cara”, afirma la doctora Barón.

Procedimientos más comunes: rinoplastia, blefaroplastia, cirugías asociadas a los senos, liposucción, otoplastia, entre otros.

CIRUGÍA PLÁSTICA RECONSTRUCTIVA

Comprende los procedimientos que buscan *restaurar* la apariencia y funcionalidad normal del cuerpo, mientras que la cirugía estética busca *mejorar* o *cambiar* la apariencia por razones únicamente estéticas relacionadas con la belleza.

En palabras de la doctora Catherine Barón, especialista en cirugía plástica estética y reconstructiva de Colsanitas: “el objetivo de la cirugía plástica reconstructiva es devolver o recuperar la forma y la función que uno pierde por alguna condición de salud, accidente o malformación congénita en cualquier parte del cuerpo. Esto se hace a través de la reconstrucción del tejido que se perdió o se encuentra dañado”.

Procedimientos más comunes: los relacionados al cáncer, especialmente cáncer de piel o de seno; accidentes como quemaduras y traumas, y malformaciones congénitas como la polidactilia y el labio y paladar hendido, o el labio leporino.



**Al buscar un profesional de la salud para realizar un procedimiento de cirugía plástica, estética o reconstructiva, es importante verificar sus credenciales. El cirujano debe estar inscrito en el Registro Único Nacional de Talento Humano en Salud (RETHUS). Además, es recomendable que estén adscritos a la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva. También debe verificar la acreditación y aval de la Secretaría de Salud de los lugares e instituciones donde se realizará la cirugía. Si tiene dudas, lo mejor será contactar con el Ministerio de Salud para corroborar la información de los centros y profesionales de la salud.*

Deporte para todos con el Equipo Colsanitas de corredores



Redacción BienestarColsanitas

FOTOGRAFÍA: *Roy Chávez*

El 22 de mayo de 2015 Germán Penilla sintió que la vida le dio una segunda oportunidad. Cuatro años antes una consulta por hipertensión terminó para él en un diagnóstico de insuficiencia renal. Germán tenía 33 años y un hijo de cinco, por lo que su nefrólogo le recomendó buscar un trasplante. Estaba muy joven y tenía una familia que apenas comenzaba.

Duró un año y medio en la lista de espera; un tiempo que le resultó excesivamente largo y angustiante porque “cada mes los riñones van funcionando mucho menos”, señala. Los meses pasaron, cada uno más pesado que el anterior, hasta que su médico le dijo: “si este mes no encontramos un riñón y no te hacen el trasplante, te toca empe-

Germán Penilla, un caleño que recibió un trasplante de riñón en 2015, es uno de los atletas que forma parte de este nuevo equipo de corredores patrocinado por Colsanitas. La presentación oficial fue en la pasada Media Maratón de Cali.

zar diálisis”. Pero el 22 de ese mismo mes recibió el riñón que cambió su vida. Sintió que le volvía la fuerza, el ánimo y la alegría.

Pensando en conservar en las mejores condiciones ese riñón, que ahora hacía parte de su nueva vida, decidió empezar a hacer deporte. Había tenido acercamientos tímidos con el atletismo, pero cuando en octubre de 2015 conoció la

Asociación Colombiana de Deportistas Trasplantados supo que quería integrarse y comenzar a correr.

“Me da mucha alegría hacer algo motivado por lo que me sucedió, por el trasplante. Si a mí no me hubieran trasplantado me tocaría estar pegado a una máquina. Correr es disfrutar de una segunda oportunidad y hacer lo que más me gusta, porque me encanta hacer deporte”, cuenta.



El Equipo Colsanitas estuvo integrado por cinco afiliados a la medicina prepagada, dos funcionarios de la empresa, uno de los deportólogos del equipo, Germán Penilla y Sergio González, CEO de Keralty en Colombia.

Desde entonces comenzó a correr no solo como pasatiempo: se preparó para competir. En 2016 y 2018 estuvo en los Juegos Latinoamericanos de Mendoza y Salta, en Argentina, donde recibió cuatro y cinco medallas de oro, respectivamente. En 2017 hizo parte de los Juegos Mundiales de Trasplantados de Málaga (España) y ganó medallas de plata y bronce. En 2019 participó en los Juegos Mundiales para Deportistas Trasplantados de Newcastle (Inglaterra), donde obtuvo el cuarto y quinto lugar. Por la pandemia del Covid-19 no pudo competir entre 2020 y 2021, pero empezó a entrenarse para ser triatlonista. Y el año pasado participó de los Juegos Nacionales de Santa Marta, ganó cinco medallas de oro y fue finalista del Ironman de Cartagena en diciembre.

