

Bienestar

COLSANITAS

Claudia Restrepo

Llegó a la Rectoría de EAFIT en
tiempos de pandemia para proyectar
la universidad hacia el futuro.
Una líder singular.

Nº 176



Cuidamos de tí en todas las etapas de la vida



*Es ese momento maravilloso en que llega una nueva vida al mundo, en el que anhelamos compartir tu felicidad y cuidar con delicadeza a tu bebé, por eso contamos con el **Programa Madre Canguro**.*

El Método Madre Canguro, o MMC, es un **sistema de cuidados del niño prematuro** y/o de bajo peso al nacer, estandarizado y protocolizado basado en tres pilares:

- Contacto piel a piel entre el niño prematuro y/o de bajo peso al nacer y su madre, padre o cuidador.
- Lactancia materna exclusiva cuando es posible.
- Salida precoz a casa en posición Canguro bajo un seguimiento estricto durante el primer año de edad corregida.

Este Método es eficaz y seguro, comprobado científicamente, para el cuidado de recién nacidos prematuros y/o

de bajo peso al nacer, clínicamente estables, ya que se disminuyen los riesgos y la mortalidad.

Ventajas para el bebé y su familia:

Estimular el vínculo afectivo entre el niño y sus padres.

Promover y proteger la lactancia materna exclusiva.

Humanizar el cuidado hospitalario y ambulatorio de los niños prematuros y/o de bajo peso.

Empoderar a la madre, padres, cuidadores y transferirles la capacidad y responsabilidad de ser los cuidadores primarios del niño.

Brindar atención especializada orientada a mejorar la sobrevida con calidad y propiciar un adecuado desarrollo físico, neurológico y psicosocial de los niños prematuros.

Detectar e intervenir de forma oportuna las secuelas inherentes a la prematuridad y bajo peso.

Disminuir el abandono y el maltrato infantil.

El Método Madre Canguro está dividido en dos fases:

La fase intrahospitalaria: cuando el recién nacido prematuro o de peso bajo al nacer, está hospitalizado y ha superado sus problemas críticos de salud o cuando no requiere hospitalización se encuentra en alojamiento conjunto con la madre.

La fase ambulatoria: inicia una vez que el recién nacido egresa del hospital. Durante el primer año se debe acudir a las consultas programadas para evaluar el progreso del recién nacido (ganancia de peso, evolución oftalmológica, desarrollo neurológico) y apoyo psicológico a los padres. Este seguimiento estricto permite evaluar las posibles alteraciones o complicaciones que se puedan presentar para atenderlas oportunamente.



Cuidamos tu corazón como nadie más.

La Insuficiencia Cardíaca (IC) es una situación de enfermedad que aparece cuando el corazón es incapaz o tiene dificultad para realizar su función: Proporcionar sangre a todos los órganos y partes de nuestro cuerpo en cantidad suficiente para que éstos funcionen de forma correcta. Como consecuencia, las personas que padecen insuficiencia cardíaca se sienten débiles, cansadas o notan dificultad para respirar.

- No existe un tratamiento curativo de la insuficiencia cardíaca, pero podemos controlar la enfermedad, disminuyendo y mejorando sus síntomas mediante el uso de fármacos pautados por nuestro cardiólogo y llevando una vida saludable para el corazón, es decir, con estilos de vida saludables.

- Aunque en la mayoría de las ocasiones la IC tiene tratamiento exclusivamente médico, según la causa que la produzca, el cardiólogo puede proponerte que te sometas a un procedimiento quirúrgico (operación) o de revascularización (por ejemplo una angioplastia o dilatación de la arteria coronaria), con el fin de mejorar la situación de tu corazón.

**Estos procedimientos van encaminados a tratar la enfermedad principal que padeces, pero con ello, pueden mejorar o incluso desaparecer los síntomas de IC.*

Otros tratamientos

Existen dispositivos implantables/marcapasos que hacen parte del tratamiento de la IC en algunos pacientes y son indicados por el cardiólogo. Es necesaria la implantación de una cajita debajo de la

piel en la parte superior del tórax que tiene unos cables que van directo al corazón y permiten controlar tu actividad eléctrica. En nuestras clínicas contamos con tecnología de punta y con un grupo asistencial único en sus especialidades dispuesto a guiarte en tu proceso y cuidado.

Recuerda, ante todo, adaptar tus hábitos diarios a tu nueva situación: no lo veas como un régimen de vida estricto sino como uno de los peldaños esenciales para tu salud y tu bienestar.

Contáctanos

Clínica Universitaria Colombia:
Teléfono (+57) (1) 5948650
Ext. 5716221/224

Clínica Iberoamérica:
Teléfono (+57) (5) 3221777
Ext. 5751432

Contenido

Nº 176

Junio - Julio 2021

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



54

Nuestros profesionales

José Nelson Rivera, incansable

Carolina Gómez Aguilar
Fotografía: Erick Morales



10



14



Institucional

- 4 Crecer con alma
- 62 Vacunación a toda máquina



Belleza y bienestar

- 6 Juguetes para consentir la piel
Adriana Restrepo
- 8 Los buenos consejos de Andrea Serna
Adriana Restrepo



Hogar

- 10 Jugar con los nietos, un vínculo que deja huella
Claudia Cerón Coral



Alimentación

- 14 Saquemos la vajilla
Andrés Marcel Giraldo
- 42 Claudia Restrepo, contemplación y movimiento
Manuela Lopera
- 20 Beneficios de las proteínas de la leche
- 22 Cinco preguntas sobre la deficiencia de hierro
Laura Daniela Soto Patiño
- 24 El frijol: del fogón indígena a la gastronomía mundial
Julián Estrada Ochoa

Bienestar

COLSANITAS

Consejo editorial

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

Director

Camilo Jiménez Estrada
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

María Gabriela Méndez
mgmendez@colsanitas.com

Diseño

Ada Fernández
aifernandez@colsanitas.com

Periodista

Carolina Gómez Aguilar
dianacargomez@keralty.com

COLABORADORES

Fotografía de carátula
David Estrada Larrañeta

Fotografía
David Estrada Larrañeta
Erick Morales
Fernando Olaya
Juan Vargas
iStock

Ilustración

Alejandra Balaguera
John Carvajal
Nathaly Cuervo
Luisa Martínez
María Fernanda Ponce
María José Porras
Sol Trejos
John Varón



24



88

Sexto piso

Actitud, divino tesoro

Eduardo Arias



84

28 El deporte y la alimentación vegetariana

Juanita Rodríguez León

31 Tipos de queso

Ada Fernández



Actividad física

34 Retomar la actividad física después del Covid-19

Laura Daniela Soto Patiño

36 Hacer ejercicio para una menopausia sin sobresaltos

Carolina Mila



Medio ambiente

38 Respetar las vedas, el camino a la sostenibilidad

Mónica Diago



Salud

50 Tras las pistas del cáncer de mama

Karem Racines Arévalo

58 La vida después del Covid-19

61 Donar sangre en pandemia

Laura Daniela Soto Patiño

65 Especial: otra forma de ver la soledad

66 Enfrentar la soledad durante el Covid-19

Karem Racines Arévalo

69 La soledad en Colombia

70 Manual para aprender a estar solo

Carolina Gómez Aguilar

74 La soledad de los otros

Alberto Quiroga



Vida

77 El bienestar es...

Manolo Bellon

78 Poner límites a la tecnología para evitar la ansiedad

Laura Daniela Soto Patiño



Tiempo libre

80 Guaviare, un espectáculo asombroso

Soraya Yambure Jësurun

84 Adiós, vinilos

Marcela Jøya



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.



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

Quad Colombia S.A.S.

Bienestar Colsanitas

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





Crecer con alma

En marzo de 2020, cuando la Organización Mundial de la Salud declaró la pandemia por Covid-19, en las clínicas de Colsanitas y EPS Sanitas teníamos 97 unidades de cuidado intensivo, UCI. Hoy, casi un año y medio después, en junio de 2021, contamos con 437 camas UCI. Es decir, un crecimiento cercano al 400 % en la capacidad de atención a pacientes que requieren respiración asistida y todos los otros cuidados que se dan en una UCI.

Porque, como ahora sabemos muchos de nosotros, una unidad de cuidados intensivos no está compuesta solo por una cama y un respirador. Tiene también aparatos que sirven para administrar medicamentos a los pacientes con absoluta precisión; tiene monitores que deben revisarse periódicamente. Y con esto llegamos a uno de los asuntos claves en este tema: cada UCI requiere profesionales que operen las máquinas, que lean sus datos, que reaccionen ante un evento adverso o cualquier cambio en la condición del paciente internado.


Por lo tanto, también contratamos recurso humano y preparamos a muchos de nuestros profesionales en salud en el manejo del Covid y del cuidado intensivo. También adaptamos espacios, construimos o transformamos zonas de nuestras clínicas, para que la atención de los pacientes en las UCI fuera segura tanto para ellos como para el personal en la primera línea de atención. El compromiso que nos trazamos fue mantener la alta calidad del servicio para todos, mientras flexibilizamos espacios y adaptamos áreas y funciones.

Todo el conocimiento técnico que aplicamos en estas transformaciones y

en la formación del recurso humano viene dictado desde el Instituto Global de Excelencia Clínica, conformado por especialistas del más alto nivel en diferentes especialidades. Todas las decisiones administrativas, logísticas, técnicas y financieras se toman según los dictámenes científicos del Instituto. Ello porque ponemos por encima de cualquier otro aspecto la salud y la seguridad de todos los que nos acompañan en nuestra operación: nuestros usuarios, profesionales y colaboradores.

La inversión ha sido considerable, sin duda. Hemos contratado a más de 2.100 profesionales de la salud en estos meses, entre especialistas, médicos generales, enfermeras, camilleros, terapeutas, auxiliares, etcétera. Hemos comprado o rentado equipos, carpas, transporte, medicamentos y elementos de protección personal. Hemos ampliado nuestra infraestructura y modificado numerosas áreas. Todo ello por un monto cercano a los 65.000 millones de pesos.

Hemos ampliado nuestra capacidad y transformado muchas áreas de esta compañía como nunca lo imaginamos, y seguramente lo seguiremos haciendo mientras la situación lo demande. Pero siempre queremos hacerlo con inteligencia, con sensibilidad y con alma. Porque lo más importante para nosotros es seguir manteniendo la calidad y la eficacia en la atención, así como la calidez en el trato con nuestros usuarios.

Un saludo para todos. 

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

¿Ya compraste los **vales electrónicos** para tu próxima cita o examen?

Cómpralos con anticipación y de manera ágil y segura a través de nuestros **canales digitales**: disponibles **24/7** para ti.



La compra es muy fácil, aún si tienes **varios contratos*** de medicina prepagada

Plan Integral | Plan Medisanitas | Plan Esencial | Plan Dental



Ten vales disponibles

Para acceder al servicio es **importante tener vales disponibles** en el contrato. Adquiérelos con anticipación.

Puedes comprar hasta 25 vales por transacción.



Olvídate del pago en efectivo**

Puedes realizar el **pago con tarjeta crédito o débito.**

Ya no necesitas cargar efectivo ni tener contacto con medios de pago en el sitio de atención.

Los vales pueden ser comprados y utilizados por cualquier usuario del contrato y no tienen fecha de vencimiento.



Juguetes *para consentir* la piel

*Adriana Restrepo** • FOTOGRAFÍA: *Cortesía
Dhaval Rituals y Lo mejor de cada cosa*

Aun cuando este tipo de técnicas son milenarias en la cultura china, en Colombia el boom de los rodillos y las gua shas llegó hace pocos meses. ¿Para qué sirve masajear la piel con estos artefactos hechos con piedras y cristales?



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



Rodillo facial

Se utiliza para desinflamar, reactivar la circulación y mover toxinas de la piel. Al ser frío, relaja y alivia los dolores de cabeza. También ayuda a la penetración de productos como cremas y aceites.



Mini rodillo facial

Cumple con las mismas funciones del rodillo, pero se usa especialmente en el área del contorno de los ojos, para eliminar arrugas, desinflamar las bolsas y disminuir las ojeras. O en zonas pequeñas, como la nariz y el mentón.



Roller eléctrico

Al generar vibraciones, ayuda a la penetración de productos en la piel. Tiene dos cabezas: una grande que se usa en zonas como la frente o las mejillas. Una pequeña para desinflamar el contorno de ojos.

* Periodista, productora y cofundadora de Relatto.

¿QUÉ PIEDRA ELEGIR?

Según Camila Guerra, Fundadora de Dhaval Ritual, la piedra no cambia necesariamente el resultado del masaje. Sin embargo, los conocedores de las propiedades energéticas de las piedras tienen preferencia por algunas.

> **Cuarzo Rosado:** retiene efectivamente el frío, lo cual

promueve una sensación de alivio para la piel y reduce la inflamación. Ideal para piel sensible y para condiciones como rosácea o acné.

> **Aventurina (verde):** esta piedra se calienta más rápido con el movimiento, lo cual activa la circulación y ayuda a minimizar arrugas y ojeras.

> **Jade:** calma la irritación

y la inflamación. Ayuda a minimizar líneas de expresión.

> **Cuarzo blanco:** promueve la relajación y firmeza en la piel. Este cristal es conocido como el gran sanador porque ayuda a purificar lugares, calma y relaja.

> **Amatista (morada):** está cargada de iones negativos que aumentan la

temperatura de la piel para eliminar efectivamente las toxinas. Además armoniza, transmuta la energía negativa en positiva, alivia el estrés y da mayor claridad.

> **Obsidiana (negra):** es por naturaleza una piedra más tibia, excelente para descongestionar la nariz y para pieles propensas a manchas.



TENGA EN CUENTA

- > Deben usarse al menos una vez al día para obtener resultados. "No son productos mágicos, deben usarse como parte de una rutina completa de belleza y bienestar", afirma Daniel Mantilla, fundador de Dhaval Rituals.
- > Se sugiere que la duración del masaje sea de 5 a 15 minutos diarios.
- > Es recomendable guardar los productos en la nevera.
- > Limpiar antes y después de utilizar cualquiera de los rodillos o gua shas con el mismo jabón de la cara.
- > Combinar esta rutina con aceites y productos dermatológicos recomendados.
- > Tener cuidado con los golpes ya que las piedras se rompen fácilmente.



Gua sha

Hay de diferentes formas y piedras. Sirve para masajear varias zonas del rostro, principalmente para tonificar y obtener un efecto *lifting*. Se usa en los pómulos, la línea de la mandíbula y la papada. El masaje siempre debe hacerse con movimientos hacia arriba y en dirección a los ganglios. Se recomienda para aliviar la tensión en el área de la sien, el entrecejo y la nuca.

Contour roller

Sus dos esferas de cuarzo generan mayor presión que el rodillo tradicional y producen ligeros pellizcos en la piel que ayudan a marcar los contornos de la cara. No es muy recomendado para pieles muy sensibles, pero sí para quienes tienen poco tiempo para su rutina de belleza, ya que no requiere de mucho tiempo.

Derma roller

Tiene micro agujas de 0.25 milímetros con las cuales se hacen heridas muy pequeñas e indoloras. Estas permiten que la piel se regenere mucho mejor. Si se usa sobre el cuero cabelludo, ayuda al nacimiento de pelo. También mejora la apariencia de poros abiertos y la producción de colágeno. Debe usarse solo una vez por semana y en la noche. Al día siguiente se debe aplicar bloqueador. **B**



Los buenos consejos de Andrea Serna



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



La presentadora cuenta que es delgada y pierde peso con muchísima facilidad, por esa razón nunca hace ayunos prolongados ni sale de casa sin lonchera.

Adriana Restrepo*

En medio de un año complicado para el mundo decidió explorar una nueva faceta con el podcast “Buenos Consejos” y encontrar, a través de entrevistas a personalidades, las claves de inspiración para todos.

Durante casi 20 años Andrea Serna fue una de las caras más conocidas y queridas del canal RCN. Fue presentadora del noticiero, de *Factor x*, *Protagonistas de Nuestra Tele*, del *Reinado Nacional de la Belleza* y de otros importantes títulos del canal.

Sin embargo, en 2018 tuvo la necesidad de dar un salto al vacío y buscar nuevas motivaciones. “Sentí pánico y vértigo puro al tomar esa decisión, pero hoy me siento muy tranquila, porque he logrado cosas increíbles. Y, ¿sabes algo? Ya no le temo a las cosas. Como dice un gran amigo: ‘estoy muy vieja para andar con miedo’”.

Y no es para menos. Hoy es la nueva estrella del canal Caracol como ancla del *reality El Desafío* y ha contado con la libertad de iniciar nuevos proyectos tan emocionantes como el podcast *Buenos Consejos*, un espacio en el que entrevista a personalidades del mundo del espectáculo, el deporte o la política y logra sacarles grandes lecciones de vida.

“Una de las cosas más lindas y emocionantes que aprendí de Daniela Álvarez, la exreina de belleza a la que le amputaron una pierna, es el agradecimiento.

Ella me enseñó a agradecer por todo, por cada parte del cuerpo, porque no se puede dar por sentado que uno pueda ver o caminar. Hay que dar las gracias hasta por una rodilla: ¡no te imaginas lo que uno puede lograr con una rodilla!”.

Lo espiritual primero

Andrea es católica, practicante y fiel creyente de San Miguel Arcángel, cuya imagen carga en la billetera y tiene

Fotos: Cortesía Buenos Consejos.

LA VOZ DE LA FAMILIA

- > “Mi mamá es una mujer que ha trabajado en su crecimiento espiritual. Ora, medita, practica yoga. Así que sus mejores consejos están ligados a ese tema”.
- > “Mi papá siempre me ha dicho que las cosas hay que aceptarlas como pasan. Y fíjate, yo no soy de luchar contra las circunstancias, trato de no dejarme afectar”.
- > “Otra de las cosas que me repite mi papá es ‘haz las cosas sin acelere’ y tiene razón. Las cosas que uno hace de esa manera salen mucho mejor”.
- > “Siento que repito todo lo que le oí a mis padres. Por ejemplo, a mi hija le digo una y otra vez que debe comer juiciosa y con consciencia para que la comida la alimente”.

versiones en todos los tamaños y materiales en su casa. Reza el rosario con juicio. A veces solo un pedacito, cuando el cansancio la vence. Y también hace meditaciones con ángeles, que la ayudan a buscar su centro y tranquilidad. Aun cuando es una de las mujeres que más sabe de belleza en Colombia, está convencida de que cultivar el espíritu y los pensamientos es lo único que vale la pena. “Es ahí cuando puedo sentirme a gusto conmigo y con mi entorno”.

Las claves de la belleza

Más allá de las dietas, que considera cuestión de tendencia, para Andrea lo realmente sostenible en el tiempo es llevar una alimentación balanceada, sin restringir ningún tipo de alimento, pero cuidando las porciones.

“Como soy delgada y pierdo peso con muchísima facilidad, nunca hago ayunos prolongados ni salgo de mi casa sin lonchera. Sagradamente, a mitad de mañana y a mitad de tarde, hago una merienda, que puede ser un sándwich en pan de arroz y media pechuga de pollo o huevos tibios con una porción de arroz. Jamás faltan en mi dieta los carbohidratos: el arroz, la papa, la batata o la avena”.

“Y cuando se trata de entrenar, si las cosas no se hacen con constancia es imposible ver resultados”. Por eso, hace ejercicio seis días a la semana con el entrenador personal Francisco Saavedra (el mismo que ha logrado esculpir los cuerpos de Catalina Aristizábal y Margarita Rosa de Francisco, otras presentadoras de *El Desafío*). Levanta peso para ganar masa muscular y, de vez en cuando, suma a su rutina principios de Pilates y TRX.

Finalmente, trata su piel con absoluta dedicación. “Me he cuidado con consciencia desde que tengo 20 años. Me hidrato en la mañana y en la noche y uso una crema especial para el cuello y la cara, y otra para el contorno de ojos. Ahí es donde pongo mayor atención, ya que es la piel que refleja con mayor crueldad qué tanto nos hemos cuidado”.



No usa tratamientos invasivos, pero sí usa con frecuencia la tecnología que estimula la producción de colágeno. Desde hace una década visita al menos una vez al año a su dermatólogo para tomar una sesión de Exilis LED o Skynlight. “¡No sabes cómo lo agradece la piel!”, reafirma. Y, bueno, como ley divina jamás sale de casa sin bloqueador solar. **B**

Andrea hace ejercicio seis días a la semana con un entrenador personal.

** Periodista, productora y cofundadora de Relatto.*



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



Jugar con los nietos, un vínculo que deja huella

*Claudia Cerón Coral**

ILUSTRACIÓN: *María Fernanda Ponce*

© *maria_ponce_1*

El juego es un componente esencial en el desarrollo de los niños, y cuando este proceso ocurre en compañía de los abuelos se logra la conexión de dos generaciones.



“**A**bby, jugar cuarto...”, le dice Salvador, de dos años, a su joven abuela, María Elena. La toma de la mano, se sientan en el piso y comienza la aventura de jugar, cantar, contar cuentos, leerlos, imaginar historias, quitarse los collares y convertirlos en otro más de los juguetes.

Salvador lo sabe, él puede contar con su “Abby” para dejar volar su imaginación. María Elena, por su parte, se deja contagiar: “Es mi momento mágico para disfrutar de una nueva etapa de mi vida, porque la responsabilidad es otra”.

La historia se repite cada vez que se ven. ¿La razón?: el juego los conecta.

Como Salvador y María Elena, esta historia podría estar llena de cientos de anécdotas, cuentos,

juegos, momentos lúdicos y de enseñanza, pues ese espacio, está comprobado, genera un vínculo afectivo para toda la vida.

También lo son las historias de vida, los cuentos que se leen, los juguetes que se fabrican, las experiencias que se comparten, incluso con los adolescentes, pues, como dice Irma Salazar, educadora, pedagoga y gerente técnica de la Corporación Juego y Niñez, a través del juego y la transferencia de conocimientos se logra la conexión de dos generaciones.

“Los momentos con los nietos, independientemente de las edades, son una transferencia de saberes que permite desarrollar un vínculo afectivo que perdura”, dice la especialista. Y añade: “Cuando se comprende la importancia de compartir con

ellos, se despierta esa posibilidad maravillosa que da el juego”.

Como lo indica la investigación “El juego, un asunto serio en la formación de los niños y las niñas”, realizada por la Corporación Juego y Niñez, la Universidad Nacional de Colombia y el Politécnico Gran Colombiano, es un espacio que le permite al niño adquirir competencias ciudadanas, habilidades socioemocionales y el desarrollo de su creatividad.

De acuerdo con la explicación de la pedagoga Irma Salazar, en primera instancia el juego genera competencias ciudadanas porque le enseña al niño a respetar su turno, a ganar y a perder. Genera habilidades socioemocionales porque al perder debe manejar la frustración y la tolerancia, con lo cual aprende a controlarse y, por último, le permite el desarrollo de su creatividad.

Y es precisamente el desarrollo de la creatividad lo que genera un espacio de juego, historias y momentos con los abuelos. Momentos que, además, quedan grabados en la memoria de los chicos.

“Cuando el abuelo acompaña el juego, lo propicia y lo incentiva, se genera una crianza amorosa; de hecho, en las ludotecas que la Corporación Juego y Niñez tiene en varias ciudades de Colombia, son los abuelos quienes acompañan a sus nietos, es un espacio que los vincula y lo disfrutan”, afirma Salazar.

Algunos padres tienden a pensar que el juego es una pérdida de tiempo, dice Irma, mientras que para los abuelos el juego con el nieto tiene otro significado. Eso piensa María Elena, quien saca tiempo para ser abuela, quitarse los collares, inventar historias o hacer montajes con títeres para su nieto Salvador.

“Los momentos con los nietos son una transferencia de saberes que permite desarrollar un vínculo afectivo que perdura”.

El verdadero cuentero

Pero el juego no es el único vínculo de abuelos y nietos. Para los adultos mayores, sus historias y la tradición familiar representan su reivindicación en ese contexto. “Contar su vida, cómo fue, cómo vivían en su época, a qué jugaban o en qué trabajaban es una forma de darle un papel protagónico al adulto mayor”, explica el doctor Héctor Cárdenas, geriatra de Colsanitas.

“Saber de dónde venimos a través de la historia contada por el abuelo, además, reactiva o mantiene sus recuerdos. La transferencia de su saber, su



IDEAS PARA CONTAR Y JUGAR

- > Los adolescentes de hoy son más dados a los juegos de estrategias, así que con ellos se puede estimular el conocimiento sobre historia, geografía o ciencia.
- > Interesarse por los videojuegos e intentar comprenderlos y jugarlos genera un espacio de entretenimiento y unión. No hay que temerle a esa posibilidad. Por lo general, los nietos lo asumen como una enseñanza a su abuelo.
- > Con los más chicos la tarea es de retos: “A que no eres capaz de decir en un minuto la mayor cantidad de palabras que comiencen por la letra...”. Es solo un ejemplo que puede adaptarse a los gustos o intereses del niño.
- > Fabricar juguetes con ellos, mostrarles cómo se jugaba al trompo, por ejemplo, es una actividad divertida para ambos. También hacer algún tipo de manualidades o experimentos.
- > El tradicional juego de personas, animales y cosas, Stop, se puede variar agregando una fila de palabras en otro idioma.
- > Esconder “tesoros” y dar pistas para encontrarlos o dibujar mapas, puede poner a volar la imaginación.
- > Juegos de mesa como jenga, o armar castillos de naipes, rompecabezas, entre otros.

“Contar su vida, cómo vivían en su época, a qué jugaban o en qué trabajaban es una forma de darle un papel protagónico al adulto mayor”.


cultura, sus raíces y sus costumbres son parte de la historia familiar que se hereda a través de la tradición oral. Adicionalmente, es un ejercicio para el adulto mayor, pues al contar sus vivencias se reactiva la memoria; por eso el abuelo es el verdadero cuentero”, afirma el doctor Cárdenas.

Acortando la brecha

Una de las preocupaciones de los abuelos, dice Irma Salazar, es no poder conectar con los juegos y pasatiempos de las nuevas generaciones, muy enfocadas hacia la tecnología y las pantallas. Sin embargo, la realidad demuestra que este no es un obstáculo para tejer nexos.

“Abuelo, ¿y no había computadores ni videojuegos?”. Esa es una pregunta que logra conectarlos. Para el abuelo es posible que sea difícil entender los videojuegos y los computadores, por eso es el escenario para que el niño o el joven comparta sus habilidades y conocimientos; en vez de alejar, el tema los puede acercar.

Como ella explica, lo que conecta es la lúdica, por eso, cuando los abuelos le cuentan a su nieto sobre los juegos y los juguetes de su infancia, el niño se interesa. Esa es otra forma de conexión, porque “somos básicamente una cultura basada en la tradición oral”.

Así, dicen los especialistas consultados, las brechas disminuyen y los juegos, historias y momentos compartidos los acercan y generan un vínculo que deja en el niño o adolescente, recuerdos imborrables para la vida. 

.....
* Periodista especializada en maternidad y crianza.

PARTICIPE: La ilustradora María Fernanda Ponce recorta en papel cada detalle necesario para crear sus personajes y luego los digitaliza. Su trabajo es detallado, minucioso y perfeccionista. Si quiere tener una de sus maravillosas ilustraciones en papel enmarcada, solo debe estar pendiente de nuestra cuenta en Instagram @bienestarcolsanitas y seguir las indicaciones.

