

Bienestar

COLSANITAS



Sergio
Higuita

Con solo
23 años, el
campeón
nacional está
listo para
debutar en el
Tour de Francia.

Nº 171



Rutina de de cuidado del cabello

tu rutina de Revitalización capilar

1

Limpia

2

Acondiciona

3

Repara

4

Revitaliza



ANTICAÍDA
USO DIARIO
Acción hidratante



ACONDICIONADOR
ANTICAÍDA
Estimula y
Nutre el cabello



TRATAMIENTO
CAPILAR
Intensivo
Peinado y reparación



REPARADOR
CAPILAR
Revitaliza
Tu cabello

Skindrug

Contenido

Nº 171

Agosto • Septiembre 2020



Institucional

- 2 Seguimos firmes
- 60 La salud mental y emocional de nuestro equipo



Belleza y bienestar

- 8 Adriana Lucía
Adriana Restrepo
- 10 Maskné y otras enfermedades de cuarentena
Adriana Restrepo
- 12 Proteger la piel incluso dentro de la casa



Alimentación

- 14 Un alimento para cualquier hora
- 16 Aji: sabor de América para las cocinas del mundo
Julián Estrada Ochoa
- 20 Abecé de la dieta ayurveda
Catalina Sánchez Montoya
- 24 Breve guía de dietas especiales



Hogar

- 28 Educados por fuera de la escuela
Adrián Atehortúa
- 34 Volver al trueque
Juanita Monsalve



Actividad física

- 38 Cómo ganar masa muscular
Soraya Yambure Jesurun
- 48 Sergio Higueta: “La necesidad me llenó de ambición”
Sinar Alvarado



Medio ambiente

- 40 Que el coronavirus no nos inunde de plástico
Mónica Diago
- 42 Mutis, la expedición botánica
Alberto Quiroga
Tobías Arboleda



Salud

- 4 Esperanza de vida
- 56 “Nunca consideré la posibilidad de renunciar”
Juan Pablo Cuéllar
- 58 Médicos seguros y protegidos
Carolina Gómez Aguilar
- 63 Clínicas dentales: listas para la nueva normalidad
Andrea Ariza
- 64 El miedo a salir de nuevo
Mónica Diago
- 67 Los cambios hormonales en los hombres
Karem Racines Arévalo
- 70 Concebir en tiempos de pandemia
- 72 La buena salud del colon
Donaldo Donado Viloria
- 76 El dolor que camina
Donaldo Donado Viloria



Vida

- 80 La presión por “reinventarse”
Carolina Rojas
- 83 Antes de morir quisiera...
María Cecilia Botero



16



28



67



Tiempo libre

- 84 Las nuevas formas de entretenerse
Soraya Yambure Jesurun
- 86 Un reconocimiento a la creatividad
- 88 Reinventar
Eduardo Arias

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



En esta edición podrá escuchar nuestros artículos. Siga estos pasos:



1. Descargue gratis la app AudioLector (AppStore y Play Store).



2. Regístrese y acepte términos y condiciones.



3. Busque el código QR del artículo que desea escuchar.



4. Escanee y disfrute el audio.





Consejo editorial

Eduardo Arias
Enrique Bernal
Alberto Casuso
Juan Carlos Echandía
Gloria Escobar
Franck Harb Harb
Camilo Jiménez
John Naranjo
Diego Quintero
María Cristina Valencia
Ximena Tapias

Director

Camilo Jiménez Estrada
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

María Gabriela Méndez
mgmendez@colsanitas.com

Diseño

Ada Fernández
aifernandez@colsanitas.com

Periodista

Diana Carolina Gómez Aguilar
dianacargomez@keralty.com

Fotografía

Natalia Hoyos
David Estrada Larrañeta
Sebastián Montañez/Paola España Press
Erick Morales
Fernando Olaya
iStock

Ilustración

Tobías Arboleda
Alejandra Balaguera
Liliana Bedoya
Elizabeth Builes
Edna Gualdrón
Juan Felipe Hernández
iStock

Fotografía de carátula

Fabio Cuttica

Dirección administrativa y financiera

Víctor Cárdenas Mendoza
vmcardenas@colsanitas.com

Asistente administrativa

Wendy Tatiana Vanegas
wetvanegas@colsanitas.com

Servicio al usuario

Central de llamadas de Colsanitas
Teléfono: (1) 487 1920

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

Printer Colombiana S.A.S.

Bienestar Colsanitas

ISSN 0122 - 011X
Resolución MinGobierno 9079
Tarifa postal reducida N° 1536
Derechos reservados

Seguimos firmes

La actual crisis por la pandemia de covid-19 nos ha puesto a prueba a todos en distinta medida. Ha desafiado nuestra salud física y emocional, la estabilidad financiera, la seguridad, los planes para el futuro inmediato o que empezaban a ponerse en marcha. Sus consecuencias en todos los ámbitos de la vida son imprevisibles a largo plazo.

Y tenemos que estar claros en que todavía falta un tiempo para que la situación se estabilice, y podamos decir que ya pasaron los peores momentos de la pandemia. Por eso, la invitación que queremos extender desde estas páginas es a hacer un esfuerzo extra durante estas semanas de agosto y septiembre, para no perder lo que hemos logrado hasta ahora. A permanecer fuertes, unidos en la distancia con nuestros parientes y amigos. A buscar ayuda profesional en caso de que sintamos que no podemos solos. A ensayar formas inteligentes de invertir el tiempo que tenemos frente a nosotros. Y, sobre todo, a continuar acatando las recomendaciones de los expertos relativas al autocuidado: lavarnos las manos con frecuencia durante al menos 30 segundos; mantener la distancia física ideal de dos metros con todas las personas; usar adecuadamente el tapabocas y desinfectar superficies cada cierto tiempo.

También queremos estar claros en que los momentos difíciles pasarán tarde o temprano. Volveremos a abrazar a nuestros seres queridos, a disfrutar, incluso más, el tiempo que pasemos con ellos cuando todo esto sea nada más que un recuerdo. De eso estamos seguros.


Ahora bien, ¿qué deben saber los usuarios de Colsanitas sobre su empresa de medicina prepagada en estos momentos? Que seguimos haciendo todo lo necesario para proteger la salud y el bienestar de nuestros usuarios, empleados y colaboradores. Que seguimos adaptándonos cada día —insisto: cada día— para seguir prestando servicios

de salud eficientes, seguros y cercanos a todos nuestros usuarios.

Desde un punto de vista práctico, deben saber que hemos dispuesto todo lo necesario para que no tengan que salir de sus casas y exponerse al contagio. Pueden pedir sus citas, gestionar sus autorizaciones, sacar sus certificados, pagar su factura, comprar los vales electrónicos: todo lo pueden hacer a través de los canales no presenciales, que hemos fortalecido durante los últimos seis meses: la oficina virtual, nuestra app, la línea telefónica del Servicio de Orientación en Salud.

También deben saber que tenemos más de 85 especialidades médicas que pueden atender a través de videoconsulta. Y que si el especialista indica exámenes diagnósticos, podemos ir hasta la casa del paciente para tomar muestras. Deben saber que continuamos haciendo un seguimiento activo de población vulnerable al nuevo coronavirus: personas mayores, mujeres en embarazo, hipertensos, diabéticos, entre otros, y a toda la población en general, para mantenerla con buena salud, y atenderla de manera segura y eficaz cuando necesite desplazarse a un espacio asistencial.

Queremos que sepan que seguimos firmes en la promesa de valor que hemos hecho a nuestros usuarios. Que los seguimos acompañando en estos días difíciles.

Un abrazo para todos. 

IGNACIO CORREA SEBASTIÁN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

“Tenemos más de 85 especialidades médicas que pueden atender a través de videoconsulta”



PRUEBAS DE COVID-19 EN TU VEHÍCULO

Seguras y rápidas

Recuerda que para acceder al servicio debes tener en cuenta los siguientes pasos:



1

Si presentas síntomas relacionados con el **COVID-19** o si tuviste contacto con una persona infectada, comunícate de inmediato con nuestro **Servicio de Orientación en Salud**, a través de:



App Colsanitas



Colsanitas en Línea
Bogotá 487 1920
Línea nacional 01 8000 979020
Opción 2

2

De acuerdo al resultado de la orientación médica, te contactaremos para programar la **Consulta Médica Virtual**¹ y agendar la toma de muestra de laboratorio en tu vehículo.



Para esta consulta médica virtual, debes adquirir previamente tu **vale electrónico**² a través de nuestra **App Colsanitas**, en la Oficina Virtual en **colsanitas.com** o a través de **WhatsApp** con María Paula al (+57) **310 310 7676**.

3

Con tu **cita previamente programada**, asiste en tu vehículo³ al punto de atención disponible para este servicio.



Allí te tomaremos la muestra sin que tengas que bajarte de tu vehículo.

4

Consulta tus **resultados de laboratorio** a través de tu Oficina Virtual en **colsanitas.com**. De acuerdo con el resultado, te contactaremos para brindarte la asesoría y atención médica que requieras.

Conoce los **puntos y horarios de atención**⁴ que hemos dispuesto para tu comodidad y cercanía en **colsanitas.com**

1. En caso de pertinencia médica, se agenda consulta médica domiciliaria o presencial. 2. Si cuentas con EPS Sanitas no debes pagar ningún vale adicional por el procesamiento de la muestra al laboratorio. 3. No será permitido el acceso en bicicleta, patineta o a pie.

4. Servicio disponible para personas entre los 14 y 60 años.

70 años

es la esperanza de vida promedio mundial, más del doble de la registrada en 1900.

53 años

es la esperanza de vida más baja en el mundo y corresponde a la República Centroafricana. Mientras que 84 años es la más alta y corresponde a Japón.

10,2 AÑOS

fue el aumento de la esperanza de vida en Colombia entre 1980 y 2018: pasó de 66,9 años a 77,1.

80,9 AÑOS

es la expectativa de vida en Costa Rica, la mayor de América Latina y el puesto 24 del ranking mundial, por encima incluso del promedio del continente: 75 años.

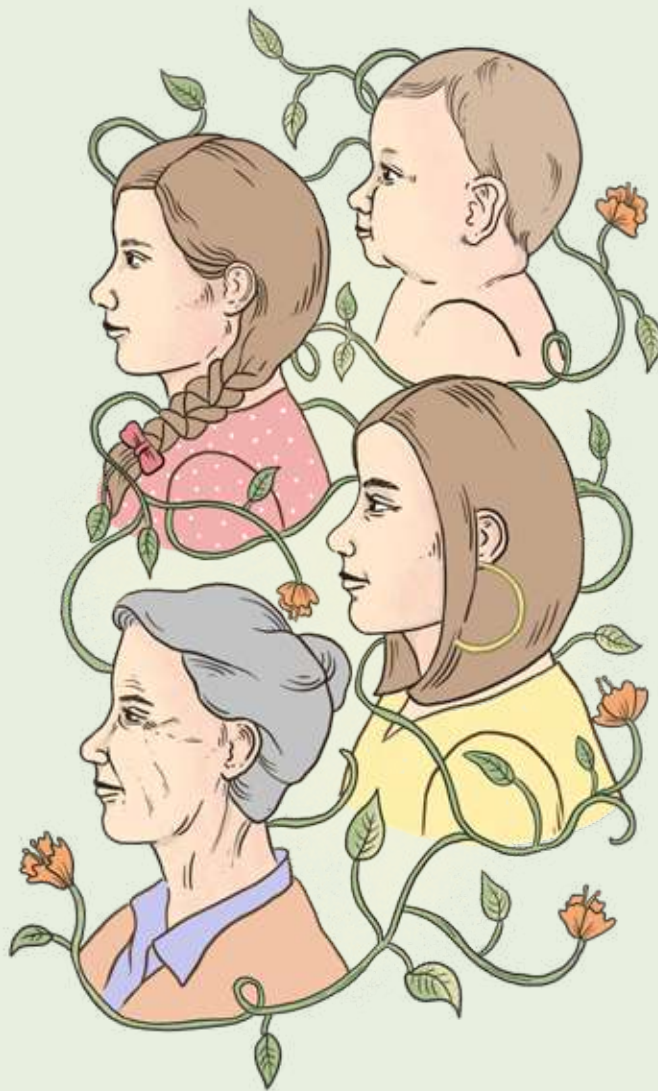
Esperanza de vida

Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

Este indicador estima la cantidad de tiempo que puede vivir una persona de acuerdo con las condiciones de salud, los recursos sanitarios, la educación y la seguridad del lugar de nacimiento. Aquí, algunas de las cifras más relevantes.

Fuentes: Our World in Data, Banco Mundial, Ministerio de Salud y Protección Social, Encuesta Nacional de Demografía y Salud 2015, Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud (Ibme) de la Universidad de Washington.



6,3 AÑOS

más viven, en promedio, las mujeres en Colombia. Su esperanza de vida es de 79,39 versus 73,08 de los hombres.

5 años

puede aumentar la esperanza de vida para 2040 si desde hoy se controlan enfermedades prevenibles como obesidad, tabaquismo y alcoholismo.

27

neonatos por cada mil nacidos vivos morían en 1990 en Colombia. Para 2015, esta tasa descendió a 14. Antes de que lleguen a los cinco años, mueren 18,7 niños por cada 1.000.

12,7 %

de los niños colombianos menores de cinco años sufre de desnutrición crónica, mientras que el sobrepeso está cerca del 5 %.

Si eres afiliado a Medicina Prepagada de **Colsanitas** o **Medisanitas**

[Excepto Plan Médico Domiciliario y Plan Dental Colsanitas.]



COMPRA PARTICIPA 

En el aniversario 40 de Colsanitas, los premios son para ti:

Gánate un Volkswagen VOYAGE

*Imagen de referencia. El equipamiento y/o accesorios hacen parte de la ambientación fotográfica.

Por compras iguales, superiores o acumuladas de **\$150.000** en **Droguerías Cruz Verde**.

Si las compras son realizadas en días diferentes a los miércoles se acumula doble oportunidad

Solo debes inscribirte en el siguiente link y aceptar nuestra política de manejo de datos personales:

<https://bit.ly/estrenavehículo>


o leyendo este **Código QR** con tu celular



Podrás participar del 15 de agosto al 30 de septiembre de 2020

El sorteo será realizado el 09 de octubre de 2020 en nuestras oficinas ubicadas en Calle 97 #13-14, piso 3.

Por compras iguales, superiores o acumuladas de \$150.000 en Droguerías Cruz Verde a nivel nacional, los afiliados a Medicina Prepagada de Colsanitas y Medisanitas, excepto Plan Médico Domiciliario y Plan Dental Colsanitas, participan en el sorteo de: Un vehículo Volkswagen Voyage Trendline Mecánico (color Plata Sirius Metálico). Para quedar efectivamente inscrito en la actividad el usuario debe inscribirse en el siguiente link <https://bit.ly/estrenavehículo> o leyendo el Código QR (a través de un app de lector) que se encuentra en nuestras piezas publicitarias y aceptar la política de manejo de datos personales de Cruz Verde. La confirmación se enviará vía correo electrónico y/o mensaje de texto. La vigencia para participar en el sorteo es del 15 de agosto al 30 de septiembre de 2020. El sorteo se realizará el día 09 de octubre de 2020 en las oficinas Cruz Verde ubicadas en Calle 97 No. 13 - 14, en la ciudad de Bogotá. El usuario debe solicitar que las compras las registren a través del convenio Colsanitas Medicina Prepagada para que sean válidas en la participación del sorteo. Por cada \$150.000 en Droguerías Cruz Verde, se acumula una oportunidad, si las compras son realizadas en días diferentes a los miércoles se acumulan dos oportunidades, se pueden acumular múltiples oportunidades dependiendo del monto de las compras. La inscripción se realizará una sola vez por usuario. Descuento válido para afiliados a medicina prepagada de Colsanitas y Medisanitas, excepto de Plan Médico Domiciliario y Plan Colsanitas Dental, mientras el convenio suscrito con Cruz Verde se encuentra vigente. **Oferta del cinco por ciento (5%) todos los días del mes y *diez por ciento (10%) de descuento el segundo martes de cada mes de agosto a septiembre de 2020. El descuento NO aplica a medicamentos listados en las Circulares de la CNPMDM. Algunas promociones y/o productos pudieran no estar incluidos bajo esta condición. Disponibilidad de referencias variará por ciudad y punto. No aplica para compras online. Cumpliendo con lo establecido en los Decretos 462 y 463 del 22 de marzo de 2020, los productos comprendidos dentro de los mismos, tendrán una limitación de venta de dos unidades; para los demás productos no incorporados en dichas regulaciones y que hacen parte de esta promoción, el descuento solo aplica a máx. 4 unidades mínimas de venta por referencia, por compra, por día. No acumulable con otras promociones. Aplica para servicio a domicilio que se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo con la red de distribución, consúltala en www.cruzverde.com, el servicio será gratis para pedidos iguales o superiores a \$25.000. Todos los domicilios solicitados de 10:00 pm. a 6:00 a.m. o pedidos inferiores a \$25.000 tendrán un costo de entrega de \$2.500. Cruz Verde no promueve el consumo de medicamentos de prescripción médica ni fórmula para lactantes y complementarios de leche materna según el parágrafo 1 del art. 79 del Dec. 677 de 1995 y Dec. 1397 de 1992. Las condiciones se encuentran publicadas en www.cruzverde.com y registradas ante Coljuegos.



Acompañando a las familias de nuestros pacientes con información permanente y con **recurso humano comprometido.**

Como organización, somos conscientes de que la situación actual de pandemia está haciendo pasar momentos muy fuertes y difíciles a cada persona que tiene el desafortunado encuentro con el Covid - 19, ya sea que viva esta situación como paciente, familiar o como personal asistencial, ante algo que ninguno conocía cómo manejar y como vivir con esto.

Nos hemos encargado de fortalecer, apoyar, guiar y acompañar en todo momento a nuestro talento humano para que puedan estar más fuertes que nunca en estos momentos, en donde las vidas de todo un país están en manos de estos héroes. Confiamos plenamente en nuestro cuerpo asistencial y estamos orgullosos de contar con ellos en nuestra red integrada de clínicas; confiamos en su labor, compasión y conocimiento técnico científico sabiendo de antemano que seguramente harán todo lo que esté a su alcance para lograr salir adelante y obtener aprendizajes para la vida personal, laboral, social y comunitaria de cada uno de los seres humanos.

Sin embargo este equipo asistencial se ha visto sobrecargado en la labor asistencial por los aumentos de volúmenes que hacen que en ocasiones no se pueda brindar información permanente a las familias quienes igualmente son nuestra prioridad como parte del Modelo de Atención Centrada en la persona establecido en nuestra empresa, donde la humanización, el trato compasivo y humano hacia todos los grupos de interés es un pilar fundamental.

Por lo anterior, Clínica Colsanitas ha creado el **Proyecto Servicio** el cual ha sido creado pensando en minimizar la incertidumbre, la ansiedad y las expectativas de las familias que tienen hospitalizado a su ser querido en nuestras clínicas debido al COVID 19. El proyecto involucró a personal paramédico de trabajo en casa que con sus conocimientos y sobre todo con un deseo genuino de apoyar la labor asistencial ha estructurado una metodología basada en información clara y veraz de manera continua a las familias.

Sabemos que no tener contacto con el familiar, no estar presente para conocer su evolución o estado de salud, no poderlo acompañar y apoyar, generar impotencia, dolor, crisis por desconocimiento, incertidumbre y un sin fin de sentimientos para las personas que están en casa esperando que ese ser querido mejore. Es por esto que esta iniciativa pretende brindar la información a las familias de los pacientes de las áreas Cohortizadas de Covid 19 en diferentes niveles, identificando necesidades, gestionándolas y generando acciones para brindar tranquilidad, seguridad y sentimientos de agradecimiento de esa familia expectante, que día a día busca en el personal de nuestras Clínicas le comunique de manera clara la información relevante y le aclare dudas en relación a la situación de su familiar.

El proyecto se estructuró por fases y niveles de información en el cual **cada familia recibe al día dos llamadas**, una en las primeras horas de la mañana, denominada de nivel 1, para indicar la situación general del paciente, necesidades que se requieran gestionar con la familia y posible plan a seguir en el día; y reciben un segundo llamado denominado nivel 2 en el cual el grupo médico a cargo de la atención presencial, realiza llamada para informar la situación clínica del paciente.

Nosotros no olvidamos que atendemos personas, no pacientes, una persona cuando siente dolor o tiene una necesidad de atención en salud, tiene una serie de dimensiones que siempre debemos abordar, no solo desde lo físico, sino desde lo emocional, social, ético, religioso, etc. Para nosotros, **nuestros usuarios y sus familias son seres humanos, son nuestra razón de ser**, son además por quienes trabajamos, son nuestro futuro.





Sería impensable hablar de Adriana Lucía, de sus rutinas, sus sueños o su estilo, sin empezar por El Carito, Córdoba, el lugar donde creció. Allí no solo vivió entre músicos que entraban y salían de casa, cumbias, porros, vallenatos, festivales y alboradas. También creció entre botones, costuras y telas. Sus dos abuelas fueron modistas y su tía, bordadora, y entre todas compitieron siempre por coserle el vestido más bonito o la pollera más despanpanante. “La gente me paraba en la calle para dibujar mi ropa”, recuerda la cantante, varias veces nominada a los Grammy latinos.

Y, por supuesto, las tradiciones gastronómicas también marcaron sus días: mesas llenas de manjares caribeños y árabes, rodeada de familia y amigos.

De esta mezcla de colores, sabores, aromas y sonidos poderosos vienen sus sueños, los que convirtió poco a poco en realidad. Y viene también la seguridad y la fuerza con la que afronta el destino: “Mi papá me enseñó a no creer en los límites. Siendo adulta descubrí que había gente tratando de imponer barreras a las mujeres o personas tóxicas que querían hacernos creer que no somos tan valiosas o tan lindas”.

En efecto, su estatura de 1.60 metros, su cuerpo delgado y un vozarrón tremendo han sido suficientes para robarse el show. “Me gusta pararme frente al espejo y preguntarme cómo me está viendo Dios.

Adriana Lucía

Adriana Restrepo

FOTOGRAFÍA: *Sebastián Montañez / Paola España Press*

Grabó su primer álbum a los 14 años y desde entonces ha construido una sólida carrera musical donde se aprecia su origen Caribe y toda sus influencias.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



CINCO REGLAS PARA CUIDAR LA VOZ

1. Me cuido de los cambios bruscos de temperatura. Nunca tomo bebidas muy calientes o muy frías.
2. No fumo.
3. Tomo agua de jengibre a diario, pero el día en que voy a cantar tomo muchísimo más.
4. Necesito tanto del jengibre que siempre cargo una dosis personal, que puede ser en té o en cristales.
5. Debería hablar poco, pero eso no lo cumplo jamás. Hablo hasta por los codos.



Su papá le enseñó a no creer en los límites.

Le digo: ‘préstame tus ojos para mirarme’. Y le he creído que soy valiosa y firme. Hubo un tiempo en que solo veía mi cicatriz y no me gustaba. Hay que hacer este ejercicio constantemente para no perder el rumbo”.

También hace deporte con frecuencia, monta en bicicleta y pasa largas horas bailando. Lleva muchos años comiendo balanceado y sano: “No hago dietas pero sí pequeños cálculos en la cabeza, así que nunca como dos harinas, evito los fritos, la comida chatarra, las carnes rojas y los paquetes. He sido vegetariana, aunque ahora como pollo y pescado sin problemas. Eso sí, me encanta la comida reconfortante y sabrosa. Invento recetas y exploro con sabores e ingredientes. Yo misma proceso mis especias, las tuesto y las muelo”.

Y cuando se trata del pelo, tiene varios trucos infalibles: aceite de oliva en las puntas que deja durante el día y retira antes de dormir; el aceite Fantastic de H7, que protege del calor y no engrasa el pelo; y la línea de memoria de rizos de Morrocan Oil, que ha rescatado su natural pelo crespo de los excesos del secador.

“Me gusta pararme frente al espejo y preguntarme cómo me está viendo Dios. Le digo: ‘préstame tus ojos para mirarme’”.

Finalmente, su *look* lo complementa con su pasión por la moda, esa que le viene desde muy niña. “Hay que hacer un proceso interior para lograr conectarse con la identidad propia. También hay gente muy buena que te ayuda a encontrar la mejor manera de vestirse, sin dejar de ser tú misma. Me gusta verme bien y cómoda, pero no disfrazada. Juego con polleras amplias, con faldas, vestidos, chaquetas de cuero, buenos abrigos. Me vuelven loca los turbantes y los tocados: son dos elementos que me hacen sentir poderosa e imparable”.

A Adriana Lucía le gusta rezar, cree en el perdón para vivir tranquila, prefiere los amaneceres para dar gracias, en la intimidad de la ducha compone canciones y nunca se queda quieta. En medio de la pandemia, terminó el álbum *Que no me falte la voz* y está próxima a lanzar una línea de delantales y linos de cocina: “Tiene que ver con mis tardes en la infancia, comprando telas con mi mamá”. Pero también, por supuesto, por ese paso apoteósico por el *reality Master Chef Celebrity* que la convirtió en referente gastronómico. **B**

** Periodista y productora. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas.*



Belleza y bienestar
Recomendaciones



HIDRATA
& NÚTRE

LA PIEL

Restaurando
la barrera hidrolipídica

Hydraskin®
FACE

Hidratación Facial
con liposomas, manteniendo
el balance hídrico en la piel



NUEVA
FÓRMULA

72
Horas

de hidratación

PIELES



J. venes
o con acn



Con

PENTAVITIN®
LIPOSOMAS®
ÁCIDO HIALURÓNICO®

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



Maskné y otras enfermedades de cuarentena

*Adriana Restrepo**

La piel ha sido una de las víctimas colaterales de la pandemia. Dos dermatólogas explican cuáles son las patologías más comunes durante el confinamiento, sus causas y la mejor manera de combatirlas.