“Ha sido excelente porque he podido representar a Colombia en varios juegos y mundiales. El deporte me ha mostrado que nos ayuda a mantener mejor el trasplante. Las veces que voy a control, el doctor me felicita por mi estado de salud. El atletismo me ha ayudado a mantener el trasplante bien”.

Germán es consciente de todo lo que puede impactar un trasplante a quien lo requiere pero también a sus seres queridos: “no solamente le cambia la vida a una persona en la lista de espera, sino a toda su familia. El trasplante no sólo me ayudó a mí, también a mi hijo pues ahora tiene un padre con salud”.

El Equipo Colsanitas de corredores: un grupo que alienta a Germán

Germán Penilla y otros nueve deportistas integraron el Equipo Colsanitas de corredores, la primera apuesta deportiva de la empresa por

fuera del tenis de alto rendimiento. El grupo participó el 11 de junio en la Media Maratón de Cali. La convocatoria para sumarse a este equipo empezó el 2 de mayo de este año entre los afiliados de Colsanitas.

Cinco de ellos fueron seleccionados y se sumaron a los otros participantes del equipo, para correr la maratón y recibir la asesoría y el entrenamiento de los profesionales de Colsanitas. Sergio González, CEO de Keralty en Colombia, lideró este proceso y fue, además, uno de los corredores. “Vemos en el deporte un complemento muy importante para la vida diaria, que nos permite, además, ayudarle a la gente a entender la relevancia del ejercicio con acompañamiento”. Los diez deportistas del Equipo Colsanitas contaron con un plan de entrenamiento y la guía de entrenadores, deportólogos y nutricionistas.

Para el CEO del grupo Keralty la participación de Germán Penilla en la competencia es la prueba de que una persona motivada puede cumplir sus metas: “muchas veces uno ve una carrera de media maratón, se imagina los 21 kilómetros y piensa que eso es imposible de correr. Pero no lo es. Es simplemente un proceso que implica disciplina, dedicación y pasión y que puede realizar cualquiera. Necesita voluntad y una mente enfocada en que podrá hacerlo”. En resumen, es estar dispuesto a romper los propios límites.

La participación del Equipo Colsanitas en la Media Maratón de Cali es una más de las apuestas de Colsanitas por llevar a sus afiliados y colaboradores a un mayor estado de bienestar a través de la actividad física y el deporte como herramientas para tener una vida más saludable. **B**

Cinco pasos para empezar a correr

Laura Daniela Soto Patiño*

ILUSTRACIÓN: *Leonardo Parra* @leo.ilustra2

Correr es una actividad física que aporta enormes beneficios para el cuerpo y también para la mente. Cinco recomendaciones para adquirir la costumbre sin mayores contratiempos.

Correr es una de las actividades físicas más completas para el cuerpo. No solo trabaja los músculos de la parte inferior, también requiere del esfuerzo del tren superior, el sistema cardiorrespiratorio y, por supuesto, de la mente, al ser un ejercicio de gran resistencia que mejora el estado de ánimo y fomenta la disciplina. Incluso suele ser una actividad que ayuda a quienes quieren ampliar su círculo social, pues hay numerosos grupos de corredores con diferentes objetivos y motivaciones.

La rutina de un corredor ofrece beneficios como mejorar la capacidad del sistema cardiovascular, beneficiar la circulación sanguínea, reducir el estrés, aportar a la prevención del deterioro cognitivo, mejorar el sueño y la salud mental, además de disminuir el riesgo de sufrir ciertas enfermedades.

Sin embargo, empezar a correr es un proceso que debe hacerse con conciencia, cuidado y paciencia para no sobreexigir al cuerpo y causar alguna lesión indeseada. Para iniciar debe crear un plan de entrenamiento, hacer un compromiso con usted mismo y ser consistente con su rutina. Algunas recomendaciones para empezar.