IL *vita serena* SORRISO

IL SORRISO, un lugar excepcional para personas mayores, donde trabajamos por el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

Hogar gerontológico con más de diez años de experiencia. Brindamos tranquilidad, bienestar y calidad de vida a nuestros residentes.

- 42 habitaciones con baño privado, calefacción, balcón, teléfono, Wi-Fi y timbre de emergencia.
- Salas de visita y juegos.
- Terraza con vista a la ciudad.
- Apoyo médico y psicológico.
- Asistencia en enfermería 24 hrs.
- Urgencias vitales.
- Alimentación completa con valoración nutricional.
- Programas socioculturales y gerontológicos.



Cra. 21 # 127 - 30

Bogotá - Barrio La Calleja

Cel: (57)321 451 6723

Tels: 57(1) 2586441 - 57(1) 7498441

✉ info@ilsorriso.com.co  www.ilsorriso.com.co

 [ilsorriso.vita serena](https://www.facebook.com/ilsorriso.vita.serena)

 [ilsorriso.vita serena](https://www.instagram.com/ilsorriso.vita.serena)



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



Saquemos la vajilla

*Andrés Marcel Giraldo Arango** • FOTOGRAFÍA: *David Estrada Larrañeta*

Las vajillas de El Carmen de Viboral, en el Oriente de Antioquia, van camino a convertirse en Patrimonio Cultural del país. Y tienen todos los méritos para ello: son hermosas piezas únicas creadas por manos de hombres y mujeres del campo colombiano.

Por tradición, en los hogares colombianos se reserva la vajilla más preciada para servir la mesa en ocasiones especiales. La de lujo, la de mostrar, la de ver y no tocar. En esta categoría caben las porcelanas china, francesa y alemana; la cerámica francesa, la loza italiana, española y mexicana, todas ellas vedetes internacionales, presas bajo llave, condenadas a la exhibición permanente en la vitrina de una sala.

Recientemente, al pedestal lujoso de las importadas llegó una especie nativa: la cerámica carmelitana. *Bienestar Colsanitas* celebra la postulación para incluir “la cerámica decorada a mano bajo esmalte de El Carmen de Viboral, Antioquia”, en la Lista Representativa de Patrimonio Cultural Inmaterial del país. Sea esta una invitación para comprar, tener, regalar y, sobre todo, usar estas bellas artesanías en las casas colombianas. Aquí varias razones.

Patrimonio

Puente del Arzobispo o Talavera de la Reina; Puebla, Tlaquepaque o Tlaxcala; El Carmen de Viboral, La Chamba o Ráquira, entre muchas otras: independientemente del lugar de la tierra donde se fabrique, las técnicas para la elaboración de la cerámica hacen parte del patrimonio inmaterial de la humanidad, pues cada vasija o figura en cerámica es portadora de unos saberes cultivados por el hombre desde la prehistoria, en todos los continentes. Un plato de loza fina esmaltada de El Carmen de Viboral también materializa el intercambio histórico entre culturas muy diversas. Egipcios, chinos y persas exploraron durante milenios con las técnicas y materiales de la cerámica vitrificada. La belleza de la porcelana oriental impulsó a Marco Polo para introducirla en Europa en el siglo XIII, cuando las cortes deslumbradas intentaron por todos los me-



La decoración manual bajo esmalte, con pinceles y espumas, se ha ido perfeccionando hasta convertirse en un saber propio y distintivo de ese municipio.

dios replicar su belleza y perfección. Desde el siglo XV las piezas de loza fina viajaron en las bodegas de galeones hasta la América recién descubierta y se fusionaron con formas y modelos precolombinos. Incluso algunas de aquellas piezas todavía se exhiben como trofeos entre las familias más distinguidas de nuestro continente.

Los habitantes de El Carmen recogieron y reinterpretaron, durante 123 años, los materiales, técnicas, diseños y trazos que hoy conforman un conocimiento específico. Justamente, la tradición asociada al trabajo manual sobre las piezas cerámicas fundamentan el expediente presentado ante el Consejo Nacional de Patrimonio para que la tradición cerámica de El Carmen de Viboral sea incluida en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial colombiano. Un grupo local de profesionales están trabajando en la elaboración del correspondiente Plan Especial de Salvaguarda, PES, requisito indispensable para que su inclusión en la lista sea, finalmente, una realidad.

Por las mujeres

El proceso de la industrialización antioqueña ha tenido un protagonismo mayoritariamente masculino, y la industria cerámica en El Carmen de Viboral no ha sido la excepción. No obstante, la fábrica más sólida de las asentadas en El Carmen, La Continental, llegó a emplear a una veintena de mujeres decoradoras du-



HECHO A MANO

La industria cerámica llegada al Carmen de Viboral en 1898 procedente de Caldas, Antioquia, en la cabeza del señor Eliseo Pareja, ha evolucionado mucho a lo largo de estos 123 años de historia. Aquella producción de objetos utilitarios en serie, fabricados a partir de moldes, con poca o ninguna decoración, se fue transformando en una vistosa artesanía gracias a la voluntad que han tenido los carmelitanos de aportar un valor agregado: la decoración manual bajo esmalte. Esta manera particular de esparcir los pigmentos sobre el material cerámico, con pinceles y espumas, se ha

ido perfeccionando hasta convertirse en un saber propio y distintivo de ese municipio. La denominación de origen protegida, DOP, otorgada por la Superintendencia de Industria y Comercio en 2011, garantiza que detrás de cada plato, bajo el sello El Carmen de Viboral, estén las pintadas de un carmelitano o carmelitana con nombres y apellidos. La decoración manual garantiza que, en sentido estricto, no haya dos piezas iguales. A través del objeto decorado a mano, se establece un diálogo remoto entre el comprador y el artesano. En este mundo de industrialización, consumo y repetición, qué bueno es tener objetos únicos en casa.

rante los mejores años de los noventa. Ese mercado laboral femenino se afectó drásticamente con el cierre de las principales fábricas al final del siglo XX, y las mujeres se vieron obligadas a retornar a trabajos domésticos y de agricultura.

En las últimas dos décadas, algunas de estas mujeres fueron traídas de vuelta al oficio para convertirse en maestras de las nuevas generaciones. El fortalecimiento de la actual cerámica carmelitana está, precisamente, en manos fundamentalmente femeninas. Son ellas las encargadas de darle al producto su valor agregado, las portadoras de la tradición. A manera de ejemplo, los talleres que muestran mayor crecimiento en los últimos años, Cerámicas Renacer, Viboral Cerámica y Carmen Experimental, emplean actualmente a 30 mujeres decoradoras. Entre estas mujeres hay campesinas y madres cabeza de familia que han preferido aprender este oficio noble para dejar atrás labores más recias y menos gratas, como el cultivo de flores en grandes invernaderos industriales.

La decoración que ellas plasman con tanta delicadeza es ahora la clave para el resurgimiento y revaloración de una actividad económica que estuvo a punto de desaparecer al final de los años noventa. Cada compra de cerámica carmelitana se convierte en un aporte significativo a la estabilidad económica de estas mujeres y sus familias, y un estímulo para que las jóvenes conserven esta bella tradición en el tiempo.

Economía local

La revaloración de la loza carmelitana, como cerámica artesanal, ha ocurrido en las últimas dos décadas gracias a la resistencia de unos empresarios tozudos, quienes se negaron a ver pasivamente cómo su tradición desaparecía. Ellos mantuvieron abiertas las puertas de sus talleres o las reabrieron, rescataron los oficios vinculados a la producción y establecieron conversaciones innovadoras con varios artistas, nacionales y foráneos, permitiendo que la tradición se alimentara con nuevas tendencias. Como resultado, ahora cuentan con un mercado de productos más contemporáneos y competitivos que permiten la coexistencia de formas muy diversas de la cerámica en este territorio. Hoy es posible encontrar desde la loza tradicional producida a partir de moldes hasta la cerámica de vanguardia modelada en torno por los alfareros más jóvenes. En la actualidad son veinte empresas de cerámica formalizadas ante la Cámara de Comercio del Oriente Antioqueño, entre talleres familiares y pequeñas empresas, y se estiman aproximadamente otros diez talleres informales, varios de ellos unipersonales.

La red que sustenta la actividad artesanal todavía es frágil y depende completamente de las ventas. Al



Cada compra de cerámica carmelitana se convierte en un aporte significativo a la estabilidad económica de estas mujeres y sus familias, y un estímulo para que las jóvenes conserven esta bella tradición en el tiempo.

adquirir una pieza cerámica de El Carmen de Viboral se fortalece la economía de artesanos y artesanas quienes, además, reciben un reconocimiento emocional por su oficio. Se promueve así el trabajo manual bien hecho y se estimula el aprendizaje de este saber patrimonial como una opción de trabajo.


Ahora bien, en El Carmen no sólo se hacen vajillas. Las tiendas artesanales ofrecen gran variedad de objetos utilitarios: jarras, saleros y pimenteros, filtros de agua, juegos de café y té, así como muchísimas piezas para la decoración de los hogares. En el precio de cada artesanía está incluido el trabajo creativo de, por lo menos, una persona o familia.

Identidad

Desde México nos traen como regalo piezas cerámicas de Talavera de Puebla o de Tlaxcala; de Toledo, en España, nos sorprenden con un plato de Puente del Arzobispo o Talavera de la Reina resguardado entre las maletas. Ambos obsequios internacionales se convierten casi siempre en dignísimas joyas para exhibir a las visitas en la mesa de centro, y sólo servimos en ellos cuando la ocasión lo amerita. Mas la cerámica de El Carmen de Viboral también tiene lo suyo. Tanto, que expertos como Juan Luis Isaza Londoño, ex director de Patrimonio del Ministerio de Cultura, piensa que “La cerámica de El Carmen debería ser un símbolo de identidad nacional tan reconocido como el sombrero vueltiao”.

Si bien “Las Talaveras” española y mexicana son manifestaciones con muchísimo más tiempo y tradición, la de El Carmen tiene, sobre todo, un buen presente y un promisorio futuro. Es una actividad artesanal en expansión que cada vez goza de mayor reconocimiento. Incluso se ha convertido en regalo de Estado: tienen vajillas carmelitanas el papa Francisco, el expresidente estadounidense Barack Obama y la reina Isabel II, entre muchas otras personalidades afamadas.

Luego de la intervención integral del espacio público, hecho entre 1999 y 2016, en el marco del proyecto de estética urbana liderado por el artista José Ignacio Vélez Puerta, el turismo cultural ha comenzado a llegar hasta este rincón del oriente de Antioquia en busca de sus artesanías. El proyecto consiste en lo que José Ignacio llama “arquitectura artesanal”, que incluye elementos conmemorativos de la tradición cerámica en las fachadas, como ornamentación de las calles y del parque principal del municipio.

Hacemos entonces una invitación para sacar la vajilla de El Carmen, para usarla cotidianamente en los hogares, para servir lo mejor de nuestra cocina tradicional, nuestra comida de celebración, en estas piezas artesanales Made in Colombia. Y, por qué no, para llevar la cerámica de El Carmen en nuestras maletas como un buen regalo para los mejores amigos en el exterior. 

** Periodista y realizador audiovisual de amplia trayectoria. El autor agradece de manera especial a Juan Luis Isaza Londoño, Bienvenido Maquedano Carrasco y José Ignacio Vélez Puerta, por sus valiosos aportes a este artículo.*





#TúNuestroPropósito

TU VIDA, NUESTRO PRINCIPAL PROPÓSITO

Tu salud es lo más importante.
Tenemos disponibles nuestros
servicios para recibirte.

VIDA. AGO. 2017. 10/12



Clínica del
Country

www.clinicadelcountry.com

Carrera 16 # 82-57



Beneficios de las proteínas de la leche

Redacción Bienestar Colsanitas

Las bondades de los productos lácteos no se limitan exclusivamente a su valor nutricional, sino que ayudan en el mantenimiento de diversas funciones fisiológicas y bioquímicas.



En la actualidad, los profesionales en salud y nutrición reconocen el aporte de la leche y sus derivados a una dieta saludable, pues aumentan los niveles de distintos nutrientes como el magnesio, calcio, potasio, riboflavina, folato y vitaminas A y D que ayudan al correcto funcionamiento del organismo.

La evidencia científica sugiere que el consumo de lácteos no conlleva riesgos cardiometabólicos como el perfil lipídico, la presión arterial, la resistencia a la insulina, la inflamación y la función vascular. Al contrario, algunos de los estudios más recientes muestran que los probióticos, péptidos y proteínas ayudan a fortalecer la capacidad antioxidante del organismo y mejoran los perfiles de grasa.

Según el estudio *Los nutrientes de la leche en la salud cardiovascular* del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación de España, se ha demostrado que las proteínas de la leche y los péptidos bioactivos resultantes de la hidrólisis enzimática, además de su papel nutrimental, ayudan en el mantenimiento de diversas funciones fisiológicas y bioquímicas: “Las principales acciones incluyen mejoramiento del rendimiento físico, mejora de la absorción de otros

nutrientes, prevención de atrofia muscular, manejo de la saciedad y el peso, mejoramiento de la salud cardiovascular, reparación de heridas, actividad antihipertensiva, antitrombótica, antimicrobiana, antioxidante e inmunomoduladora”.

Patricia Barrera, nutricionista adscrita a Colsanitas, explica que, más que el contenido de azúcar o grasa de lácteos como el yogur, la evidencia sugiere que la ingesta de este alimento ayuda a evitar el riesgo de padecer el síndrome metabólico: un conjunto de trastornos relacionados con el desarrollo de enfermedades cardíacas, derrame cerebral y diabetes.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud recomienda entre dos y cuatro raciones de leche al día en niños y adultos de todas las edades, pues aporta diferentes beneficios según la etapa de la edad del ser humano. **1**



EL DATO

El yogur cumple una función estabilizadora de riesgos vasculares.

RECUERDE: Una dieta balanceada debe contener alimentos básicos y variados en cantidades moderadas para que el aporte nutricional sea completo.

LÁCTEOS:

SU PAPEL EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES.



Las investigaciones de los últimos años muestran que no se encuentra una relación entre el consumo lácteos y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares o la diabetes, todo lo contrario, **el consumo habitual de leche, yogurt y queso pueden ser un factor protector contra estas enfermedades**, independiente de su contenido de grasa, y es que precisamente la grasa láctea ha sido motivo de discusión por la comunidad científica, pero gracias a la evidencia reciente es claro no hay razón para reducir el consumo de lácteos para prevenir estas enfermedades y hacen parte de una alimentación balanceada ^(1,2):



El consumo de leche y productos lácteos de manera regular dentro de una alimentación balanceada se ha asociado con **un menor peso corporal y ganancia de peso**, tanto en niños como en adultos, por lo que puede ser una medida nutricional útil para la prevención de la obesidad ⁽¹⁾.



El consumo de yogurt se ha asociado con efectos positivos en la **regulación de la presión arterial, el control del colesterol y triglicéridos en sangre, el metabolismo de la glucosa**, y el control de peso, todos factores importantes en el desarrollo de ECNT ⁽³⁾.



Dentro de la leche existen diferentes componentes como **el calcio**, los ácidos grasos de cadena media y las proteínas del suero que contienen fracciones bioactivas que pueden contribuir a **reducir el riesgo de obesidad** ⁽¹⁾.



Productos lácteos como la leche y el queso, tienen un **bajo contenido de carbohidratos**, por lo que su consumo es promovido en personas con diabetes mellitus tipo 2, al igual que derivados como el yogurt sin azúcar adicionado, además, estudios indican que los nutrientes en la leche pueden contribuir a mejorar el control metabólico y reducir el riesgo de la aparición de esta enfermedad ⁽¹⁾.

RECUERDA: UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA ES LA CLAVE.



La leche y sus derivados han sido reconocidos como una parte importante de una alimentación equilibrada, puesto que proporcionan una amplia gama de nutrientes, por lo que es importante consumirlos todos los días ⁽⁴⁾, junto con todos los demás grupos de alimentos, como frutas y vegetales.

La actividad física también es un factor clave para la prevención de estas enfermedades, así que no olvides mantenerte activo.

Referencias:

1. Valenzuela, R., Fuentes, C., Avilés, H., Koch, R. (2020.) Leche: nutrición y salud. Chile. Programa Gracias A La Leche, Corporación Consorcio Lechero.
2. Shi, N., Olivo-Marston, S., Jin, Q., Aroke, D., Joseph, J. J., Clinton, S. K., ... & Tabung, F. K. (2021). Associations of Dairy Intake with Circulating Biomarkers of Inflammation, Insulin Response, and Dyslipidemia among Postmenopausal Women. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.
3. Khorraminezhad, L., & Rudkowska, I. (2021). Effect of Yogurt Consumption on Metabolic Syndrome Risk Factors: a Narrative Review. *Current Nutrition Reports*, 1-10.
4. ICBF, F., Plazas, C., & Ángel, A. M. (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Documento técnico.[Internet]. Bogotá, Colombia, 314.



Por un mundo delicioso

Cinco preguntas sobre la deficiencia de hierro

Laura Daniela Soto Patiño*

El hierro es un mineral esencial y su deficiencia puede manifestarse de diversas formas y afectar el bienestar y la salud. Martha Suárez, hematóloga adscrita a Colsanitas, aclara las dudas más frecuentes.



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



El hierro es un mineral indispensable para que el cuerpo produzca la hemoglobina, la proteína encargada de llevar oxígeno a todo el organismo. Además, está directamente relacionado con el crecimiento y el desarrollo del individuo y con el correcto funcionamiento de células y mucosas que son fundamentales para la vida.

Normalmente, el hierro lo obtenemos a través de los alimentos que consumimos a diario, sin embargo, solo llegamos a absorber hasta el 30 % o menos. Es por esto que es necesario prestar atención a las señales que pueden indicar la deficiencia de este nutriente.

1. ¿Qué es la deficiencia de hierro?

La deficiencia de hierro ocurre cuando los niveles de este mineral son más bajos de lo recomendado. La cantidad de hierro recomendada para hombres en la adultez es de 8 mg diarios, mientras que para las mujeres en esta misma edad es de 18 mg.



LA CIFRA

**El 90 %
de las
personas
que
consultan por
deficiencia de
hierro, son
mujeres.**

Para diagnosticar esta condición se debe acudir al médico para que haga los exámenes pertinentes, es decir, un cuadro hemático y un perfil de hierro completo.

2. ¿Cuáles son los síntomas?

La deficiencia de hierro se puede manifestar en el cuerpo de distintas formas y dependiendo de la severidad del problema:

- Caída del pelo.
- Problemas de resequead en la piel.
- Fatiga, cansancio o sueño excesivo.
- Sensación de ahogo al caminar.
- Molestias gastrointestinales como diarreas intermitentes o gastritis.
- Pérdida del gusto.

3. ¿Cuáles son las consecuencias de la deficiencia de hierro?

La insuficiencia de este mineral puede resultar



4. ¿CÓMO SE TRATA?

El tratamiento dependerá del nivel de gravedad de la misma. Se puede tratar mediante una dieta alta en este mineral que se encuentra principalmente en carnes,

legumbres, huevos, entre otros. También se puede usar la suplementación de hierro en las distintas presentaciones que se encuentran en el mercado.

muy grave en el bienestar general por la manera en que afecta los procesos del cuerpo, y en la etapa más tardía y severa de la deficiencia puede convertirse en anemia.

También puede afectar al sistema digestivo, la piel, el pelo, la salud reproductiva, el desarrollo cognitivo en niños, la concentración, impedir el normal desarrollo de actividades físicas, y en algunos casos raros, está relacionado con problemas de coagulación como la trombosis.

5. ¿Cómo afecta a las mujeres?

Las mujeres son las más propensas a sufrir las consecuencias de la deficiencia de hierro debido a posibles anomalías en el ciclo menstrual. Durante el embarazo se debe vigilar que el aporte de hierro sea suficiente para que el feto en crecimiento pueda desarrollarse correctamente. En muchos casos, como la necesidad de hierro es mucho mayor, los médicos recomiendan una suplementación de hierro y ácido fólico. [B](#)

** Practicante de revista Bienestar Colsanitas.*

¿Por qué el hierro es importante?

El hierro es un nutriente esencial que cumple la función de transportar oxígeno a todos los órganos del cuerpo. Esto, porque es un elemento importante en la producción de glóbulos rojos, quienes son los encargados de transportar el oxígeno de los pulmones hacia todos los tejidos.

Este mineral, además de participar en el cumplimiento de las funciones vitales del cuerpo, también es clave para el desarrollo cerebral, el crecimiento y desarrollo del cuerpo.

El hierro, un mineral esencial para tu salud



■ CÁPSULAS

Se recomienda principalmente para adultos, incluyendo mujeres en estado de embarazo, personas veganas o vegetarianas, entre otros.



■ SUSPENSIÓN

Se recomienda para niños en etapa escolar o adultos mayores polimedicados.



■ GOTAS

Normalmente recomendadas para bebés durante los primeros meses de vida.



Escanea el código QR



Haz tu autodiagnóstico ▶

El fríjol: Del fogón indígena a la gastronomía mundial

Agradecimiento a @frijolatorio,
donde se realizaron estas fotos.



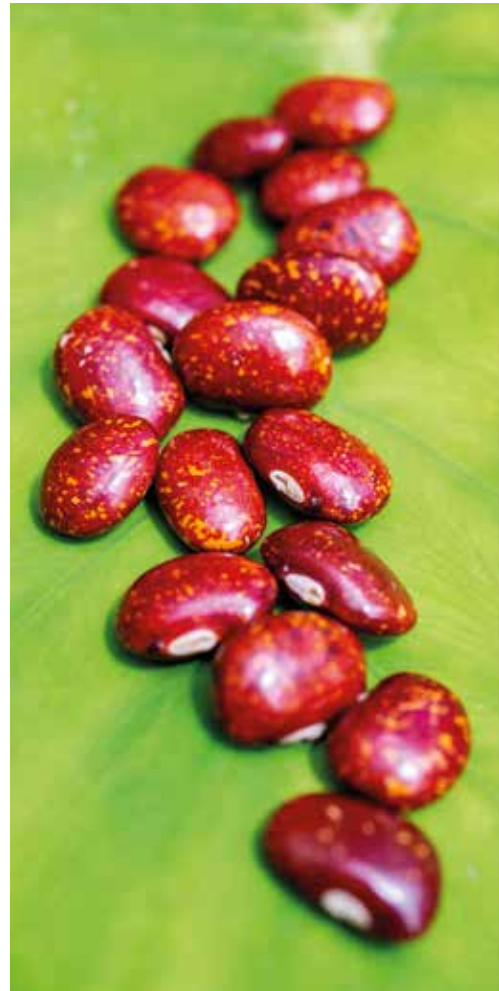
Nota disponible en
audio. Descargue
app AudioLector,
escanee QR y
escuche la nota





*Julián Estrada Ochoa** • FOTOGRAFÍA: *David Estrada Larrañeta*

El frijol hoy está en recetas de todo el mundo.
Todo comenzó en mesoamérica, donde al parecer
se empezó a cultivar el diminuto tesoro.



Siglos antes de la llegada de los españoles, las cocineras indígenas de todo el continente americano sembraron, cosecharon, cocinaron y atesoraron la semilla del frijol. Estudios arqueológicos en territorio de Guatemala han demostrado que, gracias a la minuciosa y permanente observación que hacían los mayas de su entorno natural y de sus alimentos, lograron domesticar hace 7.000 años esta simiente. Durante sus exploraciones a territorios circundantes la utilizaron en actividades de trueque, extendiendo así su semilla inicialmente al norte de México, Luisiana y Florida, y posteriormente hacia las Antillas, Colombia y Perú.

Parece ser que tan promisoriosa semilla llegó a España desde el segundo viaje de Colón, luego pasó a Italia y de allí, con el matrimonio de Catalina de Médicis, fue presentada a botánicos y cocineros de Francia. Ahora bien, con la llegada de los conquistadores a México aparece una horda de comerciantes esclavistas, quienes, interesados en mantener el buen estado de su mercancía, observan las cualidades del frijol, su rendimiento, buen sabor y fácil almacenamiento, así que atiborran las bodegas de sus barcos con dicho producto, asegurando bastimento y yantar para sus esclavos durante largos viajes a sitios tan remotos como Indochina, Filipinas y África. Se iniciaba la dispersión mundial de frijol.

Y es que gracias a sus cualidades culinarias, el frijol se prepara hoy en fogones de más de 130 países en el mundo, y la cifra de comensales supera los 400 millones en los países del trópico. En los mercados populares rurales y urbanos de todo el planeta los frijoles se caracterizan por la variedad de tamaños, sabores, formas, colores y consistencias. Los hay negros, amarillos, blancos, rosados, morados, marrones, jaspeados, redondos o alargados, grandes y pequeños. Hoy, en lengua española son al menos nueve los vocablos que lo denominan: frijol, fréjol, frísol, frésol, caraota, alubia, judía, poroto y habichuela. En latín se le llama *faseolus*, en quechua *purutus* y en náhuatl, *ayocolt*.

Sin lugar a dudas, la característica más importante de este tesoro alimentario es su versatilidad:

cocineros y cocineras de todo el mundo preparan sopas, estofados, purés, frituras, croquetas, galletas, pudines, dulces, turrone, harinas y ensaladas, entre muchas otras resultantes existentes. A guisa de ejemplo, relacionamos una serie de recetas que engolosinan diariamente a miles de paladares en algunos países de América, ellas son: frijoles negros volteados (Guatemala), refritos de caldosos con salsa morisqueta (México), gallo pinto (Nicaragua, Costa Rica y Panamá), moros y cristianos (Cuba), arroz con habichuelas (Puerto Rico y República Dominicana), morro haitiano (Haití); sopa de frijoles jamaquinos (Jamaica), pabellón criollo (Venezuela); feijoada (Brasil); frejoles con seco de carne y papada de cerdo (Perú); menestra de porotos o frejoles (Ecuador); ensalada de frijoles y quinoa roja (Bolivia), y tantas más de nombres igualmente evocadores. En Europa y Asia también encontramos recetas que usan los frijoles como ingrediente destacado.

Los frijoles en Colombia

En Colombia, los frijoles son también una costumbre culinaria presente en todas sus cocinas regionales. Antioquia y los departamentos del Eje Cafetero se ufanan de ser los más frijoleros, y “la bandeja paisa” la consideran el plato más representativo de Antioquia e incluso de Colombia. En aras de la justicia culinaria, es necesario reconocer que en otras partes del país también preparan muy sabrosos y


LA CIFRA

El frijol forma parte de la dieta de **400 millones de personas.**



Además de su versatilidad en platos y preparaciones, es alto en proteínas, fibra y carbohidratos.

originales frijoles. Es el caso de Santander, donde se complementan con achiote y yuca rallada; en el Valle del Cauca y Cauca salen con costilla de cerdo frita y tajadas de plátano maduro, y en las sabanas de Córdoba, Sucre y Cesar el aprecio por los frijoles negros, el frijól blanco de cabecita negra y el guandul otorgan sabores únicos a numerosas recetas: famosa es la sopa de guandul con buñuelitos de frijól blanco en Barranquilla.

