

Bienestar

COLSANITAS

EDICIÓN 180 BIENESTAR COLSANITAS FEBRERO - MARZO 2022

FEBRERO - MARZO 2022 | ISSN 0122 - 011X

María Cecilia Botero

Una de las actrices más queridas de la televisión colombiana repasa sus momentos de gloria y habla de lo que significó ponerle voz a la abuela Alma en la película *Encanto*.

Nº 180

¿Viajas al exterior? no olvides tu prueba Covid-19

Te entregamos
resultados de pruebas en
menos de 24 horas.



Agenda tu cita para la toma de muestras de Covid -19 para viajar,
a través de nuestras líneas:



Bogotá: (601) 4871920 Opción 3 y luego opción 4

Línea Nacional: 018000979020 Opción 3 y luego opción 4

Recuerda que los tiempos en la entrega de resultados dependen
del tipo de prueba que requieras



ANTÍGENO: resultado en 2 horas

PCR: resultado en 24 horas

**Servicio Disponible en Bogotá , Cali, Medellín y Barranquilla.*



Ten en cuenta

Si tienes síntomas o
antecedentes de contacto
con un caso sospechoso
o confirmado:

- **Usuario Colsanitas:**
contacta a nuestro servicio de
Orientación e Salud



Colsanitas en Línea:
(601) 4871920 opción 2
Línea Nacional:
018000979020

- **Usuario particular:**
Contacta a tu médico tratante
de acuerdo a tu EPS.



No olvides validar
con tu aerolínea
la prueba que te
solicitan en el
país de destino
donde vas a llegar

Más información
colsanitas.com

Agenda tus exámenes de laboratorio clínico desde cualquier lugar y hora

Agenda fácil y rápido a través de nuestros canales:



colsanitas.com accediendo a tu Oficina Virtual, sección citas



Próximamente en **Whatsapp María Paula** y en la **App Colsanitas**.



Fácil, rápido y seguro

Colsanitas en Línea: Bogotá 4871920
Línea nacional: 018000979020 Opción 3 y luego 4.
Horario de atención:
 Lunes a viernes: 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
 Sábados, domingos y festivos: 7:00 a.m. a 3:00 p.m.

Recuerda **adquirir tu vale electrónico**, previamente a tu cita, por nuestros **canales digitales** disponibles 24/7 **Ahorras tiempo y evitas desplazamientos.**



Llega 15 minutos antes de tu cita. No olvides llevar la orden médica original vigente.

Si no puedes asistir a la cita, **recuerda cancelarla** en www.colsanitas.com o en nuestras líneas de citas.



No olvides que puedes consultar tus **resultados de Laboratorio Clínico** en **Whatsapp María Paula**, tu asistente virtual 3103107676 o en tu Oficina Virtual ingresando a colsanitas.com, opción resultados de laboratorio o resultados médicos.

Contenido

Nº 180

Febrero - Marzo 2022

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



28

Salinas de Manaure: oro blanco entre mar y desierto

Karem Racines Arévalo

Fotografía: Taty Mabecha



12



44



Institucional

- 4 Los 30 años de la revista *Bienestar*



Belleza y bienestar

- 6 La frescura y sencillez de Laura de León
Adriana Restrepo



Alimentación

- 8 Cuatro batidos para limpiar el organismo
Adriana Restrepo
- 10 La leche y sus aportes en la función cognitiva
- 12 Cacao, el alimento de los dioses
Catalina Sánchez Montoya



Hogar

- 16 Guía práctica para mudarse (y no morir en el intento)
Liliana Ramírez
- 18 Paso a paso para aprender a...
Claudia Cerón Coral



Educación

- 22 Deje que sus hijos saquen provecho de la tecnología
Carolina Gómez Aguilar



Actividad física

- 24 Los beneficios de nadar
Claudia Cerón Coral
- 26 Cinco pasos para empezar a ejercitarse
Laura Soto Patiño

Bienestar
COLSANITAS

Consejo editorial

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

Director

Camilo Jiménez Estrada
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

María Gabriela Méndez
mgmendez@colsanitas.com

Diseño

Ada Fernández
aifernandez@colsanitas.com

Periodista

Carolina Gómez Aguilar
dianacargomez@keralty.com

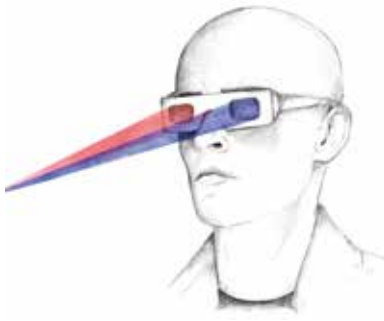
COLABORADORES

Fotografía de carátula
Juan Manuel Vargas

Fotografía
Camilo Arenales
Néstor Gómez
Taty Mahecha
Juan Manuel Vargas
Juan Oviedo
iStock

Practicante
Juliana Novoa

Ilustración
Alejandra Balaguera
Jorge Carvajal
Luisa Martínez
Gabriela Ortíz
Liliana Ospina
Leonardo Parra
Julia Tovar
John Varón