Alopecia, dermatitis de contacto en las manos, rosácea y maskné son las cuatro enfermedades por las que han sido más consultados los dermatólogos durante los últimos meses, asegura la especialista María Bernarda Durango. ¿A qué se debe este aumento de casos de enfermedades de la piel?

Existen varias razones: el estrés, la angustia o incertidumbre, propios de la situación actual; los cambios en los hábitos alimenticios, la falta de ejercicio y de luz solar, el exceso de luz artificial

por las pantallas de computadores y celulares. Y el uso continuo de tapabocas o mascarilla, jabones y geles antibacteriales, a los que no estábamos acostumbrados, y en algunos casos pueden resultar perjudiciales. Incluso, personas con pieles sanas, han presentado casos leves y severos de una o varias de estas enfermedades.

Maskné: Ha sido claramente identificado por la Academia Americana de Dermatología y es el acné causado por el uso de mascarillas. Aunque determinantes para evitar el contagio del nuevo

Hydraskin® SERUM Vit-C

Nueva Fórmula

Ahora con

Vit-C

Nano liposomada

Con LPD - Lightening



NO ES TIEMPO DE *Envejecer*

Innovación

Anti envejecimiento


72
Horas
Hidratación


Para todo
tipo de piel



Atenúa y previene
la aparición de
arrugas

 **PharmaDerm**
Innovación Dermatológica

TIPS DE LA EXPERTA

La doctora Alejandra Téllez, dermatóloga de Sanitas, recomienda una rutina diaria perfecta para pieles grasas y con maskné.

1. **Limpieza:** Es importante evitar la obstrucción por queratina y eliminar el exceso de sebo. Synderm Scrub gránulos exfoliantes de Pharmaderm es un limpiador y astringente profundo para pieles sensibles al acné. Es libre de jabón y no altera el pH de la piel. Se puede usar diariamente.

2. **Hidratación:** En las pieles con acné no se deben usar cremas ni aceites porque son sustancias demasiado grasosas. Lo ideal es usar geles hidratantes solubles al agua. Hydraskin Face de Pharmaderm es un emulgel con liposomas y ácido hialurónico. Ayuda a hidratar profundamente, a calmar, restaurar y

a mantener el balance hídrico adecuado en la piel.


3. **Bloqueador:** La protección al sol y a las pantallas de los diferentes dispositivos debe hacerse al menos cada cuatro horas para que sea realmente efectiva. En este tipo de pieles es muy importante que el bloqueador no sea aceitoso ni en crema, porque va a obstruir los folículos de la piel. Sunface Hydrogel SPF 30 de Skindrug es un protector solar en gel, de textura ligera, transparente y sin efecto mimo. Es libre de grasa, además es restaurador cutáneo, hidratante y anti-irritante.

En casos graves de acné se debe consultar a un especialista para que defina el tratamiento adecuado. No todos los productos son efectivos, pues hay pieles muy sensibles que requieren tratamientos especiales.

coronavirus, generan taponamiento sobre la unidad pilo sebácea y los poros de la piel. Este acné (desde espinillas, comedones hasta quistes inflamatorios dolorosos) aparece en el dorso nasal, las mejillas, el mentón, las áreas maxilares y el cuello. Tiene mayor incidencia en adolescentes y mujeres mayores de 30 años.

Rosácea: El uso prolongado de mascarillas crea un ambiente húmedo y no le permite a la piel tener una adecuada respiración. Especialmente en las zonas donde hace mayor presión, como mejillas y nariz, genera manchas rojas congestivas, que pueden ir acompañadas de picazón, irritación y molestia. Es frecuente en personal de salud o en personas que necesitan usar el tipo N95 durante mucho tiempo.

Alopecia: La caída del pelo se ha vuelto frecuente en todos los grupos poblacionales, tanto en hombres como en mujeres. Afecta cualquier zona con folículos pilosos, como cuero cabelludo, barba, pestañas, cejas, axilas, región púbica, entre otros. Este tipo de alopecia va ligada a un desbalance hormonal, debido al estrés, la mala alimentación y la falta de ejercicio.

Dermatitis de contacto: El uso frecuente de jabones, geles y lociones antibacteriales puede desencadenar un proceso irritativo e inflamatorio, conocido como dermatitis de contacto. Incluso existen casos de inflamaciones severas, con lesiones rojas, eccematosas, irritativas y dolorosas. En casos extremos se podrían presentar fisuras con sangrado, dolor y ardor. 

* Periodista y productora. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas.



Proteger la piel *incluso dentro de la casa*


Andrea Ariza

El confinamiento ha reducido el tiempo de exposición a la luz solar, pero ha duplicado el tiempo que pasamos frente a las pantallas, y de esta luz artificial también hay que protegerse. Una experta recomienda el uso de protector solar en casa.

¿Se ha fijado cuánto tiempo pasa, en promedio, frente a la pantalla de su celular? Esta información es importante, porque es un aproximado del tiempo que se está exponiendo directamente a la radiación UV y para la piel, esto no es nada favorable. La luz artificial se compone de luz visible y de radiaciones ultravioleta (UV) e infrarroja (IR). Estas radiaciones pueden penetrar en las capas más profundas de la piel y promover un aumento de la melanina.

La cuarentena nos ha obligado a trasladar la mayor parte de nuestras rutinas a la virtualidad, con la

intención de protegernos del nuevo coronavirus; sin embargo, esto no nos exime de cierta exposición al sol y mucho menos, de los rayos UV. Por el contrario, nuestra piel sigue en constante exposición. Y aunque no recibimos directamente los rayos solares y estamos dentro de la casa, seguimos recibiendo un 40 % de radiación solar en nuestra piel. La exposición prolongada a los rayos UV puede ser causante de envejecimiento prematuro, líneas de expresión y, en últimas, lesiones malignas de la piel.

María Bernarda Durango, dermatóloga adscrita a Colsanitas, explica que el tema de la luz es más delicado de lo que se cree: “Existen varios tipos de radiación y de luz, cada uno es responsable de ciertos problemas en la piel humana, en especial si existen condiciones genéticas que aumenten el riesgo”. La luz puede ser natural (luz solar), o ambiental (bombillas y pantallas). “Esto nos dice entonces que estamos permanentemente expuestos a diferentes niveles de radiación UV y a las consecuencias que esto trae. Para contrarrestar esos efectos, es imprescindible usar protector solar y aplicarlo varias veces al día”, recomienda Durango. 

¿CÓMO ELEGIR UN PROTECTOR SOLAR SEGURO Y FAVORABLE?

- Existe una gran variedad de protectores solares en el mercado. La especialista recomienda usar uno con factor de protección (SPF) por encima de 50. Si lo va a usar para hacer actividad física, es preferible uno resistente al agua. Y si va a estar en casa use productos con filtros activos a la luz artificial de los dispositivos y pantallas.
- Otro aspecto a tener en cuenta es el tipo de piel. En pieles grasas, es recomendable usar filtros en gel o loción, y evitar los más oleosos ya que pueden aumentar el porcentaje de grasa. Para pieles secas es preferible una fórmula en crema. Existen protectores solares con cualidades hidratantes que benefician a este tipo de piel. Para las más sensibles se recomienda un filtro en loción o con fórmula mineral, lo que es una protección extra para la piel.
- Por último, Durango insiste en que la aplicación de bloqueador solar debe ser parte de la rutina diaria y no olvidarse de retirarlo por la noche con soluciones o aguas micelares. Recuerde que, aunque esté en su casa, está expuesto al sol que entra por la ventana, la luz del computador durante el teletrabajo, la del celular y la del televisor.

CUÍDATE COMO SI ESTUVIERAS AFUERA

PROTÉGETE TODOS LOS DÍAS DE LA LUZ ARTIFICIAL.

Umbrella Urban te brinda una barrera contra la radiación emitida por pantallas y dispositivos móviles que afectan tu piel.



USA TU PROTECTOR SOLAR TODOS LOS DÍAS.



Umbrella
Urban





Un *alimento* para cualquier hora

Redacción Bienestar Colsanitas

Consumir yogur es beneficioso para el desarrollo de los niños, el fortalecimiento de los huesos en los adultos mayores y la nutrición balanceada de toda la familia.



El yogur es un alimento nutritivo y versátil. Contiene vitaminas A y C, calcio, hierro, y proteína baja en grasa. Además, puede combinarse con granola, frutas, cereales y frutos secos como almendras o nueces. Es una forma fácil de obtener un desayuno capaz de proporcionar toda la energía necesaria para empezar el día.

Beneficios

Este derivado lácteo tiene diferentes beneficios para la salud y el desarrollo del cuerpo humano. Al ser la leche la base de este alimento, proporciona una cantidad de calcio ideal para personas con diabetes, y para fortalecer los huesos de adultos y niños.

Los probióticos que contiene ayudan a ingerir y absorber mejor los alimentos que se consumen durante el día, porque estas bacterias vivas permiten mayor equilibrio en la flora intestinal. Es por esto que el yogur ayuda a desinflamar el sistema digestivo cuando se irrita.

Los trozos de fruta lo complementan con un alto contenido de fibra y, junto a los carbohidratos, proporcionan la energía necesaria para llevar a cabo las actividades diarias sin sentir agotamiento o pesadez, y permiten una nutrición equilibrada, balanceada y adecuada.

Además, el yogur y sus combinaciones son una buena opción de desayuno o merienda. Si no dispone de tiempo, tomar un yogur durante el camino es una solución nutritiva para cumplir con los compromisos del día y mantenerse activo. **B**

RECOMENDACIONES

Patricia Barrera, nutricionista, dietista y educadora en diabetes, adscrita a Colsanitas, aconseja consumir entre dos y tres lácteos al día entre yogures, quesos y leche. "En el caso del yogur, la recomendación es tomarlo durante el desayuno, la media mañana o la media

tarde, pues estos son los momentos del día en los que el cuerpo recibe alimentos ligeros y no comidas pesadas, lo que hace que evolucionen muy bien dentro del organismo", comenta. Recuerde que es importante incluir los lácteos dentro de una dieta rica en frutas,

verduras, proteínas y agua. Consuma alimentos de acuerdo a las necesidades de su cuerpo y sus condiciones médicas y consulte con un nutricionista para tomar mejores decisiones a la hora de hacer el mercado y definir los alimentos que consumirá durante el día.

¿QUE HAY EN EL YOGURT?



El yogurt es un alimento versátil, que puedes consumir de muchas formas y en cualquier momento del día, conoce mas sobre sus componentes:

Proteínas

Como su principal ingrediente es la leche, es natural encontrar un buen aporte de proteína de gran calidad. Un vaso de yogurt* aporta aproximadamente 6 gramos de proteína. También puedes encontrar diferentes variedades como el yogurt griego, que aporta aún mas proteínas.

Calcio

La mejor fuente de calcio son los lácteos, en el yogurt* encuentras suficiente calcio para cubrir el 20% de la recomendación diaria de calcio**.

* Una porción de 200 g.

** Basado en una dieta de 2000 Calorías. Tus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de tus necesidades calóricas

Probióticos

Son microorganismos benéficos, que llegan hasta tu intestino, hacen parte de la flora intestinal, y consumiéndolos con regularidad generan un impacto positivo en el funcionamiento de tu sistema digestivo y tu sistema inmune.!



RECUERDA:

El adecuado funcionamiento del sistema inmune depende de muchos factores:

Lleva un estilo de vida saludable. Incluye actividad física en tu rutina diaria. Una alimentación balanceada, **con alimentos que aporten proteínas, vitaminas y minerales: las frutas, los vegetales y los lácteos son grandes fuentes de estos nutrientes.**



REFERENCIAS

1. Ramiro-Puig, E., Pérez-Cano, F. J., Castellote, C., Franch, A., & Castell, M.. (2008). El intestino: pieza clave del sistema inmunitario. Revista Española de Enfermedades Digestivas, 100(1), 29-34. Recuperado en 27 de mayo de 2020.

Ají: sabor de América para las cocinas del mundo

Julián Estrada Ochoa* • FOTOGRAFÍAS: David Estrada Larrañeta

Existe un ají para cada gusto y grado de valentía. También llamado chile o pimiento, ofrece sabor y calor a los paladares del mundo entero.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



El primer español que lloró en territorio americano no lo hizo por la emoción que le produjo el paisaje, tampoco por la nostalgia que le provocaba su tierra lejana y mucho menos por un insoportable dolor de muela: dicho español lloró porque se atrevió a morder con delicadeza suma un pequeño fruto con lejana apariencia de fresa o frambuesa. El ibérico en cuestión se llamaba Diego Alvar Chanca, y había llegado a América en calidad de médico y clasificador de especies vegetales para el Jardín Botánico de Sevilla en el segundo viaje de Colón. Fácil es imaginar las llorosas muecas, los insultos y los escupitajos que el licenciado don Diego profirió, no sin antes proceder a guardar dentro de su alforja el ardiente fruto.

Algunos de los más conocidos son cascabel, rocoto, ancho, morrón, cristalino, panca, chipotle, guajillo, habanero, largo, morita, jalapeño, poblano y serrano.





El ají, además de ser un producto básico en la totalidad de cocinas americanas, está presente en todas las cocinas europeas, asiáticas y africanas.

Inicia así el ají su periplo de conquistas por todas las cocinas del mundo, recibiendo en el lenguaje científico el nombre de *Capsicum* y, en el lenguaje popular, los nombres de ají, chile o pimiento. Es un hecho: el ají, además de ser un producto básico en la totalidad de cocinas americanas (principalmente en la mesoamericana, la caribeña y la andina), actualmente hace presencia cotidiana en todas las cocinas europeas, asiáticas y africanas, asumiéndose como producto fundamental en diversas preparaciones de tan disímiles fogones, y considerándose equívocamente por millares de cocineros y comensales de aquellos continentes como un alimento originario de sus huertas nativas. Hoy, México y Perú ofrecen a los comensales amantes del sabor picante más de 300 ajíes diferentes, cuya presencia es cotidiana en todas las plazas de mercado de ambos países. Los más reconocidos son el cascabel, rocoto, ancho, morrón, cristalino, panca, chilaca, chipotle, mirasol, guajillo, habanero, largo, morita, jalapeño, mulato, pasilla, limo, piquín, poblano y serrano.

Aclaremos: el ají es exclusivamente mesoamericano y andino; según Enrique Pérez Arbeláez, notable botánico colombiano, existen las variedades *capsicum annum*, que corresponden a los pimientos o chiles tan nombrados en las descripciones de las recetas amerindias, y el *capsicum baccatum*, que es pe-

queño y siempre muy picante, así como el *capsicum frutescens*, considerada la variedad más conocida, con sus frutos cónicos y alargados.

En Colombia, el paladar del goloso criollo no perdona el ají para su empanada, para su papa rellena, para su yuca cocinada y para sus caldos y sancochos. Así las cosas, en las cocinas regionales de Colombia el ají tiene una presencia importante con no pocas variedades, las que a su vez gozan de una pungencia de reconocido prestigio entre especialistas del oficio, vale decir, catadores del picor. Sin embargo, no es osado aseverar que, para una inmensa mayoría de colombianos, en su paladar sólo se distinguen dos tipos: el ají dulce y el ají picante.

El asunto no es si en Colombia tenemos más o tenemos menos que en México o Perú: el asunto es conocer lo que tenemos y la calidad de lo que tenemos. En nuestro país, en todas sus cocinas regionales, las cocineras populares urbanas y campesinas en épocas de poscosecha siempre han transformado culinariamente frutas, granos, verduras y legumbres en una diversidad de preparaciones: dulces, almíbares, jaleas, tortas, aceites, vinagres y encurtidos, cuyos recetarios apenas estamos comenzando a dilucidar y organizar. Precisamente, son los encurtidos un tipo de recetas donde se mezclan ajíes en vinagre con otros productos de la huerta; en algunas regiones de Colombia a dicha mezcla se le denomina “ají”, y en otras regiones se le llama “encurtido”.

Quizá no tengamos en Colombia múltiples variedades de frutos de ají, pero tenemos un suculento recetario de encurtidos, el cual a partir de la naranja agria o el vinagre en fusión con frutas y verduras da origen a maravillosas mezclas de exclusivo sabor que conquistan los paladares más especializados del mundo. Una sucinta descripción de algunos de ellos se puede presentar así:

- **Ají campesino:** criollo por antonomasia, siempre presente en comedores de pueblo y carretera.
- **Ají santafereño:** acompaña pucheros en los más tradicionales restaurantes de la sabana de Bogotá.
- **Ají de guanábana:** exótica receta originaria del municipio de Toro en el Valle del Cauca.

En Colombia tenemos un suculento recetario de encurtidos, el cual a partir de la naranja agria o el vinagre en fusión con frutas y verduras da origen a maravillosas mezclas.

“En Colombia, el ají no falta en las empanadas, la papa rellena, la yuca cocinada y en caldos y sancochos.”

RECETARIO SINÓPTICO DE ENCURTIDOS

AJÍ CAMPESINO

> Ingredientes:

1 libra de ají dulce - 1 ají picante (opcional) - 1 cebolla cabezona - 2 tallos de cebolla junca - 2 cucharadas de cilantro - 1 taza de repollo - 1 taza de vinagre - Sal al gusto.

> Preparación:

Licúe o muele los ajíes. Pique finamente las cebollas, el repollo y el cilantro, y mezcle con el vinagre y la sal.

AJÍES DE PIÑA, MANGO, CIDRA Y TOMATE DE ÁRBOL

> Ingredientes:

(Para 1 taza)

1 cebolla roja - 1 cebolla cabezona - 6 ramas de cilantro - ½ taza de vinagre o de zumo de naranja agria - 1 cucharada de aceite - 2 ajíes pajarito - 1 ají dulce - 3 cucharadas soperas de la fruta seleccionada (piña, mango, cidra o tomate de árbol) pelada y picada finamente en cuadros muy pequeños - 6 granos de pimienta molidos o machacados - 1 cucharadita de panela - Sal y pimienta al gusto.

> Preparación:

Seleccione la fruta (piña, mango, tomate o cidra), pélela y pártala en cuadritos sumamente pequeños. Pique las cebollas de igual manera que las frutas, pique también los ajíes y el cilantro. Revuelva todo en una vasija amplia y añada el aceite y el vinagre. Agregue la sal y la pimienta y termine de revolver convenientemente. Pase a una taza o frasco de tapa hermética. No es necesario refrigerar. Revuelva cada vez que se vaya a consumir.





En el país, el ají tiene una presencia importante con no pocas variedades, las que a su vez gozan de prestigio entre los catadores del picor.



LA CIFRA

300 tipos de ajíes se encuentran en México y Perú.

- **Ají de cidra:** olvidada receta de la cocina antioqueña.
- **Ají de piqueteadero:** exclusivo para la fritanga boyacense.
- **Ají de piña:** siempre presente en los comedores de las plazas de mercado patojas.
- **Ají de tomate de árbol:** complemento básico para el delicioso cuy al horno.
- **Ají de huevo:** fantasía culinaria del fogón cundiboyacense.
- **Ají de suero:** sabor infaltable en la cocina de la costa sabanera.
- **Ají de tucupí:** un encurtido con la sabiduría ancestral de la culinaria indígena.
- **Ají de canasta (basket pepper):** picante exclusivo en el recetario de San Andrés y Providencia.
- **Ajícero llanero:** se liga obligatoriamente con la yuca que acompaña la mamona.

Encurtido o ají, picante o dulce, dichas preparaciones son verdaderos manjares de buen sabor; seguramente don Diego Alvar Chanca, a pesar de su mal momento, con su intuición de botánico pensó que estaba descubriendo una nueva medicina. Jamás imaginó que había encontrado un nuevo sabor para las cocinas del mundo. **B**

* Antropólogo, investigador culinario, cocinero y escritor.

Abecé de la dieta ayurveda

*Catalina Sánchez Montoya**

“Ciencia de la vida” es el significado de la unión entre las palabras en sánscrito *ayu* y *veda*. Este tipo de medicina ancestral se enfoca en promover la salud a través del balance en cuatro planos: físico, mental, emocional y espiritual.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Originaria de la India, la medicina ayurveda data de hace más de cinco mil años. Mediante prácticas que involucran la herbolaria, los masajes, la alimentación y otras terapias de rejuvenecimiento y purificación, el propósito detrás de esta tradición es prevenir las enfermedades y aspirar a la longevidad (y a la felicidad).

En lo que respecta a la dieta, el ayurveda tiene un mantra: “todo alimento es remedio y cada remedio es alimento”. La doctora Adriana Carrillo Mendoza, especialista en terapias alternativas, lo explica así: “En este tipo de medicina ancestral, la nutrición debe ser personalizada, según el *dosha*, es decir, el biotipo o la constitución psicofísica de cada persona. La misma fórmula no funciona para todos, lo que puede ser una medicina para uno, puede ser veneno para otros”.

Tres claves para entender la dieta ayurveda

1 Mantener una buena digestión es fundamental. Para que el sistema digestivo trabaje a punto, es importante tener en equilibrio el fuego digestivo o *agni*. Carrillo explica que esto significa, en términos occidentales, la capacidad que tienen todos los órganos digestivos de estar activos y coordinados para recibir los alimentos.

2 En la medicina ayurveda se tiene en cuenta, tanto la cualidad del alimento, como la manera en la que está preparado y combinado. Por ejemplo, explica Carrillo, los alimentos ligeros tienden a estimular el apetito y la digestión, mientras que los pesados reducen el apetito y, en exceso, son fuente de desequilibrio y de enfermedad. Hay combinaciones que tampoco son favorables para la digestión: la mezcla de frutas ácidas y cítricas con leche o yogur; o la de carne de res con quesos u otros derivados lácteos. Tampoco la miel debería cocinarse.

3 El sabor (*rasa*) cumple un rol esencial en la alimentación ayurveda, ya que se utilizan en cada *dosha* (constitución) para curar y equilibrar. Los seis sabores (dulce, ácido, salado, picante, amargo y astringente) tienen sus efectos sobre cada persona, en el corto, mediano y largo plazo.

“El ayurveda tiene un mantra: “todo alimento es remedio y cada remedio es alimento”.



CINCO PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA AYURVEDA

- > Los alimentos deben ser calientes y preferiblemente cocidos.
- > La comida debe ser rica y fácil de digerir.
- > Las cantidades son importantes: ni muy poco ni demasiado.
- > Los alimentos deben ser ingeridos con el estómago vacío.
- > A la hora de comer, es igualmente importante hacerlo en un entorno placentero y cómodo. Los alimentos no deben ser ingeridos de afán ni con distracciones como el celular o el televisor.




¿Y qué son los doshas?

Los *doshas* son, en pocas palabras, lo que las mamás llaman coloquialmente la contextura, no obstante, su fundamento es bastante más profundo. “Nuestro *prakruti* —es decir, la constitución física y mental de cada individuo— empieza a formarse desde el mismísimo momento de la concepción”, explica Carrillo. “La naturaleza intrínseca de cada persona está conformada, entre otros elementos, por el balance de tres energías que son los *doshas*: *Vata*, *Pitta*, y *Kapha*. Dentro de los conceptos filosóficos del ayurveda, el ser humano es un microcosmos del macrocosmos (el Universo), por lo tanto, estamos constituidos por los cinco elementos: aire, fuego, agua, tierra y éter; son precisamente estos elementos los que componen los *doshas*. Es importante aclarar que todas las personas tienen los tres *doshas*, pero hay predominancia de uno o dos, que son los que hay que mantener en equilibrio a través de la alimentación y el estilo de vida”.

*Periodista. Tiene un posgrado en Nutrición de la Universidad de Barcelona.

¿Cuáles son sus bondades y contraindicaciones?

“Al ser un plan de alimentación personalizado según el *dosha* (biotipo) de cada persona, no hay ninguna restricción. Es un camino para ayudar a mantenernos saludables, felices y longevos, que son los principios del ayurveda”, explica la doctora Carrillo. “Otro beneficio es que la dieta ayurveda nos invita a comer local, a volver a esos alimentos nativos que son los que tenemos configurados en nuestro ADN; esto nos permite reencontrarnos con ingredientes como las papas, el maíz, la quinua, el amaranto, las frutas tropicales, típicas de nuestras regiones”. 



CÓMO MEJORAR EL SISTEMA INMUNE SEGÚN LA MEDICINA AYURVEDA

- > Beber infusiones de albahaca, canela, pimienta negra, jengibre y uvas pasas una o dos veces al día. Se le pueden añadir unas goticas de limón.
- > Cuando hay tos seca o dolor de garganta, se recomienda realizar vaporizaciones de hojas frescas de menta. También, se pueden tomar clavos en polvo mezclados con miel, entre dos y tres veces al día.

¿Y cómo saber cuál es el *dosha* predominante?*

VATA

Elementos: aire y éter.

Características físicas: delgados, livianos, fluidos, pueden presentar piel reseca y manos frías.

Personalidad: son rápidos mentalmente, ágiles, flexibles y muy creativos.

Desequilibrios: se dan, principalmente, en temporada invernal. Algunas molestias son estreñimiento, flatulencia, hinchazón, tics o movimientos involuntarios, articulaciones crujientes, piel y pelo secos, uñas quebradizas, perturbaciones emocionales, insomnio, temor, ansiedad o pérdida de la memoria.