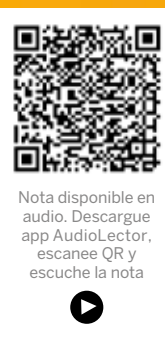
Hasta finales del siglo pasado, Colombia cultivaba semillas aborígenes de frijól como la pinche, cardenal, bachué, lima, liborino, maicero, mortiño, palicero, petaco, rochela, sangre toro, riñón, zarzaleño y calima. Lamentablemente, hoy la importación de frijoles provenientes de Estados Unidos, Argentina, Perú, Ecuador y Bolivia acabó con las semillas criollas. Auguramos próximos cambios en la comercialización del frijól en Colombia, para beneficio de los pequeños cultivadores de semillas vernáculas (campesinos e indígenas), quienes están presentes en todas las regiones del país. De igual manera, esperamos que el sabor de nuestros frijoles criollos llegue hasta las cartas de los nuevos restaurantes en diversas preparaciones. Se necesitan cocineros creativos y empresarios interesados en destacar los sabores de la identidad latinoamericana. 

** Antropólogo, escritor. Premio Vida y Obra del Congreso Bogotá-Madrid Fusión, 2019.*



Hasta hace unos años era impensable que el deporte y una alimentación sin proteína animal fueran de la mano. Hoy, muchos atletas de alto rendimiento han optado por este tipo de alimentación. ¿Es posible? ¿Cualquiera puede ponerla en práctica?

Juanita Rodríguez León*



El deporte y la *alimentación vegetariana*

La velocista Morgan Mitchell, el ultramaratonista Scott Jurek, la atleta Elena Congost, el piloto Lewis Hamilton, la fisicoculturista Jahina Malik, las tenistas Venus y Serena Williams, el reciente ganador de la Vuelta a Colombia José 'Tito' Hernández, entre muchos otros, son deportistas que tienen en común no solo haber obtenido reconocimientos y premios importantes, sino el tipo de alimentación que eligieron. Sus historias son la muestra de que la alimentación vegetariana o vegana funciona para quienes practican un deporte o realizan actividad física.

Pero, ¿cualquier deportista puede cambiar su alimentación? ¿qué aspectos se deben tener en cuenta? ¿Debe recibir asesoría profesional? La nutricionista dietista Alejandra González, adscrita a Colsanitas, quien acaba de terminar una maestría en nutrición deportiva, responde todas estas dudas.

Antes de empezar, es importante tener claro el tipo de alimentación vegetariana de la persona.



EL DATO

Las proteínas de origen vegetal aportan solo ciertos aminoácidos.

La nutricionista González explica las cuatro ramas que hay:

- **Alimentación ovolactovegetariana:** excluye proteínas de origen animal como el pescado, el pollo y las carnes rojas, pero incluye huevos, lácteos y sus derivados.
- **Alimentación lactovegetariana:** excluye las proteínas de origen animal como el pescado, el pollo, las carnes rojas y huevo, pero incluye lácteos y sus derivados.
- **Alimentación ovovegetariana:** excluye las proteínas como el pescado, el pollo, las carnes rojas, lácteos y derivados, pero incluye el huevo.
- **Alimentación vegana:** descarta todos los alimentos de origen animal o derivados, de manera que no hay consumo de pescado, pollo, carnes rojas, huevo, lácteos ni sus derivados y tampoco de alimentos como la miel o la gelatina.

En segundo lugar, González señala que se debe identificar bien el tipo de ejercicio o deporte que



BENEFICIOS DE UNA DIETA VEGETARIANA

Menor incidencia y mortalidad en enfermedades cardiovasculares.

Bajo aporte de grasas saturadas.

Menor riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Disminuye la presión arterial.

Menor prevalencia de cáncer de próstata y colon.

Ayuda a controlar el peso y evita el sobrepeso.

¿ES NECESARIO EL ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL?

Es preferible que las personas que practican deportes de forma regular cuenten con acompañamiento profesional que orienten los planes de alimentación. Además, en estos casos es necesario realizar de forma periódica controles y exámenes de laboratorio que permitan, entre otras cosas, conocer la concentración de hierro y de zinc en sangre para verificar que no hay anemia, que puede manifestarse en la caída del cabello, pérdida de peso y problemas de cicatrización de heridas.

Teniendo en cuenta que las dietas vegetarianas son ricas en fibra y que este componente limita la absorción de diferentes micronutrientes necesarios en el organismo, otro procedimiento importante es la densitometría ósea, que mide el calcio y otros minerales en los huesos.

Para personas que no practican un deporte de forma regular pero que realizan actividad física, la nutricionista dietista Alejandra González recomienda controles anuales.

la persona va a realizar, ya que los requerimientos de energía y proteína varían para cada caso. Así, los requerimientos de una persona que realiza un deporte de resistencia no son los mismos que una persona que practica halterofilia, es decir, levantamiento de pesas.

Después de identificar el tipo de actividad física, lo ideal es planificar las porciones y cantidades de alimentos y nutrientes requeridos por la persona, de manera que se cubran las demandas de energía, proteína, carbohidratos, grasas y micronutrientes que sean requeridos. La nutricionista resalta que no existe una fórmula igual para todas las personas, por lo que es clave el acompañamiento de profesionales de la nutrición para determinar un plan de alimentación bien sustentado.

¿Es necesario el consumo de suplementos?

La especialista asegura que la suplementación no es necesaria para personas ovo-lacto-vegetarianas, ovo-vegetarianas o lacto-vegetarianas, siempre y cuando consuman de forma balanceada proteínas, grasas, carbohidratos y minerales. En cambio, quienes lleven una alimentación



No existe una fórmula igual para todas las personas, por lo que es clave el acompañamiento de profesionales de la nutrición.

vegana, incluso si no realizan actividad física, deben consumir un suplemento de vitamina B12, que se encuentra principalmente en alimentos de origen animal como pescado, carne, aves, huevos, leche y productos lácteos.

De acuerdo con la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación la vitamina B12 es esencial para la formación de los glóbulos rojos, la síntesis de ADN y de proteína, la formación y regeneración de tejidos y para diversas funciones del sistema nervioso. Su deficiencia aumenta el riesgo de anemia y puede generar síntomas como cansancio, falta de apetito, pérdida de peso y hormigueo en las extremidades del cuerpo.

González señala que una persona que levanta pesas y tiene mucha masa muscular, puede necesitar complementos de proteína, teniendo en cuenta que en ciertos casos cubrir los requerimientos de ésta sólo a partir de alimentos puede superar la capacidad gástrica de la persona. En cambio, una persona que corre, trota o es maratonista, más delgada, puede perfectamente cubrir sus requerimientos de proteína con comidas balanceadas y completas.

Al elegir una alimentación vegetariana o vegana es fundamental hacer una combinación de todos los productos de origen vegetal para completar todos los aminoácidos esenciales y la cantidad de proteínas suficiente.

“Si está bien planificado y se realiza un cálculo nutricional adecuado la persona no tiene por qué ver afectado su rendimiento”.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA PROTEÍNA ANIMAL Y LA VEGETAL?

Las proteínas de origen animal como los huevos, la leche, la carne, el pollo y el pescado tienen todos los aminoácidos necesarios para el funcionamiento del organismo, mientras que las de origen vegetal, presentes en leguminosas, granos, cereales y algunas verduras aportan solo ciertos aminoácidos. Teniendo en cuenta que las personas no podemos crear nueve de los veinte aminoácidos comunes, considerados como esenciales, debemos incluir los faltantes a través de la alimentación.

Por ejemplo, las leguminosas son ricas en lisina y triptófano, pero pobres en metionina y los cereales, como la avena o el arroz, son ricos en metionina; por esto se recomienda acompañar los frijoles o lentejas con arroz, para que los aminoácidos de las legumbres se complementen con los de los cereales. En la alimentación vegetariana y vegana es fundamental combinar alimentos como nueces, vegetales, cereales y leguminosas de manera que se complete el requerimiento total de aminoácidos.

¿Qué pasa con el rendimiento físico al adoptar una alimentación vegetariana?

Para saber si el tránsito hacia una alimentación vegetariana o vegana modifica el rendimiento de una persona, es necesaria la supervisión de médico, nutricionista y psicólogo que puedan hacer un seguimiento riguroso para determinar los cambios y factores involucrados. De acuerdo con González, si bien hay estudios que afirman que el rendimiento deportivo en efecto cambia, esto varía de una persona a otra y señala que, independientemente del tipo de dieta de una persona, si se alimenta de acuerdo a sus requerimientos, el rendimiento no tiene por qué alterarse: “Si está bien planificado y se realiza un cálculo nutricional adecuado para cubrir los requerimientos, así sea a partir de leguminosas y cereales, la persona no tiene por qué ver afectado su rendimiento deportivo”, asegura. **B**

*Comunicadora social y gestora de programas de voluntariado.

Tipos de queso

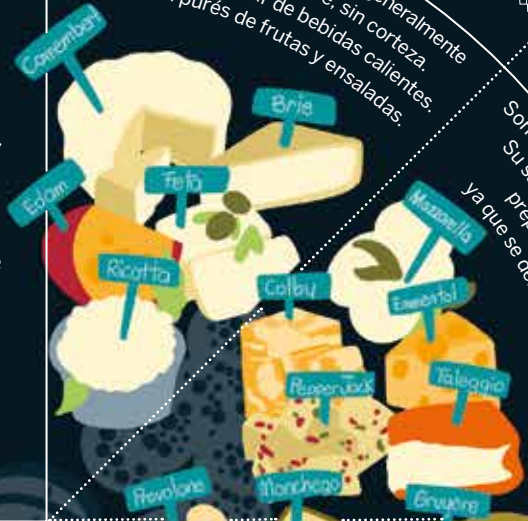
INFOGRAFÍA: *Ada Fernández*

ILUSTRACIÓN: *Sol Trejos @lasole_dibuja*

El queso es un derivado de la leche de diferentes animales que tras un proceso de cuajado o eliminación del suero y un tiempo de maduración, adquiere una consistencia diferente.

QUESOS BLANDOS

De pasta blanda, blanca y húmeda, generalmente granulosa, de sabor suave, sin corteza. Se pueden acompañar de bebidas calientes. Van bien con purés de frutas y ensaladas.



QUESOS SEMIBLANDOS

Son suaves con una textura elástica y flexible. Su sabor puede variar. Son ideales para preparar sándwiches y pizzas ya que se derriten con facilidad.

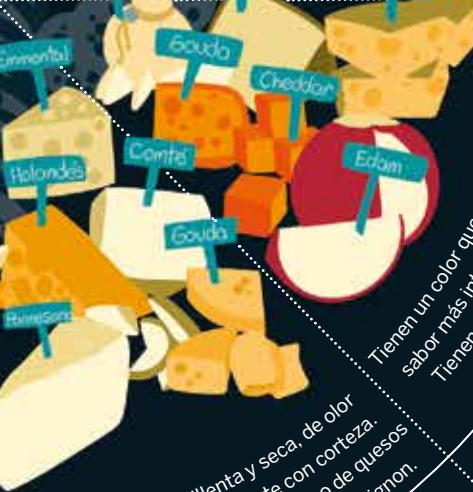


QUESOS FRESCOS

Es un queso blanco y húmedo que no se ha madurado. Es blanco, tiene sabor leñoso. Debe consumirse en el menor tiempo posible. Es bajo en grasa. Ideal para rellenar arepas y sobre tostadas.

Tienen en su pasta cultivos de penicillium que proporcionan un color entre el azul y el gris-verdoso, característico del moho. Van bien con vinos dulces, frutos secos, con peras o manzanas.

QUESOS AZULES



Tienen un color que va de blanco a amarillo, sabor más intenso que los quesos blandos. Tienen corteza. Van bien con vinos tintos. Ideales en lasañas, ensaladas y otros.

QUESOS SEMIDUROS

De pasta dura, amarillenta y seca, de olor y sabor fuertes y generalmente con corteza. Ideales para rallar o gratinar. Este tipo de quesos combina muy bien con un Cabernet Sauvignon.





QUESOS DUROS

Fuentes: <https://popchart.co/>, www.vitonica.com, www.quesosdegran Canaria.com

EPS Sanitas al día



En **EPS Sanitas** ponemos a tu alcance nuestros **canales virtuales** para que realices tus consultas y transacciones desde cualquier lugar. **Cuídate y úsalos.**

SERVICIO	Oficina Virtual de Afiliados en 	APP EPS Sanitas 	Ana María Asistente virtual 	Asesor de Oficina en Línea 
Solicitud y consulta de autorización de servicios médicos	✓	✓	✓	✓
Actualización de datos	✓	✓	✓	✓
Solicitud, consulta y cancelación de citas médicas	✓	✓	✓	
Descarga de certificados de afiliación, resultados Covid-19 y de aislamiento.	✓	✓*	✓*	
Consulta de red de atención (oficinas y directorio médico)	✓	✓	✓	
Novedades a la afiliación	✓			✓
Consulta y descarga de resultados de exámenes de laboratorio clínico e imágenes diagnósticas	✓			
Autoevaluación Covid-19			✓	
Información de incapacidades				✓
Descarga de órdenes médicas.	✓			

*Certificados de afiliación.

Encuétranos en:

Oficina Virtual de afiliados y Asesor de Oficina en Línea en www.epssanitas.com - Ana María por chat web o WhatsApp **3202550525** - APP EPS Sanitas disponible en iOS y Android.

Líneas de atención:

Bogotá: (1) 3759000 - **Barranquilla:** (5) 3226888 - **Bucaramanga:** (7) 6851059 - **Cali:** (2) 2440911
Cartagena: (5) 6545754 - **Medellín:** (4) 4158306 - **Villavicencio:** (8) 661183 - **Nacional:** 018000919100

Confía solo en la información que te brindamos a través de nuestros canales oficiales, en EPS Sanitas no enviamos cadenas de mensajes por WhatsApp ni en canales distintos a los oficiales, por favor verifica la información a través de: www.epssanitas.com; Línea de atención en Bogotá: 375 9000 y Nacional: 01 8000 919100; Ana María, asistente virtual por Whatsapp 3202550525 o chat web y correos enviados desde EPS Sanitas.

Colsanitas al día

Bogotá



Nuevo Centro Médico Colsanitas en Cedro Bolívar

Disfruta de una **nueva versión de nuestro centro médico**, un lugar donde te ofrecemos la mayor **comodidad** y la mejor atención médica a un paso de ti:

Consulta externa en medicina general programada y no programada
• Servicios en más de 14 especialidades • Clínica del sueño (polisomnografía)
• Cardiología • Gastroenterología • Rx • Ultrasonido.

Calle 152 # 19-28

Lunes a domingo de 7:00 a.m. a 9:00 p.m.

Vive una nueva versión del Centro Médico Colsanitas en Ilarco

Transformamos los espacios y los servicios de nuestro centro médico para ofrecerte un **cuidado más personalizado** y con la **mejor tecnología**.

Generamos imágenes de alta calidad para un diagnóstico preciso • Nos comprometemos con el medio ambiente al brindar resultados de los estudios de manera virtual • Contamos con un amplio portafolio de vacunación complementaria para la prevención de enfermedades.

Transversal 60 # 115 – 58. Torre C, Local 104.

Lunes a sábado de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.



No encontrarás servicio de cajas físicas

Por lo que te recomendamos comprar tus vales y pagar tu factura a través de nuestros **canales digitales**:

• **María Paula**, tu asistente virtual en WhatsApp **310 310 7676** o chat en [colsanitas.com](https://www.colsanitas.com) • **Oficina Virtual** en [colsanitas.com](https://www.colsanitas.com) • **App** Colsanitas • **Kioscos** ubicados en Oficinas y Centros Médicos Colsanitas



Laura Daniela Soto Patiño*

Volver a hacer ejercicio después de superar el Covid-19 es un proceso gradual. Lo ideal es hacer una evaluación general para saber qué secuelas dejó el virus y que un especialista lo asesore en la rutina de reacondicionamiento.

Retomar la actividad física después del Covid-19



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



La actividad física, cualquiera que se practique, es fundamental para llevar un estilo de vida saludable. Cuando hay una enfermedad como el Covid-19, la recomendación general es el reposo, pues el cuerpo usará toda su energía en recuperarse. Sin embargo, posterior a esta etapa, es importante retomar la actividad física para volver a tener un organismo sano. Junto a la doctora Catalina Chica, deportóloga adscrita a Colsanitas, le damos algunas recomendaciones para un retorno seguro al ejercicio.

Evaluar la gravedad

El SARS-CoV-2 es un virus que puede llegar a comprometer los sistemas del cuerpo de distintas formas y dejar secuelas a largo plazo en: la capacidad pulmonar, los sentidos, el sistema digestivo o el correcto funcionamiento neurológico.

El proceso de recuperación y el retorno a la actividad física dependerán de la gravedad de la enfermedad y de las posibles secuelas que haya dejado el virus en el cuerpo. Aunque las variables son infinitas cuando se trata del Covid-19, la doctora Chica resalta tres escenarios que permitirán



LA CIFRA

Los pacientes que egresan de la UCI pueden llegar a perder hasta el 50 % de la masa muscular.

identificar cuál es el mejor camino para retomar la actividad deportiva.

Pacientes asintomáticos. Una persona que fue asintomática y tuvo una respuesta inflamatoria leve al virus, en términos generales no debería tener ninguna complicación a la hora de retomar o empezar desde cero la actividad física con una progresión normal.

Pacientes con síntomas, pero sin hospitalización.

Una persona que fue sintomática, que muy seguramente tuvo sensación de fatiga, cansancio excesivo, dolor muscular y esquelético, inflamación pulmonar moderada, tos seca, fiebre, entre otros síntomas, pero que no fue hospitalizada, debe ser mucho más cuidadosa a la hora de retomar o empezar a hacer ejercicio. Es fundamental que las personas que hayan estado en este grupo, hagan una consulta previa con su médico para evaluar las posibles secuelas que haya podido dejar la enfermedad, como un edema pulmonar o congestión en las vías respiratorias. A través de una evaluación general de la condición física de la persona y de exámenes más específicos como el electrocardiograma o la radiografía de tórax, se pueden evaluar eventuales



Es importante empezar de manera gradual. Partir de intensidades y tiempos bajos y aumentar de manera progresiva.

secuelas. Con estos resultados se podrá identificar con qué frecuencia e intensidad se debe retomar la actividad física.

Pacientes con síntomas graves, especialmente respiratorios, que fueron hospitalizados o intubados en UCI. Las personas que estuvieron hospitalizadas o en la Unidad de Cuidados Intensivos, con síntomas y respuesta inflamatoria grave, suelen tener un desgaste físico importante. Los pacientes que egresan de la UCI pueden llegar a perder hasta el 50 % de la masa muscular.

Para recuperarse, estos pacientes necesitarán de un equipo multidisciplinario que monitoree y dirija su retorno a la actividad física en paralelo con fisioterapia y terapia respiratoria.

Las secuelas y el síndrome post Covid-19 hacen que el proceso de recuperación y retorno a la vida cotidiana sea mucho más complejo. Por ello se recomienda la asesoría y vigilancia de los especialistas que deben trabajar inicialmente en la rehabilitación pulmonar, para luego pasar a un proceso de recuperación muscular y, finalmente, llegar a un punto cero desde el cual acompañar al paciente a retomar o iniciar la actividad física normal. **U**

*Practicante de Bienestar Colsanitas.

“El retorno a la actividad física dependerá de la gravedad de la enfermedad y de las posibles secuelas que haya dejado el virus.”

CINCO CLAVES

Sea cual sea su caso, hay cinco recomendaciones que son válidas para que este proceso sea eficaz y seguro.

1 Examen previo con su médico. Es un buen punto de partida para saber con qué intensidad y frecuencia debe retomarse la actividad física. Según la gravedad de la enfermedad, será necesario hacer una evaluación completa del estado físico de la persona para saber desde dónde empezar.

2 Acompañamiento interdisciplinario. Dependiendo de las secuelas de la enfermedad, será fundamental acompañarse de un equipo médico interdisciplinario que pueda brindar rehabilitación, vigilancia y asesoría.

3 Retomar el ejercicio de manera gradual. En todos los casos, este punto es esencial. A la hora de retomar la actividad física siempre es importante empezar de manera gradual: partir de intensidades y tiempos bajos e ir aumentando de manera progresiva, sin forzar o sobreexigirse. Por ejemplo, se puede empezar caminando en vez de correr de inmediato, o hacer ejercicios con peso moderado en vez de pesos excesivos; siempre creando horarios adecuados para el ejercicio según sus necesidades y llevando control del progreso.

4 Actividad cardiovascular. Dependiendo de cada caso, algunos tipos de ejercicio podrían resultar más beneficiosos que otros para retomar el ejercicio. Sin embargo, en términos generales, los ejercicios cardiovasculares resultan muy positivos para volver a acondicionar el cuerpo. Por ejemplo: caminar, nadar, bailar, saltar la cuerda, entre otros que ayudan a mejorar la capacidad pulmonar.

5 Busque actividades que disfrute. No importa si es un deporte, yoga, pilates, baile o volver al gimnasio, lo importante es que encuentre un tipo de actividad física que disfrute para hacer mucho más ameno el proceso de retomar o iniciar a hacer ejercicio después del Covid-19.

SEÑALES DE ALARMA

En este proceso de retorno a la actividad física después del Covid, es muy importante estar atento a los posibles

síntomas o señales de que algo no anda bien. Es necesario estar alerta y, dado el caso, detener la actividad física de

inmediato e informar a su médico cuando presente:
 > Dificultad para respirar.
 > Mareos.
 > Ahogo al hacer ejercicio.

> Sensación de fatiga extrema.
 > Palpitaciones excesivas.
 > Dolor muscular no habitual.

Hacer ejercicio para una menopausia sin sobresaltos

*Carolina Mila**

Realizar alguna actividad física durante media hora al día reduce considerablemente los síntomas asociados a la menopausia. Dos expertos explican los beneficios de hacer ejercicio en esta etapa de la vida.



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



La menopausia es una etapa natural y normal en las mujeres de mediana edad que marca el fin de su vida fértil. Hace parte de un proceso gradual, denominado climaterio, que no sucede de un día para otro, sino poco a poco, por la disminución de las hormonas sexuales. Hacia los 40 años comienzan los cambios en la producción del estrógeno en los ovarios —así como de la progesterona y los andrógenos—, que desembocarán en la suspensión del periodo menstrual alrededor de los 50 años (aunque estas edades pueden variar, de acuerdo a factores como la predisposición genética y los hábitos de vida de cada mujer).

El estrógeno es una hormona fundamental en el cuerpo femenino, que no solo es responsable de pro-

ducir la ovulación y regular el ciclo menstrual, sino que interviene en otros procesos vitales como la regulación de la tensión arterial, la fijación del calcio y el mantenimiento de la masa ósea, la producción de colágeno, la calidad del sueño y el estado de ánimo.

Por esto, en la menopausia, con el fin de la regla, cuando el estrógeno puede caer hasta en un 90 % en comparación con la etapa fértil de una mujer, algunas mujeres desarrollan síntomas relacionados y pueden ver su salud afectada. Según el doctor Fernando Gómez, ginecólogo y obstetra adscrito a Colsanitas, la manifestación de estos cambios también varía de mujer a mujer: “Al 30 % de las mujeres no les da nada, pero un 70 % presenta síntomas leves, moderados o severos”.



RECOMENDACIONES

Para un ejercicio seguro es necesario mantener la frecuencia cardiaca de un 60 a un 75 % de la máxima recomendada para cada edad (que se calcula restando su número de años a 240). Y una vez que se alcance un ritmo de ejercicio aeróbico semanal se pueden introducir los ejercicios de fuerza, realizados con el propio peso del cuerpo o con bandas (no es indispensable utilizar pesas). "Incluso se pueden buscar en internet ejercicios de fuerza para

personas mayores de 50 años y comenzar una rutina preferida, siguiendo su sentido común", explica la médica deportóloga. No hay que olvidar que es importante estirar antes y después del ejercicio. Además, lo ideal es trabajar un grupo muscular cada día y mantenerse hidratado. Se calcula que una mujer vivirá aún un tercio de su vida después de la menopausia, por lo que resulta fundamental cuidar cómo llega a esta etapa y cómo la atraviesa.

La importancia del ejercicio

Un estudio realizado por la Sociedad Norteamericana de la Menopausia y publicado en la revista *Menopause* en 2016, demostró que el ejercicio en esta etapa es un factor diferenciador clave. La investigación, que siguió a 6.000 mujeres latinoamericanas entre los 40 y los 59 años, evidenció que las que realizaban al menos media hora de actividad física tres veces a la semana sufrían menos de síntomas severos (como sofocos, problemas relacionados con los músculos y las articulaciones y sequedad vaginal), y eran menos propensas al insomnio, la depresión y la ansiedad.



LA CIFRA

70 %
de las mujeres presenta síntomas asociados al fin de la regla y a la caída de los estrógenos.

En la experiencia de Catalina Chica, médica deportóloga adscrita a Colsanitas, el ingreso a la menopausia tiende a ser más fácil y llevadero para las mujeres que han hecho ejercicio regularmente desde antes, pues este "ayuda a coordinar los ciclos y a regular las hormonas, lo cual minimiza la transición e incluso puede retrasar un poco el proceso". Aunque esto no significa que para las mujeres que se han mantenido sedentarias sea muy tarde para empezar. Mientras más pronto se comience, mejor.

Según el doctor Gómez, el ejercicio tiene el potencial de influir especialmente en tres sistemas. El nervioso central, pues la actividad muscular genera sustancias similares a los neurotransmisores que ayudan a mejorar la respuesta cognitiva del cerebro y mejoran el estado de ánimo, el estado de alerta, el ritmo del sueño y la memoria.

En segundo lugar, el cardiovascular, pues el ejercicio contribuye a fortalecer este sistema que se ve debilitado por el sedentarismo y la baja del estrógeno. El ejercicio ayuda a aumentar la reserva cardiaca, y a largo plazo puede influir en la disminución del riesgo

de infarto. Y en tercer lugar, el sistema óseo, porque el ejercicio ayuda a mejorar la absorción y fijación de calcio en los huesos, lo cual es fundamental para prevenir la osteoporosis.

Empezar a moverse

Si una mujer recién empieza a hacer ejercicio en esta etapa de su vida, es importante que tenga en cuenta el estado general de su salud. El doctor Gómez recomienda realizarse un chequeo cardiovascular antes de comenzar, y señala que alcanzada la menopausia, es deseable que las mujeres se realicen este control anualmente.

La doctora Chica también recomienda un control con el ginecólogo o el médico general, para identificar condiciones especiales como diabetes, hipertensión o hipotiroidismo, e incluso lesiones o hernias, pues es fundamental contar con esta información antes de enfrentarse a una rutina deportiva. Sin embargo, también señala que con el visto bueno del médico y sin ninguna contraindicación especial, una mujer puede empezar a hacer ejercicio por su cuenta, siempre y cuando sea de manera gradual, para evitar lesiones, y también para cogerle el gusto. Pues el ejercicio funciona en la medida en que se realice regularmente.