88

Sexto piso

Así le cantaron a la vejez
Eduardo Arias



Medio ambiente

32 Tres humedales para conocer en Bogotá
Esteban Piñeros

Tiempo libre

36 Las batallas de María Cecilia Botero
Adriana Restrepo

Salud

44 Mitos familiares desmentidos por la medicina
Esteban Piñeros

48 El reemplazo de cadera, un aliado del adulto mayor
Karem Racines Arévalo

52 Cómo fortalecer el sistema inmune de los niños
Mónica Diago

56 Diez preguntas sobre las cuerdas vocales
Ada Fernández

58 Aprendamos más sobre la ansiedad

62 Así funciona el efecto placebo
Jorge Francisco Mestre

66 Osteoartritis, o la degeneración de las articulaciones
Luisa Reyes

69 Numeromanía: Cáncer femenino

70 Cómo hablar con los enfermos
Jorge Francisco Mestre

74 Todos necesitamos una red que nos sostenga
Carolina Gómez Aguilar

Vida

78 Nunca es tarde para cambiar de oficio
Karem Racines Arévalo

82 Cuidar a nuestros padres es mejorarnos a nosotros mismos
Fernando Roca Correa

85 El bienestar es...
Jacobo Celnik

86 ¿Llegó el momento de vivir en un hogar geriátrico?
Carolina Gómez Aguilar



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

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

VIGILADO Supersalud

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

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

- www.colsanitas.com
- APP de Colsanitas
- WhatsApp María Paula 57 (310) 3107676
- Colsanitas en Línea: Bogotá 487 1920
- Línea gratuita nacional 0180000 979020
- Oficinas de Atención a Usuario



Los 30 años de la revista *Bienestar*

En este año 2022 la revista *Bienestar Colsanitas* cumple 30 años. Celebramos el hecho porque son pocas las publicaciones periódicas colombianas que pueden decir lo mismo.

Muchas cosas han pasado en el país y en esta compañía desde que apareció ese primer número de nuestra revista, con la bella Patricia López Ruiz en la portada. El país es hoy un referente en salud para la región: profesionales de todo el continente vienen a formarse con especialistas colombianos, y pacientes de América Latina y el Caribe llegan todos los días al país a realizarse procedimientos quirúrgicos o tratamientos médicos. Aquí encuentran profesionales bien preparados, instituciones de salud sólidas y confiables, tecnología de punta y precios justos.

Por su parte, Colsanitas pasó de ser una empresa de medicina prepagada colombiana a convertirse en la compañía insignia de una multinacional de la salud con base en Colombia. Hoy en día, Colsanitas y las otras empresas de Keralty —EPS Sanitas, Clínica Colsanitas, Clínicas Dentales Keralty y Versania, entre otras—, acompañan a cerca de seis millones de personas a cuidar su salud y su bienestar durante todas las etapas del ciclo de vida.

Al interior de la revista también ha habido cambios. Acorde con el crecimiento de la compañía y el grupo durante la última década, en 2018 se convirtió en Editorial Bienestar. Además de producir la revista en formato impreso, la editorial se encarga

de alimentar el portal www.bienestarcolsanitas.com, con contenidos nuevos todos los días sobre los diferentes aspectos que conforman el ecosistema de bienestar de una persona: su salud física y mental, la gestión de sus emociones, el uso inteligente del tiempo libre, la alimentación variada y sabrosa, el cuidado del medio ambiente y del hogar. También produce los contenidos del portal www.bacanika.com, dirigido a la población joven, con contenidos diarios sobre artes visuales, creatividad, cultura urbana y emprendimiento.

Para continuar sintonizados con las tendencias mundiales en cuanto a la consulta y consumo de información, la Editorial Bienestar continuará fortaleciendo cada vez más su presencia en el entorno digital. Durante este año consultaremos a nuestros usuarios sobre sus preferencias en cuanto a contenidos, formatos y plataformas, y con base en los resultados iremos haciendo las transformaciones que reclaman estos tiempos.

Ahora bien, en cualquier formato y plataforma, en Bienestar y en los demás canales de comunicación de esta compañía, siempre vamos a compartir información confiable, clara, sustentada en el conocimiento y experiencia de nuestros profesionales de la salud y presentada de una manera atractiva y estimulante.

Confío en que nos sigan acompañando.

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty



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



Facilitamos el acceso a los servicios de salud a nuestros usuarios, por medio de nuestros

CANALES DIGITALES



Oficina Virtual en
Colsanitas.com



APP
Colsanitas

Asistente virtual

María Paula

- WhatsApp: (+57) 310 310 7676
- Chat de colsanitas.com
- Chat de Facebook Messenger de Colsanitas Medicina Prepagada



Kioscos

VALES ELECTRÓNICOS

Comprar y Consultar



Aplica solo comprar

AUTORIZACIONES

Solicitar y Consultar



PAGOS

Pagar y Consultar factura



Aplica solo pagar

Conoce más funcionalidades
ingresando a colsanitas.com/en/canales-de-atencion

Recuerda que nuestros canales digitales están disponibles para ti y desde el lugar donde te encuentres.



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



La frescura y sencillez de Laura de León

*Adriana Restrepo**

FOTOGRAFÍA: *Juan Oviedo*

Aunque se dio a conocer por su talento para actuar, ha mostrado que no es el único: su voz es una herramienta más para interpretar a sus personajes. Nos cuenta su receta para una vida de bienestar y belleza.

Esta cartagenera es comunicadora social, actriz, modelo, empresaria y ahora también, cantante. Laura debutó en televisión en 2013 y ha pasado por producciones como *La ley del corazón* y *Pa'quererte*. Sin embargo, su papel principal en *La luz de mis ojos* fue el que permitió mostrar su potente voz. La telenovela, dirigida por Jorge Alí Triana, cuenta la historia de Soledad Burgos, una mujer que perdió la vista siendo muy pequeña. Este personaje significó un enorme reto para la actriz y le enseñó que las limitaciones están solo en la mente.

Ahora, Laura tiene un lugar establecido dentro de la música gracias a su participación en la exitosa obra *Mujeres a la plancha*.

Si no hubiera sido actriz, ¿qué otro arte o ciencia le hubiera gustado desarrollar?