Comidas: deben ser alimentos dulces y ácidos, y las preparaciones deben consumirse calientes, húmedas y bien lubricadas como las sopas, la avena y el arroz con un poco de aceite de coco o *ghee*. Minimizar la ingesta de alimentos crudos, sobre todo de repollo, brócoli y coliflor, así como las frutas secas y arenosas como la manzana, el arándano o las deshidratadas. Evitar también los alimentos y bebidas frías o congeladas.

PITTA

Elementos: agua y fuego.

Características físicas: oleosos, calientes, livianos, líquidos, con buena digestión, de medidas corporales intermedias y extremidades calientes.

Personalidad: determinados, enérgicos, con fuerza de voluntad, de buen apetito y mal humor cuando tienen hambre.

Desequilibrios: insolaciones, golpes de calor, sarpullidos, fiebre, inflamaciones oculares, cambios de humor repentinos. Estas personas deben mantenerse frescas, evitar el exceso de calor, vapor y humedad.

Comidas: evitar exceso de aceites, comidas fritas, cafeína, sal, alcohol, carnes rojas y especias picantes. Deben consumir frutas frescas y vegetales, así como algunos lácteos (como los quesos frescos) y cereales enteros. Incrementar los sabores dulces, amargos y astringentes. Las hojas verdes como las espinacas y coles o el perejil proveen el sabor amargo que *pitta* necesita, además de aportar vitaminas y minerales.

KAPHA

Elemento: tierra y agua.

Características físicas: se asocia con lo oleoso, frío, suave, denso, pesado, viscoso, estático y lento. Constitución corporal sólida, pelo graso.

Personalidad: fuertes y resistentes, generosos, pensativos, calmados, pausados.

Desequilibrios: es un biotipo que produce naturalmente mucosidad y lubricación, lo cual en exceso puede generar congestión. Si no hay equilibrio, son comunes los resfriados, la sinusitis, la depresión, la lentitud, el sobrepeso, la diabetes, la retención de líquidos y el dolor de cabeza.

Comidas: elegir alimentos calientes, livianos y secos, beber no más de cuatro tazas de líquido al día, preferir los sabores picantes, amargos, y astringentes. Consumir vegetales frescos, hierbas y especias. Una dieta baja en grasas y lácteos es una de sus mayores necesidades terapéuticas. Algunos de los carbohidratos recomendables son la cebada, el mijo, el centeno, el amaranto, la quinua, el maíz y la avena.

*El dosha es diagnosticado por un profesional en terapias alternativas a través de un cuestionario. También se tienen en cuenta las características físicas, mentales y emocionales de cada paciente, así como su pulso (este es importante para determinar si hay desequilibrios y cuál es la mejor terapia para combatirlos).



PORVENIR AVANZA EN INVERSIONES RESPONSABLES

El fondo de pensiones crea una alternativa de inversión que además de conseguir resultados económicos, genera un impacto positivo en la sociedad.

Doce millones de personas confían en Porvenir la responsabilidad de administrar uno de sus activos más valiosos: el ahorro pensional de sus afiliados. En los últimos 29 años Porvenir se ha comprometido a garantizar una vejez amparada y digna a los colombianos.

Este fondo de pensiones entiende la cultura del ahorro como un mecanismo de transformación social esencial. Y está comprometida con el objetivo de generar desarrollo económico, social y ambiental al país.

En ese sentido, el Presidente del Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir, Miguel Largacha Martínez, aseguró que han venido robusteciendo su modelo de sostenibilidad, desarrollando acciones concretas y adoptando mejores prácticas en

cuatro dimensiones: gestión ambiental, desarrollo social, desempeño económico y gobierno corporativo. “Hoy celebramos nuestro compromiso con los Principios de Inversión Responsable, con lo cual buscamos hacer inversiones que garanticen una vejez digna a nuestros afiliados y que a la vez aporten al cuidado del medio ambiente y al progreso social”.

También señaló el directivo que las inversiones ASG cobran importancia hoy en día, en un escenario en el que el mundo enfrenta desafíos importantes como la desigualdad, el cambio climático, la informalidad laboral, entre otros retos, que no son ajenos a ningún sector y necesitan el compromiso de personas y gobiernos para superarlos.

Bajo esta visión, la AFP lanzó este año

la alternativa de inversión responsable: “Generación Sostenible Porvenir”, es decir, inversiones responsables que, además de conseguir resultados económicos, paralelamente generan un impacto positivo en la sociedad.

Con un monto mínimo de 200.000 pesos, las personas podrán invertir en un portafolio estructurado por instrumentos de renta variable y renta fija. La inversión de los recursos se efectuará a través de bonos, fondos activos y pasivos, o cualquier otro instrumento financiero que permita elegir el tipo de riesgo.

Para Porvenir es claro que se debe garantizar el crecimiento económico y el balance ambiental en todas las acciones para aportar a una verdadera transformación social.

Breve guía de dietas especiales

Manual para entender los diferentes regímenes alimenticios. No todos tienen que ver solo con la nutrición, sino con una filosofía basada en los derechos de los animales y la ecología.

DIETA	FRUTAS Y VEGETALES	LÁCTEOS	HUEVOS	CARNES Y DERIVADOS	PESCADO Y MARISCOS	GRANOS	SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	AZÚCAR
VEGETARIANA: No contiene proteína animal (aves, mariscos, res, cerdo, cordero). Incluye: vegetales, frutas, granos integrales, legumbres, semillas y nueces.								
OVOVEGETARIANA: Es la dieta vegetariana pero permite el consumo de huevos y se suele priorizar los de ave de corral (no enjauladas).								
LACTOVEGETARIANA: Dieta vegetariana. No se consume ningún producto animal, excepto leche y sus derivados.								
OVOLACTOVEGETARIANA: No consume ningún alimento de origen animal pero sí huevos y productos lácteos.								
VEGANA: No se consume ningún alimento de origen animal ni derivados. Además, evita el uso de productos que impliquen la explotación o el sufrimiento animal (ej: cuero, lana, seda o oncluso miel).								
CRUDÍVORA O RAW: No consume ningún tipo de alimento de origen animal y tampoco asume el consumo de alimentos cocinados a una temperatura superior de 40-48°C.								
FRUGÍVORA: Es una dieta vegana basada en el consumo de frutas frescas, frutos secos, verduras, y semillas. Se excluyen verduras, cereales y legumbres.								
PESCETARIANA: Es un tipo de dieta vegetariana pero acepta el consumo de pescado y mariscos.								
CELIACA (LIBRE DE GLUTEN): Se consumen alimentos frescos (carne, pescado, leche, huevos, frutas) y se evitan pan, pasta y productos derivados del trigo, centeno y cebada.								
PALEO: Se basa en la alimentación de nuestros antepasados del Paleolítico: carne, pescado, frutas, verduras, frutos secos y raíces; excluye granos, legumbres, lácteos, sal, azúcares y aceites.								
FLEXITARIANA o semivegetariano: Se reduce el consumo de carne (a tres veces por semana) a cambio de aumentar el de frutas y verdura.								

SCANDINAVIA PHARMA HA SIDO RECONOCIDA POR MINCIENCIAS COMO UNA UNIDAD DE I+D+i

Un reconocimiento que reciben algunas empresas por ser creadoras de productos que impactan positivamente la productividad y competitividad del país.



El Centro de Desarrollo de Scandinavia Pharma (una compañía del grupo farmacéutico Megalabs), es un **centro especializado en dermatología** del cual surgen los productos de las líneas Medihealth e Hidrisage que **se fabrican en Colombia y se exportan a 18 países de Latinoamérica**.


El reconocimiento de Minciencias es el resultado de la trayectoria que ha tenido Scandinavia Pharma durante los últimos años en el desarrollo de productos innovadores, **gracias al esfuerzo de un equipo humano idóneo** que trabaja bajo metodologías de vanguardia y procesos sistemáticos en proyectos de investigación aplicada.

Al ser reconocidos como Unidad de I+D+i, **Scandinavia Pharma entra a ser parte del exclusivo grupo de compañías del país que llevan este aval**; hoy, 47 compañías están reconocidas como Unidades de I+D+i, de las cuales tan solo 2 son del sector farmacéutico o cosmético, lo que le permite a Scandinavia alcanzar un nivel privilegiado y resalta aún más la relevancia de este logro.

Desde 2015 Scandinavia Pharma se ha venido preparando desde diferentes ángulos, mediante el fortalecimiento del recurso humano con profesionales expertos en formulación de productos, fortalecimiento de infraestructura y de procesos, aplicación de metodologías de innovación, aplicación de procesos creativos y constante investigación.

El reconocimiento como Unidad I+D+i demuestra la solidez y madurez del proceso, así como el compromiso de la alta dirección de la empresa. Todo esto permite asegurar que **los productos Medihealth e Hidrisage seguirán siendo referentes en la industria dermatológica por los próximos años**.

Es un orgullo para Scandinavia Pharma recibir este reconocimiento y renovar su compromiso para seguir ofreciendo **productos de altísima calidad** de forma tal que el cuerpo médico, clientes y consumidores continúen teniendo la plena confianza y satisfacción con los mismos.



Una era digital para todos, con **múltiples canales**

Transformamos tu experiencia de servicio para ofrecerte procesos más rápidos y sencillos. Por eso, **desde septiembre** podrás solicitar todas tus autorizaciones **únicamente** por nuestros **canales digitales**.



App
Colsanitas



colsanitas.com
Ingresando a la
Oficina Virtual



WhatsApp
María Paula

(+57) 310 310 7676

1. Ingresa a la opción **solicitar o radicar autorizaciones**.
2. Selecciona el **tipo de autorización** que deseas realizar.
3. Sigue los pasos e **ingresa los datos solicitados** de manera clara y completa.
4. Adjunta la imagen de la orden médica vigente en formatos jpeg, jpg, gif, tif, png, bmp o pdf.

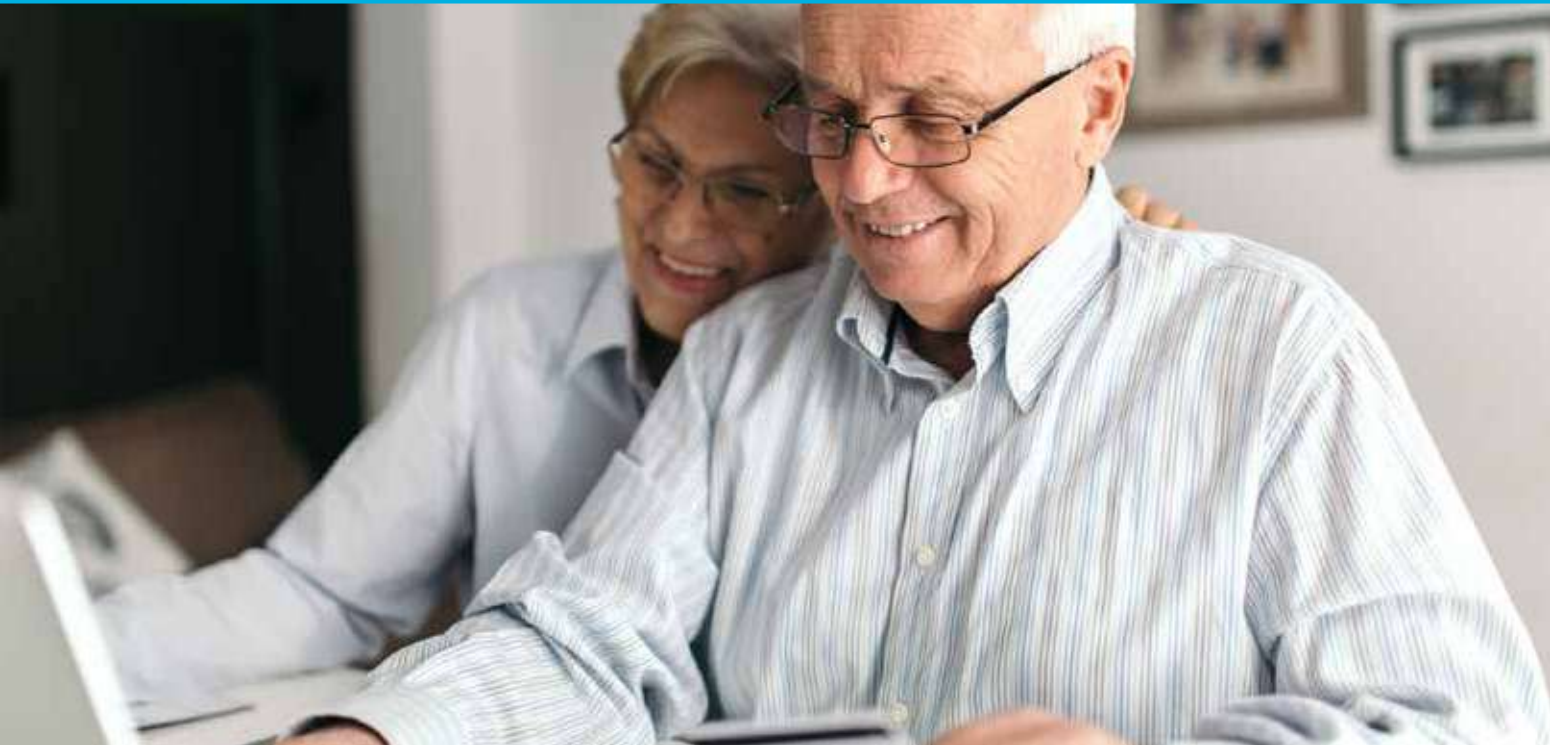
IMPORTANTE:

Puedes radicar tu solicitud **7 días** a la semana,
24 horas al día.

Recuerda radicar tu **solicitud con tiempo**, puedes hacerlo al salir de la consulta.



Si eres **mayor de 60 años**, ponemos a tu disposición a un equipo de asesores para orientarte y ayudarte a resolver tus inquietudes a través de nuestra **Oficina Preferencial Adulto Mayor** en **colsanitas.com**.



Nuestro compromiso es con tu comodidad y bienestar

Ahora puedes **pagar tu cuota moderadora para las citas programadas NO presenciales de EPS Sanitas y Plan Premium** a través de PSE (Pagos Seguros En línea)

Puedes hacer tu pago a través de estas opciones:

1

Mensaje de confirmación de la cita en la **Oficina Virtual**.

2

Opción **Mi agenda**  en la Oficina Virtual, botón **Pagar**. 

3

Correo electrónico recibido de la confirmación de tu cita.

Realiza tu pago desde tu **celular o computador** fácil, rápido y sin salir de casa. Ten en cuenta **anotar el número de pago** para el proceso en la plataforma de PSE.

Más información en www.epssanitas.com



Educados por fuera de la *escuela*

*Adrián Atehortúa**

FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

Ante los problemas que ha evidenciado la cuarentena en el sistema educativo, más familias han venido contemplando la educación en casa como una alternativa probable. Hablamos con varias personas que la han puesto en práctica.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



“Yo nunca supe qué era una plana”, recuerda Nethie Ochoa, quien, a pesar de eso, al igual que sus cinco hermanos menores, aprendió a leer, escribir, sumar y restar antes de los cuatro años. Sus padres, Ruth y Nyel, eran artesanos y los criaron en zona rural de Bello (Antioquia), en un hogar humilde durante los años 80 y 90. No los enviaron al colegio porque no creían en el sistema público, y tampoco tenían cómo pagar una institución privada. Entonces decidieron acudir a su recursividad para poder educarlos con libros que les donaban amigos y conocidos, con los que construyeron una biblioteca muy amplia en la sala de la casa y a la que acudían cada vez que se interesaban en un tema.

“Nosotros entendimos que más que una obligación, nuestra educación era una actitud de vida en la que uno siempre tiene sed de conocimiento. Pero vos no podés programar cuándo tenés sed. Cuando te da, te tomás algo.”, explica Hazel Ochoa, hermano menor de Nethie. Eso que hacían sin conocer ejemplos o antecedentes cercanos, pero que sin duda les funcionaba, lo llamaron “educación sin escuela”. Aprendían mucho y de todo sin un aula, sin horarios, sin uniformes, sin tareas, sin calificaciones, sin exámenes, sin regaños, sin matoneo... sin planas.

Con los vertiginosos cambios de las últimas décadas en el país y en el mundo, cada vez más hogares colombianos acuden a métodos similares al de los Ochoa. El término que más se ha difundido entre estas familias para dar nombre a esa alternativa educativa es el de “educación en casa”, adaptado del extranjerismo *homeschooling*.

En la ley colombiana, el concepto que más se acerca es el de “educación informal”, contemplado en el artículo 44 de la Ley 115 de 1994, que habla del conocimiento adquirido de manera no estructurada,

pero no habla puntualmente de los términos “educación en casa” o “educación sin escuela”, ni para regularlos, ni para prohibirlos. Así las cosas, educarse o educar a los hijos por fuera de la institución educativa es algo perfectamente legal en Colombia. O, mejor dicho, no ilegal.

“En realidad, es como si el homeschooling en Colombia estuviera en una situación de alegalidad: como no se menciona expresamente su prohibición, hacerlo no va en contra de la ley”, explica Ana Paulina Maya, líder de En Familia, organización que difunde la práctica del homeschooling en Colombia. “La escuela tiene ventajas, por supuesto. Por ejemplo, se encarga de los hijos cuando las personas están trabajando, o hay estudiantes que encuentran en un profesor a una persona inspiradora... Pero el sistema educativo también tiene falencias, y son muchas. El sistema educativo parte de buenas intenciones, de eso no hay dudas, pero casi siempre se queda en eso: en intenciones”, dice Ana Paulina.

Para encontrar un respaldo que apoye esa opinión, basta con mirar algunas cifras. Según el Laboratorio en Economía de la Educación de la Universidad Javeriana, más de la mitad de los estudiantes de colegios públicos, en el 96 % de los municipios del país, care-

“Educar a los hijos por fuera de la institución educativa es legal en Colombia. O, mejor dicho, no ilegal”.

FAMILIA OCHOA LAGUADO

Nethie Ochoa fue el primer intento de educación fuera de la escuela en su familia. Sus padres, Neyl Ochoa y Ruth Laguado, como muchos colombianos de su generación, estudiaron hasta sexto grado y noveno, respectivamente, porque no la pasaban bien en el colegio a pesar de que les gustaba aprender. Laguado investigó y se asesoró con expertos en educación la forma de enseñar en casa. Encontró ayuda y apoyo en varios de sus tíos, que trabajaban en el magisterio pero eran críticos del sistema educativo colombiano, y ayudaron a la familia en la empresa de educar a los pequeños en casa. Nethie también ha educado a sus hijos en casa y da clase a otros niños vecinos del barrio.



FOTOGRAFÍA: DAVID ESTRADA

cen de herramientas como internet o computadores; solo en 2018 se reportaron 2.981 casos de *bullying* grave, uno de los más altos del mundo según la ONG Bullying Sin Fronteras, a pesar del casi seguro subregistro. Para 2019, de cada 100 niños que ingresan a primaria, sólo 44 la terminan, de acuerdo con la fundación United Way Colombia. Además, si se habla de calidad, está el hecho de que Colombia obtuvo la peor calificación en las pruebas PISA de 2019 entre todos los países que hacen parte de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, OCDE.

La crisis actual por la pandemia de la covid-19 ha puesto de manifiesto todos esos problemas y, de paso, ha sumado algunos más, como la poca innovación, el nulo uso de herramientas virtuales para educar en las instituciones públicas, la escasez de recursos y metodologías pedagógicas adaptadas al presente, las constantes insatisfacciones de los profesores con sus condiciones laborales o la imposibilidad de hacer seguimiento o calificar los procesos de los estudiantes.

“El sistema educativo parte de buenas intenciones, de eso no hay dudas, pero casi siempre se queda en eso: en intenciones”.

Durante los cuatro meses de la pandemia el gobierno nacional no ha entregado soluciones reales a ninguno de estos problemas, y ha propuesto reactivar las clases a partir de agosto. Frente a este anuncio, la Asociación de Colegios Privados ha dicho que definitivamente suspenderán las clases presenciales el resto del año, después de hacer una consulta interna en la que el 89 % de las instituciones vinculadas rechazó la propuesta del gobierno. En el sector de los colegios públicos la tensión domina el clima de opinión: la Federación Nacional de Directivas Docentes ha declarado que no es viable un regreso a clases por el riesgo de contagios, ya que no hay condiciones en las instalaciones para garantizar la salud de estudiantes, profesores y trabajadores.

En medio de esa disputa, en las asociaciones de padres de familia y estudiantes, que son quienes finalmente están en el medio de la discusión, ha nacido una tendencia: retirar a sus hijos de la escuela. La Confederación de Padres de Familia encontró, en una encuesta reciente a 30.000 hogares, que el 87 % prefieren retirar a sus hijos del actual año escolar por desacuerdos con las medidas de alternancia, los métodos y recursos de los colegios para enseñar, pre-



FAMILIA PÉREZ PLATA

Siempre estuvieron convencidos de que la escuela no era lo que querían para sus hijos. Antes de educar a sus hijos en casa, el ingeniero César Pérez y su esposa, la neuropsicóloga Gladys Plata, se matricularon en el diplomado sobre pedagogía conceptual, talento y creatividad que dicta el profesor Miguel de Zubiría. Con ese respaldo académico y bibliográfico,

la educación en casa ha sido su bandera desde hace once años. “Todo el tiempo estamos instruyéndonos sobre métodos, porque la educación en casa es una gran responsabilidad. Sin ese compromiso de los padres, supervisando, escarbando en libros, en cursos, en recursos, herramientas, en métodos, no podría hacerse bien”, explica Gladys.



sencial o virtualmente, y la imposibilidad de seguir pagando pensiones. La pregunta que muchos se hacen, entonces, es ¿cómo hacer para educar a los hijos en estas circunstancias? Ahí es donde el homeschooling se les ha aparecido a muchos como una respuesta tentativa. Por lo menos, temporalmente.

Aunque en Colombia no hay cifras oficiales sobre cuántas personas son educadas de manera informal o sin escolarización, un rastreo en redes sociales muestra que grupos como Homeschooling Colombia, Homeschool Colombia o Soy Homeschooler suman más de 10.000 miembros. Todos con circunstancias diferentes, pero unidos en la idea de que la escuela está lejos de ser la única forma de educar, ni la mejor. Con o sin pandemia.

Por supuesto, hay quienes no están de acuerdo. “La formación es una tarea en extremo compleja que demanda competencias, de las cuales carece una buena parte de los padres”, dice Julián De Zubiría, fundador del Instituto Alberto Merani en Bogotá, en una reciente columna de opinión en la revista Semana en la que expresa sus reservas a la creciente tendencia del homeschooling en Colombia y el mundo.

Casualmente, en general todas las familias homeschoolers se fundamentan en ese punto. Gladys Plata y César Pérez, por ejemplo, han estudiado todo tipo de autores, desde Dan Coyle hasta Miguel de Zubiría, hermano de Julián, y hace once años educan en casa a sus dos hijos —Miguel Ángel, de 13; Luz Angélica, de 10— basándose en la estimulación de sus talentos. “Si un día amanezco con curiosidad sobre algo, yo mismo investigo sobre eso y si necesito algún tipo de ayuda mis papás están ahí para respaldarme”, dice Miguel Ángel.

Algo similar hicieron Ginna Martínez y Juan Gabriel Castro. Se instruyeron en métodos como el Montessori o el Reggio Emilia, se mudaron de Bogotá a Subachoque y allá han educado a sus cuatro hijos. Pasan la mayor parte del día en familia, ya sea en casa o en algún parque. Toman algunas clases con tutores particulares, van juntos a la biblioteca pública con la mamá, o acompañan a Juan Gabriel, que es zootecnista, en una de sus jornadas en el campo. Los niños saben lo mismo que otros de su edad que van a la escuela, pero sin duda tienen mucho más tiempo libre, y lo aprovechan en actividades que les gustan.



FAMILIA CASTRO MARTÍNEZ

Ginna Martínez y Juan Gabriel Castro se convencieron de que lo mejor era recurrir al homeschooling. “Yo pensaba como todo el mundo que la única forma de educación era la tradicional en un colegio, y los que no lo hacían estaban por allá apartados en una montaña”, dice. Sin embargo, investigaron y se encontraron con una opción que se parecía mucho a lo que querían: que la creatividad de sus hijos no estuviera limitada por un sistema unificador, y fuera fomentada en todo momento desde el hogar. Al mismo tiempo, podrían aprovechar algunos recursos del sistema, como las bibliotecas públicas o las plataformas de enseñanza.



Además, está el tema del dinero que se ahorran en matrículas y mensualidades. En Bogotá los colegios privados no bajan de 900.000 o 1.200.000 pesos, y pueden alcanzar los 3.700.000 pesos o más, sin contar que algunos exigen bonos de entrada que pueden costar 15 o 20 millones de pesos, y someten a padres y niños a procesos burocráticos desgastantes para la admisión.

Las familias dedicadas a la educación en casa invierten ese dinero en fomentar los talentos o los intereses de sus hijos, y esas inversiones nunca superan los costos de la mayoría de colegios particulares prestigiosos de la capital colombiana. Por ejemplo, en promedio los Pérez Plata invierten 1.700.000 pesos en las actividades de sus dos hijos, mientras que los Castro Martínez invierten 400.000 por las de sus tres hijos mayores.

Por otro lado, algunas familias, como la de Melissa Uribe y Álvaro Giraldo, prefieren métodos más estructurados, porque sí están interesados en los conocimientos académicos, pero no riman con las ideas de la escuela. Ellos llegaron a esa conclusión después de que ingresaran a Santiago, su hijo mayor, en el jardín y les pusieran una matrícula condicional bajo el argumento sin pruebas de que el niño, que solo tenía cuatro años, era hiperactivo y tenía déficit de atención. “Nos pareció horrible”, recuerda la madre. Decididos a no seguir el juego del colegio, emprendieron un largo camino en la educación en casa en el que hoy llevan más de diez años.