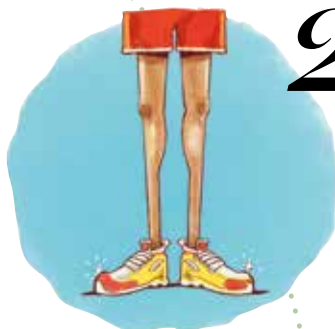




1 ESTABLEZCA METAS REALISTAS SEGÚN SUS CAPACIDADES

Determine qué desea lograr, ya sea empezar a hacer ejercicio, aumentar su resistencia o participar en una carrera. Según esto, establezca un plan de entrenamiento progresivo que se ajuste a sus necesidades y capacidades.

Es importante hacerse un chequeo de salud general antes de empezar una actividad física exigente, especialmente si presenta alguna condición de salud. Su médico deberá indicar qué tipo de actividad y qué frecuencia es la recomendada.



2 ADQUIERA EL EQUIPO ADECUADO

Es fundamental contar con un par de zapatos deportivos adecuados que brinden el soporte y la amortiguación necesarios para correr, esto no solo le brinda mayor comodidad y eficiencia, también puede evitar lesiones.

Asegúrese de usar ropa cómoda y transpirable que le permita moverse libremente. Un reloj inteligente es útil para llevar el control de sus carreras, aunque no es esencial.



3 SIGA UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE ACUERDO A SU NIVEL

Si nunca antes ha corrido o es un hábito que empezó hace poco, es recomendable comenzar con caminatas que se alternan con breves períodos de trote, lo que se conoce como intervalos. Esto le permitirá adaptar su cuerpo gradualmente al impacto y evitar lesiones. A medida que su condición física mejore, podrá aumentar la duración y la intensidad.

Tenga en cuenta la técnica: el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante, mirada al frente, mantener los omóplatos juntos, codos a 90 grados, mantener el torso estable, elevar y flexionar las rodillas, impulsarse con la pierna de atrás y apoyar el pie completo al hacer el movimiento. No olvide tener una respiración controlada.



4 ESCUCHE A SU CUERPO Y PREVENGA LESIONES

A medida que aumenta su nivel de actividad, es esencial escuchar a su cuerpo y darle tiempo para recuperarse. No se exceda en su entrenamiento y asegúrese de incluir días de descanso en su rutina. Esto permitirá que su cuerpo se fortalezca de manera gradual.

Siempre lleve una botella de agua a sus entrenamientos y tome suficiente a lo largo del día. Trate de comer mínimo una hora antes de entrenar para no tener pesadez mientras corre. Los alimentos recomendados para después de correr que aportan a su recuperación son el pollo, nueces y yogurt griego.



5 MANTÉNGASE MOTIVADO

El mejor ejercicio físico para usted es el que se hace con constancia. Lo importante no es hacer cinco kilómetros el primer día: es crear un plan progresivo que lo lleve a su objetivo sin poner en riesgo la salud.

Medir su progreso en cuanto a resistencia y distancias puede resultar motivador porque empezará a ver resultados. Una muy buena forma de mantener la motivación es salir a correr con su pareja o algún amigo; también puede unirse a un club de running; la mayoría son gratuitos.

* Periodista de Bienestar Colsanitas y de Bacánika. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como la Organización Mundial de la Salud, el Journal of Human Sport and Exercise, la Odense University de Dinamarca, la Universidad de Harvard y el libro The Beginning Runner's Handbook de Ian Macneil. Para más información, consulte a su médico.

Viche, el poder espiritual de la tradición





Juan Miguel Álvarez*

ILUSTRACIÓN: María José Porras @iofi.bina

El viche es el gran catalizador de la fiesta entre los pueblos negros del Pacífico colombiano. Y es, también, la base para elaborar algunas bebidas curativas y otras aperitivas cada vez más populares en las ciudades del interior del país.

El viche es un destilado del jugo de la caña de panela, que es más delgada, más suave y menos recta que la de azúcar. Como embriagante, el viche es pariente directo de bebidas alcoradas de origen rural como la cachaça en Brasil, el rum agricole en las islas de Martinica y Guadalupe, el clairin en Haití y el cañazo en Perú. Su carga de etanol ronda los 30 a 35 grados. Para las familias negras que habitan el borde costero que Colombia tiene desde Ecuador hasta Panamá, y los ríos selváticos de la región conocida como el Chocó biogeográfico, el viche es el catalizador de la fiesta. Si hay bombo, cununo y marimba, hay viche. Si hay salsa, reguetón y trap, hay viche.