De profesión soy comunicadora social y actriz, pero el canto me gustó desde siempre. Tomé clases hace algunos años y lo retomé ahora con el reto de *Mujeres a la plancha* y estoy absolutamente feliz.

Actúa, canta y baila. ¿Algún talento desconocido por el público?

Me gusta tejer, me relaja. No lo hago habitualmente, pero me encanta hacer carpeticas en croché.

¿Cómo define su estilo personal?

No sé cómo describirlo, pero podría decir que fresca y sencilla.

¿Sigue algún tipo especial de alimentación?

Me gusta comer balanceado. Tengo un plan de alimentación hecho por un nutricionista y es acorde a mi estatura, peso y objetivos.

¿Algún antojo al que jamás puede negarse?

A una torta de chocolate, un brownie y a las arepas de huevo que hace mi papá.

¿Cómo se entrena?

Voy al gimnasio, pero si no puedo ir, hago ejercicio en casa. Tengo una rutina de entrenamiento, hago ejercicio seis veces a la semana: trabajo tren inferior durante tres días y tren superior y abdomen dos días. Esto lo combino con algo de cardio.

¿Algún tip especial para el pelo?

Me gusta aplicarme, por lo menos una vez a la semana, mucho aceite de oliva (sí, el de la cocina) desde la mitad hasta las puntas. Me recojo el pelo, me pongo un gorro de tela y así me voy a dormir. Al otro día, lavo el pelo con champú, le aplico mascarilla y bálsamo. Las puntas quedan increíbles.

¿Qué es para usted el bienestar?

Cuando nos sentimos bien por dentro, cuando nuestra salud está bien, cuando nos sentimos tranquilos y felices en el lugar en el que estamos y con la gente que nos rodea.

¿Cuál es el lugar donde suele estar en paz?

Cartagena, en la casa de mis papás, donde mi abuela o frente al mar.

¿Algún viaje con el que sueñe?

Ir a Mykonos, en Grecia, también a Capadocia, en Turquía.

¿Es religiosa, espiritual?

Soy católica, creo en Dios y en la compañía de la Santísima Virgen.

¿Sigue algún ritual?

Se podría decir que mi ritual es hacer el Santo Rosario todos los días y llamar a mis papás religiosamente.

¿Repite algún mantra?

Podría ser "Jesús, en ti confío". Lo hago todo el tiempo.

¿Qué es lo primero que hace al despertar?

Dar gracias a Dios y encomendar el día.

¿Qué es lo último que hace en el día?

Dar gracias a Dios por llegar hasta la noche y encomendar la noche.

¿Cuál fue el último libro que leyó?

El olvido que seremos, de Héctor Abad Faciolince.

¿Sus planes para 2022?

Tengo varios sueños, no los diré porque están entre Dios, mi esposo, mi familia y yo. Pero aparte de eso, compartir con la familia, trabajar mucho en las cosas que me gustan y viajar.

.....
*Periodista, productora y cofundadora de Relatto.



SU RUTINA INFALIBLE PARA CUIDAR LA PIEL

Como actriz y modelo, Laura se expone a largas sesiones de maquillaje durante las grabaciones. Por tanto, ha construido, gracias a su propia experiencia y a la asesoría de los mejores especialistas en belleza y dermatología, una serie de pasos que cumple diariamente y que le permiten tener una piel radiante y saludable.

- > Siempre me lavo la cara con un limpiador libre de jabón.
- > Seco la piel muy suavemente, con una toalla especial para la cara.
- > Aplico vitamina C, crema o suero humectante y contorno de ojos.
- > Siempre uso bloqueador solar sobre la cara, el cuello y las manos.

Incluso, sin salir de casa, la luz de las pantallas también es dañina.

- > En las noches me desmaquillo con agua micelar y los ojos, con unos pomitos especiales para desmaquillar los ojos.
- > Luego, me lavo el resto de la cara con el limpiador.
- > Es importante que las cremas que usemos sean especiales para la noche, porque pueden ser un poco más pesadas y muy humectantes.
- > Para cuidar la piel del cuerpo, justo al salir del baño, aplico crema humectante y la combino con vaselina para que la piel quede extra humectada. **B**

Cuatro batidos para *limpiar el organismo*

*Adriana Restrepo**

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

La contaminación, la comida ultraprocesada, el estrés, entre otros, generan toxinas que se acumulan en el cuerpo. Algunos alimentos ayudan a desintoxicar el hígado, los riñones y el colon.

Aunque el cuerpo tiene órganos encargados de “limpiar” el organismo (hígado, riñones y colon, entre otros), es un hecho que factores de la vida urbana como la contaminación, el estrés y el consumo de productos procesados puede sobrecargarlos e impedir que funcionen correctamente. En ese sentido, la desintoxicación es una forma de ayudar a los órganos a renovar y reestablecer sus funciones. Los mejores aliados son las frutas, las verduras, los frutos secos, las hierbas, las semillas, entre otros. Luisa Fernanda Céspedes, psicóloga, entrenadora certificada y experta en desintoxicación, terapia de jugos y salud digestiva, propone cuatro recetas que pueden devolverle al cuerpo la energía disminuida.



Licuar:

- Una manzana
- El jugo de un limón
- 1 centímetro de jengibre
- 2 zanahorias (o cuatro si se usa extractor)
- Un manojo de perejil

Este es un batido ideal para combatir la inflamación, mejorar la digestión y la textura de la piel, ya que tiene efecto antienviejimiento.

Licuar:

- 4 hojas de lechuga
- El jugo de un limón
- ½ taza de uvas verdes
- 1 manzana verde
- 2 tallos de apio

Cuenta con una alta dosis de vitamina K, por tanto, ayuda a reducir la fatiga; es rico en polifenoles que evitan la inflamación. Es un antihistamínico natural y contiene antioxidantes.