Educación a sus tres hijos con ayuda de una plataforma llamada Academia Homeschool, en la que ven cinco materias en ciclos bimestrales. Al final de cada año obtienen una especie de homologación de sus conocimientos a través de exámenes y certificaciones que en Colombia son legales y regulados. Santiago cumple con esto y también entrena para ser arquero y formarse como pianista, con lo cual deja claro que sus capacidades son muy poco parecidas a lo que normalmente se pensaría de alguien con problemas de atención.

Los Giraldo Uribe apuntan en decir, como las demás familias consultadas, que el homeschooling ayuda a fomentar la disciplina en los niños. También coinciden todas las familias consultadas en decir que rara vez tienen que empujar a sus hijos para hacer algo —como despertarse a una hora, ordenar el cuarto y arreglarse, ayudar con las labores de la casa, ser amigable con otras personas— o lidiar con ellos en temas de aprendizaje, comportamiento o acatamiento de instrucciones.



FAMILIA GIRALDO URIBE

Los Giraldo Uribe son cristianos y encontraron en el homeschooling una oportunidad para fomentar la religión. Saben que, a menos de que sus hijos ingresaran a un colegio cristiano, sería difícil que una institución los educara en los valores y principios de su fe, sin los cuales, para ellos la vida carece en gran medida de sentido. Tal vez pasaría todo lo contrario si se tiene en cuenta que las creencias religiosas son, junto al aspecto físico, la condición económica y la identidad de género los motivos más frecuentes por los que se hace *bullying* en el país.



Como contraste a todas esas cualidades, el cuestionamiento más frecuente a la educación sin escuela es sobre las habilidades para socializar de los niños, que generalmente surge como una duda automática. “Para que las nuevas generaciones aprendan a comunicarse de manera fluida y coherente, la escuela tiene significativas ventajas frente al hogar ya que la población es más diversa (...) El colegio supera con creces a la casa para enseñar a hablar y discutir a un grupo de jóvenes. Muy especialmente por la riqueza y versatilidad que ofrecen los descansos, los debates y las prácticas colectivas en deporte, arte y cultura”, escribe Julián de Zubiría.

Los educados en casa aquí consultados afirman categóricamente que no hay nada menos cierto. “Mis amigos del alma, con los que todavía comparto mucho, los conocí en la adolescencia y, de hecho,

“La escuela está lejos de ser la única forma de educar, ni la mejor. Con o sin pandemia”.

*Adrián Atehortúa es periodista interesado en temas sociales. Trabaja para medios diversos en Colombia.



por no ir a la escuela tenía mucho más tiempo para compartir con ellos y con mis hermanos... la escuela, por el contrario, es un lugar donde se reproduce la violencia social: niños maltratados que van a maltratar a otros niños”, dice Nethie Ochoa, que actualmente tiene 34 años y también educa a sus dos hijos en casa. Hazel, su hermano, manifiesta que nunca tuvo problemas de aprendizaje y mucho menos de socialización cuando a los 19 años entró a estudiar Estadística a la Universidad Nacional en Bogotá. Pasó en el puesto 224 entre 76.000 aspirantes.

Santiago Giraldo, por su lado, tiene grandes amigos porque los unen las mismas pasiones: el fútbol y la música, dice. Si cabe alguna duda sobre sus capacidades para socializar después de una década de educación en casa, el mismo Santiago dice enfático: “yo soy un niño muy social”. Por la forma en que lo dice, y después de dos horas de conversación fluida y sostenida a la altura de cualquier tertulia, es difícil no creerle. **B**

Para más información sobre educación en casa, testimonios de protagonistas y opiniones de expertos, consulte nuestra página web www.bienestarcolsanitas.com



“Me transformo para cuidarte”

Implementamos triage respiratorio a los pacientes en **cuatro pasos**:

1. Por teléfono cuando se le asigna una cita.
2. Un día antes de la cita por teléfono para conocer el estado general de salud.
3. En el momento de llegar a la institución con preguntas de verificación y se toma la temperatura.
4. En la unidad o servicio en el área de admisiones.

Seguiremos dando lo mejor, **para la atención en salud.**



Volver al *trueque*

*Por: Juanita Monsalve**
ILUSTRACIÓN: *Liliana Bedoya*

Intercambiar productos y saberes, prescindir del papel moneda y encontrar una red de personas dispuestas a practicar la economía solidaria son tendencias muy útiles en momentos de recesión. Aquí encontrará una breve guía.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Con la cuarentena, mis ingresos de papel moneda estuvieron en ceros y hoy puedo afirmar que he conseguido sin un peso una buena cantidad de esos deseos que antes, incluso cuando tenía un salario cómodo, no podía alcanzar. ¿Qué cambió? Conocí el trueque y encontré algunas comunidades.

Una de las primeras cosas que intercambié fue un hummus de garbanzo, que un día preparé en exceso y dividí en un tarro de vidrio reciclado, por una libra de garbanzos y un aceite que me permitieron volver a cocinar para vender. La segunda tanda la vendí, y hasta la misma persona del primer trueque compró. En internet, donde concreté el trueque simplemente mostrando una foto, empecé a ver cómo la comunidad crecía y se ofrecían otros bienes en trueque como servicios profesionales, técnicos, artísticos, etc., a cambio de objetos y alimentos, o viceversa. Descubrí que no era la única con necesidades y en esa sinceridad encontré que se iban tejiendo amistades, proyectos y negocios alrededor del regalo y el trueque.

Una transacción de dinero es un trueque en su naturaleza, pero involucra intermediarios y está sujeta a controles. Con el trueque directo la cosa es más sencilla: el valor de lo intercambiado es relativo, está exento de burocracia y ambos, por lo general, quedan satisfechos pues antes de ejecutarse se ha dado una negociación equitativa en la que las partes están de acuerdo.

Entonces, ¿por qué el trueque dejó de ser una práctica habitual si parece tan eficiente en comparación a la compra/venta, y es tan antiguo como el origen de las comunidades? Desde el Neolítico, y aún hoy en muchas comunidades, el trueque es un intercambio entre lo que me sobra (o lo que sé hacer) y lo que necesito. A esto le llaman consumo colaborativo o economía solidaria, pues las partes reconocen las necesidades del otro y generan un vínculo durante la negociación.

Cuando la economía se detuvo de golpe hace unos meses, estimuló la creación y el fortalecimiento de espacios alternos de transacción, muchos de ellos digitales. WikiTrueques, por ejemplo, es una comunidad de intercambio en Facebook que desde que fue creada hace tres meses, tiene más de 5.000 miembros y alrededor de 100 solicitudes de ingreso diarias. Al inicio, la idea del grupo fue intercambiar objetos que la gente estaba sacando de las jornadas de limpieza y orden estimuladas por el confinamiento. Con el tiempo se convirtió en un espacio para encontrar y ofrecer productos y servicios, a veces incluso donar.

“Cuando la economía se detuvo de golpe, estimuló la creación y el fortalecimiento de espacios alternos de transacción”.

RECOMENDACIONES

- > **Revise los cajones y bodegas** e identifique qué tiene de sobra. Decida un tiempo determinado “sin haber sido usado” para elegir aquello de lo que vale la pena desprenderse. Por ejemplo: si ya tiene más de seis meses sin usar o un año, quizás signifique que ya no lo necesitamos. Si es posible, haga fotografías, pero no es indispensable.
- > **Identifique qué necesita realmente** y no tiene, desde cosas básicas como alimentos hasta esos objetos que quizá no alcance a comprar.
- > **No es necesario buscar una comunidad virtual o física.** El círculo cercano de familiares y amigos puede ser la primera plataforma para intercambiar.
- > **Proponga:** puede ofrecer lo que tiene y enumerar lo que necesita, o preguntar si alguien tiene lo que busca y negociar con un objeto o servicio equitativo.
- > **Si comprende la magia del trueque,** expanda su experiencia. No es irreal ni difícil crear una comunidad física o virtual ya sea del barrio, la localidad, la ciudad o la región.



LA CIFRA

Más de
5.000
miembros
tiene
WikiTrueques
y cada día
reciben 100
solicitudes
de ingreso.



Allí he visto historias como la de una amiga de alguien quien tiene mucho talento para la fotografía, pero no cámara. Inmediatamente varios integrantes de la comunidad ofrecieron regalar sus equipos. Un buen ejemplo de economía solidaria. Además, demuestra que todos atesoramos más de lo que necesitamos y muchas veces desechamos objetos para comprar otros sin pensar en que alguien puede necesitarlos. Eso en términos ambientales es una barbaridad: ¿cuántos litros de agua y kilos de carbono le ahorramos al planeta si compramos menos y le damos uso a lo que ya está hecho, pero guardado en un cajón?

Otras iniciativas similares se han regado en el país, de hecho la red de trueques más grande es de Pereira. Allí se permiten ventas o cambios y cuenta con una oferta muy variada de objetos, alimentos, plantas e insumos para el trabajo de la tierra. Esto porque el origen de los miembros es a la vez urbano y rural. Paralelamente en Facebook se han formado comunidades locales en Bogotá como “Solo Trueques Usme” y “Trueques Chapinero y Teusaquillo” donde se intercambia desde tecnología hasta creaciones personalizadas de múltiples artes. Pero no todo son objetos y consumo, pues las comunidades también se pueden formar alrededor de un interés particular, como la siembra. Trueque de plantas y semillas Colombia tiene integrantes que intercambian conocimiento, debaten perspectivas y comparten diferentes especies.

Desde mi punto de vista, lo mejor del trueque son las personas que he conocido. Aun aislados por

“Con el trueque directo el valor de lo intercambiado es relativo y ambos negociantes quedan satisfechos”.

COMUNIDAD DEL TRUEQUE

“Los grandes economistas del mundo lo están advirtiendo. Es hora de proteger lo que el capitalismo depredador necesita para mantenerse y el trueque es una forma de hacerlo”.

Flavio Jácome Liévano
Profesor titular de Economía / Pontificia Universidad Javeriana

“Lo mejor de una comunidad de trueques es que entre los mismos usuarios se apoyan para ayudar a otros a conseguir algo: Común-Unión”.

Ricardo Espinoza
Administrador / Wikitrueques

“Cada año en el mundo se dejan de gastar entre 12 y 14 billones de dólares en papel moneda gracias al trueque. Pero aún así, de 6/6 en una lista de deseos, se logran en promedio 4 acuerdos”.

Ron Whitney
CEO IRTA (International Reciprocal Trade Association)
(Asociación Internacional de Comercio Recíproco)

el contexto, lo virtual rompió los límites de mis relaciones. Veo gente confiable y optimista. Aun así vale la pena ser cuidadosos para evitar malentendidos o estafas.

Lo último que intercambié fueron diez plántulas de ají y otros alimentos que yo misma sembré desde las semillas por dos kilos de tierra, dos cojines preciosos, un termo y un procesador de alimentos. Algunas cosas me sirven, otras las puedo volver a trocar por lo que realmente estoy necesitando. Pero lo más importante: me parece hermoso que la gente se lleve a cuidar las plantas que he sembrado.



Aunque hoy no puedo afirmar que se pueda vivir solo del trueque (porque finalmente estamos dentro de un sistema que nos exige entregar papel moneda a cambio de servicios como la electricidad, el agua y el internet, etc.) he entendido que otras necesidades como alimentos, materias primas y hasta saberes se pueden alcanzar sin necesidad de dinero.

En todo caso es un reto de transformación de pensamiento porque el trueque despierta la confianza, el desprendimiento, la empatía y la búsqueda del beneficio común, valores que a veces escasean en nuestra sociedad. Por eso, volver al trueque es a la vez volver a prácticas más sostenibles, muchas de ellas antiguas, pero ajustadas a la realidad y al contexto de esta era. Al final el gran beneficiado de esto es el planeta Tierra al tenernos reunidos en torno a su cuidado. **B**

**Sembradora de apartamento, aprovechadora de residuos, vive en su propio laboratorio creativo.*

DÓNDE BUSCAR

Facebook:

- > Red de trueque y economía solidaria (9.770 miembros, en su mayoría de Pereira)
- > Wikitrueques (5.624 miembros)
- > Mercadillo del trueque (1.984 miembros)
- > Trueque de plantas y semillas Colombia (1.148 miembros)
- > Trueques Chapinero y Teusaquillo (916 miembros)

App:

- > Dondo (Antes Crowdswap. Es internacional)



DROGUERIAS Y MINIMARKETS

más para todos



**¿ESTAR ENFERMO
TE ESTRESA?**

**CUIDA TU
SALUD**

MEDICAMENTOS

Es un medicamento, no exceder su consumo, leer indicaciones y contraindicaciones, si los síntomas persisten consulte a su médico.

2012M0012915



DEFICIENCIA DE VITAMINIA C

2008M0008666



ANTISÉPTICO BUCOFARÍNGEO

2009M013296R1



TRATAMIENTO COADYUDANTE DE LOS SÍNTOMAS DEL RESFRÍADO COMÚN

2013M0014586



TRATAMIENTO SINTOMÁTICO DEL RESFRÍADO COMÚN.

2014M0015542



ALIVIO A LOS SÍNTOMAS EN LOS PROCESOS CATARRALES O GRIPALES QUE CURSEN CON DOLOR LEVE O MODERADO, FIEBRE, CONGESTIÓN Y SECRECIÓN NASAL PARA ADULTOS Y ADOLESCENTES MAYORES DE 12 AÑOS.

2019M0019033



TRATAMIENTO DE SÍNTOMAS ASOCIADOS A ENFERMEDADES ALÉRGICAS COMO RINITIS ALÉRGICA ESTACIONAL INCLUYENDO LOS SÍNTOMAS OCULARES, RINITIS ALÉRGICA PERENNE, URTICARIA CRÓNICA (IDIOPÁTICA DESDE LOS 2 AÑOS DE EDAD).

FITOTERAPÉUTICO

Es un fitoterapéutico, no exceder su consumo, leer indicaciones y contraindicaciones, si los síntomas persisten consulte a su médico.

PFM 2010000287-R1



EXPECTORANTE

MEDICAMENTO HOMEOPÁTICO

Es un medicamento homeopático, no exceder su consumo, leer indicaciones y contraindicaciones, si los síntomas persisten consulte a su médico.

MH2016-0000378-R1



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS AL RESFRÍADO COMÚN Y ESTADOS GRIPALES

Cómo ganar masa *muscular*



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Cuando se trata de fortalecer los músculos, se pueden realizar ejercicios isotónicos e isométricos. Los primeros son aquellos que requieren una contracción muscular que genera movilidad en la articulación, según el doctor Mauricio Mejía Acosta, médico especialista en medicina del deporte y director de programas de rehabilitación cardíaca, pulmonar, funcional y deportiva.

La característica principal es que el movimiento articular que se realiza durante toda la ejecución del ejercicio hace que los músculos trabajados atraviesen y oscilen por dos fases: concéntrica y excéntrica. En la fase concéntrica, el músculo se acorta, se contrae y se acerca al músculo próximo mientras que en la excéntrica se alarga. Las sentadillas y el peso muerto dinámico –en el que se mueve la cadera y la articulación de la columna– son ejercicios isotónicos, al igual que las flexiones de pecho, las zancadas, los fondos y las

*Soraya Yamhure Jeurun**

Ejercicios isométricos e isotónicos: quietud y movimiento para la fuerza muscular.

Algunos son recomendados para los casos de dolor en las articulaciones. Aquí le contamos de qué se trata y cuáles son las ventajas de practicarlos.

barras, entre otros. Incluso correr, montar en bicicleta, subirse a una elíptica y utilizar una escaladora son ejercicios cardiovasculares de tipo isotónico porque mueven el rango articular de la rodilla y generan ambas fases en los músculos. Sin embargo, no son los ideales para ganar fuerza.

La isometría, por su parte, se caracteriza porque no presenta ninguna movilidad articular. Aquí, las rodillas, codos, hombros y cadera permanecen estables y quietos. Al no requerir movimiento entre los segmentos articulares, son ejercicios recomendados para los casos de dolor en las articulaciones y se utilizan

en las primeras sesiones de rehabilitación para casos de artritis reumatoidea y artrosis, aunque más adelante se aplican los isotónicos porque es importante mover la articulación.

Las planchas estándar y laterales –en las que con el torso de medio lado se levanta una mano y se

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Asesorándose de un médico del deporte, tenga en cuenta si su condición física resulta apta o no para realizar estos ejercicios. Mediante una valoración, el profesional calculará de manera adecuada el peso que usted puede cargar y así evitará desgarros y lesiones. Además, al soportar más peso que el indicado se pueden producir mareos, dolores de cabeza e, inclusive, síncope. Comience la rutina con un calentamiento de movilidad articular. Trabajar los músculos en frío implica dolor y lesiones. Empiece haciendo círculos con la cabeza y baje por el cuerpo hasta llegar a los tobillos con cada articulación. Es importante que no confunda calentar con estirar. Si llega a hacerlo, el estiramiento como inicio podría lesionarlo y hará

que usted pierda fuerza. Deje la flexibilidad para el final, cuando las uniones miotendinosas están listas para la elongación. Durante la ejecución, es fundamental que no se le olvide respirar. Al tratarse de un entrenamiento de fuerza, es posible que se presente la maniobra de Valsalva, lo que significa cortar la respiración. Al hacerlo, se produce un aumento de la presión intra abdominal y torácica, lo que conlleva una elevación de la tensión arterial. "Antes se creía que en los ejercicios isotónicos se debía inhalar en la fase excéntrica y expulsar en la concéntrica, que es la que requiere de más fuerza. Ahora los estudios han demostrado que no importa cómo, lo importante es respirar en todo momento", explica el doctor Mejía.

mantiene estática-, la flexión de pecho que se detiene sin mover los codos y la sentadilla que se soporta contra una pared y mantiene las rodillas a un ángulo de noventa grados, son algunos ejemplos isométricos que se pueden realizar con el propio peso del cuerpo o con cargas adicionales como discos o mancuernas.

Según el doctor Mejía, tanto con ejercicios isotónicos como isométricos se gana masa muscular: "con los dos se genera fuerza y ambos son válidos para el trabajo de fortalecimiento muscular. Ambos disminuyen la tensión arterial, los niveles de azúcar en sangre, el colesterol y los triglicéridos, mejoran la sensibilidad a la insulina y activan el metabolismo". Sin embargo, señala que los estudios han demostrado que mediante el tipo isotónico se tonifica con más eficiencia. Asegura que cuando se realiza más despacio en la fase excéntrica se gana mucha más masa muscular que en la fase concéntrica y en la isometría ya que en el alargamiento se generan más micro rupturas a nivel muscular.



Los ejercicios isométricos se pueden realizar con el propio peso del cuerpo o con cargas adicionales como discos o mancuernas.



Como metodología de entrenamiento, poniendo como ejemplo veinte sentadillas, recomienda hacer 19 repeticiones despacio y en la siguiente mantenerse diez segundos con las rodillas flexionadas a un ángulo de noventa grados, de esta manera se alternan los dos tipos de ejercicio y se obtienen mejores resultados.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (*American College of Sports Medicine*) recomienda realizar cualquiera de los dos, tanto isotónicos como

isométricos, mínimo dos veces a la semana. Se pueden realizar hasta seis sesiones semanales, lo importante es dejar descansar el cuerpo una vez en los siete días y respetar ese reposo. La manera óptima de distribuirlos es trabajar un grupo muscular y al día siguiente otro. Por ejemplo, si el lunes se ejercitan miembros inferiores, hacer pecho y brazo el martes y espalda y hombro el miércoles. No se exceda, y tenga presente que los resultados esperados dependen también de la buena alimentación y de dormir

mínimo ocho horas. ^B

“ Cuando se alternan los dos tipos de ejercicio se obtienen mejores resultados”.

*Periodista independiente. Colaboradora de Bienestar Colsanitas.

Que el coronavirus no nos inunde de plástico

Mónica Diago*

Esta pandemia nos ha traído, entre otras cosas, toneladas de plástico de un solo uso: para la salud, la alimentación, el aseo, etc. ¿Cómo nos afecta esta tendencia y qué podemos hacer para mitigarla?



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



El miedo al contagio nos ha hecho tomar medidas extremas de protección, a veces sin saber realmente su eficacia. Pero, sobre todo, nos ha engeguercido frente al consumo desmedido e inconsciente de plásticos de un solo uso, y las consecuencias para el planeta ya empiezan a ser evidentes. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud desaconseja el uso de guantes de látex, y más bien promueve el lavado de manos frecuente y correcto, ya que se ha demostrado que es más efecti-

vo. “Usar erróneamente los guantes solo sirve para acabar enfermado, porque no son un sustituto de lavarse las manos. Si llevas guantes, no te lavas las manos”, explicaron los voceros de la Organización.

Según el Foro Económico Mundial (World Economic Forum) nos va a tomar mucho tiempo entender cuánto plástico adicional se generó en la crisis de la pandemia, pero los primeros datos son abrumadores: “En China, se estima que los hospitales en Wuhan produjeron más de 240 toneladas de des-

perdicio diario en los días del pico de la pandemia, comparado con las 40 toneladas que se producían normalmente. Basados en esta información, la consultora Frost & Sullivan predice que en Estados Unidos se puede generar en dos meses de pandemia lo que se generaría en un año normal”.

En Colombia no se ha especificado aún esta cifra, pero sí se sabe cuáles productos han aumentado su demanda. Según el presidente de Acoplásticos, Daniel Mitchell, en entrevista con *Portafolio*, “el covid-19 ha aumentado, por un lado, la demanda de elementos plásticos denominados ‘de un solo uso’ como tapabocas, polainas (cubre zapatos), ropa quirúrgica desechable, guantes, entre otros. De otra parte, dado que el consumo en restaurantes se ha trasladado a los hogares, se ha presentado un incremento en el uso de bolsas de residuos para hogar, una mayor demanda de empaques en presentaciones que permiten proteger y alargar la vida de alimentos y bebidas, también en los envases de productos de aseo”.

Una preocupación mundial

Enrique Segovia es el director de conservación de WWF España. Junto a su equipo lidera la campaña “Recoge el guante”, que invita a la ciudadanía a disponer adecuadamente este tipo de objetos en los respectivos contenedores para que no terminen en los ríos y mares. “Lastimosamente llegó el covid-19 y se produjo un relajamiento en las tendencias de reducción de consumo de plástico, porque la propia industria del plástico se ha aprovechado para posicionarlo como un material que te protege, lo cual no es del todo cierto y nos vemos ahora enfrentados al problema del sobreempaqueado. La OMS lo que recomienda es lavarse las manos y usar hidrogeles”, comenta.

Como afirma Segovia, la pandemia nos ha demostrado la relación inobjetable que hay entre la protección de la naturaleza y un planeta sano, así que es el tiempo perfecto para cambiar nuestro trato con la Tierra si queremos seguir teniendo una vida saludable. Es momento de acelerar todas las iniciativas que se pongan en marcha para mitigar el daño que hemos causado al planeta con nuestro consumo desmedido. Y no lo olvide: podemos empezar desde la casa. **B**

**Periodista interesada en temas familiares y de sostenibilidad. Colaboradora permanente de Bienestar Colsanitas.*



Reducir el consumo de plástico y, en caso de usarlo, reciclarlo correctamente.

¿QUÉ HACER PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE PLÁSTICO DURANTE LA PANDEMIA?

Silvia López-Casas, bióloga PhD, nos deja las siguientes recomendaciones:

- **Evitar los artículos que no son reutilizables.** Invierta en un tapabocas durable, que se pueda lavar y que no tenga que desecharse con un solo uso. Además, a largo plazo, esto representa un ahorro. Actualmente se consiguen tapabocas lavables, con todas las especificaciones técnicas que debe tener por salud.
- **Reducir el consumo de plástico.** Recuerde que en Colombia no disponemos de un sistema de reciclaje robusto que logre darle nueva vida a todo el plástico limpio que desechamos. Así que lo mejor es usar solo los artículos de plástico indispensables. Reducir el consumo de bebidas embotelladas, artículos que vienen empacados en plásticos muy pequeños, vasos, cubiertos, etc.
- **Reciclar de manera correcta.** Si definitivamente necesita plásticos de un solo uso, entonces reutilícelos. Por ejemplo, las bolsas plásticas de los domicilios o el mercado se pueden limpiar y utilizarse para la basura. También es importante disponer los residuos plásticos limpios en la basura, para que el reciclador pueda aprovecharlos. Un tarro de yogur que no lavamos y metemos en la bolsa de aprovechables es un tarro que ensucia el resto de artículos y que el reciclador no va a llevarse porque está sucio.

Mutis, la expedición botánica

Guión: Alberto Quiroga. Dibujos: Tobías Arboleda.

En 1760, el joven José Celestino Mutis (médico, botánico y naturalista) trabaja en el Jardín Botánico del Soto de Migas Calientes en Madrid, cuando recibe la noticia de haber sido nombrado médico del Virrey Pedro Messías de la Cerda, en la capital de la Nueva Granada.



El 7 de septiembre de 1760, José Celestino Mutis parte de Cádiz hacia Cartagena de Indias



Al llegar a Cartagena, Mutis contempla, por primera vez, la naturaleza exuberante del trópico.



Después de cinco meses y medio de viaje, Mutis llega a Santafé el 24 de Febrero de 1761.