"Cinco minutos de caminata diaria, tres veces a la semana, pueden ser suficientes para empezar", explica Chica. "Luego habría que ir aumentando gradualmente el tiempo, la intensidad y la frecuencia". El ideal es mantener al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico cinco días a la semana y 20 minutos de ejercicios de fuerza, dos veces. Pero hay que empezar por acondicionar el cuerpo progresivamente y para ello es importante escucharse y no sobreesforzarse. **B**

*Periodista independiente.



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



Respetar las vedas, *el camino a la sostenibilidad*



Mónica Diago* • FOTOGRAFÍA: *Juan Carlos Gutiérrez*

Las vedas son períodos de tiempo donde se prohíbe la captura, comercialización y consumo de especies de animales pues son los momentos en que se encuentran en etapa de reproducción. Respetar esta prohibición garantiza la supervivencia de las especies que llegan a nuestra mesa.

En las ciudades estamos acostumbrados a comer lo que nos place. El ingrediente que no encontramos en el supermercado del barrio lo conseguimos en el de más allá. Nos antojamos de comida de mar y sabemos a donde dirigirnos exactamente, pero tenemos muy poca idea del recorrido que ha hecho ese pescado para que podamos servirlo en el almuerzo, o de la región de donde procede ese alimento, incluso desconocemos las características de la especie que estamos consumiendo.

Pero es necesario entender que esta dinámica de consumo de los habitantes de la ciudad afecta la producción de los que trabajan en el campo, en el mar y en los ríos. En una sociedad donde el consumo es consciente y los compradores de la ciudad reconocen términos como “frutas y verduras de temporada”, “producción local”, “huella de carbono” de un producto y “vedas”, la cadena fluye de manera armoniosa. Lastimosamente no estamos acostumbrados a conectar lo que ponemos en la mesa con el campo de donde proceden.

La veda es un término poco conocido en la ciudad pero que influye directamente en la oferta de alimentos. “Es un período de tiempo en el que se prohíbe la captura, transporte, comercialización y consumo de una especie que se encuentra en época de reproducción. Para que el consumo de peces y otras especies acuáticas sea sostenible y podamos contar con ellos mucho más tiempo, necesitamos dejar que se reproduzcan”, explica Saulo Usma, especialista de agua dulce de WWF-Colombia.

Suena bastante sensato y natural pero no lo es tanto para muchos consumidores. En la isla de San Andrés se restringe la captura y el consumo de cangrejo negro durante los meses de abril, mayo, junio y

julio. “A los turistas se les recomienda no consumir cangrejo en esta época, aunque se lo ofrezcan en los restaurantes”, dice una pieza publicitaria de Coralina, Autoridad Ambiental de la Reserva de Biosfera Seaflower, pero son precisamente los turistas que visitan la isla los que más atropellan la supervivencia de los cangrejos que salen en las noches desde la zona rocosa (en el costado sur oeste) hasta la playa para remojar sus huevos en el mar.

La supervivencia del cangrejo negro no solo se ve afectada por el descuidado comportamiento de los turistas, la crisis climática también ha causado una disminución de la especie. Johny Alejandro Walker es el coordinador de control y vigilancia de Coralina. Junto a su equipo de trabajo sale todas las noches, durante estos cuatro meses, a hacer retenes para que los cangrejos puedan cruzar la calle que los separa del mar. “En años anteriores, en esta misma época, ya habían salido muchas más hembras a remojar los huevos. Hoy apenas está saliendo, aproximadamente, un 10 % de los cangrejos que salían antes. Las carreteras

están muy calientes, a las hembras les da mucha sed, si salen se pueden quemar entonces prefieren estar bajo tierra”, cuenta Johny Alejandro.

“*Para que el consumo de peces y otras especies acuáticas sea sostenible y podamos contar con ellos mucho más tiempo, necesitamos dejar que se reproduzcan.*”

Otros tipos de veda

Existen también las vedas por salud pública, que son las que se

instauran para proteger la salud de las personas, especialmente de aquellas que cuentan con el pescado como principal fuente de proteína animal. Es el caso de la veda del pez mota o piracatinga (*Calophrys macropterus*). Los altos contenidos de mercurio presentes en su interior hacen que se prohíba su consumo. “La mota es una especie carroñera, come todo lo que muere en el río y el mercurio es un metal que se bioacumula, así que a medida que se alimenta va acumulando el mercurio presente en las especies que consume”, explica Saulo Usma.

*Periodista interesada en temas de familia, crianza y medio ambiente. @coolmama.

Y también están las vedas regionales, que son periodos de tiempo en los que se prohíbe la pesca en regiones específicas de Colombia para evitar hacer vedas por cada especie y lograr la subsistencia de estos animales. “Las vedas son necesarias para que el consumo de peces sea realmente sostenible. En la Orinoquia, por ejemplo, hay veda total de pesca desde el 1 de mayo hasta el 30 de junio. Pero algunas comunidades de la región quisieran que las vedas fueran escalonadas, es decir que la prohibición no fuera total sino de acuerdo al tiempo reproductivo de las especies”, dice el experto.

Según el artículo *Las vedas como regulación del aprovechamiento sostenible de los recursos hidrobiológicos de las aguas dulces, estuarinas y marinas en Colombia*, las vedas de pesca vigentes en el país son alrededor de 47, distribuidas en todas las regiones. La desobediencia a estas vedas conlleva la imposición de las sanciones establecidas en el Art. 55. (Ley 0013 de 1990).

Así que no lo olvide, cuando le hablen de veda no debe pescar, capturar, comercializar ni consumir la especie, pues del respeto a estas restricciones depende la existencia de animales que son base de alimentación de muchas comunidades del país. **B**



LA CIFRA

Hoy en día solo se ve el **10 %** de los cangrejos que salían antes.

APRENDA A IDENTIFICAR EL TAMAÑO ADECUADO DE SU PESCADO

La sobrepesca, el consumo de especies durante las épocas de veda, y por debajo de las tallas de maduración, amenaza la diversidad de las especies marinas. Es por eso que es importante evitar la compra y consumo de peces por debajo de su talla mínima de maduración. Por ejemplo, en el caso de la corvina su talla mínima debe ser de 55 cm, el róbalo 60 cm, la cachama 27 cm. Está al tanto de los meses en los que está prohibida la pesca pues es diferente en cada especie. Otro dato útil para ser un consumidor responsable es conocer si el ejemplar está sobrepescado, en ese caso evite consumirlo y prefiera otras opciones de pescado que no esté siendo sobreexplotado. En los restaurantes ordene el pescado del día y evite el pescado que cabe en un plato plano tradicional, porque suele ser un pescado juvenil. La organización de conservación ambiental WWF realizó una completa guía, muy útil a la hora de conocer las tallas mínimas de captura, las recomendaciones de compra y los meses de veda. Se encuentra disponible en internet con el título *El tamaño sí importa, Guía para el consumo responsable de pescado*. <https://www.wwf.org.pe/?210415/eltamaosimporta>



A los turistas se les recomienda no consumir cangrejo en la época de veda, aunque se lo ofrezcan en los restaurantes.



SOSTENIBILIDAD, EN EL ADN CORPORATIVO DE PORVENIR

En el Fondo de Pensiones Porvenir la sostenibilidad es parte central de su modelo de negocio. Esto se evidencia en las buenas prácticas que viene adelantando en materia de gobierno corporativo, entorno laboral, políticas de responsabilidad corporativa, gestión ambiental y en las prácticas con la comunidad.

Han transcurrido tres décadas desde que el Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir inició sus operaciones. Dentro de sus objetivos se planteó ser un referente en sostenibilidad en el país, además de su propósito superior: trabajar por el bienestar financiero de sus afiliados y sus familias, acompañándolos en la consolidación de sus metas de ahorro y en la construcción de una vejez digna.

Su modelo de sostenibilidad adopta mejores prácticas en cuatro dimensiones: gestión ambiental, desarrollo social, desempeño económico y gobierno corporativo, en las cuales se destacan los siguientes logros y avances.

Gestión ambiental: El lanzamiento de la primera alternativa 100 % ASG (Ambientales, Sociales y de Gobierno Corporativo) en Pensiones Voluntarias: Generación Sostenible Porvenir como parte del portafolio de productos verdes. También destaca la siembra de 10.000 árboles en zonas deforestadas del país en el marco de la iniciativa Corriendo por un propósito, programa de responsabilidad social y ambiental

que integra la promoción del atletismo con la reforestación del planeta.

Desarrollo social: Porvenir avanza en la generación de valor social robusteciendo sus canales digitales (hoy, el 97% de las transacciones con el fondo pueden realizarse de manera virtual), fomentando la educación financiera a través del programa la Academia del Ahorro con el cual la AFP ha llegado a escuelas de zonas rurales del país. También, Porvenir se convirtió en el primer Fondo en obtener el sello Friendly Biz Corporativo, ratificando su compromiso con la igualdad y la no discriminación.

Gobierno corporativo y riesgo: la consolidación de la Política de Inversión Responsable de Porvenir, integrando así criterios ASG (Ambientales, Sociales y de Gobierno Corporativo) en los procesos de inversión de los portafolios administrados.

Desempeño económico: Durante el 2020, Porvenir ratificó su liderazgo en el mercado colombiano, logrando cerrar el año con 12,7 millones de aliados y un crecimiento en activos del 8 % respecto al 2019.

Transparencia en su gestión con estándares GRI

Alineado a las prácticas de reporte del Grupo Aval, el Fondo Porvenir publica su primer informe de sostenibilidad, siguiendo la metodología GRI Esencial, permitiéndole comunicar sus principales avances en materia de gestión ambiental, social y económica evidenciando el aporte de la compañía a la sociedad.

Bernardo Sánchez, gerente de Mercadeo en el Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir, precisa que “presentar su informe de sostenibilidad bajo los lineamientos de la Global Reporting Initiative, GRI, es el mejor ejercicio de rendición de cuentas que podemos hacer para evidenciar la transparencia y los valores corporativos con lo que trabaja a compañía”. De este modo, tanto afiliados, empleadores, pensionados, comunidades, proveedores, la opinión pública pueden consultar en este informe, de libre acceso en su página web (www.porvenir.com.co) el detalle de las acciones, resultados y retos planteados, que permiten entender la manera en que el Fondo de Pensiones Porvenir integra y comunica sus avances en esta materia de una forma transparente y abierta con sus partes interesadas.



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





Claudia Restrepo

Contemplación y movimiento

*Manuela Lopera** • FOTOGRAFÍA: *David Estrada Larrañeta*

Llegó a la Rectoría de EAFIT en tiempos de pandemia para proyectar la universidad hacia el futuro. Su historia está atravesada por el amor a la educación y la búsqueda de su propia voz.

Su cabeza se mueve hacia todos lados. Es disruptiva, con una capacidad extraordinaria para situarse en el presente. Su vocación está marcada por la educación, y aunque durante los últimos años se ha movido por puestos de gerencia, no pierde la ilusión de volver a las aulas a hacer lo que más le gusta: la docencia.

Antes de llegar a la Rectoría de EAFIT, una de las principales universidades de Medellín, fue secretaria de Educación del departamento, vicealcaldesa de Educación y Cultura, alcaldesa encargada de Medellín y gerente del Metro. Su último cargo fue como Responsable de Personas y Familias en la caja de compensación Comfama. Sin querer, la vida la fue llevando a lugares de interés mediático, aun cuando es consciente de su personalidad introvertida.

*Periodista, escritora, cocinera.



Su mente está siempre imaginando mundos posibles, proyectando la universidad, pensando en los 13.000 estudiantes que tiene bajo su tutoría. A su naturaleza indomable no la ata nada, no tiene apegos, dice que todo lo que necesita lo lleva consigo y por eso no le teme a la muerte. No le gusta mercar, ni la cocina, ni la convivencia, ni el tedio. No sabe de protocolos, su lenguaje es pura espontaneidad. Su gran lucha ha sido saber quién es, reconocerse en medio de una sociedad conservadora y llena de formalismos.

Con meses de diferencia murieron los dos únicos hombres que han sido capaces de ponerle un límite: su esposo y su padre. Despedirse de ellos la llevó a encontrarse con una Claudia que despertó por primera vez a la conciencia de género y a la posibilidad emocionante de liderar con impronta femenina.

Lleva el pelo crespo, se está dejando las canas al natural, en su mano izquierda (la mano del corazón) lleva un japamala o rosario budista. Tiene tatuajes y se viste todos los días de negro, quizás como una forma de aplicar una economía de monje en todos los hábitos de su vida. Su cerebro es como un software con dos programas instalados: el contemplativo y el operativo. Esos dos ejes dirigen su visión, son los hemisferios por los que entra y sale casi de manera orgánica. Su obsesión pasa por entender la sinergia entre técnica y humanismo, el tema de la tesis del doctorado en Filosofía que adelanta en la actualidad.

Vive apoyada en los amigos, la única cofradía a la que es devota. Está convencida de que es hora de tejer en la diferencia y le apuesta a la importancia de la educación en la construcción de sociedades más justas. Desde pequeña la persiguen las preguntas: son su herramienta, el mecanismo a través del cual mira la realidad, como una suerte de Mafalda antioqueña que entendió que en sus manos tenía un gran poder: el de transformar el mundo.

“Ando muy ligera, es algo estructural en mí. Y parte de esa ligereza tiene que ver con que todo lo que necesito lo tengo conmigo”.

Se cumple un año de la pandemia. ¿Qué le ha enseñado?

Hay dos enseñanzas fundamentales: la primera, darnos cuenta de lo frágiles que somos los seres humanos. Y la segunda, lo interconectados que estamos. Soy una privilegiada porque pude trabajar desde mi casa en El Retiro, y eso me dio tiempo para conectarme con la naturaleza y meditar.

Abora a la pandemia se suma un movimiento social conducido por los jóvenes, y a su lado una situación de caos que nos sumerge en la desesperanza. ¿Cuál es su visión?

Esta situación nos duele y nos confronta. Creo en la conversación, en el diálogo y en la reflexión como principios para construir y rechazar la violencia. La universidad es el espacio para la educación y la libertad. Nos ampara el respeto por la diferencia, así que no podemos temerle al debate. El país nos reclama hoy entendimiento y empatía. Hoy más que nunca es necesario traer una cátedra esencial: la democracia.

¿Qué puede cambiar en EAFIT con una mujer a la cabeza?

Que llegue una mujer a la Rectoría es un hito. Además de que me honra, me genera una gran responsabilidad. Durante mucho tiempo pensé que el éxito era cumplir con ciertos estereotipos. La conciencia de género tiene un poder esencial: pienso que las mujeres llegamos para abrir espacio a la diferencia, porque tampoco se trata de que las mujeres lleguemos a estas posiciones para gerenciar como hombres, y menos, para defender un estilo único de liderazgo femenino. Me gusta decir que soy feminista partiendo de una búsqueda, y es entender quién soy y cuál es mi voz.

Me interesa que todos podamos preguntarnos qué tan auténticos somos. Porque además, el mundo ha cambiado, cada vez se rompen más estereotipos. Yo antes debía cepillarme el pelo para ir a trabajar, no podía llevarlo crespo, natural como yo quería. No sé si habría sido la rectora hace cinco años. Pero hoy, frente a un escenario donde la universidad tiene que imaginarse el futuro, donde tiene que pensar cuál es la relevancia de las universidades, es coherente que se haga a través de una persona que sea capaz de descubrir esa nueva voz que la representa. Siempre tuve un profundo respeto por la diferencia.

Medellín es una ciudad de cimientos conservadores, y la universidad responde un poco a esa estructura. El hecho de que hayan apostado por una mujer como yo también es una declaración a la libertad, a la diversidad, a este florecer de los feminismos en el mundo. Mi afán no es que ésta sea la mejor universidad del país, sino que sea única.

“ El hecho de que hayan apostado por una mujer como yo también es una declaración a la libertad, a la diversidad, a este florecer de los feminismos en el mundo”.





Claudia Restrepo tiene formación en filosofía y administración, dos áreas que parecen opuestas pero que ella encuentra muy cercanas.

EAFIT: ENTRE LAS MEJORES

Fue fundada en 1960. Cuenta con 25 pregrados, 42 especializaciones, 46 maestrías y 6 doctorados.

Es una de las 15 universidades colombianas que cuenta con acreditación institucional de alta calidad del Ministerio de Educación.

En 2015 consiguió el puesto 69 en el Ranking QS Latinoamérica, lo que la ubica entre las 100 mejores universidades de la región.

Más del 95% de los docentes tienen título de maestría o doctorado.



FOTOS: CORTESÍA EAFIT



SER CLASE MEDIA

“Soy una buscadora inmensa de crear clase media. Una de las cosas que más valoro fue que me educué en esa franja. Para mí, lo normal era la diversidad, que hubiera cierta mezcla. En mi infancia, nunca entendí la diferencia de clases. Yo era hija de un campesino que estudió hasta primero de primaria, con una obsesión por educarnos, así que llegué tarde a la inquietud alrededor de las desigualdades. Por eso le agradezco tanto haberme

educado en un entorno en el que las diferencias convivían naturalmente. Mi papá no me daba para una celebración, pero para pagar EAFIT sí había dinero. Tengo ese principio en la sangre, una familia con proyecto de futuro hace todos los esfuerzos necesarios para estudiar. Creo que mi primer vuelo en avión lo hice cuando hacía la práctica. Yo entendí eso, que ser clase media no es un asunto de clase social, es una mentalidad”.

No es un secreto que los ámbitos académicos, particularmente los universitarios, han sido machistas. ¿Alguna vez lo sufrió? ¿Cómo pararse frente a esa actitud que persiste? Estamos históricamente en escenarios pensados de esa forma, y a las mujeres nos ha tocado abrir el espacio. Creo que las acciones afirmativas nos ayudan a romper eso y diseñar entornos que se adapten al rol de las mujeres. ¿Que si lo he vivido? Por supuesto. ¿Me ha tocado experimentar acoso? Claro que sí.

Siento que no solamente las mujeres sufrimos el machismo, los hombres también están atrapados en unos roles que no les permiten mostrar su sensibilidad. Es necesario transformar un montón de sesgos culturales. Ser feminista es ser disruptiva. El primer ejercicio que uno tiene que hacer es romper la forma como nos educamos, como nos relacionamos con el mundo. Y en el momento en que aceptamos eso, abrimos espacio para la diversidad. Los espacios en general están pensados para el hombre heterosexual blanco, y todo lo que está por fuera de eso tiene una barrera.

Su perfil es una mezcla singular de habilidades administrativas con rasgos filosóficos, lo cual le permite ejercer un liderazgo raro de encontrar. ¿Cómo se equilibran estos aspectos en su visión de gerencia?

En principio suena distinto, pero creo que es más la idea que se tiene de la administración y la filosofía. Para mí son súper cercanos, siempre digo que no sólo se complementan, sino que nacen en mí desde la misma esencia: la pregunta. La filosofía se basa en la pregunta, y como administrador tienes que saber hacer las preguntas adecuadas para poder identificar en qué estás y definir hacia dónde te diriges. En mi caso, a la administradora le ayuda tanto la filósofa, como a la filósofa le ayuda la administradora. Puedo aterrizar el problema a la realidad, lo existencial a la vida material y a la cotidianidad. Eso hace que no sean dos ámbitos separados. Incluso mi doctorado se pregunta por la sinergia entre el humanismo y la técnica. Cuáles son las categorías que hacen que el humanismo y la técnica partan de los mismos principios, porque en últimas la ciencia nació de la humanidad. En mí lo que hay es un profundo sentido de indagación y una búsqueda permanente. Imaginar escenarios frente a esas preguntas que me hago.

¿Cuál es el panorama de la universidad en la era post pandemia?

Es muy difícil que volvamos a la universidad que

tuvimos, pero estoy segura de que la universidad que venimos construyendo puede ser mejor. Porque va a tener otro montón de herramientas nuevas. El futuro es alentador. Yo creo que lo negro de este panorama es haber perdido tantas vidas, que es lo que no podemos recuperar. De resto, creo que todas las posibilidades están servidas para reinventarnos, que es lo que pasa con las pestes, las guerras y las grandes tragedias, que mueven a la humanidad a pensarse de maneras diferentes.

¿Qué significa para usted la docencia?

Quizás el único sueño que tuve cuando era chiquita fue el de ser maestra. En el colegio me gustaba ser la monitora, explicarles a los amiguitos. Disfruto enseñarle al otro, propiciar el entendimiento. Soy capaz de entender un mapa general y traducirlo. Desde muy recién graduada de la universidad empecé a dar clases, y desde ahí quise ser profesora de tiempo completo. Las cosas no se dieron, pero la educación siempre ha sido mi gran obsesión, y con el tiempo me diversifiqué un montón: sostenibilidad, vivienda, gestión. Al final, todo se conectó para dar forma a la visión que tengo ahora. Me digo que es fantástico porque esto es empresa, es educación. La verdad es que me veo el otro semestre, o el siguiente, dando clase. Rectora, pero dando clase.

¿Cómo vivió el nombramiento?

La verdad fluyo muy bien con los retos que tengo, pero insisto, no fue una cosa que busqué ni era mi trabajo soñado. Yo soy cero nostálgica, estoy concentrada en el presente, debe ser porque tengo mucha práctica budista, de meditación. Como he dicho, no tengo un proyecto de futuro, no soy ambiciosa. Yo digo que hoy estoy aquí, mañana no sé dónde estaré. No me creo eso del poder, o que ya llegué a algún lugar. Después de la muerte de un ser querido, uno se da cuenta de que uno no controla el mundo. Somos instrumentos. Yo me levanto todas las mañanas y pido a mis maestros que me den una mirada comprensiva, una palabra bondadosa, una escucha profunda. Trato de hacer lo mejor que puedo. Y por la noche me acuesto y hago el balance. Lo único que tengo claro es que mientras esté acá, voy a darlo todo.

Ese desapego, ¿de dónde le viene?

No soy apegada a lo material, es mi naturaleza. Si mañana se quema mi casa no me va a golpear. Viene conmigo, desde chiquita soy así. Lo más difícil para

“Tengo un nivel de interioridad muy fuerte, mi vida se mueve adentro. Entonces cuando camino, cuando viajo, todo lo que necesito está aquí. Mi casa está dentro de mí”.

mí con respecto al duelo de mi esposo era que, como yo sabía que era tan del presente, tenía mucho miedo de que se me olvidara. Por eso la libertad es una opción tan marcada para mí. Yo no tuve hijos, y una de las razones era porque tenía muy claro que podían generarme un arraigo que no deseaba. No entiendo el amor como posesión. Entonces con EAFIT y en general con todos los trabajos que he tenido, es lo mismo. Estoy muy contenta y creo que voy a hacer cosas muy lindas. También sé que el día que sienta que la chispa se fue, no sigo; no soy capaz de vivir en el tedio.

Tengo una personalidad vocacional, yo podría haber sido la religiosa más entregada. Mi forma de actuar siempre es en función del propósito: si lo tengo, desayuno, almuerzo y como pensando en cómo llegar a las metas que me tracé, o con las cuales me comprometí dentro de una institución u organización.

La espiritualidad, la meditación, el budismo...

¿Cómo explora estas dimensiones?

Yo tengo una especie de principio de economía hacia los aspectos que no son esenciales en mi evolución. No boto corriente en lo que siento que es pérdida de tiempo. Soy minimalista. Mi casa tiene cuatro cuadros, si hay un quinto, regalo uno. Si compro un pantalón, saco tres. No acumulo nada. No guardo las fotos, ando muy ligera, es algo estructural en mí. Y parte de esa ligereza tiene que ver con que todo lo que necesito lo tengo conmigo. La ligereza nació conmigo. En mi niñez lo veía como un problema, de hecho mis primeras consultas con psicólogos fueron por cuenta de mi ausencia de hobbies, eso me angustiaba mucho. Tengo un nivel de interioridad muy fuerte, mi vida se




“El único sueño que tuve cuando era chiquita fue el de ser maestra. Disfruto enseñarle al otro, propiciar el entendimiento”.

mueve adentro. Entonces cuando camino, cuando viajo, todo lo que necesito está aquí. Mi casa está dentro de mí. Todo lo demás lo amo, todo lo demás es importante, pero la casa está adentro.

Tiene una amplia vida interior, es introvertida.

¿Hace vida social, tiene amigos?

¡Por supuesto! Los amigos son mi familia elegida. El amor de las amigas es el de la sororidad, la alianza, la conversación, la complicidad; si estoy enferma, a mí no me cuida mi familia, me cuidan mis amigas.

Aprendí muy rápido que los amigos son el puerto al que uno siempre llega. Son el lugar al que llegás y sos vos en toda tu dimensión. Si alguno tiene un problema pongo el hombro. El hogar verdaderamente son mis amigos. 

Encuentre una versión más extensa de esta conversación en www.bienestarcolsanitas.com



NUESTRA ESPECIALIDAD: CUIDAR VIDAS

Queremos cuidar tu salud.
Todos nuestros servicios
se encuentran activos.



www.clinicalacolina.com 
Carrera 67 # 167-61 



Tras las pistas del cáncer de mama

*Karem Racines Arévalo** • FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*



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



La Unidad de Diagnóstico y Manejo de la Mama del Centro Médico La Calleja cuenta con especialistas y equipos de alta tecnología que permiten exámenes certeros de la patología más común y con mayor tasa de mortalidad asociada al cáncer en mujeres.

En Colombia, el cáncer de mama es considerado la patología con mayor incidencia y la principal causa de muerte por cáncer en las mujeres. Lo mismo ocurre en la mayoría de los países de América Latina y del Caribe, según datos de la Subdirección de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud colombiano. De ahí que se le considere un problema de salud pública que justifica cualquier esfuerzo para lograr diagnósticos tempranos y tratamientos precoces.

“Cada año en las Américas, más de 462.000 mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama, y casi 100.000 mueren a causa de esta enfermedad. Si las tendencias actuales continúan, para el año 2030, se prevé que el número de mujeres diagnosticadas con cáncer de mama aumentará en un 34 % en las Américas”, apunta un informe de prensa de la Organización Panamericana de la Salud.

Por eso, un diagnóstico temprano de cáncer de mama representa una oportunidad para procurar mejoras en la calidad de vida de quienes lo enfrentan y una disminución importante de la posibilidad de que mueran por esta causa. Entonces, el reto es mayúsculo para el equipo de profesionales encargados de emplear de la mejor manera los recursos técnicos disponibles y el conocimiento desarrollado por la ciencia.

Así lo cuenta Martha Claudia González Encinales, médica radióloga mastóloga, con 27 años de trabajo en Colsanitas y gestora de la Unidad de Diagnóstico y Manejo de la Mama del Centro Médico La Calleja de Colsanitas, en Bogotá, quien nos abre las puertas del servicio para explicar todo lo que es po-

“Un diagnóstico temprano de cáncer es una oportunidad para mejorar la calidad de vida de los pacientes”.

sible lograr con los equipos de última generación y un grupo de trabajo integrado por recepcionistas, auxiliares de enfermería, secretaria, transcritores, tecnólogos y radiólogos altamente comprometidos con el bienestar de los pacientes.

El primer paso de este recorrido por la Unidad de Mama consiste en hacer el registro en el área de admisiones, un trámite administrativo que permite ubicar la historia clínica de la paciente y los estudios previos, si los tiene. Luego, hay dispuestos unos vestidores para que las pacientes guarden sus pertenencias en un casillero y pasen al área de espera hasta que sean llamadas para ser atendidas por los especialistas.