PARA TENER EN CUENTA:

- Estos batidos pueden reemplazar un desayuno o una cena.
- Es recomendable

tomarlos media hora antes de hacer ejercicio, ya que no son pesados y

proporcionan energía. ➤ Lo ideal es tomar, a sorbos, mínimo 500 mililitros al día. Se

puede tomar todos los días o por lo menos tres veces a la semana.

¿Por qué es importante desintoxicar el organismo?

Es importante porque la acumulación de toxinas en el organismo genera un desequilibrio en todos los órganos, en especial en los siete canales de eliminación: la sangre, el sistema linfático, el colon, los riñones, los pulmones, la piel y el hígado. Los órganos deben trabajar más para poder digerir y eliminar esos “desechos”.

¿Cuáles son los síntomas de que el cuerpo necesita una desintoxicación?

Los síntomas más comunes son dolor de cabeza, problemas digestivos, acné, obesidad, cansancio y anemia, entre otros.

¿Cada cuánto tiempo es importante hacer una limpieza interna?

Las limpiezas internas se deben realizar por lo menos tres veces al año y deben ir guiadas por un profesional,

pues no todos los organismos tienen las mismas necesidades.

¿Por qué son tan efectivos los batidos de frutas y verduras?

Hay que aclarar que un batido no tendrá ningún beneficio si no se acompaña de una buena alimentación, que en conjunto logren un estado de equilibrio (homeostasis) en el cuerpo, permitiendo una buena digestión y la debida eliminación de toxinas. Los batidos de frutas y vegetales conservan la fibra, que ayuda a limpiar el colon, pues la fibra barre el tracto intestinal.

¿Qué se debe tener en cuenta antes de hacerlo?

Para hablar de una verdadera desintoxicación, se debe tener disciplina y evitar comidas y bebidas procesadas, así como productos químicos para la piel.



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



**Periodista, productora y cofundadora de Relatto.*



› Una ventaja de los jugos o batidos es que el cuerpo obtiene el alimento

que necesita sin gastar energía en la digestión y los nutrientes se

absorben de manera efectiva y rápida.
› Lo ideal es tomarlo inmediatamente

o máximo 24 horas después de prepararlo.
› Hay muchos tipos

de dietas detox. Antes de elegir alguna, consulte con un especialista.

La leche y sus aportes en la función cognitiva

Redacción Bienestar Colsanitas



La leche y sus derivados aportan nutrientes que ayudan en el desarrollo de las funciones del cuerpo, entre ellas, la cognitiva.


Las habilidades cognitivas nos permiten aprender y recordar información, por eso están relacionadas con el razonamiento, la memoria, el lenguaje, la atención y la orientación. Gracias a eso podemos relacionarnos, movernos, tomar decisiones y realizar actividades cotidianas como cocinar, comer, conducir, trabajar y hacer ejercicios.

El correcto desarrollo de estas habilidades depende de factores genéticos, ambientales y alimenticios. Según la Fundación Española de Nutrición, “desde hace varios años sabemos que la alimentación incide directamente en el desarrollo del cerebro, en procesos como la proliferación celular, la sinaptogénesis y la mielinización, así como en muchas funciones relacionadas con este órgano”.

Nutrientes de la leche







La revista *Nutrición Hospitalaria* publicó un estudio donde resalta la importancia de la colina, un nutriente presente en la leche, importante en el desarrollo cognitivo y asegura que “en adultos mayores y ancianos la ingesta de colina se ha asociado a mejor rendimiento en algunas funciones cognitivas y menor incidencia de demencia”.

Además, menciona que muchos adultos no alcanzan la ingesta necesaria de este nutriente, por lo que se hace necesario recomendar una dieta balanceada, rica en leche y sus derivados, para suplir las necesidades del desarrollo, pues, tal como lo sugiere un estudio de la Sociedad Americana de Gerontología, “los componentes lácteos tienen un papel específico en la función ejecutiva, la fluidez verbal fonémica y la memoria”.

Por su parte, la microbiota desempeña un rol fundamental en el desarrollo del cerebro, gracias a la interacción entre éste y el intestino por medio del sistema inmunológico, endocrino y neuronal. “Por tanto, algunos componentes de la alimentación como son probióticos y prebióticos podrían proteger al cerebro en su etapa de desarrollo, mediante la modulación de la microbiota intestinal”, señala la Asociación Española de Nutrición. 

EL CALCIO: NUTRIENTE ÚNICO EN LOS LÁCTEOS Y VITAL EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



-  El 99% del calcio se encuentra almacenado en los huesos y dientes, el 1% restante se encuentra en la sangre, unido a proteínas, en líquidos del cuerpo y en las células.
-  La principal fuente alimentaria de calcio es la leche y los productos lácteos como el yogurt y el queso, así mismo la lactosa presente en estos alimentos facilita la absorción de calcio a nivel intestinal.
-  El calcio es un micronutriente de tipo mineral, el cual en comparación con los demás minerales es el que se encuentra en mayor presencia en el organismo.
-  Las funciones del calcio en el cuerpo son varias, la principal es la de fortalecer el esqueleto óseo y dental contribuyendo a prevenir la osteoporosis, pero también está relacionado con procesos como la coagulación y los impulsos nerviosos.
-  El calcio también se encuentra en alimentos como los frutos secos, las sardinas, las anchoas, vegetales de hojas verdes oscuras como la espinaca, acelga y brócoli. Sin embargo estos últimos además de calcio contienen otros compuestos como oxalatos y fitatos los cuales disminuyen la absorción de calcio a nivel intestinal. Otros factores que pueden llegar a disminuir la absorción de este mineral son las deficiencia de fósforo y la deficiencia de Vitamina D.
-  La cantidad de calcio en estas fuentes vegetales se encuentra en una cantidad mucho menor comparado con la que contiene un vaso de leche o un producto lácteo.