Mutis empezó a dar clase en el Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario y Bogotá le parecía: "una ciudad dormida, aunque centro de gobierno, aislada del mar, jaula de intrigas palaciegas y de chismes callejeros; de prejuicios de nobleza, de categorías sociales y de presunciones de intelectualidad"





Mutis aprovechó su cargo, y se dedicó a viajar por la Nueva Granada. Se interesó por las minas de plata y oro en la Montuosa, en el páramo de Santurbán, en Santander. Allí empezó a madurar su idea de la expedición botánica.



Empezó a estudiar el árbol de la quina, también llamado chinchona o árbol de las calenturas entusiasmado por sus propiedades medicinales para combatir la malaria.



En 1783 Mutis recibió de Carlos III, rey de España, el nombramiento de director de la Real Expedición Botánica, que por varios años Mutis se empeñaba en poner en marcha en la Nueva Granada.



Mutis le envió a Linneo, el gran sabio botánico de la época, muestras de la quina roja, dibujos y muchas otras especies botánicas, y este en agradecimiento bautizó a una planta en su honor: *Mutisia clematis*.

¿Quién envía todas estas maravillas desconocidas para nosotros?

Es uno de los grandes naturalistas que ha dado la humanidad. Su nombre, inmortal, ningún tiempo podrá borrar.



Cada planta, animal y mineral tiene un valor único, y cumple una función en la naturaleza.

Vamos a recolectarlos, a estudiarlos y a difundir su conocimiento.



Mutis formó una nueva generación de científicos colombianos. Uno de ellos fue José Antonio Zea, quien años después fue nombrado director del Jardín Botánico de Madrid.

Esta no la conozco



Yo tampoco. Por donde uno vaya se encuentra con una nueva especie.



Uno de los proyectos importantes de la expedición fue construir el primer Observatorio Astronómico que hubo en el continente americano.

Dígame, señor Caldas, estaría usted dispuesto a dirigir el observatorio astronómico de Bogotá



Sería para mí un verdadero honor



Entre 1783 y 1813, la Expedición Botánica recolectó y clasificó 20 mil especies botánicas y 7 mil especies de animales. Muchas fueron dibujadas por Francisco Javier Matís. Fue uno de los ilustradores que Mutis incluyó en la Expedición Botánica.



Humboldt, en su viaje por América, decidió desviarse hasta Bogotá para conocer a Mutis, a quien tenía por uno de los grandes naturalistas de su época.

Mutis le mostró todo su trabajo y lo llevó a conocer el salto del Tequendama.



Mutis murió de un accidente cerebrovascular, el 11 de septiembre de 1808.



Después de muerto, fueron enviados a España 105 cajones que contenían su trabajo: 60 de herbarios, 12 de dibujos, 1 de manuscritos, y en el resto semillas, muestras de maderas, minerales y dibujos de animales.



El Jardín Botánico de Bogotá lleva su nombre para celebrar la memoria de quien tanto contribuyó al estudio y conocimiento de la diversidad natural de Colombia.





Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota





Sergio Higuita: “La necesidad me llenó de *ambición*”

Sinar Alvarado* • FOTOGRAFÍA: Fabio Cuttica

El joven corredor de Medellín, campeón nacional y ganador del Tour Colombia, es la nueva promesa del ciclismo nacional. Con solo 23 años, “El Monstruo”, como lo conocen sus seguidores, ya acumula una buena racha de victorias en Europa.

A mayor altura, menor presión atmosférica. Y a menor presión, más cuesta llevar aire a los pulmones. Esta dificultad relativa ha sido durante décadas una ventaja para los ciclistas colombianos, nacidos en las montañas andinas por encima de los 2.500 metros sobre el nivel del mar, y acostumbrados a pedalear bajo cierta escasez de oxígeno.

En Europa, donde las alturas son menores, los “escarabajos” se aprovechan de esta condición para someter a sus adversarios locales. Cuando corren en Colombia, simplemente se mueven con comodidad en su ambiente natural.

Esta fue la situación en febrero de 2020, cuando decenas de ciclistas de distintos países escalaban entre jadeos El Verjón, un páramo ubicado a 3.300

metros detrás de los Cerros Orientales de Bogotá. Un domingo soleado, sólido a la cabeza del pelotón, Sergio Higuita dominó a sus colegas mientras pedaleaba hacia la meta del Tour Colombia, la carrera ciclista más importante del país.

Higuita nació en Medellín el 1 de agosto de 1997. Hijo de un cerrajero y una ama de casa, el ciclista fue formado por los Saldarriaga, Fernando y su hijo Luis Fernando, entrenadores antioqueños que han pulido a varios talentos locales como Nairo Quintana y Esteban Chaves. Se formó en un club juvenil llamado Nueva Generación, y más tarde corrió en el desaparecido equipo Manzana Postobón. Ahora, junto a Rigoberto Urán, compite para el Education First, uno de los principales equipos del World Tour, la primera categoría del ciclismo profesional.



Sergio Higuita ha logrado victorias en Europa y América, pero dos momentos de su carrera deportiva sobresalen: su victoria en la etapa 18 de la Vuelta a España en 2019, y el primer puesto en el Tour Colombia, una prueba que intenta recuperar la gloria perdida de la antigua Vuelta a Colombia. Higuita, dueño de una ambición que apenas le cabe en su cuerpo diminuto, dice sin pudor cuál es el tamaño de sus anhelos: “Quiero ser una leyenda del ciclismo mundial”.

¿Qué cambios les trajo a los ciclistas entrenar durante la pandemia?

A inicios de año usamos mucho el simulador, y tuvimos que cambiar varias cosas en los entrenamientos. Fue algo diferente. A mí no me desagradó pasar tiempo en casa, pero sí hace falta salir y disfrutar la libertad que da la bicicleta. Nosotros salimos y nos sentimos libres; subir, bajar, sentir el viento en la cara, el dolor de piernas; todo. En el simulador, frente a una pantalla, es un trabajo diferente, más visual. Yo asumía que estaba jugando, porque estas aplicaciones virtuales parecen un juego.

¿Alcanzó a correr una carrera sin público antes de la cuarentena?

Sí, la París-Niza. Y fue raro. La situación cambia dependiendo de la carrera. Si vas a una competencia pequeña, no ves ni una persona en la calle. Pero en las grandes vueltas como el Tour de Francia siempre hay una gran cantidad de personas allí animán-

dote. Hay pasión, fiesta. Pero a esto nos debemos adaptar, salvar la temporada y que la gente disfrute el ciclismo desde su casa, cuidándose.

Usted se crió en Castilla, en Medellín, donde creció también René Higuita. ¿Cómo fue vivir en un barrio más futbolero que ciclista?

Normal. Yo de pequeño practiqué varios deportes: microfútbol, patinaje, natación. Toda mi vida estuve siempre muy marcado por el deporte. Hasta que me fui decidiendo por el ciclismo, que también practiqué desde muy pequeño. A los cinco años empecé con las carreras. En mi barrio a los niños también les gustaba mucho montar bicicleta. Casi todas las tardes salía un grupo grande a pedalear por mi cuadra.

“Esa es la historia de muchos ciclistas en Colombia: nos ha tocado difícil siempre. Por eso mostramos coraje y ambición”.

¿Por qué eligió el ciclismo por encima de otros deportes?

Cuestión de gusto. Me encantaba montar y alcanzar velocidad. Yo veía que tenía resistencia, más que los otros niños. Cuando montábamos les ganaba. Entonces me fue gustando la bicicleta por eso, porque me rendía.

Y hoy, ¿cómo es su rutina?

Me levanto a las 7:00 de la mañana. Lo primero que hago es tender mi cama, organizar la casa y hacer el desayuno. A las 10:00 empiezo con un entrenamiento duro: seis, siete horas sobre la bici. Regreso más o menos a las 5:00 a descansar y cenar. Me duermo a las 9:30 o 10:30. Voy haciendo las cosas dependiendo de lo que me pida el cuerpo.

¿Cuántos kilómetros recorre por semana?

En una semana dura, mil kilómetros es el promedio. Unos 35 mil al año.

¿Cuántas calorías puede gastar en un día de entrenamiento?

Unas cinco mil, en un día de trabajo duro.

Una vez le prometió a su mamá que llegaría en bicicleta a París.

Sí. Bueno, ya llegué a París, porque una vez fui a Francia. Y le dije: “Mamá, ya llegué a París”, y no es París el barrio que queda al lado de Castilla, en Medellín. Ella me dijo que los sueños se hacen realidad si uno trabaja. Entonces cuando yo llegué a la Torre Eiffel, le mandé la foto y le dije: “Mamá, llegué a París”. Pero lo que realmente quiero es llegar corriendo el Tour, entrar a los Campos Elíseos en bicicleta. Es un sueño bonito y esperemos que con la ayuda de Dios salgan bien las cosas.



A Higuita le gustan las carreras breves y las grandes vueltas. “Soy un hombre versátil”, dice.



VICTORIAS DEPORTIVAS



2018

Ganó una etapa de la Vuelta a Colombia



2019

Ganó la etapa 18 de la Vuelta a España



2020

Ganó el Campeonato de Colombia de Ciclismo de Ruta



2020

Campeón del Tour Colombia, más una etapa



El león es su sello, obedece a su apodo: "El Monstruo". También identifica a su marca de accesorios para ciclistas.

¿Tiene presente lo que deben enfrentar quienes vienen detrás?

Sí, claro. Aún sigo cerca del club Nueva Generación, donde yo me formé. Veo a los pelaos y me gusta apoyarlos cuando puedo, porque ahora el tiempo es muy limitado por la preparación que tengo. Pero voy, los visito y veo que están pasando por el mismo proceso que yo tuve. Los aconsejo. Les llevo la motivación para que sigan, para que nunca paren. Muchos a veces no se ven en un futuro, y uno les cuenta que también pasó por situaciones difíciles. A mí también me dijeron que los momentos difíciles iban a pasar, y que yo podía ser uno de los mejores ciclistas de Colombia.

¿Quiénes le decían eso?

Efraín Domínguez, que fue un ciclista de pista muy importante en Colombia. Él fue mi primer profesor. Y los Saldarriaga: Fernando, el papá, y Luis Fernando, el hijo. Ellos me llevaron en todo el proceso sin desesperarme, porque en ese tiempo, cuando yo tenía 11 o 12 años, los preparadores físicos nos exigían demasiado. Eso podía tener complicaciones en un futuro, como aburrirme de la bici, o un desgarramiento físico. Ellos me mantenían en calma, me decían que más adelante se darían bien las cosas.

“Hoy en día es casi imposible engañar y creerse más listo que esta gente que lo regula a uno con 20 o 30 controles al año”.



Tuve esa guía importante para no equivocarme. También mis padres ayudaron, porque hubo momentos en que no teníamos para los repuestos, solo para las necesidades básicas. Mi papá siempre trabajó duro, era cerrajero en una empresa. Hoy en día uno agradece todo eso que hicieron ellos para sacarnos adelante a mi hermana y a mí.

El ciclismo exige mucho sacrificio y determinación. ¿Le ayudó haber crecido con dificultades, acostumbrado al esfuerzo?

La verdad, sí. El ciclismo es un deporte muy duro, que no tiene censura. Es un deporte crudo. A veces te preparas bien, lo tienes todo, pero la mala suerte de una caída te acaba. Entonces creo que mi experiencia me ha servido para aprovechar las cosas con más madurez y entender que los logros no son fáciles. Toca luchar y luchar, hasta que se den las cosas. Pero esa es la historia de muchos ciclistas en Colombia: nos ha tocado difícil siempre. Por eso mostramos coraje y ambición.

¿Cómo trabaja la cabeza?

Con eso se nace, pero también se puede entrenar. Influye también cómo le toque a uno afrontar la vida. A algunos nos toca más difícil, a otros más fácil. A mí me tocaba luchar más porque no vivía en altura. Yo siempre estuve *corajeando* más. No era de los que llegaba y ganaba fácilmente.

En la última etapa de la Ronda l'Isard de 2016, junto a James Knox, usted cometió un error. En la última etapa iban escapados, se desorientaron y cruzaron por donde no tocaba. ¿Cómo se asimila una falla así?

La verdad yo quedé muy feliz con mi actuación. Era mi primer año en Europa. Primera vez que llegaba y tenía grandes resultados. Yo fui un buen apoyo para mi equipo, el director me felicitó y eso fue im-

UN AVENTÓN DECISIVO

Una mañana en Medellín, Sergio Higueta y su padre, Leonardo, buscaban transporte para ir a una carrera infantil en el pueblo de La Ceja cuando se detuvo en un carro Fernando Saldarriaga, dueño del club juvenil Nueva Generación. Saldarriaga no tenía espacio para llevarlos, pero ofreció cargar la bicicleta para que viajaran más cómodos en la próxima buseta.

El episodio sirvió para un doble propósito: Saldarriaga reclutó luego a Sergio en su club, y Leonardo Higueta entendió que el transporte era un asunto decisivo. De modo que usó sus herramientas de cerrajería y fabricó un soporte para llevar la bicicleta a las competencias apoyada sobre su pequeña moto.

portante para mí, porque pude seguir trabajando más motivado.

¿Qué implica empezar a construir carrera en un gremio donde ya hay ganadores de las tres grandes vueltas, como Nairo, Rigo o Egan?

El pelotón ha cambiado; ahora hay más igualdad. Si llega un chico joven como Egan y está mejor que otros en su equipo, va y gana el Tour de Francia. Antes no podías hacer eso, porque había una jerarquía. Si eras joven y no habías ganado, debías estar a rueda. Tenías que pedir permiso para atacar. Ahora hay más libertad, más igualdad. Eso nos beneficia a los jóvenes y a todos. El pelotón ha cambiado mucho.

¿Qué ventajas tiene contar con Rigoberto Urán en el equipo Education First?

He aprendido mucho de él, la ambición que tiene de hacer las cosas bien, la madurez. Rigo ha pasado momentos muy difíciles y sigue ahí, perseverando. Lo hace por la pasión, por querer mejorar. No ha perdido la ambición que ha tenido desde niño. Uno aprende de su profesionalismo, a ser responsable, a trabajar. Rigo es un zorro viejo, tiene mucha experiencia y eso me beneficia.

Los ciclistas colombianos cada vez llegan más jóvenes a Europa. ¿Eso les da una fortaleza, una ventaja adicional, o actúa en su contra?

Depende de cómo los vayan a tener allá. Todos queremos llegar al ciclismo europeo, y entre más jóvenes aprendan ese ciclismo, más rápido se van a adaptar. Pero la idea es llevarlos en condiciones adecuadas que respondan a un proceso, no que viajen a pasar necesidades o tristezas. Si se hace bien, es una ventaja para Colombia, porque los chicos aprenden más rápido.

¿Prefiere correr carreras cortas, las llamadas clásicas, o las grandes vueltas? ¿Qué diferencia hay entre unas y otras además de la duración?

Me gustan las carreras breves pero también me gustan las grandes vueltas, las carreras por etapas. Me gusta correr todas; soy un hombre versátil. La diferencia entre ambas está sobre todo en la preparación. Para una carrera corta debes ser mucho más explosivo y mostrar una potencia importante desde el comienzo. En una vuelta de tres semanas necesitas mucha más resistencia y menos velocidad. Debes aprovechar el trabajo de las fibras de resistencia al tope.

“Si eras joven y no habías ganado, debías estar a rueda. Tenías que pedir permiso para atacar. Ahora hay más igualdad”.

El ciclista Wilmar Paredes, excompañero suyo en el equipo 4-72, el año pasado dio positivo por dopaje. Ese caso y otro acabaron con el equipo Postobón, que fue también su equipo. ¿Cuál es su posición frente al problema del dopaje en Colombia?

La tecnología que manejan los laboratorios hoy es alta, y nosotros sabemos que estamos expuestos. No tenemos vida privada. Los del laboratorio pueden llegar ahora mismo, y tengo que atenderlos de inmediato. Hoy en día es casi imposible engañar y creerse más listo que esta gente que lo regula a uno con 20 o 30 controles al año. El dopaje por salud no se debe hacer, y deportivamente tampoco.



Desde pequeño le gustó la bicicleta porque tenía mucha resistencia, más que los otros niños. “Me fue gustando la bicicleta por eso, porque me rendía”.





LA CIFRA

5.000
calorías
puede gastar
el ciclista
en un día de
entrenamiento
duro.

¿Por qué Colombia es tan ciclista?

Primero por la geografía. La gente en Boyacá, por ejemplo, nace con un tanque de oxígeno listo para salir y pedalear. A esa altura, por naturaleza, crecen con una resistencia alta. Acá en Colombia si quieres subir un puerto de 80 kilómetros de largo, lo tienes en el Alto de Letras. Creo que también influyen las ganas de salir adelante, los sueños. Cuando te esfuerzas y ves que vas logrando cosas, aunque te cueste, eso te va llenando mucho. Casi todos los ciclistas buenos de Colombia empezaron con bicicletas malas, y desde ahí fueron mejorando. Ese proceso lo llena a uno de ambición. La necesidad, el reto.

¿Qué carreras piensa correr en el futuro cercano?

Me gustan varias: el Giro de Italia, la Vuelta a España, el Tour de Francia, la Vuelta al País Vasco, la París-Niza, la Vuelta a Cataluña.

¿Cuáles son sus ídolos?

Joaquim “Purito” Rodríguez, Alejandro Valverde, Esteban Chaves, Nairo, Rigo.

Con Valverde pudo correr...

Sí, me pareció increíble. Hace unos años tuve la oportunidad de correr con él en España. Él había ganado el Campeonato del Mundo, y llevaba el uniforme del arcoiris que es impresionante. Una vez, en una clásica en Palma de Mayorca, yo iba a quedar tercero, pero Valverde me atacó y me reventó. Falta 500 metros me alcanzó y me dijo: “¡Vamos,



En una semana dura, Higuita puede recorrer mil kilómetros. Unos 35 mil al año.

chaval!”, y se fue. Él sabía que era mi ídolo. Quedó tercero y yo cuarto. Qué clase la que tiene, qué ambición grandísima. Tiene 40 años, es un veterano y sigue corriendo.

Y usted, ¿hasta cuándo va a pedalear?

Hasta que me muera. No me imagino sin la bicicleta. Esto se convierte en un hábito, en la vida de uno.

Sergio, ¿qué es para usted el bienestar?

El bienestar es estar bien, tener paz, que tu cuerpo esté bien, no enfermarte. Bienestar es luchar por tus sueños, porque tú mismo te nutres. Tú mismo construyes tu futuro. **B**

**Periodista y ciclista aficionado. Escribe para The New York Times y otros medios nacionales e internacionales.*

SunStop®

Protección SOLAR

de uso diario

UVA/UVB

RADIACIÓN
INFRARROJA

PROTECCIÓN
360°
OTZ 10

LUZ
VISIBLE



SPF
50+

Piel
Sensible



SPF
45

Piel
Grasa y/o
con acné



SPF
50+

Ideal
para actividades
al aire libre



SPF
100

Pieles
Maduras
o secas



SPF
30

Cuidado
Corporal

NUEVAS
Texturas



Toque
Seco



Rápida
Absorción

Fotoprotección
ACTIVA

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

“Nunca consideré la posibilidad de *renunciar*”

Juan Pablo Cuéllar*

FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

Un joven médico cuenta su experiencia en las urgencias de la Clínica Reina Sofía, y cómo cambió su mirada luego de contagiarse de covid-19.

Tengo 27 años y soy médico general. Me gradué en 2014 y desde 2018 trabajo en urgencias de la Clínica Reina Sofía de Bogotá. He estado todo este tiempo en mi puesto de trabajo y desde ahí he visto cómo, aunque el volumen de pacientes con sospecha no ha variado mucho, sí han aumentado los casos positivos para covid-19. La pandemia coincidió con el pico respiratorio, entonces el flujo de estos pacientes ha sido alto en estos meses.

Desde marzo, el único momento que estuve fuera de la clínica fue cuando tuve que aislarme porque me enfermé de covid-19. Empecé a tener síntomas el 5 de junio, a punto de terminar mi turno: malestar, cansancio, debilidad. Pensé que podría ser deshidratación, o cualquier otra cosa... no le paré muchas bolas. Luego se me subió la temperatura, aunque no tuve fiebre. A las 6:30 de la tarde empecé a toser. Era una tos que venía del pecho. Me tocó pasar a consulta y me hicieron la prueba.

Yo sabía que tenía altas probabilidades de haberme contagiado. En un turno se pueden ver de 12 a 15 sospechosos de covid-19. He atendido pacientes de todo tipo: desde los que han necesitado reanimación hasta pacientes que fallecen. Estuve en una maniobra de reanimación de una mujer joven. Tuvimos que intubarla y probablemente ahí pudo ocurrir el contagio, porque es la vez que he estado más tiempo expuesto.



El único momento que estuve fuera de la clínica fue cuando tuve que aislarme porque me enfermé de covid-19.

LA CIFRA

12 a 15
pacientes
con sospecha
de covid-19
atiende el
médico en
un turno de
seis horas.

Mientras salía el resultado de la prueba estuve en ese proceso de negación, queriendo que no fuera positivo. Pero todos los síntomas iban indicando que sí. Estuve aislado en mi casa. A la semana siguiente empecé a perder el olfato y el gusto, tuve congestión nasal, aumentó la tos, algo de diarrea. La prueba dio positiva. Empecé con la dificultad para respirar. Decidí irme para la clínica. Cuando me examinaron ya tenía neumonía. Me dejaron hospitalizado cuatro días. En ese momento sí me dio miedo.

Estuve por fuera un mes, aunque los síntomas mejoraron a los doce días. El gusto y el olfato tardaron en volver. Tuve que hacerme una segunda prueba que resultó negativa y ahí sí pude reincorporarme al trabajo.

Al principio mi papá me sugería que renunciara. Me decía: “Considéralo”. Pero es el momento de dar lo que uno tiene, lo que uno sabe, para eso estamos

nosotros. Es nuestro deber y nuestra labor, pero también me nace hacerlo, me llena cuando un paciente evoluciona bien, se cura. No podría dar la espalda en este momento. Nunca consideré la posibilidad de renunciar. Y mucho menos después de haber padecido la covid-19 en carne propia. Supe cómo se siente uno estando hospitalizado, acompañado solo por el personal de salud, que nadie te pueda visitar. Eso es muy duro. Haber pasado por esa experiencia me hizo cambiar para mejor. Soy mejor médico ahora. Procuero que el paciente no se sienta solo, que esté bien atendido.

“*Supe cómo se siente uno estando hospitalizado, acompañado solo por el personal de salud, que nadie te pueda visitar. Eso es muy duro*”.

Personalmente lo más duro ha sido el distanciamiento de la familia. Vivo solo. Y paso a saludar a mi papá pero lo veo desde el carro. A mi mamá no la veo desde enero porque vive en Villavicencio. Uno mismo se contiene para no estar con ellos, por el riesgo de contagio.

Otro duro golpe fue enterarme del fallecimiento del primer médico en el país por covid-19, Carlos Nieto. Lo conocía porque trabajamos juntos en Villavicencio. Era muy joven, 33 años, no tenía ninguna enfermedad que pudiera agravarlo. Fue muy duro, incluso para personas que no lo conocieron.

En mi corta carrera nunca viví una situación similar. Lo más cercano fue cuando hice el rural, porque coincidió con el incremento de los casos de dengue. Luego tuve experiencia con otras enfermedades como zika y chikungunya. Pero nunca había estado tan cerca de una enfermedad que puede ser tan fatal.

En mis tiempos libres trato de estar ocupado, siempre busco algo que hacer. Escucho música. Hablo con mi familia. También aprovecho el tiempo preparándome para hacer la especialización. Quiero ser radiólogo. Soy una persona muy observadora, y en imágenes diagnósticas se necesita mucho eso, además, la radiología es una especialidad que necesita mucho conocimiento de todo. Y eso me gusta de la medicina: saber de muchos temas.

Desde que tengo memoria quise estudiar medicina. Nunca contemplé otra opción, nunca dudé. En mi familia no hay médicos, y ser el primero me motivaba mucho más.

Siempre pienso que la vida es muy frágil. Por eso, en la medida de lo posible, hay que aprovechar cada



Para Cuéllar haber tenido covid-19 le hizo cambiar para mejor. “Soy mejor médico ahora”, cuenta.

momento con uno mismo, con la familia, cuidarse. Hay enfermedades que pueden empeorar todo y que son prevenibles. Tener buenos hábitos de vida es la mejor forma de responder ante cualquier enfermedad.

Quisiera que esto pasara y acabara pronto, pero no pienso tirar la toalla. Sigo estando al frente y seguiré haciéndolo de la mejor manera posible. En mi opinión, vienen momentos más duros. Nos seguimos preparando, tenemos esa ventaja. Hay que seguir teniendo todas las precauciones, no podemos bajar la guardia. **B**

**Médico general. Trabaja en urgencias de la Clínica Reina Sofía.*

Médicos *seguros* y protegidos

Carolina Gómez


FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

Los Elementos de Protección Personal de los empleados de Colsanitas están ajustados a los protocolos internacionales y buscan la seguridad de todo el personal sanitario frente al virus SARS-Cov-2.

Los Elementos de Protección Personal (EPP) están definidos como “todo equipo, aparato o dispositivo especialmente proyectado y fabricado para preservar el cuerpo humano, todo o en parte, de riesgos específicos de accidentes del trabajo o enfermedades profesionales”. Así lo define la cartilla del Ministerio de Salud y Protección Social donde además está el marco legal y los lineamientos de su correcto uso.

Debido a la pandemia, todo el personal sanitario está obligado a usar elementos que les permitan protegerse y disminuir los riesgos de contagiarse de cualquier virus o bacteria mientras realizan su trabajo. Careta, gafas, mascarilla, gorro, guantes, bata deben usarse para realizar cualquier procedimiento generador de aerosoles (pequeñas gotas de saliva que quedan suspendidas en el aire) en pacientes con covid-19.