El proceso de destilado comienza destripano la caña en un trapiche. Luego de recoger el jugo en una vasija de madera, lo vierten en un tonel donde permanecerá al menos dos semanas a temperatura ambiente mientras fermenta. Hoy los toneles son bidones de plástico, pero hasta hace unos años las familias vicheras elaboraban los toneles en madera y revestían su interior con una brea que tomaban del monte adentro, lo cual le otorgaba un acento especial al sabor final.

* Juan Miguel Álvarez es reportero y escritor. Su último libro es *La guerra que perdimos* (Editorial Anagrama).

Una vez fermentado, el líquido es puesto al fuego en un alambique artesanal: dos ollas llenas en forma de pailones reciben la candela directa de la leña. Encima de cada una va un cilindro metálico que sirve de canal de conducción de vapores. Este cilindro es coronado por una olla más pequeña que recibe el agua a totumadas. Esta agua baja como vapor por el cilindro y hace contacto con el vapor que va emanando del fermentado. El resultante ya es el viche que se va haciendo líquido mientras avanza hacia el exterior del alambique por medio de un tubo delgado —trompetilla le llaman— hasta caer gota a gota en un recipiente.

Vale anotar que todos los puntos de unión entre los pailones del fermentado, el cilindro y la olla del agua son sellados con un engrudo rudimentario y suficiente que es hecho con la cáscara del plátano. La única garantía para que el viche quede en su mejor consistencia y concentración es que el alambique se encuentre perfectamente hermético, que no le entre aire por ninguna esquina.

Además de ser un embriagante poderoso, el viche es la materia prima para elaborar bebidas reconstituyentes y festivas. Daisy Sánchez Lerma, 46 años, es una de las más reconocidas preparadoras de estas bebidas en la ciudad de Cali. Hace parte de la Escuela Móvil de Saberes Ancestrales, grupo frecuentemente invitado a dar exposiciones y presentaciones sobre tradiciones y productos de estos pueblos negros.

Daisy explica que el viche se destila en tres etapas. La primera toma viene con la mayor concentración de etanol. Las matronas productoras lo llaman “la flor”, y Daisy advierte que no es recomendable beberla porque puede pelar la garganta. La segunda toma es la base real para las bebidas porque es más suave y expresa mejor los matices afrutados del sabor, así como el aroma a leña. A la tercera toma le dicen “casacha”: Daisy explica que la usan como tónico para tratar la erisipela, que es una infección de la piel.

La gran bebida presentada como terapéutica es el curado o curao. La receta no difiere mucho en los 83.000 kilómetros cuadrados que comprende la región del Pacífico colombia-



El curao lleva tres hierbas amargas: gabilana, potencia y prontoalivio, y dos maderas: guaco y palosanto.

Crema de viche. Espesa y dulce, es una mezcla de crema de leche, en polvo y condensada. No lleva leche líquida.

Tumbacatre. Viche con licuado de chontaduro y borojó.

no. Sin embargo, cada familia, cada matrona es poseedora de sus propios secretos, detalles que hacen variar el sabor y seguramente el efecto reparador. A la fórmula de preparación que le aprendió a su mamá, Daisy ha venido añadiéndole ingredientes que ya son su sello y que también se ha cuidado de proteger.

La elaboración empieza recolectando las plantas esenciales que son tres hierbas amargas: gabilana, potencia y prontoalivio, sembradas en el patio de la casa. También lleva dos maderas tomadas del bosque: guaco, que es un bejuco, y palosanto.

Sin macerar ni picar, las hierbas y los trozos de madera se meten en una botella. Luego, vierten el viche. La botella cerrada es aislada de la luz del sol tanto como sea posible y por un tiempo no menor a 15 días. De ahí que deba ser de vidrio oscuro o de un plástico no traslúcido. Daisy, además, la cubre con una media y la interna en el rincón más hondo de su armario. En el campo es usual que la pongan bajo tierra para lograr que la humedad natural potencie los extractos de las plantas.

Aunque hay una lista generosa de estudios científicos que han probado la efectividad de algunas matas contra el veneno de la mordedura de las serpientes más venenosas del Chocó biogeográfico, y aunque nadie duda de los efectos paliativos de las hierbas domésticas —digamos, la caléndula—, las facultades terapéuticas del curado solo son posibles por la intención que

EL DATO

Además de ser un embriagante poderoso, el viche es la materia prima de bebidas reconstituyentes y festivas.



El **arrechón** lleva leche líquida, leche en polvo, leche condensada y crema de leche.