Referencias:

Chile. Consorcio Lechero; Valenzuela, Rodrigo. Lácteos: Nutrición y Salud. 2020



Por un mundo delicioso

A detailed illustration of a cacao plant against a dark background. The plant features large, vibrant green leaves with prominent veins. Several cacao pods are shown in various stages: some are whole and brown, some are cracked open to reveal the light-colored seeds inside, and some are still attached to the stem. Pinkish-white flowers with long, thin petals and stamens are scattered throughout the scene. The overall style is reminiscent of a botanical woodcut or a detailed botanical illustration.

CACAO, *el alimento de los dioses*

*Catalina Sánchez Montoya**

Energético, antioxidante,
antiinflamatorio y
estimulante, son algunos de
los beneficios del chocolate
amargo y con poca azúcar.

Cuando alguien piensa en chocolate, a menudo viene a su mente una imagen de una barra dulce de este manjar, o una taza caliente de chocolate líquido, con leche, queso acompañado de pan. La última se asemeja mucho a la forma original en la que los indígenas mesoamericanos solían consumirlo: como bebida. Eso sí, sin azúcar. Y es que saborear un buen chocolate es, para muchos, uno de los placeres de la vida. No en vano, el nombre del árbol de cacao (*Theobroma cacao*) significa en griego *alimento de los dioses*.

Pero ¿qué es el chocolate y en qué se diferencia del cacao? ¿Cuáles son sus derivados? ¿Qué tipo de chocolate es más saludable? ¿Cómo elegir el más nutritivo?

Empecemos por el principio: el chocolate es un producto que se elabora a partir de las semillas del fruto del cacao. Ese fruto es generalmente ovalado, de cáscara muy gruesa que en su interior guarda las semillas (dispuestas como una mazorca) de color blanco y textura viscosa y húmeda. Su sabor es ácido y dulce.

Los granos se fermentan, secan y tuestan. En este punto del proceso, las semillas de cacao puro o nibs de cacao (enteras o partidas) ya se pueden consumir. Luego viene la etapa de descascarillado y molienda con la que resulta la pasta de cacao o licor de cacao, que es uno de los principales ingredientes del chocolate en todas sus formas. Esa pasta de cacao se procesa para obtener la manteca de cacao y el cacao en polvo.

Tipos de chocolate

En los últimos años ha surgido una oleada de aficionados al chocolate amargo o negro (*bitter* o *dark*, en inglés) atraídos por su valor nutricional y los beneficios para la salud.

El chocolate amargo es el que contiene entre un 50 y un 90 % de pasta de cacao (o cacao puro). Normalmente este porcentaje está indicado en el empaque. Además, contiene manteca de cacao y poca azúcar.

El chocolate con leche —la tradicional chocolatina— contiene entre 10 y 50 % de cacao y leche, mientras que los porcentajes de manteca de cacao y azúcar son más altos en comparación con el chocolate amargo. Algunos chocolates de menor calidad —la mayoría de las barras producidas industrialmente— tienen un bajo porcentaje de cacao y no se consideran muy saludables porque además de exceso de azúcar, pueden contener grasa de mantequilla, aceites vegetales o colorantes y sabores artificiales.

El “chocolate” blanco no contiene ningún porcentaje de cacao, está hecho de manteca de cacao, azúcar y leche.

El chocolate amargo y sus propiedades nutricionales

De acuerdo con la Escuela T.H. Chan de Salud Pública de la Universidad de Harvard, el chocolate posee minerales como hierro, cobre, magnesio, zinc y fósforo. Al chocolate amargo también “se le atribuyen efectos benéficos para la salud cerebral,



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



El cacao posee minerales como hierro, cobre, magnesio, zinc y fósforo.



La bebida de chocolate era la forma original como los indígenas mesoamericanos solían consumirlo.

CINCO CLAVES PARA ELEGIR EL CHOCOLATE PERFECTO

Un buen chocolate es aquel elaborado con ingredientes de calidad, sin exceso de azúcar y otros ingredientes como aceite de palma. Aquí algunas características que debe atender.

1 ETIQUETA
Verifique el origen del cacao y la fecha de elaboración del chocolate; ésta debe ser reciente, así tendrá garantizada la frescura, el aroma y las propiedades nutricionales del cacao.

2 INGREDIENTES
Idealmente el chocolate no debería contener más de cuatro ingredientes. Recuerde que el primer ingrediente que se declara en la etiqueta de cualquier alimento es el que se ha utilizado en mayor cantidad (en este caso, debería ser cacao). La fuente de grasa debe provenir del cacao natural (es decir, manteca de cacao), no debe tener adición de aceites vegetales hidrogenados, saborizantes ni colorantes artificiales.

3 CACAO
Elija barras con más de 50 % de cacao. A mayor porcentaje de cacao, mayor el aporte de antioxidantes y minerales.

AZÚCAR
4 Lo ideal es que el contenido de azúcar añadido oscile entre 5 y máximo 10 gramos por porción. El azúcar puede haberse sustituido por endulzantes naturales como stevia o monk fruit.

ELABORACIÓN
5 La doctora Becerra recomienda consumir alimentos artesanales que se acerquen a la versión más natural del producto de origen vegetal, y esto aplica también para el chocolate.