Keralty se preocupa por la calidad y la seguridad de sus funcionarios y pacientes, y se mantiene en constante actualización de los protocolos, guías de manejo y demás documentos pertinentes.

Además, ha emprendido varias campañas de bioseguridad con estos lemas: “Yo me cuido, tú me cuidas ON/OFF” y “Yo me comprometo con el uso adecuado y racional de los elementos de protección personal y soy estricto al retirarlos”. 

ÁREA NO COVID

Los uniformes del personal de salud son de tela (algodón, poliéster, spandex, entre otros). Quienes no tienen la tecnología textil de antifluidos (para evitar la absorción de líquidos corporales) cuentan con uniformes quirúrgicos o batas, que se encuentran disponibles de acuerdo al procedimiento que realicen.

Si es de tela debe cumplirse el protocolo de lavado para que pueda ser utilizada de nuevo de manera segura.

Los elementos de identificación como el carnet y la placa deben ser limpiados y desinfectados a diario.

Los zapatos deben ser cerrados y en un material lavable.



ÁREA COVID



Gorro: usualmente son de tela quirúrgica desechable: politex, polipropileno. También pueden ser de algodón y reutilizables, pero no es lo habitual.



Gafas o careta: por lo general son de policarbonato o cualquier materia que permita proteger los ojos de salpicaduras.



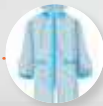
Mascarilla quirúrgica: están hechas con telas sintéticas con tres o cuatro capas de fibras muy finas con la capacidad de bloquear gotas diminutas y permitir el paso de aire. Cuando se tratan pacientes con tuberculosis, varicela y sarampión se debe usar la mascarilla de alta eficiencia N95.



Guantes de látex limpios.



Bata manga larga de tela antifluído o desechable antifluído. Si es de tela debe lavarse luego de cada uso para que pueda ser utilizada de nuevo de manera segura.



Vestido lavable o uniforme personal hecho de tela de algodón.



Zapatos lavables cerrados.



Según los protocolos para la desinfección del ambiente hospitalario se deben usar soluciones a base de alcohol, clorado o amino cuaternario.



PROTOCOLOS

- Los médicos o enfermeros deben cambiarse al llegar y salir de la institución, y seguir el protocolo de limpieza y desinfección. Es fundamental el lavado de manos antes y después de ponerse y quitarse los uniformes.
- Cuando los uniformes se lavan en casa se deben sumergir en agua caliente con jabón durante 20 minutos y no juntarlo con el resto de las prendas de la familia.
- Para quitarse el material de protección, el personal médico debe hacer una inspección que descarte contaminación por fluidos o pérdida de la integridad del EPP.
- Para limpiar la careta, debe lavar el visor y el arnés con agua y detergente neutro, después debe dejar secar el visor, y debe desinfectar el arnés con el producto que use la institución de manera rutinaria.
- Los zapatos deben usarse únicamente durante su turno laboral y cambiarlos para salir o entrar a la institución. Se deben rociar con desinfectante a base de alcohol (mayor al 70%) o solución clorada antes de salir del trabajo, en casa se deben limpiar con agua y jabón, y después deben ponerse en un lugar ventilado.
- Para quitarse los guantes: el primero lo retira hasta la palma de la mano, para así quitarse el otro con el dedo índice todavía protegido.
- La mascarilla quirúrgica se retira tomándola de las bandas laterales sin tocar la parte de adelante.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



La salud mental y *emocional* de nuestro equipo

Redacción Bienestar Colsanitas

Con estrategias informativas, formativas y de acompañamiento, todas las empresas del Grupo Keralty, entre ellas Colsanitas, trabajan a diario por el bienestar mental y emocional de todos sus colaboradores.

La pandemia de covid-19 ha demostrado como nunca antes que el bienestar en el trabajo está íntimamente relacionado con el bienestar en el hogar. El tiempo que atravesamos desdibujó los límites espaciales entre la oficina y la vivienda, al punto de que un mal día en una implica un mal día en la otra: el estrés, el cansancio, la preocupación o el miedo afectan la manera en que nos comportamos con nuestros colegas y familiares casi en la misma medida.

Con cerca del 90 % de su planta de personal trabajando en casa, el Grupo Empresarial Keralty, del cual hace parte Colsanitas, desplegó desde el comienzo de la contingencia una serie de estrategias para cuidar la salud mental de todas las personas que trabajan en el Grupo: personal asistencial, personal administrativo, colaboradores e incluso proveedores. El objetivo es demostrar que, así como nadie está exento de tener momentos de dificultad emocional, nadie tiene por qué superarlos en soledad; es decir, que la salud en buena medida depende de cuidarnos mutuamente.



El área de Desarrollo Humano viene implementando desde hace años varios programas dedicados al cuidado en salud mental de toda la planta de empleados de Keralty.

El área de Desarrollo Humano viene implementando desde hace años varios programas dedicados al cuidado en salud mental de toda la planta de empleados de Keralty. Pero fue hasta mediados de marzo de 2020, al comenzar el confinamiento en Colombia, cuando dichos programas fueron articulados en sintonía con otras áreas y compañías de la Organización, tales como la EPS, Clínicas y la Medicina Prepagada —Colsanitas, Medisanitas, Plan Dental, Plan Domiciliario—, en un trabajo mancomunado para potenciar su impacto y cobertura. De ahí que las estrategias desplegadas desde entonces estén dirigidas tanto al personal médico de primera línea como al personal administrativo y profesionales adscritos, sin restarle importancia a lo que puedan sentir unos u otros en razón de sus actividades diarias.

El doctor Jorge McDouall, director de Salud Mental de EPS Sanitas y uno de los responsables de este proyecto, explica que las estrategias podrían separarse en dos grandes grupos:

- El primero consiste en un componente digital informativo y formativo, cuyo propósito es ofrecer documentación y conferencias, y promover la comunicación permanente entre los miembros de la Organización, con el fin de garantizar el bienestar mental y físico de todos. La documentación se distribuye a través del correo institucional dos veces por semana en contenidos cortos con consejos y sugerencias para mantener una comunicación asertiva con la familia, manejar la ansiedad, realizar rutinas de ejercicio en casa, entre otras. Las

conferencias se llevan a cabo eventualmente para la comunidad en general o para grupos específicos, con invitados expertos en temas relacionados con el bienestar personal o colectivo, por ejemplo, en primeros auxilios psicológicos.

- El segundo consiste en un acompañamiento psicológico individual o grupal para quienes lo requieran y así lo manifiesten, ya sea que se comuniquen directamente a las líneas de atención dispuestas para ello o sean casos sugeridos por algún jefe directo o incluso algún colega. El acompañamiento individual consiste en sesiones virtuales de cuarenta y cinco minutos en las cuales un profesional ofrece apoyo emocional al interesado, ayudándole a reconocer, entender y manejar las emociones que afectan su calidad de vida y las situaciones que las detonan: la dinámica familiar impuesta por el tele-

“Así como nadie está exento de tener momentos de dificultad emocional, nadie tiene por qué superarlos en soledad”.

trabajo o el temor al contagio del virus, por citar algunas. El acompañamiento grupal, por su parte, se ofrece para casos específicos en equipos de trabajo que han sido tocados por alguna situación particular cuya consecuencia es el deterioro emocional de algu-

nos de sus participantes: la muerte de algún colega, por ejemplo. Incluso, dicho acompañamiento se ha prestado a algunas de las familias de los miembros del personal de salud fallecidos a causa del virus.



Este programa busca fortalecer los lazos entre compañeros de trabajo para facilitar espacios de diálogo y cuidado mutuo.



El bienestar de los funcionarios se traduce en un buen desempeño frente a los usuarios.

“El proyecto ha funcionado tan bien que ha recibido apoyo externo del Ministerio de Salud y Protección Social y del Colegio de Psicólogos; esto ha permitido contar con un buen respaldo científico y laboral”, dice el doctor Mc Douall. Y las cifras lo demuestran: al menos cien solicitudes diarias en promedio a nivel nacional cuyo tiempo de espera no excede las veinticuatro horas hablan de un proyecto con resultados prácticamente inmediatos, es decir, hablan de una comunidad que recibe y ofrece apoyo constante, que no está sola.

Lo que hay detrás

Para lograr este acompañamiento rápido, oportuno y especializado, se cuenta con un equipo base de al menos cuarenta personas de Desarrollo Humano y otras dependencias, que atienden las solicitudes que llegan a través de las líneas disponibles para ello, de la información referida por los jefes de los equipos y de las encuestas rápidas en línea cuyo fin es identificar el estado emocional de los miembros de la Organización.

Natalia Paternina, especialista de Bienestar y Calidad de Vida, asegura que “cualquier funcionario que esté atravesando una situación difícil con afectación a nivel de salud mental o emocional puede contactarnos para que podamos hacer el acompañamiento de manera oportuna”. Y enseguida agrega que el proyecto también ha hecho esfuerzos por fortalecer la inteligencia emocional de los líderes de cada equipo con el fin de darles

mejores herramientas de abordaje con sus dirigidos, y propiciar con ello un clima de confianza y apertura al diálogo; sumado al esfuerzo por fortalecer los lazos entre compañeros de trabajo también para facilitar espacios de diálogo y cuidado mutuo.

Hasta el momento, el mayor obstáculo para el proyecto, según el doctor Mc Douall, ha sido el temor de ser señalado por parte de colegas a la hora de buscar acompañamiento. Sin embargo, dice, “los componentes emocionales de la vida son parte de lo que uno es y de la vida que uno tiene, son aspectos que uno tiene que atender, como la salud oral con odontología, o la apariencia personal con la peluquería. De atender la salud mental y emocional depende que uno tenga la tranquilidad, serenidad y bienestar que se merece. Por eso es muy valioso

poder darse la oportunidad de atenderse y de cuidarse, y que la empresa donde uno trabaja esté en la disposición de atenderlo y cuidarlo”.

En el trasfondo de este trabajo integrado por el bienestar emocional de sus colaboradores está una política de crecimiento personal y apoyo a los empleados que el área de Desarrollo Humano viene fortaleciendo desde hace tres décadas, inspirada en el convencimiento de que el bienestar de los funcionarios se traduce en un buen desempeño frente a los usuarios. En últimas, en un mejor servicio y en un ambiente de bienestar y equilibrio para todos. **B**

“Es muy valioso que la empresa donde uno trabaja esté en la disposición de atenderlo y cuidarlo”.



LA CIFRA

Al menos 100 solicitudes diarias se reciben en promedio a nivel nacional de asesoría psicológica.

Clínicas dentales: listas para la nueva normalidad

Andrea Ariza • FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya

Los consultorios odontológicos de Clínica Colsanitas están equipados con cápsulas que garantizan la protección del paciente y el equipo de salud oral.

Debido a la cuarentena declarada en el mes de marzo, la prevención y el cuidado se convirtieron en prioridad y fueron suspendidas todas las consultas odontológicas a excepción de las urgencias dentales. Esto afectó a los pacientes, sus tratamientos y los procesos odontológicos que requieren un seguimiento continuo.

Para mitigar los efectos del cierre, Clínica Dental Colsanitas encargó el diseño y fabricación de unas cápsulas de protección para el paciente y el odontólogo. Aunque inicialmente el alcance es para urgencias odontológicas y tratamientos prioritarios no urgentes (esos que de no efectuarse pondrían en riesgo la salud del paciente, como la enfermedad periodontal), estos dispositivos tendrán mayor utilidad, ya que servirán para volver a abrir la agenda de todas las especialidades odontológicas, en cuanto las autoridades nacionales lo permitan.

Este dispositivo médico además de servir de barrera física, es capaz de encapsular la saliva y los aerosoles producidos durante la consulta, presentes en la mayoría de los procedimientos odontológicos que resultan del uso de la fresa y otros equipos dentales. Una forma efectiva de prevenir posibles contagios. El problema con los aerosoles —esas micropartículas que se quedan suspendidas en el aire— es que si no hay una correcta ventilación o desinfección, pueden permanecer hasta por tres horas en el ambiente.


Estas cápsulas están fabricadas con vidrio acrílico, un material que no se empaña, y con el



Este dispositivo médico además de servir de barrera física, es capaz de encapsular la saliva y los aerosoles producidos durante la consulta.

sellado que se logra se puede hacer hasta 70 intercambios de aire por hora dentro de la cápsula, para garantizar que la cabina esté libre de patógenos. Además ha dado resultados satisfactorios en pruebas de ruido, luminosidad, dureza y resistencia. Tienen un diseño ergonómico que se adapta a la postura del paciente y cuenta con accesos protegidos de tela quirúrgica que permiten el trabajo del odontólogo y su auxiliar manteniendo el sello de la cabina.

Una vez terminado el procedimiento, la cápsula se desinfecta con los mismos productos y protocolos usados en los quirófanos de las clínicas. Además, la tela antilíquido que cubre las entradas y el fondo de la cápsula son cambiadas con cada paciente.

Hoy, 170 consultorios odontológicos de toda la red Odontosánitas y Clínica Dental Colsanitas en el país han sido equipados con estas cápsulas, sumándose así a los protocolos de protección y bioseguridad de cada centro médico para brindar una atención segura. “Podemos afirmar que estamos listos para la reapertura de las consultas odontológicas, siempre teniendo presente la seguridad de nuestros pacientes y del personal de salud”, aseguró el doctor Luis Enrique Bernal, gerente de odontología Keralty. 

ACLARACIÓN

En la pasada edición de esta revista que circuló con el número 170, publicamos el artículo “Odontología a domicilio: innovación y cuidado”, que hace referencia al servicio que Oral Home presta a los usuarios de la compañía de medicina prepagada Colsanitas en distintas ciudades del país. Sin embargo, nos hizo falta aclarar que esta asistencia se presta únicamente para los usuarios de Colsanitas Plan Integral (no aplica para convenios ni para colectivos), y Colsanitas Plan Dental. Pedimos disculpas si esta información generó confusión en algunos de nuestros lectores.

Mónica Diago*

Los efectos del encierro en los niños y adolescentes están causando, en algunos casos, depresión infantil. ¿Qué podemos hacer para prevenirla o para tratarla si se presenta en el hogar?

El miedo a salir de nuevo



Aunque los niños no se expresen claramente, sí están captando toda las noticias que escuchan o ven, y no las procesan igual que un adulto.

“No quiero salir porque afuera la gente no tiene cara, son monstruos”, esa fue la razón que Jacobo, un niño de tres años, le dio a su mamá cuando ella le preguntó por qué no quería ir al parque si ya estaba permitido, después de pasar casi tres meses encerrados en el apartamento.

Jacobo siempre ha sido un niño muy activo. Vive en una ciudad de la costa colombiana, así que su vida antes de la pandemia transcurría en buena medida al aire libre, siempre en contacto con la naturaleza, el agua, la arena y todos los privilegios que otorga vivir en una ciudad pequeña con el mar de vecino. Pero la pandemia transformó su mundo de un momento a otro, y la capacidad de adaptación que tienen muchos niños hizo que su apartamento se convirtiera en el lugar que ya no quería abandonar, ni siquiera para disfrutar lo que antes lo hacía feliz.

“Su mundo se volvió esta casa, estas cuatro paredes. No quería salir a hacer nada de lo que antes lo motivaba. Si lo llevábamos al parqueadero a dar una vuelta en la bicicleta no quería que yo me le des-



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota





Algunos aparentemente se adaptaron tanto al encierro que ya no quieren o les da miedo salir.



Se pueden retomar algunos encuentros familiares teniendo en cuenta la distancia.

pegara, sentía miedo. Después empezó a mostrar unas señales que nos alertaron”, cuenta la mamá, Sara Núñez.

Los signos que alertaron a los papás de Jacobo estaban relacionados, sobre todo, con habilidades motoras que el niño dominaba antes de la pandemia y que empezó a olvidar después de la cuarentena. Se caía de la bicicleta, caminaba y tropezaba con frecuencia, se agitaba muy rápido, se cansaba y se quedaba quieto. Esto no era normal en su comportamiento. Cuando volvieron a la piscina del edificio Jacobo no quiso hacer lo que habitualmente practicaba con destreza: saltar desde la orilla y hundirse. Tuvo varios ataques de rabia en los que destruyó los dibujos de su cuarto. Finalmente admitió (verbalizó) que estaba triste.

La psicóloga del jardín le diagnosticó una depresión infantil, motivada por el aislamiento

“ Nos asesoramos con médicos, entendimos cuáles eran los protocolos más importantes y dejamos de preocuparnos por eso”.

social, así que los padres de Jacobo empezaron a tratar el problema con distintas estrategias. “Lo primero que hicimos fue tranquilizarnos con el tema del coronavirus. Nos asesoramos con amigos médicos, entendimos cuáles eran los protocolos más importantes para no contagiarnos y dejamos de estar tan preocupados por eso. Volvimos a salir poco a poco, hasta que Jacobo se sintió cómodo. Volvimos a tener algunas rutinas de antes, dejamos de ser tan laxos con las pantallas, porque vimos que le estaban generando ansiedad. Afortunadamente ya está mejor. Recuperó la alegría, aunque le sigue haciendo mucha falta el contacto con las personas. Fue muy difícil para mí, como mamá, verlo así y tener que darle fuerza en esos momentos”, comenta Sara. Afortunadamente el amor de unos padres dedicados y la guía de los expertos hicieron que Jacobo pudiera recobrar la energía y la alegría propias de un niño de su edad.

Qué efectos está causando la pandemia en los niños

Gloria Escobar es pediatra de Colsanitas. En los últimos meses han llegado a su consulta niños y jóvenes con diferen-

cias en la adaptación a la situación de aislamiento. Algunos aparentemente se adaptaron tanto al encierro que ya no quieren salir. Están muy cómodos en su casa e hicieron su propio mundo, en el que no necesitan interactuar más que con sus padres. Son niños desde los tres años hasta adolescentes



¿QUÉ HACER?

¿Qué podemos hacer para cuidar la salud mental de los niños en tiempos de crisis como este? Estas son algunas recomendaciones de la doctora Gloria Escobar:

- 1 Estar pendiente de cualquier alteración en la rutina de sueño o alimentación de los niños, y de los cambios de ánimo, sobre todo en los relacionados con la agresividad.
- 2 Tener cuidado con lo que se habla respecto al tema del covid-19 y sus repercusiones. Ser claros con la información según el nivel de comprensión de cada edad, pero no sobreinformarse o informarse mal. Aunque los niños no se expresen claramente, sí están captando todas las noticias que escuchan o ven, y no las procesan ni expresan lo que piensan de la misma forma que un adulto. Ese es el peligro.
- 3 Mantener las rutinas de la antigua cotidianidad (las que se puedan: sueño, alimentación, ejercicio). Los niños esperan que sus padres les den seguridad, que sean lo suficientemente fuertes para poder sostenerlos en cualquier situación. Esto no significa que no podamos expresar diferentes emociones frente a ellos; de hecho debemos hacerlo para validar también las suyas. Pero no es correcto cargar al niño con nuestras angustias. Debemos estar atentos a lo que hablamos enfrente de ellos, o de las reacciones que tenemos frente a ciertas noticias, o información o conversaciones.
- 4 Moderar al mínimo posible el tiempo frente a las pantallas interactivas. El uso de las pantallas se ha asociado a comportamientos adictivos, aislamiento social y baja tolerancia a la frustración.
- 5 La interacción con amigos, familia o maestros no debe reducirse solo a la que tienen a través de las pantallas. Podemos recurrir, por ejemplo, a las llamadas telefónicas, los mensajes de voz, podcasts, algunos encuentros regulados, y así evitar que todo sea "virtual" y de carácter inmediato.



Es recomendable mantener las rutinas de la antigua cotidianidad como sueño, alimentación, ejercicio.

que deciden no salir aunque se les permita hacerlo, justificándose de diferentes maneras. Pero una vez vuelven a tener contacto con el exterior se sienten muy cómodos y les cambia la percepción y el comportamiento.

LA CIFRA

El miedo es una emoción más propia de los 10 o 12 años en adelante. Ahora hay niños de todas las edades con miedo.

El segundo tipo de pacientes que está detectando la doctora Escobar en su consultorio son niños que tienen más estructurado el motivo por el que no quieren salir. "Algunos temen la muerte, o tienen familiares con covid-19 y no quieren ser discriminados, o temen que algún familiar se enferme. Habitualmente no vemos tantos niños y jóvenes enfrentados al miedo; esta emoción es más propia de jóvenes mayores, a partir de los 10 o 12 años. Pero ahora se está presentando en niños de todas las edades. No es fácil de evidenciar y no sabemos a largo plazo las repercusiones que traerá la pandemia sobre esta generación", confirma la pediatra. **B**

**Periodista interesada en temas familiares y de sostenibilidad.
Colaboradora permanente de Bienestar Colsanitas.*

Los cambios hormonales *en los hombres*



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



*Karem Racines Arévalo**
ILUSTRACIÓN: *Elizabeth Builes*

La disminución de la testosterona relacionada con el envejecimiento puede producir alteraciones de tipo físico y funcional. Consultamos a expertos que nos cuentan cómo seguir disfrutando de una vida saludable si los andrógenos se acaban.

“**A**fortunadamente, el paciente de urología ha cambiado, al menos en los últimos 25 años. Poco a poco se ha deslizado de los tabúes que le impedían reconocer las dificultades para tener una vida sexual activa y plenamente satisfactoria. Hoy en día muchos hombres saben que se pueden tratar condiciones relacionadas con la ausencia de deseo sexual o con la imposibilidad de mantener una erección de calidad. Y, especialmente, a la deficiencia de testosterona se le puede dar un manejo clínico seguro con posibilidades de éxito por encima del 95%. Entonces lo primero que hay que hacer es asumir el problema y acudir al especialista”.

Esa es la primera reflexión que hace Luis Javier Aluma, miembro de la junta directiva de la Sociedad Colombiana de Urología, al referirse al Síndrome de Deficiencia de Testosterona Asociado al Envejeci-

miento. Y hace énfasis en que el término *andropausia*, que se usa coloquialmente como una analogía con el término *menopausia*, es impreciso, puesto que en el sexo masculino no hay una interrupción repentina en la producción de la hormona sexual, como en el caso de las mujeres en la menopausia, sino que es un proceso progresivo que comienza a los 30 años y puede o no tener manifestaciones físicas después de los 55 años de edad.

El doctor Aluma lo explica así: “En promedio, la producción de testosterona se reduce en el hombre un 1 % cada año, a partir de los 30. Digamos que a los 60 años de edad podemos tener una producción de la hormona sexual disminuida en un 30 %, pero eso no quiere decir que experimentemos los signos y síntomas del Síndrome de Déficit de Testosterona, porque no en todos los hombres se manifiesta. Así que no es necesariamente una condición que llegue atada con el envejecimiento, y tampoco se le ha encontrado relación con factores hereditarios”, concluye.

Síndrome de testosterona baja, o hipogonadismo

El síndrome, también llamado científicamente hipogonadismo, se detecta a través de la evaluación clínica y un examen de laboratorio que mide los niveles de testosterona total en la sangre. Sin embargo, en algunas ocasiones es necesario que el paciente se someta a otras pruebas bioquímicas que descarten problemas en el eje hipotálamo-hipófisis-testículos, o síndromes metabólicos, porque puede ser que la testosterona se mantenga en un rango normal pero no llegue a las células a donde debería llegar.

Entre los síntomas más frecuentes del Síndrome de Testosterona Baja se cuentan: la disminución de la masa y la fuerza muscular, pérdida de la agilidad cognitiva, insomnio, bochornos y fatiga, cansancio progresivo, disminución de la libido, disfunción eréctil, pérdida de vello, irritabilidad, menor orientación espacial y disminución de la densidad mineral ósea.

María Juliana Arcila, uróloga funcional adscrita a Colsanitas, advierte que muchas veces el diagnóstico del hipogonadismo se complica porque la sintomatología inicial es leve, y frecuentemente se asocia con alteración del estado de ánimo y depresión. También refiere que hay muchas

enfermedades crónicas, como la diabetes y la obesidad, que pueden condicionar la aparición más temprana de las señales de alarma del síndrome. Y la segunda dificultad que plantea la especialista para detectar casos es que los hombres sienten vergüenza de contarle al médico sobre las dificultades que experimentan durante la actividad sexual, y a veces por falta de sensibilidad con el tema, el médico tampoco pregunta.

LA CIFRA

30 %
habrá
disminuido
la producción
de la
hormona
sexual en un
hombre de 60
años. Esto es
1% cada año
a partir de los
30 de edad.

El declive indeseado

“El hipogonadismo puede ocurrir de forma precoz, aunque no es frecuente. Más bien se relaciona con personas mayores, porque la población de células testiculares se deteriora y declina la producción de los andrógenos. Pero si se presenta en menores de 50 años, lo más probable es que tenga que ver con alteraciones genéticas o problemas del sistema endocrino”, advierte la doctora Arcila.

Los dos especialistas consultados advierten que hay factores de riesgo que pueden intervenir para que las manifestaciones del síndrome se presenten más temprano, como fumar, el consumo de drogas y de alcohol sin moderación, el sedentarismo, el estrés y los períodos muy cortos de descanso.

La especialista de Colsanitas además asegura que la ciencia ha documentado una relación bidireccional entre la obesidad y el déficit de testosterona.





na, y ambos factores a su vez inciden en el aumento del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Algunos estudios demuestran que la testosterona cumple una función protectora en la salud del corazón y la circulación, de tal manera que si disminuye su presencia en el cuerpo también será menor su influencia positiva en la salud cardiovascular.