“Hay que ser conscientes de la complejidad de los casos que se presentan en un servicio como este”, dice González Encina. “Cuando las mujeres llegan aquí, la mayoría está enfrentando temores, ansiedad, angustia, incertidumbre. Muchas acuden a nosotros con grandes expectativas, con la esperanza de que no encontremos ninguna lesión y muchas mujeres,

La Mesa Prono 3D con tomosíntesis es la única en el país y la segunda en Latinoamérica.



La Mesa Prono 3D con tomosíntesis permite un procedimiento mínimamente invasivo de biopsia o de marcación de la lesión.

lamentablemente, salen de aquí sabiendo que tienen cáncer. Entonces, todo el equipo de atención tiene que desarrollar una sensibilidad especial para atender de la mejor manera posible a esas pacientes y, con menos frecuencia, hombres, y transmitirles confianza, afecto y la seguridad de que, pese al diagnóstico, están en buenas manos”, apunta González, quien además es especialista en imágenes e intervencionismo de la mama.

En la Unidad de Mama del Centro Médico La Calleja, disponen de dos salas de mamografías 3D con tomosíntesis de alta definición, que es un tipo de tecnología que capta imágenes digitales de las mamas y las convierte en varias imágenes de capas finas o cortes. Esta tecnología en mamografía es la utilizada en el chequeo anual preventivo. Luego, en la estación de diagnóstico donde llega la imagen el especialista podrá ver y analizar las capas de tejido mamario, desde todos los ángulos posibles.

“Al disminuir la incidencia de la superposición de los tejidos, es posible detectar pequeñas masas que serían muy difíciles de notar en una mamografía convencional 2D. Así podemos tener mayor precisión en el tamaño y la ubicación de las lesiones presentes en el tejido mamario denso, minimizar las falsas alarmas y detectar tumores mamarios múltiples, que son bastante comunes. Si tenemos mejor visibilidad somos más certeros en el diagnóstico, y es a lo que nos referimos cuando hablamos de mejorar la calidad de vida del paciente y disminuir la morbilidad, porque el 93 % de la efectividad del tratamiento dependerá de lo que hagamos en esta primera fase”, advierte Martha González.

Especificidad y comodidad

En la Unidad de Mama del Centro Médico La Calleja también se ofrece el servicio de ecógrafos para estudios de alta resolución de la mama. Se trata de una prueba diagnóstica que permite observar masas y cambios en el tejido mamario denso, y también se utiliza para analizar un área específica en la que se sospecha la presencia de una lesión. Es muy útil para diferenciar quistes llenos de líquido (que regularmente son benignos) de las masas sólidas (que pueden revelar malignidad).

El ecógrafo transforma ondas sonoras en imágenes tridimensionales, no emite radiación ni causa dolor, y permite al radiólogo navegar de forma interactiva las áreas en las que se observan distorsiones sospechosas. Además, se puede utilizar para guiar



LA CIFRA

93 %
de la
efectividad
del
tratamiento
de cáncer
dependerá
de lo certero
que sea el
diagnóstico.

una aguja de biopsia en la lesión o en los ganglios linfáticos y determinar luego, en el laboratorio de patología, la naturaleza de las células que la constituyen.

“El ecógrafo 3D incorpora la sonoelastografía, que es una modalidad diagnóstica con inteligencia artificial que ofrece información detallada sobre la morfología de los tumores y la dureza, lo que nos facilita un diagnóstico del cáncer en etapas tempranas. Así alcanzamos una mayor especificidad y evitamos tener que someter al paciente a una técnica mucho más invasiva para biopsiar. Todo ello repercute en un aumento de las posibilidades de curación del paciente”, apunta la especialista.

Y la “joya de la corona” en la Unidad de Diagnóstico y Manejo de la Mama del Centro Médico La Calleja es la Mesa Prono 3D con tomosíntesis, única en el país y segunda en Latinoamérica. Se trata de una especie de cama equipada con un brazo robótico sobre la cual el paciente se tumba boca abajo e introduce la mama en un orificio para ser sometido a un procedimiento mínimamente invasivo de biopsia o de marcación de la lesión, guiado por estereotaxia, un sistema de coordenadas que localiza exactamente el lugar de la lesión.

“A través de una punción extraemos las muestras celulares de los tumores o las microcalcificaciones y las enviamos al análisis patológico. Así sabremos



El equipo asistencial y de profesionales de la Unidad de Diagnóstico y Manejo de la Mama del Centro Médico La Calleja, junto a la doctora Martha González.

no sólo si son células cancerígenas, sino además tendremos el detalle del tipo de células para que el oncólogo determine el tratamiento idóneo. La técnica que acompaña a la estereotaxia es la biopsia con aspiración de vacío, que permite extraer más tejido de la zona biopsiada sin mayores traumas”, explica Martha González.

La tecnología asociada a la Mesa Prono también se aprovecha para hacer marcaciones de las lesiones localizadas y biopsiadas, de tal manera que puedan ser ubicadas con facilidad en exámenes o procedimientos posteriores. Para ello, los médicos radiólogos emplean la técnica de marcación con arpón o colocan un clip: “Así le llegamos al 100 % de las lesiones que vemos en las mamografías o en las ecografías y contribuimos drásticamente en la reducción de morbilidad del cáncer de mama (que es el índice de personas diagnosticadas y fallecidas a causa del cáncer en un tiempo y lugar determinado)”, enfatiza la especialista.

Como complemento indispensable de los equipos de última generación para el diagnóstico y los procedimientos asociados al tratamiento del cáncer de mama, la unidad de Mama del Centro Médico La

Calleja también dispone de salas para la lectura de las imágenes, con programas altamente sofisticados de inteligencia artificial que ayudan al especialista en la detección precoz de lesiones malignas y revelan detalles de su condición.

“El equipo de trabajo de la Unidad de Mama incluye médicos mastólogos y ginecólogos a los cuales se remite con inmediatez un paciente con diagnóstico sospechoso o positivo de cáncer, mejorando la oportunidad de atención”, destaca González Encina.

Para finalizar, la médica radióloga hace énfasis en la importancia del protocolo de custodia de los resultados de los exámenes y procedimientos que se le practican a los pacientes, de tal manera que sea riguroso el seguimiento de cada caso y se siente un precedente clínico útil para pacientes que presenten diagnósticos similares.

“Somos un servicio referencial en la especialidad de radiología para cáncer de mama y también somos un centro de formación docente, entonces tenemos que ser cuidadosos de todas las etapas del servicio que ofrecemos y reflejar el trato humano y considerado que nuestros pacientes merecen, siempre”, concluye. **B**

**Periodista, investigadora y profesora universitaria.*



Internista, intensivista, especialista en dolor, el doctor Rivera ha estado en la primera línea de atención a pacientes con Covid-19 desde el inicio de la pandemia. Esta es su historia.

José Nelson Rivera, incansable

*Carolina Gómez Aguilar**
FOTOGRAFÍA: *Erick Morales*



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



El día del doctor José Nelson Rivera comienza a la 1:30 de la mañana en la Unidad de Cuidado Intensivo de la Clínica Reina Sofía, de Colsanitas, y termina a las siete u ocho de la noche en su consultorio, donde atiende pacientes desde poco después del mediodía.

Nació en Bucaramanga, ciudad donde realizó estudios de medicina. En Bogotá trabajó como médico general en la Clínica San Rafael y se especializó como internista. Después, en Nueva York, hizo una pasantía de cuidado intensivo. A su regreso al país hizo parte del grupo que abrió la especialización en Medicina Interna de la Universidad del Rosario.

Después de un tiempo como médico intensivista y profesor de la especialización, viajó a Salamanca para hacer una maestría en dolor. Cuando volvió al país se vinculó a Colsanitas como internista, y a los pacientes de esta compañía de salud les ha dedicado 25 de sus 48 años de vida. Fue uno de los profesionales que formó el grupo de Dolor en la Clínica Reina Sofía, hoy conocido como Unidad para el Alivio del Dolor y Cuidados Paliativos.

El cáncer

Hace cerca de cinco años, después de dar una conferencia en el exterior, el doctor Rivera tuvo un episodio de gastritis muy fuerte. Pensó que la causa había sido el alcohol que había tomado en la inauguración del evento, pero al regresar a casa su esposa le pidió que se hiciera una endoscopia para descartar cualquier complicación mayor. Esa tranquilidad que esperaban después del examen no llegó: su diagnóstico fue un cáncer gástrico avanzado, con compro-

miso de ganglios. La buena noticia era que no había metástasis, es decir, estaba a tiempo de tratarse con quimioterapia y cirugía.

Algunos allegados le sugirieron irse a otro país para tratarse, pero su respuesta fue contundente: confiaba plenamente en los profesionales de Colsanitas, sus amigos y colegas; además, siempre ha considerado que el apoyo familiar es fundamental para superar enfermedades catastróficas como la suya; dice que el cáncer y otras así de graves son enfermedades de familia: “la viven y la sufren todos”, comenta.

Después de tres meses de quimioterapia le hicieron una gastrectomía total, es decir, le extrajeron todo el estómago. Cada cosa que el doctor Rivera come llega directamente a sus intestinos, y por eso debe masticar con mayor detenimiento las comidas y elegir alimentos adecuados. A estas alturas come de todo, pero al principio fue un proceso de adaptación bastante exigente.

Después de la cirugía recibió seis ciclos de quimioterapia que terminaron el 24 de diciembre de 2017. La rehabilitación fue complicada, lenta, y requirió una quietud a la que no estaba acostumbrado; llegó a pesar 45 kilos. Por otro lado, esos tiempos duros le sirvieron para acercarse a Dios, y hasta hizo una promesa en el Santuario del Divino Niño, en el barrio Veinte de Julio de Bogotá.

Recuerda con claridad que el 4 de enero del año siguiente, aún con debilidad, retomó su trabajo. Al cabo de dos años ya había ganado unos cuantos kilos de peso y estaba trabajando a un ritmo normal en medicina interna en la Clínica Reina Sofía y en su consultorio. Hasta que...

Recuerda con claridad que el 4 de enero del año siguiente, aún con debilidad, retomó su trabajo. Al cabo de dos años ya había ganado unos cuantos kilos de peso y estaba trabajando a un ritmo normal en medicina interna en la Clínica Reina Sofía y en su consultorio. Hasta que...

“El virus no va a desaparecer, pero la crisis sí; en ese momento me dedicaré a mi consulta y a hacer algo de investigación”.

Llegó el coronavirus

Cuando comenzó la pandemia supo que tenía que actuar, de alguna manera vio esa situación como la razón por la que estaba vivo después de una enfermedad y una recuperación tan complicadas como las que había pasado hacía poco tiempo.

En Colombia son pocos los intensivistas titulados en comparación con la cantidad de profesionales que se requerían para hacer frente a una enfermedad de la magnitud del Covid-19. Entonces

El doctor Rivera fue uno de los profesionales que formó el grupo de Dolor en la Clínica Reina Sofía.





Rivera decidió montarse en la cresta de esa ola que apenas asomaba, sin importar el riesgo evidente que representaba para él después de pasar por tantas complicaciones. “Y sí, es un riesgo, pero alguien lo tiene que asumir, y si yo estoy vivo es porque le tengo que dar gracias a Dios, a la vida que por algo me tiene vivo, estoy ahí para pagar el hecho de estar vivo”, explica hoy el doctor Rivera con convicción.

Al principio de la pandemia no comía nada dentro de la clínica para no quitarse el tapabocas en ningún momento, prefería comer afuera o en casa. Dormía en una habitación separado de su esposa y comía lejos de ella y sus hijos. Se bañaba una vez llegaba a la casa y no asistía a ningún evento social (estos últimos cuidados se mantienen). Solo hasta marzo de 2021, cuando lo vacunaron, fue consciente del riesgo tan alto que había corrido al tratar de cerca a personas con el virus sin tener inmunidad, y sí en cambio una condición delicada.

Sin perder de vista que cada seis meses debe hacerse tomografías y estudios de sangre para asegurarse de que el cáncer no vuelva a aparecer, se ha dedicado a estudiar el Covid-19, enfermedad sobre la cual se iba conociendo una cosa nueva cada día durante los primeros meses de la pandemia. “Es una enfermedad diferente, no la conocemos bien y al inicio nos enfrentamos a ella con los ojos cerrados”. Y explica que, aunque probablemente hoy haya algu-

nos aprendizajes, un concepto más claro que hace las cosas más fáciles, sigue siendo una enfermedad de difícil manejo y diagnóstico. “Pero yo me entrené para esto, esta es mi especialidad”.

No ha sido fácil trabajar en UCI

El trabajo en una UCI por coronavirus implica tomar decisiones difíciles y ver morir a muchos pacientes. “Cuando el paciente llega a la unidad de cuidado intensivo normalmente está diagnosticado, por eso la decisión más difícil que se nos presenta es intubarlo y evitar el riesgo de contagio”. El doctor Rivera cuenta que, aunque al principio vio morir a muchas personas mayores, hoy en día el panorama es distinto, probablemente porque muchos de ellos ya se encuentran inmunizados y porque las personas jóvenes son más fuertes y acuden a la clínica cuando la enfermedad ya está avanzada. “El más viejo que he intubado en este último pico no supera los 70 años, la gran mayoría son pacientes entre 50 y 52 años”, cuenta.

Pero hubo uno de ellos que lo marcó especialmente porque era su amigo. El 12 de agosto falleció una persona muy allegada a su corazón, lo quería como a un padre. “El único consuelo que me quedó es que por lo menos yo estuve con él, lo acompañé hasta el momento de morir”. Dice que lo más difícil de toda la situación es ver cómo las personas mueren en soledad, porque así lo obligan las circunstancias.

El doctor Rivera asumió su labor en la pandemia con el mismo convencimiento con el que habla de su retiro del cuidado intensivo. “Termina la pandemia y el cuidado intensivo se acaba para mí”, declara. Durante 20 años se ha dedicado a la UCI: fue estudiante, promotor de la especialización, profesor de la misma y ahora hace frente a una pandemia, que considera su objetivo final en esa área, la razón para haberse preparado tanto. Incluso, la razón para estar vivo.

A la pregunta sobre cuándo cree que acabará la pandemia, responde que el Covid-19 quedará como enfermedad endémica y habrá unidades de cuidado intensivo dedicadas a atenderla, pero la crisis acabará posiblemente a finales de 2021, al menos en Colombia, cuando haya un número mayor de personas vacunadas. “El virus no va a desaparecer, pero la crisis sí; en ese momento me dedicaré a mi consulta y a hacer algo de investigación”, concluye.

El arte para expresar las emociones

Pinta cuadros al óleo con figuras humanas, animales o abstractas, que dan cuenta de sus emociones. “Creo que todo es emocionalidad, mis cuadros son expresiones, momentos, vivencias de todos los días”, comenta.

Sus pinturas se transforman con el pasar de los días: a veces empieza a pintar con una idea y al final

Junto a la doctora Luz Kelly Anzola, realizó una investigación sobre el diagnóstico temprano del síndrome de Sjögren, que quedó entre los 100 mejores de 2019 y fue publicado en la revista indexada Journal of Clinical Medicine.



El doctor Rivera también hace esculturas de mariposas.




obtiene un resultado completamente distinto. Solía pintar en las noches y los fines de semana, pero ahora lo hace cuando puede, pues el trabajo absorbe la mayoría de su tiempo. “Cuando a mí algo me apasiona simplemente lo hago”, dice. Un cuadro reciente muestra al murciélago que trajo el coronavirus y rostros con tapabocas y ojos agotados.

Cuidado y autocuidado como aprendizaje

Todavía hoy, para algunas personas pareciera que la pandemia no existe, que las cosas están en calma porque apagaron los noticieros. Sin embargo, el peso de aquello que representa la palabra pandemia ha caído con fuerza sobre las víctimas y todo el personal de salud encargado de afrontarla. Asegura que en este momento, más de un año después de estar haciendo lo mismo todos los días, el personal de salud está fatigado. No hay ninguno que no quiera parar, pero saben que no hay nadie más que pueda hacer su trabajo.

“Desafortunadamente no aprendimos que hay momentos de la vida en que no podemos socializar, que es una cuestión de autocuidado. A todos nos cuesta quedarnos en casa. No conozco el primer paciente en la unidad de cuidados intensivos que no se haya contagiado en una reunión social. Somos seres humanos. Ver morir a tantas personas, y personas jóvenes, no es a lo que uno está acostumbrado, es muy duro”, dice Rivera.

Pese a todo, él conserva una suerte de optimismo, pues considera que todo esto ha sido una gran enseñanza de vida para muchas personas. “Aprender a respetar nuestro cuerpo y el de los demás, y entender que la responsabilidad de que las cosas mejoren está en nuestras manos, es la mayor enseñanza”, dice. Y explica que aunque la vacuna brinda cierta tranquilidad, desde ningún punto de vista es una solución absoluta, porque aun con inmunidad, una persona se puede infectar. La severidad será menos marcada, pero eso no quiere decir que no debemos mantener los cuidados.

Pensando en el futuro, José Nelson Rivera cree que al cabo de unos 10 años se verán los cambios culturales fruto de esta pandemia. Es decir, que la generación que nació y está creciendo en medio de esta crisis tendrá la cultura del autocuidado y cuidado colectivo, que será más responsable con su cuerpo, con la naturaleza, con la vida y con los demás. El único mensaje importante hoy es que la vida está en nuestras manos, y somos nosotros quienes le podemos poner un punto final a todo esto. 

ESPECIALIDADES COMPLEMENTARIAS

- > **Internista:** un médico internista estudia las enfermedades en pacientes adultos de manera integral, con todos los órganos y sistemas que componen el cuerpo, para llegar al diagnóstico más preciso posible. Si es necesario, incluye a otros especialistas en el proceso.
- > **Intensivista:** un médico intensivista atiende a los pacientes en estado crítico que requieren supervisión intensiva, y es responsable de los protocolos diagnósticos y terapéuticos.

** Periodista de Bienestar Colsanitas.*

La vida después del Covid-19

Redacción Bienestar Colsanitas

La enfermedad por coronavirus no termina cuando se supera la etapa aguda. De hecho, dos de cada cinco personas pueden experimentar síntomas continuos más allá de semanas e incluso meses. Se le ha llamado síndrome post-Covid-19.

¿Existen secuelas a largo plazo después de padecer Covid-19? La respuesta es sí. A continuación, lo que se sabe hasta el momento.

¿Cuáles son las características de esta nueva enfermedad y cómo se comporta en el tiempo?

Ha recibido varios nombres, como “Covid post agudo”, “Covid crónico”, “Covid persistente”, entre otros. Sin embargo, el síndrome post-Covid ya tiene un código en la Clasificación Internacional de Enfermedades, y ha sido designado como una enfermedad que puede afectar varios sistemas del cuerpo y órganos diferentes, con síntomas y signos que pueden durar meses.

Hasta ahora no existe consenso mundial respecto a los rangos de tiempo de las diferentes fases desde que se presentan los síntomas agudos, ya que este tiempo es diferente para cada persona: puede variar entre unos pocos días hasta 12 o más semanas. Algunas personas han manifestado síntomas persistentes incluso durante más de seis meses e incluso un año.

En diciembre de 2020, el Instituto Nacional de Salud y Excelencia en el Cuidado NICE (por sus siglas en inglés), en el Reino Unido, publicó una primera aproximación para diferenciar de manera temporal las diferentes fases:

- Covid-19 agudo: signos y síntomas que duran hasta cuatro semanas.
- Covid-19 sintomático continuo: signos y síntomas de cuatro a doce semanas.
- Síndrome post-Covid-19: cuando los signos y síntomas que se desarrollan durante o después de una infección continúan durante más de 12 semanas, y no se explican mediante un diagnóstico alternativo. Por lo general, se presenta con grupos de síntomas, a menudo superpuestos, que pueden fluctuar y cambiar con el tiempo y pueden afectar cualquier sistema u órgano del cuerpo.

¿Cuáles son las secuelas a largo plazo después de haber padecido Covid-19?

Los estudios de las causas y mecanismos de las secuelas tardías están actualmente en desarrollo.

Se cree que pueden ser la consecuencia del daño de los órganos por la infección o por la respuesta del sistema inmunológico, lo cual puede verse empeorado por el desacondicionamiento físico, las enfermedades previas, la severidad de la infección, las múltiples intervenciones necesarias para el manejo de las personas con cuadros críticos, así como las consecuencias psicológicas después de padecer un largo periodo de enfermedad.

Un estudio reciente publicado en la revista *Lancet*, hizo seguimiento a 1.733 pacientes con infección por coronavirus que fueron dados de alta de un hospital en Wuhan, China, y mostró que siete de cada diez personas tenían al menos un síntoma seis meses después. Se quejaban principalmente por problemas de fatiga o debilidad muscular, dificultades para dormir, ansiedad o depresión. Aquellas personas que tuvieron enfermedad más grave tenían alteraciones en la función pulmonar que les generaba dificultad para respirar.

¿De qué depende que se generen estos síntomas a largo plazo?

Todavía no hay suficiente evidencia publicada al respecto, pero datos preliminares han mostrado que las secuelas y el daño de los órganos a largo plazo podrían ser más frecuentes en las personas de riesgo, adultas mayores con enfermedades crónicas o que han sufrido enfermedad grave o crítica, que han requerido manejo en cuidado intensivo. Sin embargo, los síntomas prolongados de Covid-19 pueden ser igualmente complejos e incapacitantes aun en personas que han tenido manifestaciones leves de la enfermedad.



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



¿CUÁLES SON LOS SISTEMAS MÁS AFECTADOS?

No solo afecta los pulmones, también puede dañar otros órganos e incluso sistemas. En los adultos mayores o personas que ya padecen enfermedades crónicas pueden empeorar su condición basal e incrementar el deterioro de sus enfermedades no controladas previamente.

Los principales sistemas afectados según los datos recolectados hasta el momento son:

NEUROLÓGICO: el daño del tejido cerebral puede causar alteraciones del gusto y del olfato, de la regulación del sueño, problemas de pensamiento y memoria. También afecta los vasos sanguíneos causando infartos cerebrales.

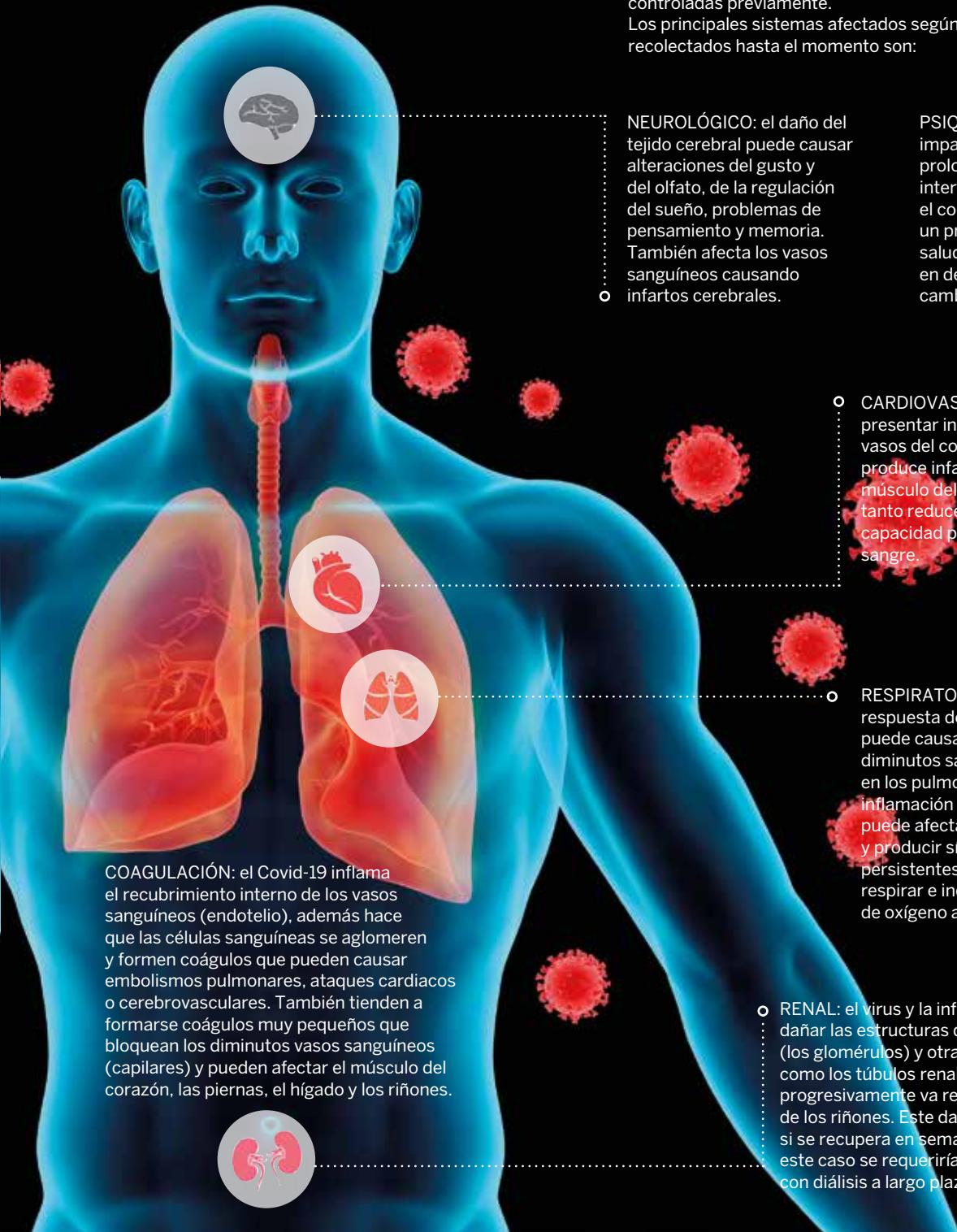
PSIQUIÁTRICO: el impacto de la enfermedad prolongada y las muchas intervenciones, la soledad, el confinamiento generan un profundo impacto en la salud mental, representado en depresión, ansiedad y cambios de humor.

CARDIOVASCULAR: se puede presentar inflamación de los vasos del corazón, lo cual produce infartos o altera el músculo del corazón, y por lo tanto reduce su función y su capacidad para bombear la sangre.

RESPIRATORIO: la infección y la respuesta del sistema inmune puede causar daño duradero a los diminutos sacos de aire (alvéolos) en los pulmones, generando inflamación y cicatrización. Esto puede afectar la función pulmonar y producir síntomas respiratorios persistentes, dificultad para respirar e incluso requerimiento de oxígeno a largo plazo.

RENAL: el virus y la inflamación pueden dañar las estructuras que filtran la sangre (los glomérulos) y otras estructuras como los túbulos renales, lo cual progresivamente va reduciendo la función de los riñones. Este daño puede ser agudo si se recupera en semanas, o crónico; en este caso se requeriría trasplante o terapia con diálisis a largo plazo.

COAGULACIÓN: el Covid-19 inflama el recubrimiento interno de los vasos sanguíneos (endotelio), además hace que las células sanguíneas se aglomeren y formen coágulos que pueden causar embolismos pulmonares, ataques cardíacos o cerebrovasculares. También tienden a formarse coágulos muy pequeños que bloquean los diminutos vasos sanguíneos (capilares) y pueden afectar el músculo del corazón, las piernas, el hígado y los riñones.