LA CIFRA

95 %
del cacao
producido
en Colombia
es “fino de
aroma”.

emocional y metabólica, y los últimos años ha cobrado importancia como un alimento funcional por su alto contenido de polifenoles que tienen actividad antioxidante y antiinflamatoria”, explica la doctora Luisa Fernanda Becerra, nutricionista-dietista adscrita a Colsanitas.

“Es, además, un alimento prebiótico, es decir que incrementa las bacterias en el colon favoreciendo la salud intestinal. También tiene un impacto positivo en los niveles de colesterol y triglicéridos e incrementa la producción de óxido nítrico, que actúa como vasodilatador y aumenta el flujo sanguíneo mejorando la circulación de la sangre. Por esta razón, se considera cardioprotector”, añade Becerra.

También tiene sustancias como las xantinas y la cafeína, que convierten este producto (ya sea en líquido o en barra), en energético y estimulante. La lista de las ventajas que tiene el chocolate para la salud es aparentemente mucho más extensa y, aunque no hay problema con que su consumo moderado esté enmarcado en una dieta balanceada —llena de proteínas magras, frutas y verduras—, todavía hay muchos beneficios controversiales que siguen siendo motivo de estudios científicos.

¿El chocolate sube el ánimo?


Consumir chocolate aumenta la producción de serotonina en el cerebro. Este neurotransmisor —también conocido como la hormona de la felicidad— produce sensaciones de placer y bienestar. Y no solo eso, también posee compuestos químicos tales como la teobromina y la feniletilamina, esta última conocida como “la hormona de los enamorados”; ambos componentes actúan como antidepresivos naturales, haciendo del chocolate un bocado apetecido para los días más tristes.

Cuide la porción

No existe una fórmula mágica que indique cuánto chocolate debe consumir una persona. Tampoco hay una recomendación específica sobre la frecuencia de consumo. Sin embargo, ante las dudas, consulte con el especialista si puede o si tiene contraindicado consumir chocolate amargo. Otra opción es ceñirse a la porción estipulada en la etiqueta. Normalmente, las barras de chocolate indican que 30 gramos corresponden al tamaño de una porción. En promedio, 30 gramos de chocolate amargo con 70 % de cacao, 9 gramos de azúcar, 14 gramos de grasa y 2 gramos de proteína aporta 190 calorías. “En el caso de personas con sobrepeso u obesidad la recomendación es no exceder el tamaño de la porción para evitar incrementar el consumo calórico”, puntualiza Becerra.



CINCO DATOS SOBRE EL CACAO

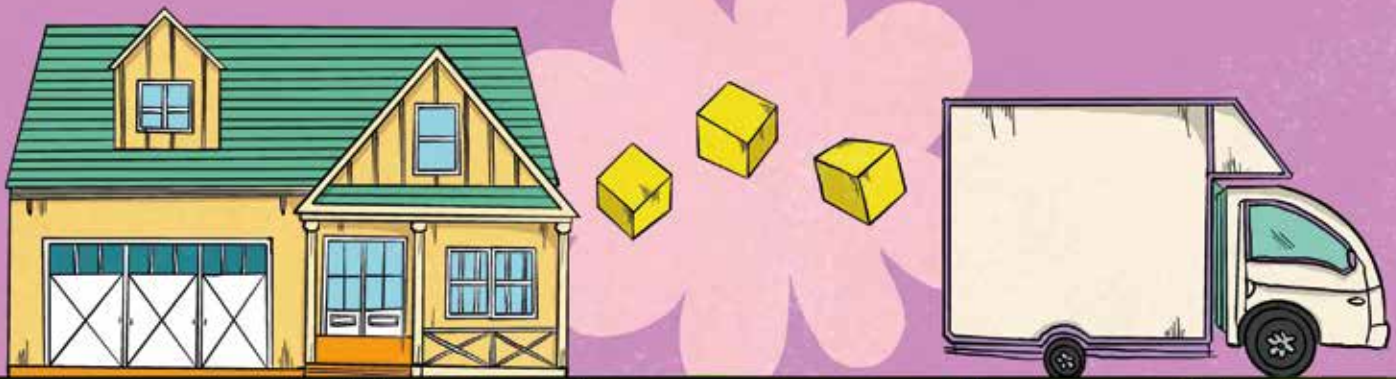
- Se cree que la planta de cacao es originaria de las cuencas del Amazonas y las planicies del Orinoco. No obstante, fueron los mayas y los aztecas en Centroamérica, quienes lograron desarrollar técnicas para cultivar el árbol con éxito. Actualmente el cacao se produce en zonas tropicales que ofrecen condiciones climáticas adecuadas para el cultivo de árboles de cacao.
- Según cifras de Statista —el proveedor líder de datos de mercado y consumo en el mundo—, alrededor del 70 % del cacao proviene de cuatro países de África Occidental: Costa de Marfil, Ghana, Nigeria y Camerún. Los dos primeros producen más del 50 % del cacao del mundo.
- Colombia es un jugador importante en la escena internacional en términos de producción y exportación de cacao. De acuerdo con Fedecacao, en 2021 el país produjo 69.000 toneladas de cacao y, a noviembre de 2021, se registraron exportaciones de más de 11.000 toneladas del grano seco.
- De acuerdo con el International Cocoa Organization (ICCO), el 95 % del cacao producido en Colombia es “fino de aroma”, clasificación que solo ha sido otorgada al 5 % del grano producido en todo el mundo. Otros países de la región latinoamericana que también producen este tipo de cacao son Ecuador, Perú y Venezuela.
- Más de 60.000 familias producen cacao en Colombia. Los principales departamentos productores, los cuales concentran más del 70 % de la producción, son: Santander, Antioquia, Arauca, Tolima, Huila y Nariño. 