Para tratar farmacológicamente el déficit de testosterona asociado a la edad están las Terapias de Reemplazo Hormonal (TRH), que consisten en suministrar la testosterona en forma de cápsulas, inyecciones y otros métodos. Al respecto, los urólogos María Juliana Arcila y Luis Javier

Aluma coinciden en que son más las ventajas que los riesgos que puede generar la terapia de reemplazo, puesto que hace mucho tiempo quedó demeritado todo el ruido que causaron artículos que pretendían demostrar su incidencia en el aumento de casos de cáncer de próstata.

“Con la TRH el paciente va a experimentar una mejoría progresiva evidente, pero tendrá que con-

“A la deficiencia de testosterona se le puede dar un manejo clínico con posibilidades de éxito por encima del 95 %”.

sumir los medicamentos de por vida. Y va a dejar de producir la testosterona orgánica, es decir, propia, y también espermatozoides. Entonces si quedar estéril le resulta un problema, hay formas de combinar la TRH con otros medicamentos que protejan la posibilidad de procrear”, apunta Aluma.

La terapia de reemplazo puede administrarse de forma oral, inyectable, con parches transdérmicos y geles. Y entre los efectos adversos que pueden esperarse se menciona el acné, la piel grasa, aumento en los episodios de apnea del sueño y pérdida del cabello o disminución de su grosor. La literatura especializada advierte que si el hombre ha padecido cáncer prostático requiere de una evaluación más minuciosa.

“Yo quiero decirle a cualquier persona que esté leyendo este artículo que si tiene dificultades en su desempeño sexual y es diagnosticado con el Síndrome de Déficit de Testosterona, puede buscar ayuda. Será el especialista urólogo quien determine el camino más seguro a seguir. En lugar de preocuparse por experiencias sexuales poco satisfactorias, ocúpese de buscar a un especialista que le muestre el camino a la felicidad”, concluye el doctor Aluma. **B**

**Periodista, profesora universitaria, investigadora.*



Concebir durante la pandemia

La infertilidad es considerada una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud, pues se trata de la incapacidad de lograr un embarazo después de, al menos, 12 meses de buscarlo sin hacer uso de métodos anti-conceptivos.

En Colombia, el 10,2 % de las mujeres entre 13 y 49 años de edad que desean tener hijos, han tenido problemas de infertilidad, según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS 2015). Frente a esto, Carlos Sarria, infertólogo, ginecólogo y obstetra, explica que “según estudios, de cada 10 parejas que tienen problemas de fertilidad, tres tienen un problema puramente masculino; otras tres, un problema puramente femenino; y las cuatro restantes, un problema mixto”.

Por esto, Profamilia cuenta con una Unidad de Fertilidad que ofrece tratamientos de fertilización de baja y alta complejidad para las personas que buscan tener un hijo, de la mano de profesionales expertos en el tema.

Durante la pandemia, Profamilia tuvo que cerrar sus puertas para proteger a pacientes y profesionales del posible contagio; asimismo, algunas parejas de-

Redacción Bienestar Colsanitas

Profamilia cuenta con todos los protocolos de seguridad para asesorarlo y brindarle el tratamiento que requiera durante la pandemia por covid-19.

cidieron frenar sus procesos de fertilización a causa de la incertidumbre que trajo consigo el nuevo virus. Pero hoy, la institución cuenta con todos los cuidados y está preparada para continuar acompañando a sus pacientes en el proceso de búsqueda del embarazo.

Según Jenny Deschamps, coordinadora nacional de Profamilia fertilidad, el pilar fundamental en el que ha venido trabajando esta entidad es la educación: ofrecer información veraz y oportuna para promover el autocuidado, pues la infertilidad se previene con un estilo de

vida saludable: mantener un peso adecuado, actividad física regular, no consumir alcohol y cigarrillos, y evitar los hábitos que aceleran el desgaste del organismo.

Además, Deschamps explica que es importante que las mujeres sepan que la cantidad de óvulos que tenemos al nacer es finita, y con la edad se acaban y deterioran. Por esto, es fundamental que la persona con alguna preocupación con respecto a su fertilidad, ya sea por una enfermedad, cirugía o porque ya completó el tiempo de búsqueda sin lograrlo, consulte a un centro especializado en fertilidad. **B**

TIPOS DE TRATAMIENTO



La decisión de tomar un tratamiento de fertilidad de baja o alta complejidad, depende de un estudio que se hace en la pareja para conocer sus condiciones de salud y así determinar el procedimiento más adecuado.

La inseminación es el tratamiento de fertilidad de baja complejidad más

utilizado. No toma más de 15 días y consiste en llevar espermatozoides del hombre al cuerpo de la mujer. Usualmente se utiliza en parejas con problemas leves que pueden solucionarse con medicamentos. (Bajo conteo de espermatozoides, problemas leves en la producción de óvulos, entre otros). Si el proceso no funciona, se

puede pasar a uno más complejo. El más común es la fertilización in vitro: estimular el crecimiento de óvulos en la mujer para extraerlos de su cuerpo, llevarlos al laboratorio, fertilizarlos con los espermatozoides del hombre, y días después de su crecimiento, transferirlos al cuerpo de la mujer. Esto puede tomar tres semanas.

Cree en la felicidad de los nuevos comienzos

Hagámoslo realidad

Pregunta por nuestros servicios de:



Consulta de fertilidad
femenina y masculina



Banco de semen
y óvulos



Fertilización In
Vitro - FIV



Preservación
de la fertilidad



Diagnóstico Genético
Preimplantacional - DGP



Inyección
Intracitoplasmática - ICSI



Consulta de
psicología



Inseminación
Intrauterina



Pruebas diagnósticas
y espermogramas



Ingresa a fertilidad.profamilia.org.co



Bogotá Antiguo Country Cl. 83 No. 16a - 44
Tel: 518 8666 Whatsapp: 315 607 6480



Cali Tequendama Cl. 7 No. 41 - 34
Tel: 486 2929 ext 440 Whatsapp: 318 795 0669

La buena salud del *colon*

*Donaldo Donado Vilorio**

Una alimentación balanceada y completa, hábitos saludables y actividad física regular son indispensables para mantener el buen funcionamiento del intestino y evitar algunas enfermedades.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Nos acordamos de que tenemos intestino grueso, o colon, cuando sentimos un cólico o nos sobreviene algún malestar o enfermedad. El resto del tiempo este órgano cumple su labor de forma silenciosa y eficiente. Solo se hace sentir en la parte baja de la cavidad abdominal cuando se queja o nos hace quejar, seguramente porque llevamos algún tiempo maltratándolo.

En general, el intestino grueso tiene la forma de una serpiente de metro y medio con muchas protuberancias, como si tuviera amarres cada tres o cinco centímetros. Comienza en el intestino delgado, en un punto llamado ciego, y termina en el ano. Está formado por tres segmentos: ascendente, transversal y descendente.

Forma un largo túnel en el que se procesan alimentos, líquidos, sustancias químicas, bacterias. Los alimentos y bebidas que ingerimos, luego de pasar sobre millones de vellosidades durante su tránsito por el intestino delgado, arriban al colon, la etapa final de este tránsito, donde se forma la materia fecal. Las funciones del colon aportan defensa, fuerza, nutrición, energía, crecimiento, construcción de otros tejidos y desintoxicación.

Dentro del túnel del colon suceden unas leves contracciones, o motilidad muscular, que actúan sobre la materia que llega desde el intestino delgado, lo que ayuda o permite la fase final del proceso digestivo. Además del movimiento de las paredes intestinales, también participa una rica flora intestinal: un conjunto de microorganismos o bacterias útiles que se adhieren a las paredes del colon e impiden que se asienten bacterias dañinas para el organismo. Hay más de 100 billones de bacterias dentro de los intestinos, y el 95 % está en el colon, donde alcanzan un peso neto hasta de dos kilos.

La flora intestinal cumple funciones metabólicas, de barrera intestinal; nos protege de la colonización de patógenos, promueven la autorregulación digestiva, son inmunitarias y antiinflamatorias. Se altera por enfermedades infecciosas gastrointestinales y por el uso desmedido de antibióticos.

Por lo general, una dieta balanceada y completa, con buena cantidad y variedad en frutas, vegetales y agua, con un consumo moderado de cárnicos adecuadamente procesados y preparados, mantiene la buena salud del aparato digestivo. A las personas con tendencia al estreñimiento los expertos recomiendan seguir dietas ricas en fibra, así como ejecutar una rutina de ejercicios de al menos 50



Una dieta balanceada y completa, con variedad de frutas y vegetales, agua y un consumo moderado de cárnicos, mantiene la buena salud del aparato digestivo.



LA CIFRA

100 billones de bacterias hay dentro de los intestinos y el 95 % está en el colon.

minutos, tres veces por semana, para mantener un adecuado tránsito intestinal.

Una alimentación basada en alimentos procesados o empacados, o preparados sin las condiciones de higiene adecuadas, propicia la entrada de bacterias patógenas al tracto gastrointestinal. Una vida sedentaria, la baja ingesta de líquido o con escasas frutas y verduras también están asociadas a problemas en el colon. Además, el tabaquismo, la obesidad y el consumo frecuente de alcohol son factores de riesgo para desarrollar enfermedades en el colon, incluido el cáncer.

El colon se suele inflamar cuando se altera la flora intestinal o las células que hacen parte de sus paredes son atacadas por toxinas generadas por bacterias patógenas. También puede ser producto de sustancias tóxicas o alergénicas provenientes de algunos alimentos, que irritan e inflaman la mucosa y alteran la motilidad, la absorción y la secreción.

El colon puede sufrir perforaciones por diversas causas, aunque no son muy comunes. En un porcentaje significativo esas perforaciones son ocasionadas por procesos inflamatorios o isquémicos severos, por ejemplo, una enfermedad diverticular complicada (aparición de carnosidades o pólipos) o una colitis isquémica (obstrucción del riego sanguíneo de una parte del colon). Otras posibles causas de perforación son los traumas por algún accidente o las intervenciones quirúrgicas; es menos probable que suceda durante la extirpación de órganos o en una colonoscopia difícil.

¿Qué es el síndrome del intestino irritable?

El SII, o síndrome del intestino irritable, es un trastorno funcional del colon que afecta en mayor proporción a las mujeres, y generalmente no degenera en enfermedades más graves; es más, la supervi-



El síndrome del intestino irritable es un trastorno funcional del colon que afecta en mayor proporción a las mujeres.

vencia de los afectados es similar a la de la población en general y no aumenta su mortalidad. Pero sí se pueden encontrar síntomas comunes en pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal, como la colitis ulcerativa o la enfermedad de Crohn, por lo que es recomendable que estos pacientes se sometan a estudios que descarten patologías más graves como estas o la colitis isquémica.

Hablamos con una paciente de 52 años que sufre desde hace 30 años de SII. El estrés laboral y algunos alimentos y condimentos le producen cólicos, flatulencia, inflamación y estreñimiento, o por el contrario en ocasiones diarrea. Sin embargo, conoce su condición y toma medidas para mantenerla bajo control: «Ahora me siento bien porque tengo una dieta balanceada, variada, tomo los alimentos en pequeñas cantidades a lo largo del día y practico ejercicio a diario. Al hacer ejercicios abdominales siento como si le hiciera masajes al colon», dice.

Esta paciente es una entre tantos colombianos con afecciones en el colon. En el país, las principales enfermedades de este órgano fundamental son el estreñimiento crónico, las colitis infecciosas, la enfermedad diverticular (pólipos en la mucosa), las enfermedades inflamatorias (colitis ulcerativa y enfermedad de Crohn) y el cáncer.

No hay factores culturales importantes que predispongan a los colombianos a cáncer de colon, pero es uno de los tipos de cáncer más frecuentes en nuestro país. Asimismo, uno de los de mejor pro-

nóstico si se detecta a tiempo; de allí la importancia de la consulta al especialista ante cualquier síntoma o signo de alarma, como sangrado en la deposición, pérdida de peso, cambios abruptos en las rutinas o condiciones intestinales, u obstrucción. Cuando hay antecedente familiar de cáncer colorrectal y después de los 50 años, se sugiere incluir la colonoscopia en los chequeos médicos periódicos.

En cuanto a los tratamientos que proponen algunos naturistas para las enfermedades del colon, como la colonterapia o la hidroterapia de colon, los lavados y limpiezas, «no existe evidencia científica de mayor peso que certifique dichos tratamientos. Por lo tanto, no suelen ser recomendados por nuestro gremio», afirma el doctor Luis Carlos Sabbagh, director nacional de Gastroenterología de Colsanitas.

Por último, es considerado un mito que el colon se pueda limpiar. Solo se le aplican preparaciones de limpieza en momentos previos a la realización de una colonoscopia, para valorar adecuadamente la mucosa, o de ciertas intervenciones quirúrgicas. No existen medicamentos para “limpiar el colon” debidamente avalados por la comunidad científica hasta el momento. **B**

“ Si hay antecedente familiar de cáncer y después de los 50 años, se sugiere hacer chequeos frecuentes.

*Periodista y corrector de estilo.

www.bienestarcolsanitas.com

Visite nuestra página web para conocer videos, recetas y contenidos exclusivos día a día



RASTREAR EL VIRUS: UNA TAREA PUERTA A PUERTA

Las pruebas para detectar covid-19 son fundamentales para controlar la pandemia, pero en ocasiones, los profesionales de la salud se encuentran con rechazo y agresiones a la hora de practicarlas.

Síguenos en nuestras
redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



@BienestarRev

+ ONLINE



TIPS MARGARITA BERNAL

En la cocina se esconden muchos trucos, no solo para mejorar la sazón sino para aprovechar mejor los alimentos. Nuestra chef de la serie 'Bienestar Cocina' nos comparte sus secretos. Disponible en YouTube.



BIENESTAR RESPONDE

Resuelva todas sus dudas sobre el bienestar de la mujer y el bebé antes de nacer, de la mano del doctor Mauricio Herrera, especialista en ginecología y obstetricia. Disponible en YouTube.



ESPECIALES

El té tiene grandes beneficios para la salud y la calidad de vida. Pero no todos los tipos de té son iguales, cada uno cumple una función. Acá le damos a conocer algunas de sus propiedades.



BIENESTAR COCINA

La chef Margarita Bernal comparte ideas para aprovechar al máximo esos alimentos que sobran y no quiere que terminen en la basura. Torta de pan, frittata de espaguetis, o arepizzas, son algunas de las recetas que encuentra en nuestras redes sociales y canal de YouTube.



HISTORIA ILUSTRADA

El tapabocas. Esta es una historia llena de giros sutiles. A fuerza de pequeñas innovaciones, médicos, científicos y diseñadores han logrado un objeto protector que aún parece abierto a cambios.

El dolor que camina

*Donaldo Donado Vilorio**

FOTOGRAFÍA: *Erick Morales*

La fibromialgia es una enfermedad inespecífica difícil de diagnosticar. Para algunas personas es un suplicio diario a causa de dolores y ardores en diferentes partes del cuerpo.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Isabel Carreño, de 40 años, estaba acostumbrada a levantarse de la cama dando tumbos. Pasaba las noches sin dormir. Con el más simple roce del colchón o de las cobijas sentía ardores alrededor del cuello, cerca de los codos, en la zona lumbar, los glúteos, la parte externa de las rodillas y los tobillos. En medio de la desesperación, no podía sintonizarse con el sueño. En los pocos minutos que dormía, agotada, sentía que se ahogaba sin remedio en una secuencia de apneas.

Como el mitológico rey Sísifo, Isabel vivía un suplicio a diario. Empujaba siempre una roca montaña arriba. En el agobio de sus dolores, se preparaba para irse al trabajo. Tenía dificultades para bañarse, vestirse, hacer la cama y cualquier otra rutina sencilla. Después de llegar casi a rastras a la entidad estatal en la que trabajaba, con las horas aumentaba la sensación de que la fatiga y el cansancio no la dejarían llegar hasta el final de la tarde.

En ocasiones, a sus padecimientos se sumaban largos episodios de migraña, trastornos gastrointestinales y vértigo. También se había dado cuenta de que la memoria le fallaba, que no podía poner atención ni a la televisión, le costaba mucho concentrarse en lo que hacía. Estuvo casi dos años en ese estado. Había pasado por las revisiones y exámenes de unos quince médicos especialistas, pero ninguno encontraba signos de alguna enfermedad conocida. Alguno aventuraba a decirle que tal vez se trataba de un malestar imaginario o inventado por su mente. Le formularon todos los analgésicos disponibles, recibió infiltraciones dolorosas y terapias sedativas. Nada le funcionó. Las incapacidades laborales por sus crisis de dolores eran cada vez más frecuentes y largas. Pasaba más tiempo en su casa, tratando de desenredar el nudo de anzuelos de sus sufrimientos, que en el trabajo solucionando problemas. En no pocas ocasiones un sentimiento de tristeza y abatimiento llegaba para agregarse a sus tormentos físicos.

Hasta que un día de lluvias llegó al consultorio de un fisiatra que le habían recomendado. Fue sin muchas esperanzas, aunque el profesional estaba bien recomendado. Isabel le contó sobre sus largos años de padecimientos. Él la revisó, y al conectar la sintomatología de Isabel con su conocimiento, experiencia, aciertos y errores, le soltó un diagnóstico que ella no había escuchado de ninguno de los médicos anteriores: "Isabel, usted tiene fibromialgia". Ella quedó sorprendida, asustada y le respondió: "¿No puede ser doctor! ¿Esa enfermedad no dizque les da a las ancianas?". El médico le



Cuando recibió el diagnóstico, Isabel Carreño se sorprendió porque pensaba que la fibromialgia solo le daba a las ancianas. Y no es así: afecta a niñas, jóvenes y adultas entre los 40 y 50 años.

contó de sus múltiples pacientes con fibromialgia, la gran mayoría mujeres (la relación es de ocho mujeres por cada hombre afectado), entre las que hay niñas de cinco, ocho, trece y veinte años; jóvenes de todas las condiciones y adultas, sobre todo entre los 40 y 50 años.

Esta rara enfermedad comenzó a ser estudiada hace unos 170 años por médicos alemanes. En 1904, el neurólogo inglés William Gowers acuñó el término "fibrositis" "para describir este cuadro de dolor de origen muscular". A finales de los años treinta del siglo XX aparecieron dos términos relacionados: "síndrome miofascial" y "reumatismo psicógeno", a partir de los cuales surge lo que se conoce como punto gatillo o trigger point. Pero es hasta la década de los años sesenta que es presentado el concepto de "fibromialgia" en los estudios del reumatólogo Hugh Smythe y del médico psiquiatra Harvey Moldofsky, "que describieron un cuadro de dolor crónico de origen musculoesquelético con la existencia de lugares específicos donde el umbral

“Por su enorme complejidad, su tratamiento debe ser abordado por un grupo multidisciplinario”.



“Hoy el dolor me sirve como una alarma que me lleva a revisar el estilo de vida que estoy llevando”, comenta Ximena Tapias.

del dolor es más bajo”, según cuenta el artículo de Villanueva y otros colaboradores titulado “Fibromialgia: diagnóstico y tratamiento. El estado de la cuestión”.

En 1990, el Colegio Americano de Reumatología establece unos criterios diagnósticos más certeros: la presencia de un dolor difuso con una duración de más de tres meses y una sensibilidad al dolor aumentada ante la palpación digital en por lo menos 11 de 18 puntos de dolor identificados. Las investigaciones y publicaciones continuaron, y en 1992 la Organización Mundial de la Salud registró la fibromialgia como una enfermedad; dos años después también fue reconocida por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor.

En 1994, el médico Muhammad B. Yunus, profesor de la Universidad de Illinois, Estados Unidos, la clasificó como un síndrome disfuncional, y la incluyó en un grupo con otras enfermedades como el síndrome de intestino irritable, el síndrome de fatiga crónica, el síndrome de piernas inquietas, la cefalea tensional, etc., y lanzó como hipótesis que se origina en unas alteraciones de neurotransmisores (sustancias encargadas de la comunicación entre las neuronas) y hormonas que establecen un nexo entre ellas. “Los neurotransmisores excitadores e inhibidores del dolor operan, en el primer caso, con niveles por en-

cima de lo normal, se disparan y, en el segundo, por debajo. Como resultado, el dolor se siente con más fuerza”, afirma Olga Lucía Estrada, experta en medicina física y rehabilitación.

Investigadores en todo el mundo coinciden en que tiene origen cerebral y que no es una enfermedad del sistema nervioso periférico, porque cada vez más se descubren anomalías neuroquímicas a distintos niveles cerebrales.

El dolor suele ser difuso, profundo, intenso, en muchas ocasiones es difícil de describir, y por lo general empeora con el ejercicio físico intenso, el frío y el estrés emocional. Entre el 2 y el 4 % de la población sufre de fibromialgia; en muchos casos es hereditaria y puede estar asociada con otras enfermedades, como reumatismo y artritis, entre otras.

Ximena Tapias ha sido presidenta de la Unión Colombiana de Empresas Publicitarias (UCEP). Durante cuatro años de su vida estuvo trasegando por médicos de diferentes especialidades, intentando encontrar el origen de sus dolores constantes en diferentes partes del cuerpo. Fue diagnosticada hace tres años con fibromialgia, y hoy dice: “No la llamo enfermedad: es una condición con la que uno tiene que aprender a vivir. Depende de la actitud. Hay algo de aceptación, que está asociada al conocimiento que uno va adquiriendo de ella. Porque has-

“Lo ideal es que haya un diagnóstico precoz para iniciar un tratamiento temprano”.



“Los neurotransmisores excitadores e inhibidores del dolor operan, en el primer caso, con niveles por encima de lo normal, se disparan y, en el segundo, por debajo. Como resultado, el dolor se siente con más fuerza”.

ta cuando a uno le dicen qué es lo que tiene, uno no entiende lo que le pasa; porque es un dolor que camina por el cuerpo. Un día le duele a uno una parte, otro día otra. O dura uno un año con un dolor en un sitio determinado. El diagnóstico es clínico por descarte. Muchos médicos no la enfrentan, no la tienen en el panorama”.

La fibromialgia no deforma las articulaciones ni provoca lesiones irreversibles o deformidades. Su impacto está en la calidad de vida de quien la padece. Por eso, es muy variable de paciente a paciente: depende de la personalidad de cada uno. No obstante, en algunos casos puede ser limitante.

Por su enorme complejidad, su tratamiento debe ser abordado por un grupo multidisciplinario. En la clínica Caihron de Bogotá, adscrita a Colsanitas, funciona la Unidad de Dolor Crónico Benigno y Fibromialgia, bajo la dirección de la fisiatra y experta Olga Lucía Estrada. Allí tratan a los pacientes con terapia física, asesoría psicológica y terapia ocupacional.

“Lo ideal es que haya un diagnóstico precoz”, dice la doctora Estrada, “para iniciar un tratamiento temprano. El nuestro es un programa que diseñé y dirijo especialmente para pacientes con fibromialgia. Dura nueve semanas, durante las cuales ayudamos a cambiar de estilo de vida, para recuperar el equilibrio físico, emocional y mental. Primero, el médico rehabilitador confirma el diagnóstico. En la primera fase (de cinco semanas), las pacientes asisten todos los días; en la segunda (de cuatro semanas), tres veces por semana. Es una escuela integral de la vida en la que reeducamos a las pacientes en el manejo del dolor y con herramientas para que sean personas más sanas durante más tiempo, y obtengan una mejor calidad de vida”.

Después de nueve semanas de trabajo exigente, las pacientes reciben unas recomendaciones médi-



En la Unidad de Dolor Crónico Benigno y Fibromialgia se tratan a los pacientes con terapia física, asesoría psicológica y terapia ocupacional.

co-laborales y retoman su vida solas. Regresan a una cita de control dos meses después, y de allí en adelante les hacen seguimiento periódico. Si es necesario, en el camino hacen ajustes al proceso.

Ximena Tapias, egresada del programa de la clínica Caihron, concluye: “Hoy el dolor me aparece de vez en cuando, entonces lo reconozco, pero no lo siento de manera permanente. Lo tomo como una alarma que me lleva a revisar el estilo de vida que estoy llevando. Esta enfermedad no va a desaparecer del todo, pero sí creo que ha bajado su intensidad y su frecuencia de manera muy importante”. ¹

LA CIFRA

Entre el 2 y el 4 %
de la población mundial sufre de fibromialgia.

** Cronista, escritor y corrector de estilo.*

La presión por “reinventarse”

Carolina Rojas* • ILUSTRACIÓN: Edna Gualdrón

En época de confinamiento y de cambios de rutina inesperados hay una palabra que aparece constantemente en redes sociales: “Reinventarse”.

Figuras públicas, los llamados *influencers*, amigos, familiares y conocidos proponen reinventarnos de varias formas durante estos días en que estamos confinados en casa, enfrentados con un fenómeno que la humanidad no había vivido desde hace un siglo. Estas personas proponen, invitan e incluso presionan con la necesidad de reinventarse a través de entrenamiento físico, dietas *fitness*, proyectos creativos o de emprendedurismo; insisten en que debemos profundizar en nuestros hobbies o participar en actividades de caridad, entre miles de posibilidades.

Parece una invitación a aprovechar ese “tiempo libre” que ha surgido y usar el aislamiento como una especie de crisálida para salir como un ser completamente distinto.

La psicóloga Constanza Bernal de la Hoz, adscrita a Colsanitas, explica que este concepto de “reinventarse” no viene de la psicología. “Yo diría que es un término más asociado con la economía y que apareció hace unos años durante las crisis de desempleo y recesión que hubo en Europa. Es precisamente en el momento en que las necesidades básicas no están cubiertas en el cual las personas tienen que pensar en reinventarse, mirar un camino nuevo para poder obtener el sustento para la vida”.