La **tomaseca o vinete** es el viche combinado con canela, anís, clavo y melao de panela.

le pone la persona que lo prepara y la fe que dispone la persona que lo recibe. Elías Angulo Riasco, suegro de Daisy, dice que ahí es donde está la magia, “el poder espiritual de nuestras tradiciones”.

Las bebidas para las celebraciones y fechas importantes son: la tomaseca o vinete, el arrechón y la crema de viche.

La tomaseca o vinete es el viche combinado con canela, anís, clavo y melao de panela. Es un trago que baja más amable por la garganta, menos lacerante que el viche puro, y su color es como el de una aguapanela oscura. El arrechón, que emborracha todavía menos, lleva leche líquida, leche en polvo, leche condensada y crema de leche. Lo adoban con anís, canela, nuez moscada y borjój. Daisy le añade un picante para “realzar el sabor”. Mínimo pimienta, pero en casos más estrictos, pipilongo —brote de una planta del Pacífico colombiano, semejante al tallo que sobresale en las flores del anturio—. “Hay personas que toman arrechón para subir la libido”, dice Daisy. “De todas, es la única que se mete a la nevera para servirla fría”.

Le sigue la crema de viche. Espesa y dulce, también es una mezcla de crema de leche, en polvo y condensada. No lleva leche líquida, pero hay quienes le licuan lulo y piña. Se acostumbra en celebraciones donde hay niños, porque es la menos embriagante de todas.

Queda en el aire una quinta bebida llamada tumbacatre. Su mezcla es básica: viche con licuado de chontaduro y borjój. Le adjudican poderes afrodisíacos. Sin embargo, Daisy dice que esa bebida se la inventaron hace poco, que no es una tradición. “Cuando yo era niña en Guapi, el tumbacatre era una comida que se hacía con pescado sudado. Y aquí en Cali vine a ver dizque tumbacatre como bebida”. Luego supo que en Buenaventura, muy seguramente aprovechando el aumento del turismo, alguien le había puesto ese nombre a un licuado de viche con esas frutas. “Y como todo lo del Pacífico cualquiera lo usa a su acomodo”, dice Daisy, “pues quedó como si el tumbacatre fuera una tradición”.

En los últimos años el viche se ha popularizado como bebida espirituosa para la rumba no exclusiva de los pueblos negros. Es decir: no poca gente de las ciudades centrales del país, como Bogotá y Medellín, obviamente Cali, acompaña la noche con este trago. Quizás esto sea así desde que el Festival de Música del Pacífico Petronio Álvarez, que tiene lugar cada agosto en Cali, se haya vuelto un evento de convocatoria nacional.

El hecho es que el gusto masivo por el viche es una oportunidad de negocio para las comunidades del Pacífico colombiano. Pero también implica el riesgo de que pierda el control excepcional de su producción.

Fue hasta noviembre de 2021, cuando el Congreso sancionó la Ley del Viche, que el Estado comenzó a proteger esta bebida. El articulado da origen a una comisión que deberá determinar las condiciones para la producción del destilado con miras a la venta masiva y segura exportación. Y ordena la no incautación del viche cuyo destino sea el consumo dentro de los pueblos del Pacífico. Hasta el momento se sabe poco de la comisión, si están reuniéndose, si ya tienen un borrador de normas, si ya señalaron una fecha para dar a conocer el marco normativo final.

La gente sigue a la espera. Unos con dinero en el bolsillo listos para acomodar su interés comercial a lo que exija la ley. Otros como la familia de Daisy, que no imaginan de qué manera se garantizará que lo que ha sido de ellos por no menos de 200 años siga siendo de ellos. **B**

Familias reconstituidas en armonía

*Carmen Soto**

ILUSTRACIÓN: *Liliana
Ospina* @ *lilondra*

Ser parte de una familia reconstituida implica un diálogo constante, un proceso de comprensión y paciencia, establecer límites y acuerdos, abrirse a la posibilidad de ampliar la red de cuidado y amor sin usurpar el lugar de otros.





Mi mamá y su novio llevan juntos, por lo menos, treinta años. Cuando se conocieron, ambos estaban separados y tenían hijos. Él, un niño llegando a la adolescencia. Mi mamá, dos niñas de siete y nueve años. En todo este tiempo no he sentido que esa pareja se haya insertado en mi círculo familiar más cercano. Es más bien un amigo de la familia con el que tengo una relación cordial y cariñosa pero distante. Nunca lo llamé padre o padrastro. A diferencia de mi hermana, en la adolescencia no me sentí celosa ni amenazada por él. Aunque en la adultez me ha generado cierta suspicacia esa presencia (no presente) en mi vida.