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

Guía práctica para mudarse (y no morir en el intento)

Liliana Ramírez*
ILUSTRACIÓN: Alejandra
Balaguera @balaaguera

Un trasteo puede ser una pesadilla o una oportunidad de oro para depurar y organizar todo en un nuevo espacio. Una experta nos enseña los trucos detrás de una mudanza sin estrés.



Tener un espacio nuevo donde comenzar desde cero a construir nuevas experiencias y recuerdos debería ser un motivo de felicidad y no de estrés. Pero no todo el mundo sabe cómo mudarse de forma organizada, y por eso casi siempre es sinónimo de desastre. Aquí encontrará una completa guía que reúne el conocimiento de algunos expertos profesionales y mi experiencia para que la mudanza sea un éxito.

Una mudanza consta de tres etapas: planeación, que incluye toda la preparación previa; la segunda que son los días de embalar, empacar y asegurarse de que todo lo que se va en el camión de mudanza llegará a su destino en buen estado; y la tercera etapa, la de desempacar y poner todo en su nuevo lugar para que su casa quede organizada desde el día uno.

ETAPA 1: PLANEACIÓN EFECTIVA

- 1 Depure sus pertenencias.** Depurar es una tarea esencial para tener sus espacios organizados, pero es aún más importante antes de mudarse de casa. No es recomendable empacar sus pertenencias sin decidir qué quiere llevarse a su nueva casa, qué puede vender, donar o botar. Al depurar, no sólo le dirá adiós a objetos que ya no necesita sino también ayudará a disminuir el número de cajas para mover.
- 2 Investigue, cotice y contrate una empresa de mudanzas con tiempo.** Una vez tenga una idea aproximada de lo que se llevará, debe empezar el proceso de búsqueda y contratación de una empresa de mudanzas. Recuerde preguntar por protocolos de bioseguridad, materiales utilizados para embalar y si alquilan contenedores plásticos o si debe comprar cajas de cartón. Estos datos son importantes al cotizar.
- 3 Elabore un inventario.** Realizar un inventario de sus pertenencias, por cada espacio de la casa, lo ayudará a vigilar todos sus objetos y así asegurarse que nada se pierda durante la mudanza. Tener a la mano una lista de verificación de las cajas empacadas también ayudará cuando sea la hora de desempacar.
- 4 Traslade sus servicios públicos con anticipación.** Es importante trasladar con tiempo sus servicios públicos (internet, TV, teléfono fijo), y actualizar sus datos en las entidades bancarias o gubernamentales antes de mudarse de casa. Esto le ahorrará mucho estrés y le permitirá tener más tiempo para instalarse y relajarse en su nuevo hogar.



ETAPA 2: EMBALAJE Y EMPAQUE

Utilice materiales de calidad

Si la empresa de mudanza no le provee las cajas, podrá buscar en supermercados o tiendas que por lo general las regalan; también hay tiendas especializadas en cajas de cartón de segunda a precios increíbles. Lo ideal es tenerlas con antelación.

Empaque lo antes posible

Una vez que ya tenga la empresa de mudanza contratada, los materiales comprados y la fecha de su mudanza, es hora de comenzar a empacar. Si empaca usted mismo, sea creativo: utilice cestas de lavandería, maletas y bolsos grandes para aprovechar al máximo el espacio. No deje espacios vacíos: use papel de embalaje, artículos pequeños o toallas para llenar los espacios vacíos en las cajas. Puede usar papel de cocina, paños de cocina o trapos viejos. La idea es que los objetos viajen de forma segura y sin moverse.

Comience por las habitaciones menos utilizadas

El cuarto de invitados, el depósito o el ático suelen ser lugares fáciles para empezar. Deje los artículos de uso diario hasta el día anterior a la mudanza y guarde los artículos esenciales (medicamentos) por separado.

Etiquete correctamente

Marque las cajas tanto con rótulos adhesivos con texto como con rótulos de colores. Los rótulos de texto deben indicar la habitación a la pertenecen y un breve resumen de lo que hay dentro para evitar



Usted necesitará cinta pegante gruesa, plástico de burbujas, papel elástico para envolver, papel periódico, bolsas de basura, tijeras, bolsas con cierre hermético, etiquetas y rotuladores.



confusión al desempacar. Esto también ayudará al equipo de mudanzas a ubicar los artículos frágiles.

Empaque una maleta de supervivencia

Reserve una maleta pequeña y fácil de cargar para las cosas que usa todos los días. Medicamentos, cremas faciales, cepillos de dientes, papel higiénico, una muda de ropa, cargadores de teléfonos, etc. serán útiles para el día de la mudanza y así tendrá a mano lo necesario para la primera noche.

Tome fotos

Tome fotos o haga videos de la posición de los cables en la parte posterior del televisor o cualquier otro aparato electrónico con varias conexiones, así sabrá dónde va cada uno. También de las paredes, adornos o estanterías en su hogar actual que le gusten y desee recrear en su nuevo hogar.



ESPEJOS Y MARCOS DE VIDRIO

- Pegue una 'x' en el vidrio con cinta gruesa pegante para evitar que se rompa.
- Use protectores de esquina o papel periódico para los bordes.
- Cubra la superficie con cartón.
- Se deben mantener en posición vertical sin apilar nada encima.

ELECTRÓNICOS

- Haga una copia de seguridad de sus archivos y documentos importantes.
- Use plástico de burbujas, cobijas y toallas para envolver estos aparatos.
- Retire cualquier elemento sensible a la temperatura del interior de sus dispositivos electrónicos.