La doctora opina que el foco de atención actual es el trabajo. Las cifras parecen comprobarlo. Según *El Espectador*, en estos meses de pandemia se perdieron más de 5,3 millones de empleos en Colombia, la peor tasa de desempleo en 20 años. Además el World Bank advierte que más de 50 millones de personas podrían caer en la pobreza en Latinoamérica a raíz de esta crisis.

Entonces “reinventarse” no surge del ocio, sino de las necesidades básicas. ¿Pero es necesario reinventarse



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota





¿REINVENTARNOS O ADAPTARNOS?

La adaptación es un mecanismo de la naturaleza para preservar la vida. De hecho, para algunas teorías científicas, la evolución de las especies se origina de este esfuerzo de todo ser vivo por amoldarse a las nuevas condiciones externas que presenta el ambiente. Primero que todo, hay que entender que los cambios actuales implican pérdidas e incertidumbre, y se viven en muchos casos como un proceso de duelo. La negación de esta situación tan difícil podría generar un alivio a corto plazo, pero causar problemas complejos en el futuro. Es conveniente emprender en principio una labor de auto observación, de procesar emociones y saber que esto tendrá un ritmo muy personal. Por lo que llevará un tiempo prudente decidir cómo asumiremos esta “nueva

normalidad” de manera constructiva. También es importante tomar en cuenta que es difícil modificar el entorno para que se adapte a nuestras expectativas, pues hay muchos factores que se escapan de nuestro control. Por eso, es más efectivo y realista centrarnos en nosotros mismos. Todos poseemos la capacidad de adaptabilidad en mayor o menor grado. Una buena noticia es que hay maneras de fortalecerla.



para sobrevivir? ¿Debe un adulto completamente desarrollado, con cualidades y defectos, transformarse en una persona completamente diferente a la que es?

Desde la psicología positiva, del psicólogo Martin Seligman, conocido por sus estudios sobre depresión e indefensión aprendida, la terapia no debería enfocarse en las cosas que no funcionan del paciente. Todo lo contrario, se trabaja a partir de lo que sí funciona y qué podemos conseguir de eso. Para Seligman y sus simpatizantes, la reinvención no existe. No podemos reinventar lo que ya somos, como no podrían reinventarse los grandes inventos de la historia, con sus pro y sus contras.

“Hay que hacer un énfasis grande en la capacidad de adaptación. Ese sí es un tema que podemos ver desde el punto de vista de la psicología. Cómo el ser humano puede adaptarse a una nueva situación”, resalta la doctora Bernal.

LA CIFRA

Más de 50 millones de personas podrían caer en la pobreza en América Latina a raíz de esta crisis.

¿Qué habilidades necesitamos para fortalecer la capacidad de adaptarnos?

1 Aceptar. A veces la realidad cambia de manera desfavorable y debemos darnos cuenta cuando esto es irreversible, para impulsarnos y amoldarnos a la nueva situación. Hay cosas del entorno y de nosotros mismos que son imposibles de cambiar. Debemos trabajar con lo que tenemos a mano. Lo que sabemos hacer bien.

2 Buscar el bienestar. Aunque debe haber un tiempo designado para el duelo, es importante no estancarse

en el miedo al fracaso o proyectar panoramas demasiado desalentadores. Un cambio abrupto puede desdibujar nuestro presente y hacer un hueco en los planes futuros. Es justo ahí cuando debemos empezar a construir un nuevo escenario. Un nuevo suelo desde donde tomar decisiones y actuar.

3 Ser flexible. Ante los cambios surgen distintas reacciones. Podemos tener ante ellos una actitud rígida que nos traiga sufrimiento o desequilibrio psicológico o irnos para el otro extremo, es decir, nunca oponemos resistencia ante los cambios, lo que también genera cierta inestabilidad. Lo ideal es conseguir una actitud intermedia donde podamos adaptarnos de manera pausada y meditada, teniendo claro quienes somos, sin perder nuestra identidad. Es importante ser flexibles sin perder firmeza.



Nuevos escenarios para distintas profesiones y oficios

Leandro Carvajal es chef, psicólogo y cantante lírico. Tenía un negocio de catering para eventos en el que atendía aproximadamente entre 50 y 200 personas. Aunque el sector de la alimentación fue afectado directamente, como muchos otros, él considera que su negocio sobrevive gracias a que es sostenible, y eso le da flexibilidad ante cualquier cambio. Leandro comenta: “Es vital saber qué es lo que ofrezco y qué soy capaz de hacer, en qué estoy capacitado. También conocer muy bien cuál es mi mercado”.

Descubrió que había una clientela poco tomada en cuenta, las familias sumidas en el teletrabajo y la educación virtual, que no tienen tiempo para hacer todos los días un almuerzo balanceado y rico. Aunque su clientela se redujo, buscó un balance en la reducción de gastos. Él se encarga de la preparación de los alimentos y los domicilios. Esto aporta también seguridad sanitaria: “Si quiero evitar las contaminaciones dentro de mi cocina, también quiero evitarlas cuando el producto esté terminado y llegue al consumidor final”.

Para Magiarí Díaz, traductora independiente, estos momentos le dieron claridad al revisar proyectos pasados y evaluar cómo se estaba relacionando con sus clientes. Se dio cuenta de que muchas veces no ponía claras las condiciones de su trabajo, lo que desencadenaba en proyectos mal pagados, poco definidos o que no concluían. Empezó a diseñar maneras de dar ella misma más valor a su trabajo y poner desde un principio reglas definidas.

“La evolución de las especies se origina de este esfuerzo de todo ser vivo por amoldarse a las nuevas condiciones del ambiente”.

Karen Osorio, madre y educadora en casa, perdió su trabajo y ahora dicta talleres y acompañamiento académico de manera virtual a otros niños. Jean Amaya, instructor de yoga, retomó contacto con sus alumnos dispersos por el mundo y aumentó su comunidad a través del video. Además, se ahorra tiempo y gastos de transporte al dictar sus clases por plataformas virtuales.

Muchos son los ejemplos de que, aunque estamos ante un contexto sin precedentes, no sólo hay dificultades, también hay oportunidades. Pero es necesario abrir el espacio para observar con calma y marcar un nuevo rumbo. A veces, la única manera de descubrir todo el potencial que tenemos es enfrentarnos a lo inevitable. **B**

**Periodista, realizadora audiovisual,
profesora certificada de yoga.*

Antes de morir quisiera... | **María Cecilia Botero**

FOTOGRAFÍA: *Natalia Hoyos*

Es antropóloga, pero todos la conocen por su fructífera carrera como actriz. Ha hecho más de 50 papeles para televisión y teatro musical. Entre sus reconocimientos está un premio India Catalina, una placa Caracol, una orden Simón Bolívar y un premio Gloria de la Televisión.

Perder el miedo a...

No terminar la tarea.

Volver a sentir la emoción de...

La primera vez con mi hijo en brazos.
¡No hay nada más hermoso!

Haber cumplido mi sueño de juventud de...

Viajar a ciertos lugares. Ojalá lo logre.

Escuchar por última vez...

Una gran carcajada de alegría.

Confesar que...

Soy perezosa y muy golosa. La fuerza de voluntad se quedó sin estrenar.

Regalar a alguien especial...

Una hermosa casa.

Tener el coraje para...

Enfrentar el final con alegría y dignidad.

Dar las gracias a...

Tantas personas que han pasado por mi vida y han dejado hermosas huellas.

Aprender algo...

Siempre quise aprender muchos idiomas.


Cambiar de opinión sobre...

La humanidad.

Que mi epitafio diga...

“Sí alcanzó a vivir antes de morir”.

Haber cultivado la compasión hacia...

Los animales. 



Las nuevas formas de entretenerse

No hace falta ser melómano, cinéfilo o amante de las artes escénicas para recordar con nostalgia esa época en la que comprábamos crispetas minutos antes de entrar a la sala de cine o esa inigualable sensación de escuchar de cerca los primeros acordes de la canción de nuestra banda favorita. Los dispositivos se han convertido en nuestro medio primordial para comunicarnos e Internet ha sido la herramienta clave para que tantas industrias subsistan, incluida la del entretenimiento.

Aunque los escenarios cerraron sus puertas, los artistas continúan con su misión de culturizar y de llenar el tiempo libre del público con historias y emociones. Reunimos algunas de las plataformas digitales colombianas desde donde puede acceder a obras de teatro, conciertos o películas y disfrutarlas desde su casa.

*Soraya Yamhure Jesurun**

Internet ha resultado ser el espacio que alberga a la industria del arte y del ocio. Presentamos una serie de plataformas virtuales nacionales a las que se han volcado el cine, el teatro y la música, para que el público siga disfrutándolos desde casa.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Unión Festival Digital

Hace más de dos años y medio, el empresario y artista Samir Helo venía con la idea de complementar la oferta de festivales en vivo con una serie de eventos digitales. La iniciativa empezó a desarrollarse junto a Santiago Vélez –cofundador de Estéreo Picnic– y encontró su manera de materializarse durante la pandemia. El proyecto se convirtió en Unión Festival Digital, al que se aliaron Caracol Televisión y Unicef. La iniciativa, que busca entretener y ayudar a los niños colombianos por medio de un aporte voluntario de los espectadores, presenta ocho escenarios virtuales entre los que se encuen-

tran presentaciones de conciertos exclusivos, historias extraordinarias alrededor de personajes reconocidos a nivel mundial como artistas, deportista y actores, proyección de cortometrajes, gastronomía, concursos de bandas emergentes, subastas de objetos donados por grandes artistas e incluso la posibilidad de interactuar con otros espectadores que comparten los mismos gustos e intereses. Hasta la fecha, el festival cumple cuatro versiones con más de 130 mil usuarios. Explore www.unionfestivaldigital.com y conozca más de este viaje extraordinario.

Idartes en casa

El pasado 17 de abril, el Instituto Distrital de las Artes volcó su programación a la estrategia digital www.idartesencasa.gov.co, una plataforma en la que se encuentran todos sus escenarios, incluyendo la sala de la Cinemateca de Bogotá. Para que su público siga disfrutando de los ciclos de cine, que incluyen películas latinoamericanas y franjas documentales y ambientales, los usuarios podrán ver desde su hogar proyecciones con la tecnología VOD (video bajo demanda) pagando una boleta en la misma página de Internet con un valor de cinco mil pesos. En Idartes en casa también se encuentra el programa de Libro al Viento, foros, conversatorios, los emblemáticos conciertos de los Festivales al Parque y Tortazos en línea que evocan el clásico escenario de La Media Torta.

La Maldita Vanidad

A las dos semanas de haber cerrado el teatro La Maldita Vanidad, ubicado en una casa del barrio Palermo, en Bogotá, la compañía creó un festival de monólogos en el que concurrieron más de 350 actores colombianos. Con esta modalidad evocaron los años sesenta del video arte y comenzaron a pensar en cómo podrían continuar realizando convenciones escénicas teatrales llevadas a un formato digital atractivo. Desde entonces, sus producciones cuentan con la figura de un director teatral y otro audiovisual. En septiembre, mes en el que la compañía cumple 11 años, tendrán una franja infantil y lanzarán un estreno escrito y dirigido por Jorge Hugo Marín que contará con las actuaciones de Carmenza Gómez, Juan Pablo Acosta y Angélica Prieto. Al adquirir las boletas, disponibles en lamalditavanidad-teatro.com, usted recibirá un link en su correo electrónico que al ingresar conserva algunos rituales del teatro en vivo, como tres llamados antes de la función y la posibilidad de participar en un chat abierto para conversar al final de la obra con los actores.

The JP Channel

Justo cuando comenzó el aislamiento preventivo, el actor y comediante Alejandro Riaño tenía lista la maleta para viajar a una gira por diez ciudades de Europa en las que iba a presentar su espectáculo *Políticamente incorrecto*, en el que le da vida al personaje Juanpis González. Cancelados los eventos y demás fechas que tenía reservadas, unió a todo su equipo de Riaño Producciones y juntos montaron la plataforma por suscripción de contenidos thejpchannel.com. El sitio, que cuenta con más de 20 mil usuarios, se alimenta todas las semanas con nuevas emisiones del noticiero (una parodia de la actualidad), más entrevistas a grandes personajes que hicieron parte de las funciones en vivo de The Juanpis live show y el estreno de un episodio de *JP Friends*, un espacio dedicado a otros comediantes nacionales entre los que se encuentra el stand up comedy *¿Quién pidió pollo?*, de Antonio Sanint, y el video podcast *Los Impopulares*, de Catalina Guzmán, Checho Leguizamón y Paulo Hernández.



EL DATO

Desde cualquier plataforma digital se puede disfrutar en casa.

TN Digital

El 13 de junio el Teatro Nacional abrió la sala TN digital con *Ríase el show*, un espectáculo de Antonio Sanint y Julián Arango. La programación y la boletería, disponibles en la página www.teatronacional.co, cuenta con obras de miércoles a domingo que incluyen una maratón de cuentería, conciertos, una franja de dramaturgia internacional, musicales, teatro infantil y stand-up comedy. **B**

El podcast del Teatro Petra

El pasado 25 de abril apareció *Teatro en Pandemia*, primer capítulo de la serie podcast *El Problema Fundamental*, una iniciativa del Teatro Petra producida por Fabio Rubiano y Sandra Suárez. Desde esa fecha, todos los sábados a las ocho de la mañana aparece una nueva entrega basada en diversas temáticas de la actualidad y la historia universal de la dramaturgia. Ingrese a speakr.com/show/el-problema-fundamental para escuchar los contenidos.

ESPERE PRÓXIMAMENTE

El distrito de arte de Bogotá, ubicado en el barrio San Felipe, está estructurando un proyecto piloto para que dentro de una plataforma digital el público recorra los talleres de los artistas plásticos, las galerías e incluso los restaurantes y las tiendas de los diseñadores

de moda por medio de experiencias propias de este circuito. La idea conceptual, que va más allá de la situación de aislamiento, pretende que a futuro diferentes espectadores del mundo conozcan la movida cultural que desde hace varios años se viene gestando en el sector.

*Periodista independiente. Escribe para las revistas *Habitar*, *Bacánika* y otras publicaciones colombianas.

Un reconocimiento a la *creatividad*

Redacción Bienestar Colsanitas

El 8 de septiembre se cierra la convocatoria del Premio Arte Joven Colsanitas-Embajada de España. Más de cincuenta millones de pesos en premios y apoyos a artistas menores de 35 años.



Desde hace 13 años, el Premio Arte Joven reconoce el trabajo de artistas colombianos emergentes. Se trata de una iniciativa de Colsanitas y la Embajada de España en Colombia, que además cuenta con el apoyo de la Galería Nueveochenta y de la revista *Bacánika*.

La convocatoria está abierta desde el pasado 9 de julio y permanecerá hasta el 8 de septiembre a la medianoche. Ximena Gama, curadora del Premio Arte Joven 2020, asegura que “esta es una muy buena oportunidad para un artista de mostrar su trabajo en uno de los pocos escenarios que convoca y visibiliza a una generación joven”.

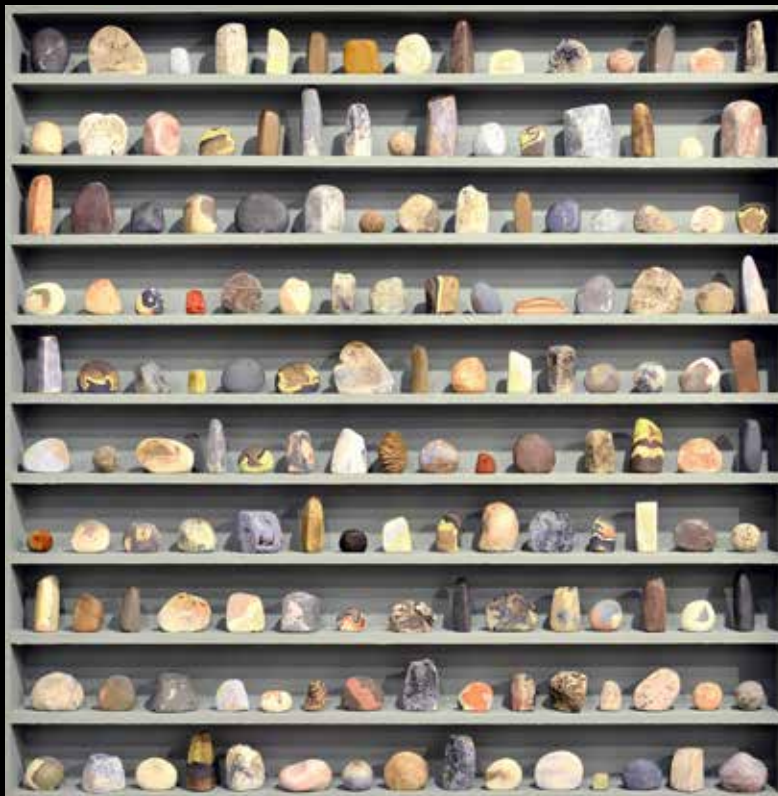
Versión 2020

Debido a la crisis generada por la covid-19, esta edición será diferente a las anteriores. No solo habrá cambios en su formato sino también en los premios. La exposición de las piezas seleccionadas se realizará de manera virtual, y un mayor número de artistas recibirá reconocimientos económicos.

En esta edición se entregarán más de cincuenta millones de pesos en premios, distribuidos entre 10 jóvenes artistas colombianos. El primer lugar se llevará treinta millones de pesos, representados en



*Autor:
Andrés
Vergara.
Edición 2019*



*Autor: Nicolás Bonilla.
Edición 2019*

la adquisición de la obra, y el segundo lugar viene con un reconocimiento de quince millones, también representados en la adquisición de la pieza. Este año el jurado seleccionará a ocho finalistas, que recibirán cada uno un estímulo de un millón quinientos mil pesos. “Este reconocimiento económico fue pensado con el objetivo de apoyar a los artistas durante la situación que atravesamos”, comenta Ximena.

Gracias al respaldo de la Fundación Carolina, el ganador de esta edición podrá realizar una visita de trabajo de una semana a Madrid con todos los gastos cubiertos. Por las condiciones de salud pública actuales, esta visita se desarrollará en 2021.

La exposición del Premio Arte Joven será este año en formato virtual: un recorrido 360 grados por las 25 obras seleccionadas y montadas para tal efecto en la Galería Nueveochenta. “A diferencia de una exposición presencial, la oportunidad de hacerlo de manera virtual ampliará el acceso del público, como se ha comprobado en museos, galerías y diferentes eventos de arte alrededor del mundo durante la pandemia. Esto representa una mayor visibilidad de los artistas participantes y su trabajo, lo cual es una gran ventaja, sobre todo en estos tiempos”, explica la curadora. ^B



*Autor:
Juan David
Hernández
Díaz, Edición
2018*

LAS BASES DEL PREMIO

La exposición virtual se inaugura el miércoles 14 de octubre, y el enlace de la muestra estará disponible en la página web de *Bacánika* (www.bacanika.com) y las redes sociales del premio: @artejovencolombia.

El 16 de octubre se darán a conocer los nombres de los 10 finalistas, con quienes se hará un cubrimiento especial durante diez días en las redes de *Bacánika* y otros medios aliados. Al final de esta programación, el 29 de octubre, se anuncian los

nombres de los ganadores del primero y segundo lugar. Los artistas interesados en participar pueden consultar la página web de la revista *Bacánika* para conocer las bases del premio y postularse: www.bacanika.com

LA CIFRA

30 millones de pesos se gana el autor de la obra ganadora.

Reinventar

Eduardo Arias*

Valorar el hecho de estar vivos y disfrutar tareas en las que antes ni pensábamos por ser esclavos del afán, son también algunas formas de reinventarse y encarar la vida cotidiana.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Ilustración: Luis Felipe Hernández



Debemos reinventarnos. En esta crisis no queda más remedio que reinventarse. Yo, en vez de quejarme, decidí reinventarme.

Reinventarse es un verbo reflexivo que se ha vuelto moneda corriente durante esta pandemia. Al comienzo fue el caballito de batalla de quienes querían ponerle el pecho a la brisa y mirar con optimismo los difíciles tiempos que se avecinaban. Por citar un ejemplo, el empresario de eventos musicales que se dedicó a comerciar productos del campo.

Otros tomaron lo de reinventarse por el lado de aprovechar los tiempos muertos para aprender un nuevo idioma o algún oficio. Muchos otros, en cambio, aún no nos hemos reinventado. Tal vez porque hemos tenido la suerte de no haber perdido el empleo y poder seguir trabajando desde la casa. Otros seguramente lo han querido pero no lo han logrado. Porque, la verdad, reinventarse suena muy bien, pero del dicho al hecho casi siempre hay mucho trecho.

Sin embargo, más allá del mundo laboral o de las nuevas actividades que hayamos decidido realizar, lo que sí es

cierto es que de una u otra forma casi todos nosotros nos hemos reinventado.

Es probable que, sin proponérselo, nos hayamos reinventado en la manera como ahora encaramos la vida cotidiana. La pandemia no sólo ha puesto a prueba la ciencia, la medicina y la economía del mundo. También ha alterado la manera como nos relacionamos con casi todo lo que nos rodea.

Para comenzar, es probable que varios de nosotros hayamos reinventado nuestra manera de valorar el solo hecho de estar vivos.

Es probable que ahora, cuando encontrarse con los amigos ha dejado de ser una opción, muchos de nosotros hayamos reinventado la manera de valorar las relaciones con los seres queridos.

Es probable que algunos de nosotros hayamos reinventado la manera de percibir el espacio. A aquellos que no tenemos que ir a una oficina, así como quienes han estado obligados a permanecer en casa, las dimensiones de eso que llamamos “nuestro mundo” se han reducido de manera dramática. En mi caso, una ciudad de siete millones de habitantes se ha reducido a las 20 o máximo 30 cuadras que recorro con mi perrita. Para otros se ha reducido a su cuadra y al parque de enfrente. O a la cocina, la sala, el comedor, los cuartos y los baños de su casa.

Es probable que varios de nosotros hayamos reinventado la manera de distribuir el tiempo. Algunos, para intentar cumplirle al agobio del teletrabajo que se suma a las agotadoras tareas del hogar. Otros, en cambio, hemos reinventado

la manera de valorar esos momentos de pausa que han aparecido como de la nada.

Además muchos hemos reinventado esas actividades de la vida diaria que habíamos convertido en algo que ni se piensa porque éramos esclavos del afán. Por ejemplo, ducharse, desayunar, almorzar...

Es probable que hayamos reinventado nuestra manera de ser solidarios. Que a varios de nosotros, al ir de compras o encargar mercados a domicilio, ahora nos parezca normal pensar en echar arroz extra, lentejas extras, frutas y verduras extras por si una familia pasa por nuestra casa pidiendo comida.

Es probable que muchos de nosotros hayamos reinventado la manera de apreciar la enorme carga que conllevan las tareas domésticas.

Es probable que muchos de nosotros hayamos reinventado nuestra escala para valorar lo que tenemos. Que hayamos aprendido a apreciar más las cosas de las que disponemos.

Falta ver qué sucede cuando se declare de manera oficial el final de la pandemia. ¿Habremos aprendido algo de todas estas pequeñas reinvencciones a las que nos hemos sometido? ¿Estos pequeños aprendizajes y cambios nos marcarán para siempre? ¿O, como dice el príncipe Salina en *El gatopardo*, “era necesario que todo cambiara para que todo siguiera igual”? Yo, la verdad, espero mantener algunas de estas pequeñas reinvencciones a las que me han llevado el confinamiento y la pandemia.

(Continuará)

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



Para facilitar tu atención,
toda nuestra red de servicio y
profesionales médicos reciben
vales electrónicos



Cómpralos* **siempre a través de nuestros canales digitales**,
disponibles **24/7**, pagando con tarjeta crédito o débito.



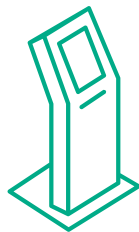
App
Colsanitas



colsanitas.com
Ingresando a la
Oficina Virtual



WhatsApp
María Paula
(+57) 310 310 7676



O si lo prefieres, puedes adquirirlos en
nuestros **Kioscos**, ubicados en las
Oficinas y Centros Médicos Colsanitas.

Si deseas consultar los vales comprados, disponibles o los que has utilizado,
también puedes hacerlo a través de estos canales.

Ten vales disponibles y utilízalos cuando lo requieras.

*Puedes realizar la compra de 1 hasta 25 vales por transacción.
Los vales pueden ser utilizados y comprados por cualquier usuario del contrato.

Rutina de de cuidado de manos



72
Horas

de
Hidratación

DESINFECTA
TUS **Manos**



Alcohol al
69%

NUEVO

Hydramed®

MANOS

Emoliente

Cosmetina y óleo contenidos
de ácidos grasos esenciales
50g

Hydramed®

MANOS

Skindrug

Prebióticos

Efecto
Anti
polución
Phycosaccharide AP



Skindrug

Gelclin®
Loción

Nueva
fórmula
a fragar

Limpiador Suave
Efecto
Antipolución

Luviquat Ultra Care

280 ml



ACEMET®

GEL ANTIBACTERIAL
Alcohol al 69%

contenido
500 ml

PharmaDerm



PharmaDerm

ACEMET®

GEL ANTIBACTERIAL
Alcohol al 69%

50 ml

1. Limpia

2. Desinfecta

3. Hidrata,
nutre y restaura
la barrera cutánea

PharmaDerm
FARMACIA DERMATOLÓGICA

Skindrug