Cuento esto porque, aun teniendo esta experiencia, me siento sin herramientas para enfrentar una situación similar hoy en día. Hace un tiempo me vi envuelta en una situación que, eventualmente, podía desembocar en una familia reconstituida (una relación en la que al menos uno de los miembros de la pareja tiene un hijo o hija fruto de un vínculo anterior), y comprendí que no sabía nada de este tema porque en mi familia siempre reinó el silencio. Y ese silencio se convirtió en una barrera que nunca pudimos derribar.

¿Cómo se deben afrontar este tipo de relaciones? ¿Qué disposición debe tener la persona que elige acompañar a un papá o una mamá? María Fernanda Bonilla Osorio, médica psiquiatra infantil y juvenil de EPS Sanitas, dice que esa construcción debe comenzar por una certeza innegociable: “la prioridad de la nueva pareja o la familia es el niño, niña o adolescente que es, también, la persona más vulnerable de la relación; la que está en un proceso de crecimiento y desarrollo que necesita acompañamiento prioritario”.

No me extraña que mi mamá y su novio hubieran evitado enfrentar esta situación refugiándose en el silencio. Hace tres décadas este tipo de relaciones no eran tan naturales y comunes como hoy. La última Encuesta Nacional de Demografía y Salud, de 2015, señala que “Colombia parece estar en la senda de la Segunda Transición Demográfica, la cual se refiere, en general, a cambios en la formación de la familia, disolución de las uniones y patrones de reconstitución de la familia”. Las familias reconstituidas son una parte importante de ese nuevo escenario.

Según esta encuesta, el 28,6 % de las mujeres entre los 40 y 59 años ha tenido dos o más uniones; y el 5,3 %, tres uniones o más. En los hombres, los porcentajes suben a 31,4 y 9,5 %, respectivamente. Un estudio de la Universidad de la Sabana calcula que el 14 % de las familias colombianas convive con hijos o hijas de uniones anteriores. Es claro que esas relaciones pueden forjarse –como en mi caso– desde una distancia y un silencio, que impiden generar lazos de amor y cuidado fuertes y perdurables. Pero, ¿qué tendría que hacer yo si no quisiera repetir esa historia, si quisiera hacerlo diferente?

La psiquiatra María Fernanda Bonilla dice que, inicialmente, es vital que la persona que acompaña haga un ejercicio de confrontación y lealtad consigo misma, para responder si tiene la disposición, apertura y comprensión para aceptar las condiciones específicas de este tipo de relación. “Uno tiene todo el derecho a decir si efectivamente puede o no con esta situación”, dice la especialista. En esa primera etapa, la persona con hijos o hijas también tiene una enorme responsabilidad al decidir a quién presentarle a sus hijos. “No puede ser una

**Periodista y colaboradora de diferentes medios nacionales.*

relación pasajera. Tendría que ser una relación estable, con quien se proyecte un futuro. No podemos exponer a los niños a presentarles cada conquista”, señala Bonilla. Esa persona llegará al círculo más íntimo de los niños y niñas y se convertirá, sin lugar a dudas, en un referente.

Digamos, entonces, que las dos personas asumen esa responsabilidad, hacen esa apuesta y deciden seguir adelante. ¿Cómo empieza a forjarse una relación sana con los hijos de la otra persona? ¿Cómo enfrentar, por ejemplo, el primer encuentro? La psicóloga Viviana Zapateiro, adscrita a Colsanitas, afirma que debe ser un proceso orgánico en el que no se puede “entrar exigiendo respeto o afecto”. Es necesario construir una relación con todo lo que eso implica: acercarse paulatinamente, preguntar, escuchar con atención, permitirse conocer al otro, encontrar afinidades.

En esta fase hay un tema central: el respeto por el duelo que están atravesando los hijos. La psiquiatra Bonilla explica que el duelo no solo responde a la separación del papá y la mamá, sino a las transformaciones de la estructura familiar. En ese camino es vital que todas las partes comprendan que “nunca se va a sustituir a los progenitores, que la nueva relación es única, como todas las relaciones”, asegura Bonilla. Viviana Zapateiro lo resume así: “la forma más sana es comprometiéndose a hacer un apoyo dentro del proceso de cuidado, crianza y acompañamiento, sin usurpar roles”.