¿Cómo debe tratarse una persona que presente el virus de manera persistente?

El síndrome post Covid-19 es un gran desafío para los sistemas de salud, y demuestra una vez más la necesidad de generar modelos de cuidado centrados en las necesidades de las personas, con un enfoque holístico, multidisciplinario y sociocomunitario.

Las personas que han padecido Covid-19 están agobiadas por síntomas que se originan en múltiples órganos y sistemas, por lo tanto, su atención debe ser multidisciplinaria, de manera coordinada y articulada en un único objetivo, que es la salud y el bienestar del paciente y su círculo. Es importante procurar programas de rehabilitación temprana, que permitan anticiparse y ayudar a los pacientes con evaluaciones regulares y planes de terapia, incluso desde los primeros días de ingreso al hospital. Las personas deben ser evaluadas y egresar con un plan de rehabilitación, el cual debe continuar en modelos de clínicas post Covid-19, con el concurso de especialistas y expertos de diferentes áreas: terapias, rehabilitación, medicina interna, neumología, cardiología, nefrología, endocrinología, salud mental, expertos en enfoque sociocomunitario y otras disciplinas que permitan un abordaje integral.

Un enfoque más humano y cercano a las personas, familias y comunidades podría favorecer su recuperación, mitigar el impacto de secuelas que afectan su calidad de vida y funcionalidad.

LA CIFRA

Hasta seis meses pueden persistir algunos síntomas del Covid-19.

¿Qué solución existe para estos pacientes que no se han recuperado del todo?

Muchos países están organizando clínicas post-Covid para pacientes ambulatorios, que se dedican al seguimiento de las discapacidades, la miríada de síntomas y las secuelas en las personas, especialmente en áreas donde se han producido grandes brotes de SARS-CoV-2. Es necesario trascender más allá del ámbito sanitario, involucrar a la familia, con un enfoque sociocomunitario que permita la participación de diferentes actores, pues la pandemia y sus consecuencias son una responsabilidad colectiva, que debe movilizar los recursos, la innovación y el desarrollo de nuevas estrategias para recuperar a las personas, mejorar su funcionalidad y contribuir a su reintegración.

¿El síndrome post Covid es el mismo post UCI?

El síndrome post cuidados intensivos o post UCI es la consecuencia de las profundas tensiones físicas, mentales y emocionales que sufren las personas que requieren tratamientos en unidades de cuidados intensivos (UCI). Debido a las largas estadías en la UCI que experimentan algunos pacientes con Covid-19, es probable que el síndrome post UCI sea más frecuente ahora. Las personas afectadas pueden presentar reducción importante de la función de órganos como corazón, riñón, pulmones, hígado, al igual que debilidad neuromuscular por la inmovilidad, deterioro del pensamiento, la memoria o la cognición, síndrome de estrés postraumático y desacondicionamiento físico.

El síndrome post UCI afecta a cerca de un tercio de los pacientes, quienes manifiestan que persisten algunos de estos síntomas por semanas o meses después del egreso. Es necesario que las unidades de cuidado crítico establezcan protocolos para la detección del riesgo y el manejo precoz, implementen estrategias de rehabilitación muy tempranas en aras de mitigar su impacto a largo plazo.

¿La vacuna podría ayudar a que las secuelas desaparezcan?

Seguramente la vacuna no ayudará a que las secuelas desaparezcan, porque estas ocurren posterior a la infección, pero sin lugar a dudas es una estrategia determinante para mitigar el impacto de esta implacable pandemia, al prevenir y proteger a la población de la infección y evitar con ella las consecuencias de corto y largo plazo. Se requiere un compromiso de la academia, las sociedades científicas, los grupos de investigación y los sistemas de salud para generar un consenso global que permita unificar criterios para el diagnóstico y el abordaje multidisciplinario. **B**

SÍNTOMAS DEL SÍNDROME POST COVID-19



- > Fatiga o cansancio extremo.
- > Dificultad para respirar.
- > Dolor u opresión en el pecho, palpitaciones del corazón.
- > Problemas con la memoria y la concentración.
- > Dificultad para dormir.
- > Mareo.
- > Sensación de hormigueo.
- > Dolor en las articulaciones y los músculos.
- > Dolor de cabeza.
- > Depresión y ansiedad.
- > Dolor o zumbido en los oídos (*tinnitus*).
- > Diarrea, dolor de estómago, pérdida del apetito.
- > Tos, dolor de garganta, cambios en el sentido del olfato o el gusto.
- > Erupciones en la piel.

*Con la asesoría de la doctora Nancy Yomayusa González, especialista en Medicina Interna-Nefrología. Dirección Científica del Instituto Global de Excelencia Clínica —IGEC—, Grupo de Investigación Traslacional Unisanitas - Keralty.

Donar sangre en pandemia

Laura Daniela Soto Patiño*

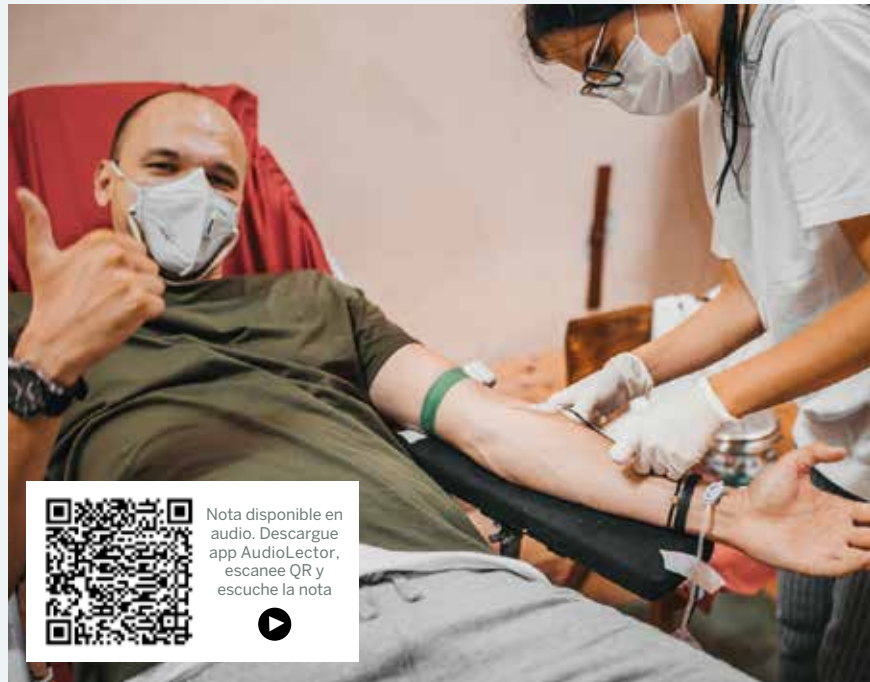
Donar sangre es una forma sencilla y efectiva de ayudar a los demás. Sin embargo, con la pandemia han surgido muchas dudas alrededor de la seguridad de este procedimiento.

La donación de sangre es un proceso fácil y seguro. Durante la extracción de los 450 ml, que toma de siete a ocho minutos, la sangre del donante es depositada en una bolsa especial que luego pasará por distintos procesos de decantación y separación de los componentes (glóbulos rojos, plasma y plaquetas). Ser donante solo trae beneficios. Además de tener la satisfacción de salvar hasta tres vidas, se producen células nuevas y los órganos reciben sangre joven.

La doctora Martha Suárez, hematóloga adscrita a Colsanitas, despeja algunas dudas con respecto a la donación de sangre en esta época.

¿Se puede donar sangre después de haber superado el Covid-19?

Sí, no hay ninguna contraindicación para donar sangre tras haber tenido Covid-19. Esta es una enfermedad viral que se transmite por vía respiratoria y, por el momento, no existe ningún estudio que pruebe que el nuevo coronavirus se pueda transmitir en transfusiones, como sí pasa con la hepatitis viral, la leucemia o el VIH.



LA CIFRA

Al donante se le extraen **450 ml** de sangre. Un proceso que dura de **siete a ocho minutos**.

REQUISITOS PARA DONAR SANGRE

Durante la pandemia se han creado protocolos y recomendaciones específicas para los donantes de sangre, además de los requisitos que se exigen normalmente.

- Si tuvo Covid-19 o sospechas de haberlo tenido, se sugiere esperar 15 días después de finalizados los síntomas para realizar la donación.
- Si hubo contacto con personas sospechosas de portar el virus, también es necesario esperar 15 días, a partir de la fecha del contacto, para donar sangre.
- Si fue vacunado con las marcas: Pfizer, BioNTech, AstraZeneca, Moderna o Janssen, es necesario esperar siete días antes de donar sangre. Si recibió otras marcas, hay que esperar un mes.

¿Los anticuerpos de una persona que tuvo Covid-19 se mantienen en la sangre?

Según un estudio publicado en la revista *Science Immunology*, durante el contagio el cuerpo humano crea anticuerpos capaces de bloquear el virus hasta en 90 %, lo que evita una posible reinfección hasta cuatro meses o incluso más después del contagio inicial. En el caso de las personas asintomáticas o que tuvieron síntomas leves, la respuesta inmune es más débil en comparación con los pacientes sintomáticos, pero de todas formas presente.

¿Se puede usar la sangre de pacientes que tuvieron Covid-19 como terapia o tratamiento?

Sí, es una posibilidad y un tratamiento experimental que se lleva a cabo en distintas partes del mundo y que podría resultar muy eficaz para contrarrestar los síntomas del virus. A lo largo de la historia se ha estudiado el uso del plasma para tratar enfermedades con muy buenos resultados. Este procedimiento se denomina terapia con plasma convalescente y busca ayudar a los pacientes que estén luchando contra el Covid-19 mediante transfusiones de quienes se hayan recuperado de la enfermedad exitosamente. Se usa el plasma, un suero amarillento que hace parte de la sangre, y que es donde se encuentran los anticuerpos y otros componentes. **B**

* Practicante de Bienestar Colsanitas.

Vacunación a toda máquina



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



Trabajan **449** personas entre auxiliares de ingreso, digitadores, vacunadores, enfermeras y otros.



Se vacunan **750** personas por hora y 8.250 por día. La meta es llegar a los 10.000.



En abril, el récord de vacunación fue de 2.993 personas en un día. En mayo subió a **8.250**.



76 circuitos de vacunación, 62 salas de observación y 5 para atender emergencias vitales.



2.500 metros cuadrados están habilitados para el plan de vacunación.

Eduardo Arias Villa* • FOTOGRAFÍA: Prensa Colsanitas

Gracias a una alianza entre Colsanitas, EPS Sanitas, Movistar, la Secretaría de Salud Bogotá y el Ministerio de Salud, el Movistar Arena se habilitó desde marzo como uno de los centros de vacunación más grandes del país, con la aplicación de 8.250 dosis por día.

Listos para pintura

Cuando comenzaron a vacunar personas en el rango de los 60 a 65 años me comuniqué con Colsanitas y me asignaron una cita para mi esposa y para mí el 4 de mayo a las 2:20 p.m. en el Coliseo El Campín. Por un lado me sentí aliviado por estar tan cerca de la tan esperada vacuna. Pero, por el otro, me inquietaba la idea de tener que ir al punto de vacunación, pues en las redes sociales había leído toda clase de información. Desde mensajes que hablaban de lugares muy bien organizados hasta denuncias de puntos de vacunación donde se habían formado grandes aglomeraciones o devolvían a las personas por falta de vacunas.

Como nos habían recomendado llegar hacia el mediodía, me preparé mentalmente para una espera de al menos hora y media. Pero al llegar al Coliseo El Campín me llamó la atención que no había ningún tipo de aglomeraciones ni colas en las puertas de entrada. Y no, las afueras del coliseo estaban desiertas.

Íbamos en el carro de mi esposa y el ingreso al parqueadero fue inmediato. Una vez allí nos guiaron hacia una puerta donde nos recibieron y anotaron nuestros nombres. En las chaquetas nos pusieron un *sticker* verde. Como yo estoy anticoagulado, también me pusieron un *sticker* rojo. Nos guiaron a la platea del coliseo y allí vi unas filas de sillas dispuestas de tal manera que las parejas que iban a vacunarse, o personas que requerían de un cuidador, pudieran estar juntas pero alejadas a varios metros de las otras personas.

Me di cuenta de que el lugar era el ideal para llevar a cabo todo el procedimiento, incluso si nos



40 minutos es el tiempo estimado de espera desde que se ingresa hasta que termina.



11 horas al día, en promedio, se trabaja en el Movistar Arena.




tocaba esperar bastante. El interior de este recinto es tan amplio y tan alto que, en la práctica, es como estar al aire libre. Así que me tranquilicé y me preparé para esperar los minutos que faltaban para la hora indicada.

Sin embargo, la espera resultó ser muy breve. Aunque la cita era a las 2:20 p.m., a eso de la 1:30 nos pidieron que pasáramos al lugar de vacunación, una mesa amplia atendida por dos enfermeras. Nos pidieron una serie de datos personales y de antecedentes clínicos y, antes de pincharnos, nos explicaron muy claramente cuáles síntomas o molestias podríamos sentir en las horas posteriores a la vacunación. Algunas de ellas, como dolores musculares, fiebre o dolor de cabeza debían asumirse como algo normal. Otras, como una eventual aparición de hematomas en el lugar del pinchazo o puntos rojos en la piel, requerirían de ir a una sala de urgencias. Pero nada de eso nos ocurrió.

“El lugar era el ideal para llevar a cabo todo el procedimiento. El interior es tan amplio y tan alto que, en la práctica, es como estar al aire libre”.

Pasamos a una sala de observación en la que permanecemos 15 minutos. Allí nos tomaron la tensión arterial y nos midieron la saturación de oxígeno y el pulso. Nos entregaron el carnet, nos dieron nuevas recomendaciones y muy rápidamente llegamos al carro.

La segunda dosis la recibiremos el 24 de julio. La sensación de que pronto terminarán estos largos meses de incertidumbre es bastante tranquilizadora y, como dice el dicho, muy pronto quedaremos listos para pintura. 



La meta para la tercera fase es vacunar 10.000 personas al día. Para ello, cada vacunador debe poner 15 por hora.



• Especial •

Otra forma de ver la soledad

Hay una diferencia entre estar solo y sentirse solo. A veces, esa línea delgada que separa una de otra tiene que ver con la forma como disfrutamos nuestra propia compañía. En las páginas que siguen encontrará reflexión y datos sobre este asunto y hasta un manual para aprender a estar solo.

ILUSTRACIÓN: *John Varón* @*john.varon.art*



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



Enfrentar la soledad durante el Covid-19

*Karem Racines Arévalo**

Son complejos los retos emocionales de una enfermedad que confina al paciente al aislamiento. Los expertos dicen que se pueden generar secuelas neuropsicológicas que deben atenderse a tiempo y desde distintas especialidades.

Geovanny Farías (32 años) estuvo cinco días en una Unidad de Cuidados Intensivos con un diagnóstico de neumonía con alcalosis respiratoria asociada a Covid-19. Esta complicación altera el equilibrio químico de la sangre hasta llegar a ser letal, pero Geovanny sobrevivió. Mientras estaba en esa habitación de hospital, lo que más anhelaba era tener a su lado a algún familiar.

“Es difícil de explicar el sentimiento, porque uno está luchando por salvar la vida, pero te embarga esa sensación fatalista de que a lo mejor no vas a volver a ver a los que amas. Entonces provoca salir corriendo aunque sea a abrazarlos por última vez. Yo le rogaba a mi esposa, por chat, que me sacara de ahí. Es miedo con ansiedad, con impotencia. Es una sensación de soledad absoluta, como de abandono, porque ninguna cara te



es familiar y, precisamente, lo que te urge es ese apoyo moral”, comenta el joven mientras se recupera en casa.

Y es que uno de los retos mayúsculos de los pacientes con Covid-19, sus parientes y el personal médico que los atiende, es la condición de aislamiento individual, con acceso restringido, recomendado para el manejo clínico de quienes enfrentan la enfermedad, durante la estancia hospitalaria o en casa.

Ana Malkún, psicóloga clínica adscrita a Colsanitas y magíster en psicología sistémica, dice que esa sensación de soledad de los pacientes con el virus SARS-CoV-2 puede desatar tristeza, angustia, desesperanza, rabia, incertidumbre. Y esa avalancha de emociones

se combina con síntomas físicos que se agudizan. Entonces, si hay una predisposición, pueden presentarse cuadros de ansiedad o de depresión que también deterioran la condición de salud del paciente: “La prioridad es salvar la vida, y nos toca poner la salud mental en pausa. Hay que considerar que el cuerpo humano es un sistema y la salud mental afecta todo lo demás, pero los riesgos asociados al virus nos obligan a priorizar la atención hacia los sistemas y órganos afectados directamente por la enfermedad”, apunta la experta.

Al respecto, la neuropsicóloga Eliana Alexey Quintero-Gallego, docente universitaria y coach en terapias cuerpo-mente, considera que el paciente con Covid-19 está sometido a una incertidumbre muy grande, caracterizada por el hecho de que todo escapa de su control. Se trata de una emoción que se alimenta de historias de gente cercana, o de noticias, y que muchas veces son catastróficas o incluyen desenlaces dramáticos.

Para sobreponerse a ese “revolcón emocional”, la especialista recomienda una estrategia que identifica con el acrónimo PARO (P= *Parar*, A= *Autocompasión*, R= *Recordar* a otros y O= *Oponerse*). Consiste en Parar de recrear “películas” internas, que nos conducen a un alto nivel de angustia y, además, activan respuestas de tipo fisiológico que podrían producir una cascada de hormonas, como el cortisol, y un impacto en nuestros sistemas orgánicos, incluido el inmunológico.

En ese *Parar* hay que procurar un pequeño espacio para la *Autocompasión*, señala Quintero-Gallego, en el que haya una respiración consciente, un momento para darse ánimo a sí mismo, una palabra positiva, el reconocimiento de los valores, la conexión espiritual. Es la oportunidad para *Recordar* a otros que están esperando su recuperación, o al familiar que está haciendo todo para sanarse, o en otro con diagnóstico similar que requiere sus deseos de tranquilidad, fortaleza, sanación, paz. Esos buenos deseos hacia los demás generan un estado de apertura y conexión que disminuirá la sensación de soledad que agobia a la persona.

Y, finalmente, *Oponerse* a esa “novela” que ronda su cabeza para salir del bucle que conduce a la desolación. Se trata de no seguirle el juego a la negatividad y al pesimismo. “Todo esto nos recuerda la historia de los dos lobos que de alguna manera residen en nuestro interior: el blanco, asociado con actitudes positivas, y el negro, asociado con actitudes negativas. En esa pelea interior de esas dos fuerzas va a ‘ganar’ el lobo que elijamos alimentar”, reflexiona la neuropsicóloga.

“Esa sensación de soledad puede desatar tristeza, angustia, desesperanza, rabia, incertidumbre”.

* Periodista, investigadora y profesora universitaria de amplia trayectoria.

RECUPERAR EL BIENESTAR

María Fernanda Padilla, psiquiatra adscrita a Colsanitas e integrante del equipo de salud mental de la Clínica Iberoamérica, en Barranquilla, cuenta que los pacientes con Covid-19 presentan con frecuencia síntomas neuropsiquiátricos a los que se debe prestar atención, sobre todo cuando se ha superado el estado crítico o grave. “Se desconocen muchos detalles, pero la literatura relaciona al Covid-19 con la activación de sustancias químicas pro inflamatorias que causan cambios en las células neuronales y afectan el estado de ánimo, el bienestar. Es una enfermedad que conlleva un proceso inflamatorio sistémico, que puede desatar secuelas neuropsiquiátricas

cuyo abordaje es farmacológico y terapéutico. La buena noticia es que con la intervención de equipos multidisciplinarios el paciente se rehabilita completamente, aunque puede tardar hasta nueve meses”, detalla la psiquiatra. En otros casos, basta con retomar progresivamente las rutinas que generan sensación de plenitud, crecimiento y distracción, aprovechar los medios electrónicos para estar en comunicación con los afectos, hablar sobre los miedos que se enfrentaron durante la enfermedad, cosechar la paciencia y el autocontrol. Y recordar que la gente que nos quiere tiene mucho que aportar y el aislamiento que se recomienda es físico, no emocional.



LA CIFRA

La compañía familiar representa el **80 %** de la estabilidad emocional del paciente, porque le da fortaleza y motivación.

Los profesionales de primera línea

“La compañía familiar representa el 80 % de la estabilidad emocional del paciente, porque le da fortaleza y motivación. Pero en esta coyuntura de pandemia estamos siendo asistidos por personas a quienes ni siquiera podemos verles las caras. Hay que cuidarlos y cuidarnos, y esa ausencia del ser querido no la puede suplir el personal asistencial, aunque todos debemos hacer el mayor esfuerzo por ser amables y compasivos con ese ser humano que está luchando por sobrevivir. Tal vez sea la última persona que vean en la vida”, opina la psicóloga Malkún.

Explica la especialista de Colsanitas que en la clínica donde trabaja, en Cartagena, desarrollan el programa de promoción y prevención “Estamos contigo”, destinado al personal asistencial de primera línea, con la idea de darles herramientas para sobreponerse a las situaciones de impacto emocional a las que están constantemente sometidos, para que protejan su salud mental y apoyen a los pacientes.

“La pandemia nos ha demostrado que somos capaces de resolver muchas cosas de forma individual, incluso cosas que antes era impensable hacer solos: despedirnos de nuestro familiar sin estar físicamente con él, vivir el duelo en solitario, afrontar la angustia de un diagnóstico difícil sin que nadie te dé un abrazo para sobrellevarlo. Y eso el organismo lo resiente. Por eso recomiendo usar los medios electrónicos para hacer uso de nuestra red de apoyo familiar, trabajar en nuestra espiritualidad, hacer una pausa para descargar nuestra tristeza y nuestra rabia y, finalmente, aceptar los hechos y seguir adelante, tal vez con la idea de encontrarle un sentido a lo que ocurre y a nuestra propia existencia”, aporta Malkún.

Quintero-Gallego, por su parte, invita a pacientes, médicos, enfermeras, camilleros, terapeutas y cuidadores a pensar en esas tres preguntas que proponía el escritor ruso León Tolstói en su relato “Las tres preguntas”: ¿Cuál es el momento más oportuno para hacer cada cosa? ¿Cuál es la gente más importante con la cual trabajar? ¿Cuál es la cosa más importante para hacer en todo momento? Y con ellas, las tres respuestas del sabio ermitaño: el momento más oportuno es el ahora, la persona más importante es esa con la que estás, y lo mejor que puedes procurar es hacer felices a los demás, porque es el único propósito de la vida.

“Es una sensación de soledad absoluta, como de abandono, porque ninguna cara te es familiar y, precisamente, lo que te urge es ese apoyo moral”, comenta Geovanny Farías.



La soledad en Colombia

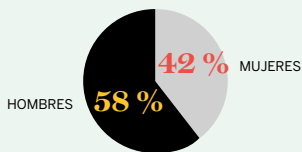
Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: *Alejandra Balaguera* @balaaguera

¿Cuántos hogares unipersonales hay en el país? ¿Qué edades tienen? ¿Están solas o se sienten solas? Una mirada a las estadísticas disponibles sobre este tema.

18,6 %
de los hogares

en Colombia son unipersonales. Es decir, 2.643.650 personas. En 2005, el porcentaje de hogares unipersonales era de 11 %.



Durante la pandemia, **30,8 %** de las personas en hogares unipersonales dijeron sentirse solas, estresadas, preocupadas o deprimidas, frente al promedio total de 23 %. De estas personas, este es el porcentaje que manifestó sentir esas emociones:

Mujeres **34,1 %**

Hombres **28,6 %**

305.329
personas

con alguna dificultad en su vida diaria viven solas, lo que equivale al 9,7 % del total de personas con dificultades o alguna discapacidad (3.134.036).

79,7 % de las personas que viven solas declararon no tener pareja o cónyuge (son solteras, divorciadas, separadas y viudas).

49 % de las personas son solteras (nunca se han casado ni vivido en unión libre).

20,5 %

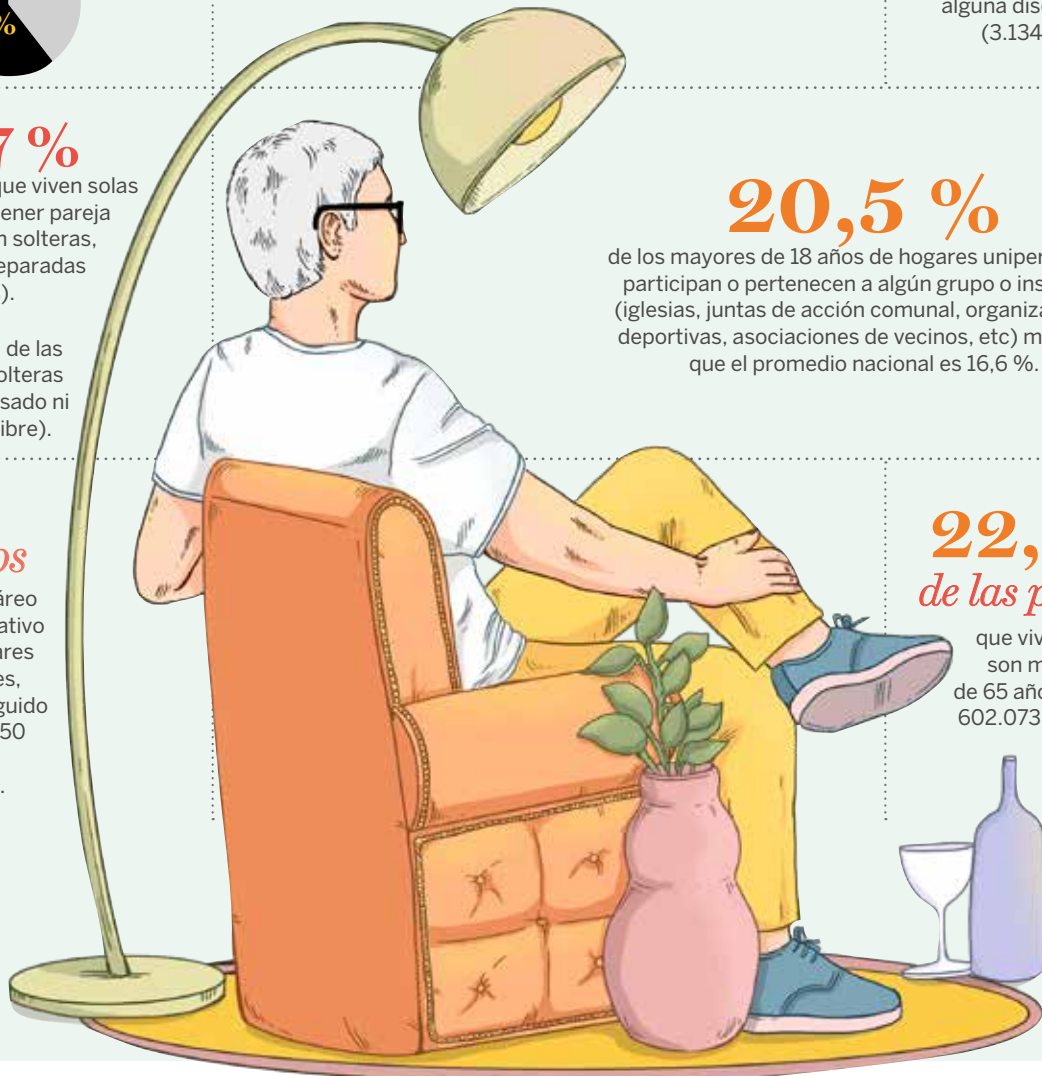
de los mayores de 18 años de hogares unipersonales participan o pertenecen a algún grupo o instancia (iglesias, juntas de acción comunal, organizaciones deportivas, asociaciones de vecinos, etc) mientras que el promedio nacional es 16,6 %.