La siguiente fase podría llamarse la de los acuerdos. Cuando hay una determinación de construir un proyecto conjunto es fundamental planificar, establecer límites y definir roles. Se trata de una reorganización o reestructuración de la familia y su dinámica. Para María Fernanda Bonilla esos acuerdos deben cobijar di-

ferentes aspectos de la vida: la convivencia, las reglas del hogar, las finanzas, la repartición del tiempo, las responsabilidades de cada miembro de la familia, los roles que va a desempeñar cada uno en la crianza. “El pilar de esto es la comunicación”, dice.

Luego explica que la persona que acompaña debería “establecer primero una relación que se parezca más a la de una amistad, o un consejero escolar, o un tío con su sobrino, en lugar de alguien que llega a imponer la disciplina. Se puede acordar que el padre o la madre sea el principal responsable del control de la disciplina hasta que haya un vínculo mucho más sólido. Eso solo se da con el tiempo”, señala Bonilla. ¿Cuánto tiempo? Aquí entran a jugar variables como la historia de cada familia, o las edades de los niños y niñas. Viviana Zapateiro reconoce que en la adolescencia son más complejos los cambios y adaptaciones, mientras los niños tienen mayor apertura.

¿Qué se debe evitar en ese camino? Según la psiquiatra Bonilla los errores más comunes son: hacer comentarios negativos sobre los familiares; usar a los niños como intermediarios o mensajeros; interrogarlos insistentemente sobre lo que pasa en el otro hogar; querer imponer modelos de crianza; no permitir que el padre o la madre pase tiempo a solas con sus hijos; juzgar el comportamiento del niño o la niña en lugar de expresar a su pareja lo que le preocupa; no tener una comunicación constante y cuidadosa.

Muchas de estas situaciones pasaron con mi familia. Mi mamá y su novio no nos integraron a su relación, a su vida de pareja; y aunque no puedo decir que esto fue un evento traumático para mí, sí perdimos una oportunidad: tener un círculo ampliado de cuidado, amor y apoyo en nuestra niñez. Lo que, para la psiquiatra María Fernanda Bonilla, es una de las mayores ganancias de este tipo de familias. **11**

EL DATO

Una persona que tiene una pareja con hijos no debe entrar exigiendo respeto o afecto, es necesario construir primero una relación.



El bienestar es... | Alberto Casas Santamaría

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Es abogado, político y periodista. Ha sido ministro de Comunicaciones y de Cultura y embajador en Venezuela, México y Serbia. Como periodista, ha sido compañero de fórmula de Julio Sánchez Cristo en *W radio* y, entre muchas otras cosas, ha trabajado como columnista de *El Siglo*, revista *Bocas* y *El País América*.



Mi escena de bienestar incluye...

El ejercicio y la lectura.

El bienestar mental lo encuentro en...

La poesía.

Mi éxito como persona ...

Consiste en poder hacer lo que siempre me ha gustado.

Me gustaría aliviar el sufrimiento de...

Las personas que son calificadas de pobres económicamente, porque no tienen cómo vivir dignamente.

Siempre que puedo dedico tiempo a ...

Pensar en la salud que he tenido.

Mi manera de cuidar a los demás la expreso...

A través de la solidaridad

Para acompañar a mis seres queridos...

Siempre busco el amor.

Mi mantra para encontrar la calma en momentos difíciles es...

Recordar que uno puede morir en cualquier momento.

Valoro los momentos de soledad porque...

Me permiten reflexionar sobre lo que está bien y lo que está mal.

Las pérdidas me han enseñado...

Que las cosas que suben siempre bajan. **B**

Lo que se hereda...

Eduardo Arias Villa* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez

Así como nos preocupamos por la pensión cuando empezamos a trabajar, deberíamos pensar también en los objetos que acumulamos a lo largo de la vida, y que al final le vamos a heredar a quienes nos sobrevivan.

C onfieso que he vivido. Que he vivido 64 años dedicado a acumular objetos de todo tipo. Una buena parte funcionan, pero un porcentaje apreciable ya es obsoleto, inservible o no tengo cómo usarlo. La sola idea de pensar en un trasteo me aterra. ¿Dónde podré meter todas estas cosas? ¿Cuántos días me llevaría empacar tanta cosa acumulada no sólo por mí sino también por mi esposa y tres hijos que ya no están en casa pero que dejaron cosas aquí? Para no hablar de muebles heredados de familiares que murieron y que vinieron a parar acá.