20 a 29 años

es el grupo etéreo más representativo entre los hogares unipersonales, con 17,8 %. Seguido del grupo de 50 a 59 años con 17,3 %.

22,8 %
de las personas

que viven solas son mayores de 65 años, esto es, 602.073 personas.



Fuentes: "Soledad en Colombia", Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), 2020. Censo Nacional de Población y Vivienda (CNPV), 2018. Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH), 2020.

Manual para aprender a estar solo

Carolina Gómez Aguilar*

ILUSTRACIÓN: John Varón

📍 [john.varon.art](https://www.instagram.com/john.varon.art)



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



Primero debemos saber que desarrollar un apego seguro durante la infancia propicia relaciones sanas en la adultez, y responde a la necesidad de establecer vínculos afectivos sólidos durante toda la vida. Es curioso, porque se tiende a relacionar el apego con la necesidad excesiva de estar acompañado, cuando en realidad se trata de tener una red de apoyo sólida, que permita a cada persona gozar de tiempo libre de manera individual y colectiva sin mayores dificultades emocionales.

Según John Bowlby, psiquiatra infantil y autor de la Teoría del Apego, este comportamiento aparece desde la infancia y se refiere a la necesidad de encontrar o mantener cercanía con otra persona que representa para nosotros sabiduría y fuerza. “La experiencia del niño con sus padres tiene un rol fundamental en la capacidad posterior del menor para establecer vínculos afectivos; las funciones principales de los padres serían proporcionar al niño una base segura y, desde allí, animarlos a explorar”. Esas figuras de apego son fundamentales para contener y proteger al niño cuando lo necesita.

Por eso, profesionales en psicología como Constanza González, directora del Programa Comunitario de la Fundación Keralty, recomienda evaluar los círculos de cuidado en los que participamos, pues parte de la posibilidad de lograr una relación saludable con nosotros mismos en soledad depende de la red de apoyo con la que contamos para otros momentos donde sí necesitamos ser acompañados, escuchados o contenidos.

No hay compasión sin autocompasión

Cuando queremos y somos queridos, también somos cuidadores y cuidados. Por ejemplo, en una relación de amistad, dos amigas pueden ser cuidadoras y cuidadas entre sí; la clave está en el equilibrio, pues ambas deben tener disposición para conversar sobre sus necesidades y sus límites; permitirse espacios para fortalecer otros vínculos afectivos fuera de esa relación de amistad, y momentos para cultivar y gestionar emociones individuales. Incluso, cuando una de las dos personas tiene necesidades especiales.

Cuando la labor del cuidado recae sobre una sola persona y esta ocupación no le da tiempo para desarrollar sus esferas individuales, la relación se satura y ambas personas se ven afectadas por la imposibilidad de sentir y entender sus emociones. González propone un ejercicio sencillo para identificar los vínculos con los que contamos:

Para estar en soledad de manera sana es necesario cultivar una red de apoyo sólida y diversos hábitos individuales. La psicóloga Constanza González, directora del Programa Comunitario de la Fundación Keralty, nos brinda herramientas para lograrlo.

escribir en un papel los nombres de las personas que hacen parte de nuestra vida: quiénes están en nuestro círculo inmediato, con quiénes podemos divertirnos, conversar sobre nuestros problemas, quién es nuestro apoyo emocional. Aclaremos algunos conceptos:

Círculo personal: las personas más cercanas a usted, con quienes puede tener contacto físico o virtual de manera frecuente.

Círculo familiar/amistoso: los familiares, amigos, conocidos o vecinos con quienes puede contar, aunque no tengan un contacto muy frecuente.

Círculo comunitario: personas con las que interactúa y tiene algún tipo de cercanía, conocidos de distintos espacios como puede ser un grupo de lectura, compañeros del gimnasio o cualquier actividad que practique.

Pregúntese qué conversaciones necesita tener con ellos. Procure que esas conversaciones sean explícitas acerca de cómo necesita que le cuiden, le quieran, y mencionen los límites que ambos deben respetar para que cada uno tenga el espacio que necesita.

ESTRATEGIAS PARA GOZAR DEL TIEMPO LIBRE

Cuando la soledad no es escogida, trae distintas dificultades, incluso de salud. Mantener una relación saludable con la soledad es el primer paso antes de estar disponible para quienes son nuestra red de apoyo. Las siguientes recomendaciones pueden ayudarle a cultivar hábitos que, a su vez, le permitirán desarrollar y fortalecer su personalidad, sentir y entender sus emociones y tener mayor disposición para escuchar y acompañar a otros.

- › Cuidar y atender la salud física y emocional.
- › Ser responsable de las emociones.
- › Seguir el criterio propio.

- › Mantener hábitos de cuidado personal.
- › Darse tiempo para reflexionar y reconocer lo que no le hace sentir bien.
- › Aprender técnicas de relajación como la meditación, el yoga o las caminatas al aire libre.
- › Planificar el tiempo, permitirse espacios para estudiar y trabajar, pero también para descansar y disfrutar de otras actividades.
- › Hacer actividades creativas que disfrute como leer, pintar, dibujar, cocinar, ver una serie o película.
- › Hacer ejercicio o salir a pasear.
- › Descansar y comer adecuadamente.

Emociones individuales

Uno de los principales beneficios de los espacios en soledad es la perspectiva. Cuando estamos en contacto permanente con otros, no tenemos la oportunidad de ver las cosas con el espacio y autonomía necesarios para identificar lo que sentimos y necesitamos. González pone como ejemplo la tristeza, una emoción que requiere momentos reflexivos que se facilitan en soledad. “Se necesita ser escuchado y compartir con otros cuando se está triste, pero debe haber un balance con la autoreflexión y la autoconciencia”, señala Constanza González. Por eso, ella insiste en que la palabra clave es el equilibrio. “Para conocer y relacionarte con las emociones del otro es importante relacionarte con tus propias emociones. Para acompañar al otro debes ser una buena compañía para ti. Nadie da de lo que no es” explica. ^B

*Periodista de Bienestar Colsanitas.



TEST

Este test le ayudará a identificar qué tan sólida está su red de apoyo, y qué tan solo se percibe. La puntuación total de la escala oscila entre 0 y 24 puntos, y se obtiene mediante la suma de la puntuación de cada uno de los ítems:

Siempre equivale a 0; **A veces** equivale a 1; y **Nunca** equivale a 2.

Adaptación inspirada en la Escala Este II	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
¿Tiene a alguien con quien hablar de sus problemas cotidianos?			
¿Cuenta con personas que se preocupan por usted?			
¿Tiene amigos o familiares cerca cuando le hace falta?			
¿Siente que le prestan la atención que necesita?			
¿Se siente triste?			
¿Se siente solo/a?			
¿Por la noche se siente solo/a?			
¿Se siente querido/a?			
Durante la semana y los fines de semana ¿Le buscan otras personas para salir a la calle?			
¿Le resulta fácil hacer amigos?			
¿Frecuenta algún parque, grupo o actividad donde se relaciona con otras personas?			
¿Le gusta participar en actividades de ocio, culturales o recreativas, que se organizan por su sector o en la ciudad?			

Bajo: 0 a 8

Disfruta en este momento de relaciones y vínculos que le permiten sentirse contenido y escuchado. Procure conscientemente seguir las cultivando para que su red de cuidado se vea fortalecida a medida que pasen los años. Pregúntese de qué redes hace parte y cómo está contribuyendo para sentirse acompañado en su camino por la vida.

Medio: 9 a 16

Aunque cuenta con algunas relaciones significativas, es importante lograr un poco más de cercanía, ampliar su círculo y participar de actividades que resuenen con sus intereses, generar conversaciones alrededor del cuidado y la cercanía, y expresar sus necesidades con respecto a la construcción de relaciones para la vida.

Alto: 17 a 24

Es importante empezar o continuar tejiendo relaciones inspiradoras y nutritivas que enriquezcan sus días y se conviertan en lazos de soporte y apoyo mutuo para el camino de la vida. Piense en todos aquellos seres cercanos con los que por una razón u otra creció la distancia, retome esos contactos que fueron significativos y quisiera recuperar, empiece a propiciar encuentros presenciales, conversaciones y actividades que sean de disfrute para usted y para esas personas. Recuerde que su salud depende en gran medida del tipo y la calidad de vínculos que teja con los demás.

Aprovecha los privilegios que tienes en Droguerías Cruz Verde por ser usuario de **Medicina Prepagada de Colsanitas y Medisanitas**

10 % Dto. **
en nuestras
Droguerías
Cruz Verde

5 % Dto. *
en nuestras
Droguerías
Cruz Verde

Todos los días del año 2021.

El segundo martes de cada mes del año 2021.



Pide tu **DOMICILIO** | A nivel nacional desde tu celular:
031 4865000
[Aplica en ciudades y zonas de cobertura]

Expertos en ahorro

DROGUERÍAS
Cruz Verde

Algunas promociones y/o productos pudieran no estar incluidos bajo esta condición. *Aplica también para domicilios.

Droguerías Cruz Verde no promueve el consumo de medicamentos de prescripción médica ni fórmula para lactantes y complementarios de leche materna.

Descuento válido para afiliados a los planes de Medicina Prepagada de Colsanitas y Medisanitas, mientras el convenio suscrito con Cruz Verde se encuentre vigente. *Oferta del cinco por ciento (5%) de descuento todos los días del año 2021. **Oferta del diez por ciento (10%) de descuento el segundo martes de cada mes del año 2021, por compras de nuestros productos a través del convenio Colsanitas Medicina Prepagada y Medisanitas en las Droguerías Cruz Verde a nivel nacional. Indispensable para el descuento y/o cualquier actividad comercial, presentar el documento de identificación. El límite de venta será de máx. 4 unidades mínimas de venta por referencia, por compra, por día, salvo para los productos que por disposición legal se contemple una limitación de venta menor, en cuyo caso, se ajustará a la definida por el ordenamiento jurídico. Algunos productos pudieran no estar incluidos en estas promociones. El descuento NO aplica a medicamentos listados en las Circulares de la CNPMDM. No aplica para compras online. No acumulable con otras promociones. No redimible en dinero total, parcial o cualquier otro medio. Descuento aplica sobre el precio máx. de venta al público. 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. Aplica para venta al detal 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. Consulte términos y condiciones en www.cruzverde.com

La soledad *de los otros*

*Alberto Quiroga** • ILUSTRACIÓN: *Jorge Carvajal* @castarway

En la vida existen las más variadas soledades: las hay oscuras y tenebrosas, llenas de desolación y desventura. Pero hay también una soledad feliz: la de aquel que encuentra la mejor compañía en sí mismo.

Hace varios años, cuando mis hijos tenían trece y nueve años, los invité a Medellín, como casi siempre lo hacía en vacaciones de diciembre, a visitar a la familia: los abuelos, las tías y los tíos, las primas... Y por primera vez se rebelaron en contra del viaje.

—¡Pero si todos los años vamos y pasan muy rico! —les dije.

—Sí —fue el comentario unánime de ellos—, pero este año no queremos ir.

—¿Por qué? —insistí.

—Porque estamos cansados de Medellín —fue su respuesta.

Y ante mi curiosidad por saber las razones de su cansancio, enumeraron tres puntos para ellos esenciales: uno, “la policía familiar”; dos, “casi todas las conversaciones llegan de manera rápida al tema del dinero”; y tres, “allá nadie vive solo”.

—¿Policía familiar? —balbuceé.

—Sí —dijeron ellos en coro. Y agregaron: —No se puede ir a ningún lado sin que alguien pregunte ¿para dónde vas?, ¿con quién?, ¿quién te va a llevar?, ¿por qué vas solo?, ¿a qué horas vuelves?, ¿quién te va a traer? y un largo etcétera.

Punto para ellos. Sobre el tema del dinero hicimos una apuesta que giraba en torno a esta pregunta: ¿cuántas frases se demora en general un paisa para llegar al tema del dinero? Mi hijo mayor dijo que a la tercera o cuarta frase; mi hijo menor, que a la séptima, y yo dije que después de la décima. Bastó que mi hermano, al entrar a la casa de mis padres, preguntara qué estábamos haciendo y yo le respondiera “un lomito”, para que él inquiriera al instante dónde lo había comprado y cuánto me había costado, y al oír mis respuestas dijo con suficiencia que él tenía un carnicero que se lo vendía de mejor calidad y mucho más barato. Mis hijos estallaron en carcajadas y mi hermano todavía no sabe por qué. Perdí la apuesta y ganó mi hijo mayor, por supuesto, porque diálogos así se repitieron con regularidad a todo lo largo de nuestras vacaciones. Otro punto para ellos.

El tercer punto quedó dando vueltas en mi cabeza mientras trataba de encontrar dos o tres nombres de amigos o amigas que vivieran solos en Medellín, como muchos de mis amigos y amigas que viven solos en Bogotá y en otras ciudades del planeta. Pero la lista no creció más allá de los dedos de mi mano, y tuve que reconocer que mis hijos tenían toda la razón y pronto me olvidé del asunto.

Ahora que estamos en plena pandemia, el tema de estar solo ha venido a visitarme de nuevo, esta vez sin la carga trivial y generalizada relativa a la forma en



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



que encaran la soledad los antioqueños, o los otros o los de más allá. Y me hago una pregunta inútil y ociosa: ¿la soledad estará relacionada con el oficio al cual nos inclina el talento, el carácter y el temperamento?

Existen oficios que parecen destinados a la soledad, como el antiguo de cuidar un faro, el del guardabosques, el del astrónomo, el del bibliotecario, el del traductor, el del celador nocturno, el del camiónero, el del filósofo o el del monje de clausura. Hay otros oficios que, por supuesto, nos predestinan a actuar en manada, como el de los deportistas, el de los políticos, el de los relacionistas públicos, el de los animadores, el de los militares y policías, el de los diplomáticos.

Es curioso, pero por más que he buscado, no encuentro ninguna frase o reflexión sobre la soledad que provenga de alguien que pertenezca al gremio de los comerciantes y negociantes, o de los vendedores y ejecutivos, o de empresarios e industriales, y tal vez la razón sea que para ellos la soledad no es rentable, no deja réditos ni es posible considerarla un valor o una inversión.

Por el contrario, basta abrir un libro de poemas o consultar los títulos de las novelas publicadas en los últimos cien años para encontrar la palabra soledad utilizada de mil maneras, hasta el delirio: poetas y escritores piensan, sienten y escriben en soledad, y Gabriel García Márquez llegó a decir que escribir era el oficio más solitario del mundo.

En la literatura, como en la vida misma, existen, por supuesto, las más variadas soledades, algunas de ellas oscuras y tenebrosas, dignas de algún cuento de Edgar Allan Poe; pero también hay soledades y encierros propicios, como el que narra Borges en un poema sobre el autor del Quijote:

Miguel de Cervantes

*Cruelas estrellas y propicias estrellas
presidieron la noche de mi génesis;
debo a las últimas la cárcel
en que soñé el Quijote.*

Hay escritores que nunca se sienten solos, por más solos que vivan, como el amigo Henry Miller, un ateo al revés, que algún día escribió de manera inspirada: “Nunca estoy solo. En el peor de los casos estoy con Dios”.

Algunos sienten que la soledad es un privilegio o una condición, porque en rigor ella es nuestro rasgo distintivo, como lo dice Darío Jaramillo en el poema número 13 de su libro *De amores imposibles*:

*Primero está la soledad,
en las entrañas
y en el centro del alma: ésta es la esencia, el dato básico,*



*la única certeza;
que solamente tu respiración te acompaña,
(...)*

*pero no olvides, especialmente entonces,
cuando llegue el amor y te calcine,
que primero y siempre está tu soledad,
y luego nada
y después, si ha de llegar, está el amor.*

También existe la dura y triste soledad del que se siente “Como abandonado animal de caravana” del cual habla Álvaro Mutis en su poema “Moirologhia”, imagen misma de la desolación y la desventura. Soledad que no ha sido elegida, soledad del que ha sido aislado de la tribu, soledad del que anhela volver al redil de la manada.

Y entre todas ellas está la soledad feliz, ebria de sí misma, la de aquel que celebra su propia soledad y goza con ella, y encuentra compañía consigo mismo. Es la soledad de la que habla Juan José Tablada en un poema titulado “Li Po”, que fue escrito como si lo hubiera hecho el viejo poeta chino del mismo nombre, y en alguno de sus versos reza así:

*Solo estoy
con mi frasco de vino
bajo un árbol en flor
asoma la luna
y dice su rayo
que ya somos dos.*

*y mi propia sombra
anuncia después
que ya somos tres*

*aunque el astro
no puede beber
su parte de vino
y mi sombra no quiere alejarse
pues está conmigo*

*en esta compañía
placentera
reiré de mis dolores
entretanto que dura
la primavera.*

En fin, quién dijo miedo. La soledad debería vivir sin temor, buscarse como un fin en sí misma, cultivarse como un largo monólogo o como un hondo silencio, y no para alejarse de los peligros y desgracias que nos acechan, tal como lo afirma Pascal en uno de sus pensamientos: “Todas las desgracias del hombre se derivan del hecho de no ser capaz de estar tranquilamente sentado y solo en una habitación”. **B**

.....
*Escritor y guionista colombiano.

El bienestar es... | Manolo Bellon

FOTOGRAFÍA: *Juan Vargas*

Periodista, creativo de agencias de publicidad, *disc jockey*, escritor y crítico musical. Ha creado un sinfín de programas radiales, pódcast y conversaciones en vivo por sus redes sociales.

Mi escena de bienestar incluye...

Mi hogar, mi familia, mi música y mis libros.

El bienestar mental lo encuentro...

En mi paz interior.

Mi éxito como persona consiste en...

Amar lo que hago y hacer lo que amo.

Me gustaría aliviar el sufrimiento de...

Tantas personas de nuestro país que no pueden alimentarse adecuadamente.

Siempre que puedo me dedico tiempo para...

Leer, escuchar música, caminar y compartir con las personas que amo.

La mejor forma de cuidar mi salud es...

Tratando de mantener hábitos sanos.

Mi manera de cuidar a otros es...

Visitar a las personas cercanas, acompañarlos, estar pendiente de su salud mental y física, escucharlos.

Valoro los momentos de soledad porque me permiten...

Estar en comunión conmigo mismo y nuestro Padre Celestial. Me permiten ver todo con claridad. Me traen paz y tranquilidad.

Mi mantra para encontrar la calma es...

La oración.

Para acompañar a mis seres queridos siempre busco...

Ser un buen ser humano y hacer que los momentos compartidos sean gratos y positivos.

Las pérdidas me han enseñado...

Que lo verdaderamente valioso es lo que no se puede comprar con dinero. **B**



Poner límites a la tecnología para evitar la ansiedad

Laura Daniela Soto*

ILUSTRACIÓN: María José Porras @iofi.bina

La tecnología es una herramienta que ha mejorado la calidad de vida. Sin embargo, hay un límite invisible donde todas sus bondades empiezan a jugar en contra.



En la actualidad son pocas las horas que podemos pasar alejados de una pantalla, más que nunca toda nuestra vida gira alrededor de la tecnología, porque nos ha ayudado a la resolución de problemas y al mejoramiento de muchos aspectos de la vida durante la pandemia. La posibilidad de contactarnos con personas en cualquier parte del mundo en segundos, el acceso a una base de datos ilimitada que nos responda cualquier duda, la telemedicina o la oportunidad de seguir trabajando y estudiando desde casa son el resultado de los avances tecnológicos que podemos disfrutar.

Pero la tecnología también está directamente relacionada con el incremento de distintos trastornos que afectan la salud mental, especialmente con los trastornos de ansiedad (TDA). Según Ana Millán, psiquiatra adscrita a Colsanitas, esto se debe a distintas razones: el exceso de uso de los dispositivos electrónicos, el sedentarismo, la disminución del relacionamiento social, la falta de tiempo para el ocio no virtual, la hiperactividad de estímulos visuales y la comparación que solemos hacer con lo que vemos en las redes sociales.

La ansiedad es una reacción normal del cuerpo ante estímulos amenazantes. Todos sentimos ansie-

dad en algún momento, en mayor o menor medida, ante situaciones y estímulos de la vida diaria, sean estos positivos o negativos. Los trastornos de ansiedad se diagnostican cuando esas reacciones se desencadenan sin estímulo y de manera repetitiva, hasta el punto de alterar la calidad de vida de la persona.

Los trastornos de ansiedad pueden desencadenarse en cualquier momento y suelen tener cómo origen un historial familiar-genético o factores como la pérdida de un familiar, la separación o algún evento traumático. La tecnología, sin embargo, puede no ser el origen de los trastornos de ansiedad, pero sí uno de sus detonantes. “No todo el mundo que está en contacto con la tecnología tiene trastorno de ansiedad, pero sí puede ser un detonante para personas susceptibles a esta condición”, asegura la doctora Millán.

Tipos de trastornos de ansiedad y su relación con la tecnología

Trastorno de ansiedad generalizado. Se caracteriza por una ansiedad y preocupación persistente y excesiva sobre situaciones cotidianas. Suele ser el más común. Las redes sociales y el internet producen un exceso de información al que estamos expuestos



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



CÓMO ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

- > **Poner límites de tiempo.** Es clave balancear el tiempo que dedicamos a las actividades virtuales. Hacer pausas activas permite que los ojos descansen de la luz LED.
- > **Buscar el ocio no virtual.** El ocio no debe reducirse a ir de una pantalla a la otra. Debemos encontrar actividades que nos entretengan y produzcan estímulos diferentes fuera de la virtualidad.
- > **Ser críticos del mal uso.** Como la doctora Millán afirma, a la tecnología le debemos mucho. Sin embargo, debemos discernir entre lo que nos aporta y lo que simplemente es contenido basura. La clave está en poner la tecnología al servicio del desarrollo individual.
- > **Relacionarse en la vida real.** Es necesario interactuar con otros en persona: hablar, abrazarse, compartir alguna actividad.
- > **Ponerle atención a la salud mental.** La salud mental debe ser una prioridad. Estar atento a las señales de que algo anda mal y buscar ayuda profesional en caso de ser necesario.

constantemente y que está directamente relacionado con este y otros trastornos. La información no filtrada o nociva que genera preocupaciones y la pérdida de interés para desarrollar otras habilidades fuera de la red, producen un desbalance que puede desencadenar reacciones negativas en la salud mental.

Un ejemplo son las notificaciones. En algunas personas, éstas pueden causar reacciones físicas como acelerar el pulso, tensionar los músculos y sudoración en las manos. En resumen, generar un estado de alerta en el que el cuerpo segrega cortisol, también conocida como la hormona del estrés.

Otro síntoma común generalizado es la dificultad para conciliar el sueño, y que se puede llegar a agudizar por el uso de los dispositivos electrónicos. Según Leonardo Palacios, neurólogo adscrito a Colsanitas y profesor de neurología de la Universidad del Rosario, la pantalla de celulares, portátiles y tablets, emite luz LED que inhibe la producción de melatonina, hormona indispensable para conciliar el sueño. “Cuando hay oscuridad empieza a producirse la melatonina, pero los dispositivos electrónicos bloquean este proceso, lo que altera el ritmo circadiano y los patrones de sueño”.

Trastornos fóbicos. Se manifiestan como un temor irracional a objetos o situaciones y resulta incapacitante. Durante la pandemia, salir a la calle y otras actividades fuera de la virtualidad hizo que muchas personas desarrollaran fobia a salir de casa, la que se ha llamado síndrome de la cabaña.

Otra fobia que se ha estudiado es la nomofobia, el miedo irracional a pasar periodos de tiempo sin el celular. Provoca un sentimiento de aislamiento o desconexión del resto del mundo. Una angustia similar a la que se siente cuando el celular se queda sin batería mientras estamos en la calle.

La nomofobia está directamente relacionada con las ciberadicciones. Según el doctor Palacios, un ciberadicto es una persona que no tiene la capacidad de desconectarse de la red ni siquiera para cumplir con sus necesidades básicas y pueden llegar a pasar 20 horas al día frente a una pantalla. “Dejan de dormir, de comer, cargan su cerebro de todas las sustancias químicas negativas que pueden generarse por una exposición excesiva a la pantalla”, afirma.

Ansiedad social. Es el miedo a relacionarse con otras personas o el miedo a verse públicamente avergonzado. Las redes sociales, en general, nos conectan con amigos y nos facilita conocer personas, aunque nos alejan de las interacciones personales. También pueden afectar la autoestima, ya que propicia la comparación entre pares o compañeros. **B**

* Practicante de Bienestar Colsanitas.



Guaviare, *un espectáculo asombroso*



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



*Soraya Yamhure Jesurun**

La diversidad de especies y paisajes de este departamento es alucinante. De la mano de una agencia de viajes local, especializada en turismo de naturaleza, recorrimos una variedad de zonas que narran historias de más de 12.000 años de antigüedad.



Fotografía: Cortesía @guaviarebiodiverso.travel



En esta superficie, de 53.460 kilómetros cuadrados, confluyen los grandes ecosistemas de llanura, la Amazonía y el Escudo Guayanés, una de las formaciones rocosas más antiguas del planeta.

Desde 2017, tras el acuerdo de paz entre el Gobierno y la guerrilla de las Farc, se empezó a incrementar el turismo en el Guaviare. “Dio una sensación de seguridad y comenzaron a llegar más turistas extranjeros de los que venían antes”, asegura César Arredondo, licenciado en Biología y Educación Ambiental de la Universidad del Quindío y guía turístico egresado del Sena. “La gente todavía tiene la creencia de que el departamento es peligroso, que hay secuestros y guerrilla en las calles. Sí, hemos estado inmersos en un conflicto, como otras zonas del país, pero el departamento es extenso y solo tiene cuatro municipios: San José del Guaviare, El Retorno, Calamar y Miraflores. La capital, San José, es muy tranquila, ha estado alejada

“ Visitar el Guaviare, al igual que otros destinos nacionales abiertos al ecoturismo, es una experiencia renovadora y fresca”.

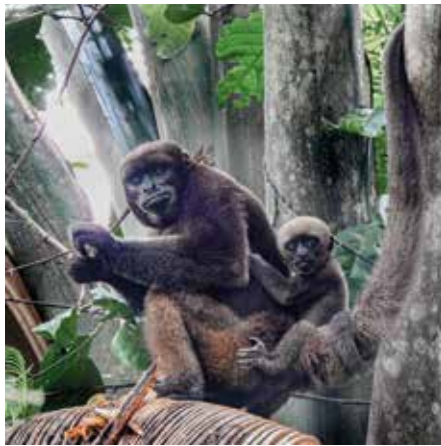
de los problemas de orden público y las actividades turísticas son aledañas al casco urbano, al norte del departamento”, explica.

Guaviare, que fue comisaría del Vaupés hasta 1991, año en el que se constituyó como departamento, tiene una temperatura media de 28 grados centígrados. En esta superficie, de 53.460 kilómetros cuadrados, confluyen los grandes ecosistemas de llanura, la Amazonía y una parte del Escudo Guayanés, una de las formaciones rocosas más antiguas del planeta.

Esta variedad de biomas favorece la diversidad de especies y paisajes. En cuanto a animales, se encuentran cinco de las seis especies de felinos que hay en el país, más de diez de primates y, según César, quien también es ornitólogo y lleva diez años



Cerca de la laguna se pueden realizar caminatas en las que es fácil avistar aves, osos perezosos y micos.



haciendo la caracterización de la avifauna del departamento, hay más de 550 especies de aves registradas hasta el momento.

La Lindosa, destino protagónico

En este departamento se encuentra el 25 % del Parque Nacional Natural Serranía de Chiribiquete, patrimonio natural y cultural de la humanidad, y la Reserva Nacional Natural Nukak (ambos sin vocación turística). Además, este departamento tiene la influencia del Parque Nacional Natural Sierra de La Macarena, ubicado en el Meta, por un corredor biológico que conduce a la Serranía La Lindosa. En esta zona se encuentran pinturas rupestres de más de 12.000 años de antigüedad. Los yacimientos arqueológicos El Raudal, Cerro Azul y Nuevo Tolima exhiben los murales más grandes, pero por los diferentes recorridos de la Serranía también hay imágenes que datan de la Edad de Hielo.

Dentro de La Lindosa, en los ríos Caño Sabana y Rincón de los Toros, entre mayo y noviembre, florecen plantas acuáticas endémicas en las rocas o en la superficie del agua. Inician la temporada con un color verde que se va transformando y pasa del fucsia al rosado. Estos son ríos de contemplación en los que eventualmente se puede sumergir la mano con mucho cuidado para sentir estas plantas, que son frágiles y sorprendentes. Para nadar están los pozos naturales de agua cristalina, con profundidades entre tres y cuatro metros.

A 20 minutos del casco urbano de San José, también en La Lindosa, está la Puerta de Orión, una roca de arena compactada de 15 metros de ancho por 12 de alto que ha sido moldeada por el viento y el agua durante miles de años. En la mitad tiene una grieta que se puede atravesar, y en la parte superior un orificio desde el cual, según afirman algunos visitantes y lugareños, se puede observar el cinturón de Orión.

Delfines rosados

A 78 kilómetros de San José del Guaviare, rumbo hacia el piedemonte amazónico, se encuentra la laguna Damas de Nare, donde los protagonistas son

“ Si está interesado en hacer este viaje, lo ideal es que sea de la mano de un guía local. Es importante revisar que la agencia esté avalada por el Registro Nacional de Turismo”.



En esta zona se encuentran pinturas rupestres de más de 12.000 años de antigüedad.

LA CIFRA

550 especies de aves, cinco de las seis especies de felinos y más de diez de primates se encuentran en esta zona.

los delfines rosados. Se puede llegar de dos maneras: por una carretera que atraviesa sabanas y se abre paso entre la vegetación característica de los bosques húmedos tropicales, o por vía acuática. Desde el puerto de San José se toma una lancha que navega por el río Guaviare y se hace un transbordo por un arroyo. Cerca de la laguna se pueden realizar caminatas en las que es fácil avistar aves, osos perezosos y micos.

La asociación campesina Econare es la encargada de la conservación de este ecosistema en el que habitan delfines rosados de hasta dos metros y medio de longitud. Aquí, los turistas que deseen sumergirse en la laguna deben bañarse antes para quitarse los químicos que llevan en la piel (perfumes, cremas y protector solar). La laguna Damas de Nare tiene 80 hectáreas de espejo de agua y alberga cerca de diez delfines. Después de hacer el recorrido en canoa, se regresa a Econare, donde doña Nubia los espera con el almuerzo: un sancocho de gallina elaborado a partir de los alimentos que cosechan de una huerta propia.

Aunque el ser humano ha hecho ciudades impresionantes con acertados proyectos de urbanismo, ha creado estructuras maravillosas y obras arquitectónicas admirables, el poder de la naturaleza

es único e irremplazable. Visitar el departamento del Guaviare, al igual que otros destinos nacionales abiertos al ecoturismo, es una experiencia renovadora y fresca que invita a apreciar, valorar y querer hacer parte de los esfuerzos de protección de la biodiversidad colombiana, una tarea que nos convoca en la búsqueda de la convivencia y de la paz. **B**

TURISMO CONSCIENTE

Si usted está interesado en hacer este viaje, lo ideal es que sea de la mano de un guía local. Las diferentes zonas no están demarcadas con señalización y, aunque se puede llegar a la capital en automóvil, los recorridos internos se hacen en carreteras destapadas que solo soportan camionetas 4X4. En el parque central de San José del Guaviare hay personas con motos que se ofrecen para llevar a los turistas a las diferentes zonas de interés, pero no son confiables. Es

importante revisar que la agencia esté avalada por el Registro Nacional de Turismo, como es el caso de Biodiverso. Travel, que tiene alianzas con las comunidades para garantizar el transporte, la alimentación y seguros de asistencia médica. Todos los planes están diseñados para salir en la mañana desde la capital y regresar a pernoctar. San José del Guaviare ofrece una amplia oferta hotelera que se ajusta a todos los tipos de presupuestos y comodidades.

*Periodista independiente. Es colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas. Escribe para Habitar y Bacánika.

Adiós, vinilos

Marcela Jøya* • ILUSTRACIÓN: Nathaly Cuervo [@nathalycuervo](#)

¿Qué es una colección? ¿Para qué sirve?
¿Qué pasará con esos objetos en el futuro?
La autora le da vueltas a estas y otras
preguntas mientras mira su colección de
discos en el aparador de su apartamento.





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



Durante años quise creer que coleccionaba discos de vinilo. Justificaba la creencia en mi amor por la música, o acaso en esa extraña tendencia que tengo a sentir nostalgia por épocas y cosas que no me tocó vivir. Empecé a cuestionar la naturaleza de esos cientos de discos que ocupaban un espacio tímido pero considerable de mi apartamento neoyorquino algunos meses antes de tomar la decisión de mudarme de país. ¿Realmente quería que esos discos cruzaran el Atlántico conmigo? Y si tenía que hacerme esa pregunta, y si podía, quizá, con más facilidad de la que me gustaría admitir, desprenderme de ellos, ¿no era posible que lo que había estado haciendo hasta entonces, lejos de coleccionar, pudiera llamarse sencillamente acumular?

Lo era. Pero había preferido consolarme con una mentira disimulada, redonda, de esas que por vivir girando sobre su propio eje logra disfrazarse de convicción: compraba discos porque los coleccionaba, y era coleccionista porque compraba discos. Básico y sintético, aunque en el medio existiese una lista de razones poderosas para buscar y comprar vinilos. Adoro —siempre adoré— el rito de elegir un vinilo, ponerlo en el tocadiscos y sentarme en un sillón a escuchar la música con la carátula del disco en mis manos. Adoro el sonido de las pastas y de la aguja que cruje sobre los surcos del disco. Adoro el momento de darle la vuelta cuando terminan las pistas de un lado. Adoro verlo girar, y olerlo y tocarlo. Pero ninguna de esas adoraciones justifica la lógica vulgar que soportaba mis métodos dudosos —o mejor: ausentes— de clasificación y que, en consecuencia, convertían mis adquisiciones en una suerte de triste acumulación. Para ser una coleccionista me hacía falta todo, pero especialmente las ganas de serlo.

El verdadero deseo de un coleccionista, escribió el periodista musical Simon Reynolds, es permanecer en un constante estado de anhelo. Las colecciones son edificaciones que se levantan de a pocos y que no deberían terminar de construirse jamás. Todos los coleccionistas de vinilos dedicados saben que el disco más importante de su colección es aquel que les sigue faltando. Y esto es tan cierto para ellos que la frase se ha convertido en un cliché.

Zero Freitas, el brasileño de 66 años que es considerado hoy como el mayor coleccionista de discos en el mundo, cree que lo más importante no es comprar un disco sino esperarlo. Sin embargo, no es precisamente esto lo que hace. O más bien: lo que hace es esperar demasiados, indiscriminadamente. Su colección completa casi nueve millones de vinilos. Ha contratado gente en distintos países para que se ocupen de cazar

coleccioner enteras, comprarlas y mandarlas a Brasil. Compra en grandes cantidades y emplea a jóvenes universitarios en la labor de catalogar y organizar los discos. Desde hace casi veinte años va a terapia para tratar esta obsesión. Quiere saber si lo que hace es producto de una enfermedad de acumulación compulsiva. La terapeuta lo examina y le confirma cada año que no está enfermo, que lo suyo es otra cosa —quién sabe qué cosa—, y él sigue “coleccionando” porque siente que siempre le hace falta algo, o todo: quiere tenerlo todo.

La primera vez que escuché el nombre de Freitas fue cuando el historiador y productor musical neoyorquino, René López, me contó que alguien le había sugerido que él podía ser un potencial comprador para sus discos. René López dejó de adquirir discos hace un par de décadas, en el momento en el que supo que ya no le interesaba encontrar alguna grabación específica, que había perdido el deseo de explorar entre las rarezas, aunque no por eso dejaba de emocionarle que alguien se las descubriera. López debe tener una de las colecciones de música antigua cubana más completas del mundo y hoy, a sus 81 años, lo que anhela es encontrar el comprador ideal para esos discos. No espera solamente un intercambio por un precio justo: sabe que para una verdadera colección no existe tal cosa; ningún dinero compensa la relación afectiva con esos objetos coleccionados. Lo que espera es un futuro útil para sus discos. Poder dejarlos a disposición de un gran público, y que sean oídos, que sigan vivos. Por eso, no le pareció que Zero Freitas podía ser una opción.

Conocer a René López debió bastarme para entender que lo que yo hacía con mis vinilos no era precisamente coleccionarlos, pero entonces aún me entusiasmaba internarme en tiendas de discos a buscar un poco de nada y de todo: algo que me sorprendiera, una carátula, una versión, un nombre extraño o un trabajo raro de un nombre conocido. No tenía, nunca tuve, esa característica que ahora veo fundamental en un coleccionista de vinilos: esa suerte de apego obsesivo a ciertas búsquedas concretas. Aunque, como todos, tengo preferencias, no me interesa delimitar mis exploraciones. Muchos discos llegaron a mí sin que mi voluntad intercediera. No me tocó la época en la que para ser melómana era casi necesario comprar todos los discos posibles por falta de otras opciones para acceder a la música. Hoy tengo tres discos duros repletos de

“ Todos los coleccionistas de vinilos dedicados saben que el disco más importante de su colección es aquel que les sigue faltando”.



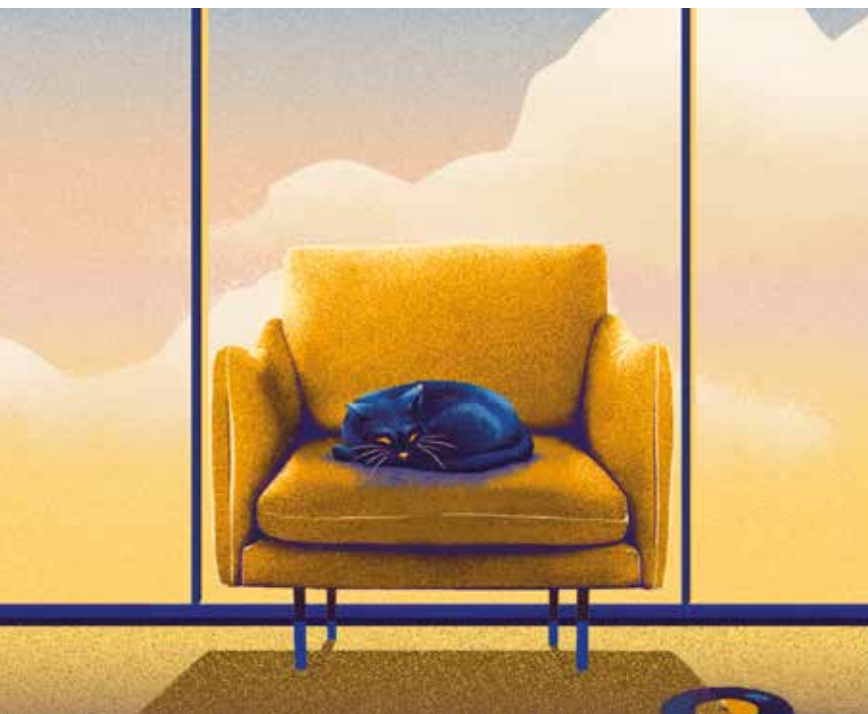
álbumes y dos afiliaciones a servicios de transmisión de música en línea: ya sé que no voy a escucharlo todo, y aunque siempre quiero descubrir más, cada vez me interesa menos adquirirlo. Vivo en un constante estado de anhelo, es cierto, pero no precisamente por un disco, ni por muchos.

Mi obstinación es con la música, no con la forma física en la que exista. Hay tantas maneras de escuchar —y acceder a— la música hoy, que tardé en darme cuenta de que el formato ya hacía mucho tiempo que había dejado de importarme. La gran fascinación que solía provocarme la imagen de esos vinilos juntos

en mis anaqueles se transformó de repente en un motivo de ansiedad. ¿En qué momento vas a escucharlos todos? ¿No deberías sacudirles el polvo con más frecuencia? ¿Qué harás con ellos cuando dejes esta casa, y la siguiente?

La crítica musical Amanda Petrusich escribió una vez que a ella, desde joven, sus colecciones la hacían sentir segura y enfocada, y le daban a su vida una forma y un propósito. A mí, en cambio, mis intentos de colecciones —alguna vez probé con casetes y cilindros— me volvían más dispersa y desenfocada, me mostraban de frente mi incapacidad y desinterés en esa forma de elegir.

El último vinilo que compré fue uno de Gil Suarez y sus Hi-Latins. Lo compré por la carátula, que me fascina, y casi en el mismo momento supe que probablemente no volvería a adquirir ningún otro disco



de vinilo en mi vida. Sucedió durante el encuentro de coleccionistas y melómanos en la Feria de Cali de 2019. Me impresionó, solo a primera vista, lo que creí estar observando en esas Canchas Panamericanas en las que sucedía el evento salsero. Cientos de personas reunidas frente a una tarima con tres pantallas enormes, un vinilo rodando en un tornamesa, y una persona detrás de un atril —El Coleccionista: casi todos hombres— lista para hablar sobre una grabación particular. Parecía que mucha gente escuchaba. Parecía, a simple vista, a simple oída, que el coleccionista tenía algo urgente por decir.

Pero bastaba con detenerse a mirar y a escuchar por unos minutos para saber que no pasaban precisamente esas cosas. La mayoría de personas estaban más interesadas en beber alcohol y conversar con los amigos que en escuchar la música y al coleccionista. Para eso, para socializar y pasear, estaban ahí. Y los coleccionistas, por su parte, la mayoría de veces recitaban largas listas de datos biográficos al modo Wikipedia, con tono y dotes de exhibicionista feliz. Es que el exhibicionismo tiene innegablemente un lugar especial en la labor del coleccionista de vinilos; de ese afán de mostrar lo que se posee casi ninguno se libra. Pero me parece que cuando ese afán se sobrepone a los intereses de quien colecciona —su amor por la música, sus pasiones y obsesiones discográficas concretas, digamos—, el coleccionismo pierde todo sentido.

No creo que el amor por un disco sea algo que pueda compartirse en grupos grandes. Dudo que mu-

cha gente junta logre concentrarse en el sonido de un disco o en eso que alguien tiene para decir sobre él. Escuchar es muy difícil. No entiendo cuál puede ser el propósito benéfico para la música de este tipo de encuentros masivos, pero me queda claro que no hay necesariamente una relación entre el coleccionismo y la melomanía. No todo el que colecciona o cree que colecciona es melómano, ni todo melómano es coleccionista. Lo que sí es seguro, es que a la colección de discos de quien no entiende la música como aire necesario para vivir sino como objeto de apego para exhibir no debe llamársele colección. Puede que sea, más bien, una suma de muestras para exhibición.

Sin duda, lo mejor que me dejó aquel encuentro de coleccionistas fue el zumbido de una mosca detrás del oído: ¿Algo como esto harás un día con tus discos? ¿Usarlos como excusa para que te miren y se hagan los que te escuchan? ¿Exhibirlos en vez de compartirlos? ¿O venderlos en una caseta como pedazos de nada cuando estés muy desesperada por dinero (como hacían tantos por ahí)? No. Definitivamente no.

Harry Smith, un coleccionista de música folclórica americana que dejó como legado una importante antología, creía que la acumulación cuidadosa y el acto de organizar cosas podía traer consigo nuevos conocimientos. Sugería que tales conocimientos debían ser la verdadera inspiración del coleccionista de discos. Pero la realidad es que rara vez llegan a serlo. Me gusta escuchar a esos acumuladores cuidadosos a los que se les escapa por los ojos el entusiasmo, y entonces hablan como miran, y les excita tanto compartir sus conocimientos como sostener un disco en sus manos o volverlo a escuchar por milésima vez. Sé que son una especie muy extraña estos coleccionistas. Están en vía de extinción y no suelen aparecer en eventos masivos de coleccionismo.

En casa de uno de esos seres extraños dejé mis vinilos antes de mudarme de país. Él sabrá también dónde dejar aquellos que le sobren. Más que en la memoria, mis experiencias con los discos la cargo en los huesos. Suenan y truenan. Aunque ya no me interesa poseer demasiado de algo innecesario —cosa que precisa una colección—, me siguen picando las tripas esas verdaderas colecciones: las historias, los misterios que encierran. ¿Con qué revelaciones podría robarme el aliento la colección de René López? Un anhelo que tengo es que alguna vez esos, y todos los discos de aquellos coleccionistas extraños, encuentren su paradero ideal, el único que importa: los oídos del mundo. **B**

LA CIFRA

Casi 9 millones de vinilos posee el brasileño Zero Freitas, considerado el mayor coleccionista de discos en el mundo.

* Periodista y fotógrafa colombiana.

Actitud, divino tesoro

Eduardo Arias* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez



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



Hacer ejercicio, leer una novela o apoyar a otros que lo necesitan son algunos actos sencillos pero efectivos para combatir el abatimiento y la desazón de este tiempo tan incierto.

En estos tiempos tan dramáticos e inciertos ha habido días en los que quisiera no despertar. O quedarme en la cama boca arriba, inmóvil, mirando el techo mientras pienso una y otra vez en todas las desgracias del mundo. Mañanas en las que cualquier tarea que deba hacer, por sencilla que parezca, se convierte en un obstáculo que me deprime aún más.

Es una sensación de desazón que me paraliza, y sé que no debo darle alas. Así que me levanto y poco a poco comienzo a recuperar algo de energía. Intento que el día no transcurra en vano, que no sea un interminable río de horas que atravieso sin pena ni gloria pegado a Twitter y a WhatsApp.

Es normal, dicen, que las personas de mi edad empecemos a flaquear. Esta es una etapa de la vida en la que hay más tiempo disponible para pensar. Y es una época en la que el concepto del tiempo es muy diferente a cuando se tienen 20 o 30 años, cuando uno piensa en el futuro como si fuera una era geológica. Es una época en que muchas cosas pueden aplazarse porque el concepto de largo plazo se mide en décadas. Pero cuando se pasa de los 60 es a otro precio. Por lo general hay más tiempo libre, pero es mucho más grande el pasado que la expectativa de futuro. Además, la sensación del paso del tiempo se hace cada vez más rápida y la idea de la muerte ya no es una abstracción sino una idea más concreta.

Es importante tener en cuenta que el concepto de vejez es una construcción cultural. Aunque es evidente que con los



años la condición física decae, la sociedad declara quién es viejo. A manera de anécdota, me divierte mucho que en el laboratorio de la Clínica Pediátrica de Colsanitas ya soy de la tercera edad por haber pasado de los 60 pero en las droguerías Cruz Verde lo seré cuando cumpla 65. Hace algunas semanas algún noticiero de televisión de España tituló que a partir de determinada fecha vacunarían a los ancianos entre 50 y 59 años de edad. Y, al mismo tiempo, cuando muere alguien que no alcanzó a llegar a los 80, el comentario recurrente es “pero estaba muy joven, apenas tenía 78 añitos”. Y si las sociedades no se ponen de acuerdo en determinar cuándo comienza la tercera edad, cada quien decide a partir de qué momento se declara viejo.

Todo lo anterior para decir (como en la canción de Fito Páez) que es cuestión de actitud, para lo cual propongo lo siguiente. Convertir el lamento nostálgico de “juventud, divino tesoro” en “actitud, divino tesoro”.

Actitud. Una palabra cargada de fuerza. Cuántas veces no hemos oído que un equipo de fútbol inferior a su rival logró ganar por actitud. Actitud. Lo que me ha faltado en esas mañanas de abatimiento.

Pero no hace falta ganar la etapa reina del Giro de Italia para volver a sentirse vivo. La actitud puede tramitarse (si se me permite la expresión) en actos muy sencillos. Puede ser algo tan básico y obvio como una rutina de ejercicios. O imponerse leer al día un determinado tiempo. En *Hombre lento*, novela del escritor sudafricano J. M. Coetzee, se describe una costumbre común en Australia. Los jubilados desempeñan labores sencillas sin ninguna remuneración. En este caso, un jubilado se encarga una tarde a la semana de llevar al protagonista a su sesión de fisioterapia.

Otra posibilidad de sentirse vital y útil es aprovechar los grupos de amigos que proliferan ahora en las redes a causa de la pandemia para emprender tareas comunes. Por ejemplo, apoyar con dinero o tiempo a personas que lo necesitan. En últimas, tratar de darle algún sentido a la mayor parte de los días.

Difícil no sentirse abatido y decaído en estos tiempos tan confusos. Pero vale la pena intentarlo. “Es sólo una cuestión de actitud/ Recibir los golpes, no tener miedo/ Es sólo una cuestión de actitud/ Y no quejarse más de todo, por cierto/ Es sólo una cuestión de actitud/ Atreverse a atravesar el desierto”, canta Fito Páez. De acuerdo. Actitud, divino tesoro.

(Continuará)

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

www.bienestarcolsanitas.com

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

Dr. Darío Botero Cadavid
Médico pediatra y puericultor, adscrito a Colsanitas.

Bienestar
COLSANITAS

¿YA CONOCE NUESTRAS TRANSMISIONES EN VIVO?

La maternidad y la crianza nos inquieta permanentemente, por eso hablamos acerca de pataletas y formas de actuar frente a ellas; y sobre cuidados y precauciones para el regreso a clases de los niños. Si no pudo verlas en vivo, no se preocupe, encuéntrelas en nuestro canal de YouTube Bienestar Colsanitas y esté atento a las próximas transmisiones.

Síguenos en nuestras redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



BienestarColsanitas

+ ONLINE



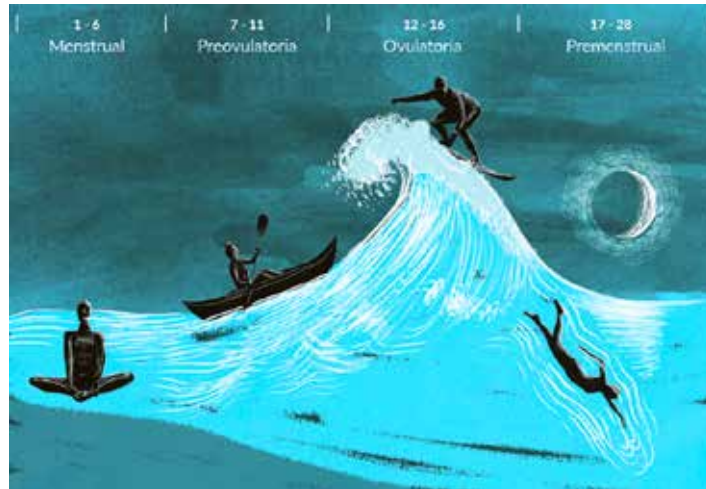
EL BIENESTAR ES...

En esta nueva sección de nuestra revista le preguntamos a algunos famosos acerca del bienestar, la compasión, el cuidado y el acompañamiento. Cuéntenos en nuestras redes sociales qué es el bienestar para usted.



COLUMNA DE EDUARDO ARIAS

"Nadie debería pedir perdón por envejecer". En cada entrega, Eduardo Arias nos comparte su valiosa perspectiva del mundo: la de un mayor de 60 años. Pase, lea y envíenos sus impresiones.



INFOGRAFÍAS WEB

Narrar con imágenes es uno de nuestros recursos favoritos. En nuestra página web encontrará infografías sobre diversos temas como alimentación, reciclaje, partes del cuerpo, prótesis, ejercicio durante el ciclo menstrual y más. ¿Qué tema le gustaría ver en infografía? ¡Cuéntenos!



ESCUELA COCINA

Deliciosos espaguetis en una sola olla, hogao tradicional, fajitas de camarón o un arroz blanco perfecto, son algunas de las preparaciones fáciles y gustosas que aprenderá junto a nuestra chef Margarita Bernal. ¿Ya preparó alguna de ellas? Envíenos las fotos de sus platos a nuestras redes sociales.



QUÉ PASA EN EL CUERPO CUANDO...

Este es un nuevo formato de video animado donde le explicamos de manera sencilla distintos procesos que suceden en el cuerpo como cuando nos vacunamos o nos resfriamos. Visite nuestro canal de YouTube: Bienestar Colsanitas.



ESPECIAL VACUNAS

Sabemos que la pandemia suscita inquietudes y confusiones; a raíz de esto, publicamos distintos artículos sobre la efectividad, cuidado y diversidad de vacunas que recibimos en el país actualmente. No se quede con sus preguntas, entre a nuestra página web y resuélvalas.

VENTILAR

Una acción práctica y sencilla para disminuir el contagio de **COVID-19**

Renovar el aire es necesario para **evitar cualquier tipo de infección** respiratoria aguda y otras enfermedades ya que, así como el COVID-19, hay **otros virus que se transmiten por gotículas o aerosoles** que quedan suspendidos en el ambiente después de hablar, cantar o gritar.



¡Abre tu ventana!

Si te encuentras en tu casa, en tu trabajo, en tu centro de estudio o en el transporte público, abre la ventana y permite una buena circulación del aire.

No es suficiente encender el aire acondicionado. Para que entre aire nuevo al espacio es necesario ventilar de forma natural al abrir puertas y ventanas.



Ventila diariamente, preferiblemente después de que llueve y en horas con bajos niveles de contaminantes en el ambiente, por ejemplo, temprano en la mañana.



El tiempo puede variar, pero debe ser **mínimo de 10 a 20 minutos** por día.



Ventila de forma mecánica **los baños sin ventana**, puede ser con extractores para secar la humedad generada por la ducha.



Al subirte a un medio de **transporte público o privado**, mantén las ventanas abiertas, y si es posible, también las salidas de emergencia superiores.



No fumes al interior de las viviendas o en espacios cerrados.



Revisa que las **chimeneas y los conductos** no tengan grietas, taponamientos, óxido o conexiones sueltas.