No es un caso sencillo de solucionar porque, en mi caso, se trata de un problema de origen genético-cultural. Cuando era niño veía cómo mi papá guardaba de todo en frascos de vidrio: tornillos sin su tuerca, pedacitos de alambre, puntillas sin punta. Alguna vez, hacia 1970, mi hermano y yo le refundimos ya no recuerdo qué y nos dijo muy molesto: “yo tenía guardado ese alambre porque podía servir para algo de aquí al año 2000”. Estamos en 2023 y ahí esperan su hora señalada esos objetos que conserva mi padre en esos mismos frascos de conservas que en los años 60 salieron de las fábricas de mermelada de Fruco, California y San Jorge. En repisas o en cajones que nadie se atreve a abrir.

Por su parte, durante muchos años mi mamá guardó los periódicos de casi todos los días. En cada uno de ellos ella señalaba las columnas de opinión que quería leer pero

que no había alcanzado. Nunca supe si alguna vez leyó aunque sea alguno de esos periódicos atrasados que, en 1977, cuando comencé a interesarme mucho en el fútbol argentino, al menos a mí me sirvieron para conocer detalles de campeonatos de años anteriores.

Digo que es un problema genético-cultural porque, además de esa compulsión por guardar cosas “que pueden servir de aquí al año 2060”, en mi caso mucho tiene que ver con la cultura ambiental, ya que soy incapaz de botar a la caneca plásticos, pilas gastadas y desechos electrónicos. Igual me pasa con los remedios, con la ropa, los papeles de regalo que se reciclan una y otra vez, así como los faroles del día de las velitas.

Cuando yo deje este planeta y esta vida, ¿qué diablos van a hacer quienes me sobrevivan con toda esa cantidad de objetos que no me siento en capacidad de botar? Nunca había

pensado en eso y me doy cuenta de que no es un tema menor.

A finales de los años ochenta comencé a guardar en un baúl objetos que, pensaba yo, en el siglo XXI le regalaría a “mis nietos” como testimonio de una época anterior a ellos y que serían piezas de gran interés para ellos. Por ejemplo, tarjetas de crédito vencidas, pasabordos de aerolíneas y boletos para ingresar a conciertos y obras de teatro. El baúl sigue ahí y, ahora que lo pienso, nada de lo que allí se conserva le interesará mucho a mi nieta en un futuro cercano.

Como detesto botar a la caneca palitos para revolver el café, los echo al bolsillo y al llegar a la casa los guardo en cajones o en *mugs*. De hecho, otra herencia que les dejo son un montón de *mugs* que van desde el Manchester United y la selección de fútbol de Holanda hasta *Las aventuras de Tintín*, *La baby sister*, *Garzón vive* y la *Escuela de Infantería de Marina de Coveñas*. También heredarán viejas grabadoras de casete, tocadiscos y otros equipos de sonido, la mayoría de los cuales ya no funcionan. Lo peor es que la colección de libros, vinilos, CD, casetes, video lasers, VHS y DVD, el que en teoría es el mayor tesoro que les voy a dejar, en estos tiempos de plataformas son un gran encarte.

En síntesis: de la misma manera que uno piensa en la pensión cuando empieza a trabajar, también deberíamos pensar en qué le vamos a heredar a los que nos sobrevivan. Yo, la verdad, no lo he hecho. Y el tiempo apremia.

Continuará. **B**



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

Encuentre aquí
herramientas para
su bienestar:





Agenda tus citas
médicas en nuestros
**Centros Médicos
Colsanitas** a través
de los siguientes
canales digitales

María Paula tu asistente virtual:

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



Oficina Virtual:

Al ingresar a colsanitas.com puedes acceder a
tu Oficina Virtual dando clic en el botón ubicado
en la parte superior derecha.



App Colsanitas:

Puedes descargarla a través de Play Store o
AppStore para que gestiones tus servicios en
salud donde quiera que vayas.



También puedes agendar a través de



Colsanitas en Línea:

Bogotá (601) 487 1920

Línea gratuita nacional: 018000979020

**Si no alcanzas a llegar a tu cita, reprograma o cancela a
tiempo desde cualquier dispositivo y en cualquier lugar, esta
quedará disponible para otro usuario.**

**Adquiere tus vales electrónicos con anticipación
a tu cita a través de nuestros canales digitales o kioscos,
ubicados en nuestras oficinas y centros médicos.**