ALFOMBRAS Y TAPETES

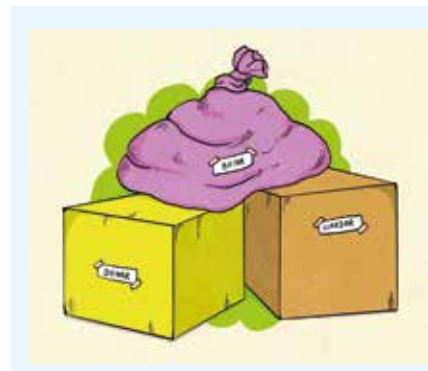
- Enrolle y ate cada extremo con hilo o cuerda para asegurarlo.

MUEBLES

- Desarme los muebles si se pueden volver a armar fácilmente.
- Cubra los muebles con fundas protectoras o cobijas y plástico.

COMIDA

- No haga mercado la semana antes de mudarse, para evitar el desperdicio.
- Tenga leche, pan y cualquier otro alimento esencial listo para su consumo el primer día en la nueva casa. 11



ETAPA 3: CADA COSA EN SU LUGAR

Una vez llegue a su nueva casa, desempaque con mucho cuidado. Le recomiendo empezar por los tres sitios más importantes para usted, los más comunes son: la cocina, el clóset y el baño principal.

Cuando empiece a sacar el contenido de cada caja asígnele un lugar especial analizando sus rutinas. Recuerde que debe encontrar todo en menos de 30 segundos y que lo de uso más frecuente debe estar a la altura de su pecho, para mayor accesibilidad.

*Organizadora profesional. Especialista en organización residencial.

Paso *a paso* para aprender a...

*Claudia Cerón Coral**

Motivar a los niños, infundirles confianza y darles las herramientas para que desarrollen sus habilidades son tareas importantes en los primeros años de vida. Aquí encontrará una guía completa para estimularlos a caminar, hablar, dibujar y leer.



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



Caminar, hablar, dibujar y leer son algunas de las actividades y destrezas que el niño irá adquiriendo entre los once meses y los cinco años. Para lograrlo, necesita el concurso, el apoyo y la motivación de padres y cuidadores. Sin embargo, hay que tener en cuenta que cada niño es un mundo y cada etapa trae sus retos. Lo primero que sugiere el doctor Darío Botero, pediatra y puericultor de Colsanitas, es: “No se debe comparar

con los amigos, los primos o hermanos. Cada bebé va adquiriendo habilidades en la medida de su desarrollo, y para ello hay que motivarlo, darle confianza y respetar su ritmo”.

En este artículo encontrará algunas ideas que puede poner en práctica para apoyar estos procesos esenciales en el desarrollo. Para ello contamos con la asesoría de los doctores Olga Lucía Casasbuenas, neuróloga pediatra, y Darío Botero.

... CAMINAR



TENGA EN CUENTA

Este es el primer paso a la independencia, gracias a ello el niño podrá explorar el mundo por sí mismo. Después del gateo, que dura unos dos meses, su desarrollo neurológico y motriz le permitirán tener el equilibrio, el control y la fortaleza para erguir su cuerpo y andar.

El rango de edad para caminar está dentro de los 10 a los 18 meses, pero esto varía por varios factores, principalmente, la necesidad que sienta el bebé de empezar a hacerlo. La sobreprotección no ayuda, mientras que darle confianza, seguridad y apoyo será fundamental para que empiece a dar sus primeros pasos.



- Cada niño camina diferente: puede hacerlo en puntas de pies, con pasos cortos e irregulares.
- Este proceso dura un tiempo, hasta que son capaces de caminar en línea recta, sin caerse con frecuencia y con los brazos abajo (al principio los llevan arriba).
- Caminar es un proceso que toma tiempo. Además de avanzar, se van adquiriendo otras habilidades: correr, saltar, caminar hacia atrás.
- Cada niño tiene una evolución neurológica distinta, no lo sobreproteja pero tampoco lo deje solo.

- Antes de caminar el bebé debe gatear. Ese movimiento le permite desplazarse de un lado al otro, ir por su juguete sin necesidad de ayuda. Desde allí comienza a adquirir independencia y motricidad.
- Después de gatear los niños se paran agarrados de algo. Esa una señal de que sus piernas están fuertes y pueden sostenerlo. Estar de pie le da confianza para el siguiente paso.
- No es recomendado usar caminadores porque son más una muleta que un estímulo para caminar. Se ha comprobado que no solo no los ayuda a caminar sino que retrasa el proceso.
- Un ejercicio útil es que los padres se paren uno frente a otro, a menos de dos metros de distancia, para que el niño se anime a caminar ese pequeño trayecto entre los dos.
- A medida que comienza a caminar hay que dejar cerca objetos como sillones mullidos, mesas bajas y firmes, sin puntas, para que el niño se sostenga de ellos.
- Retire tapetes que se deslicen y cualquier otro objeto que represente un riesgo.
- Cuando vaya adquiriendo firmeza, quite los muebles que lo ayudan a sostenerse.
- Si el niño se siente inseguro o cansado, respete esas pausas y no le exija demasiado.
- Para que se mueva sin apoyo, ofrézcale un juguete que lo motive a levantarse y caminar hacia él.
- Si el niño se golpea o se cae, procure no asustarse ni asustarlo. Anímelo a continuar.
- No le alcance todo lo que pida, deje sus juguetes cerca para que vaya a buscarlos.
- Procure que esté cómodo: vístalo con sudadera, zapatos antideslizantes y flexibles.
- Realice la actividad de apoyo a caminar todos los días, si es posible, a la misma hora y en el mismo lugar.
- La curiosidad por el mundo que lo rodea será la principal motivación para caminar, refuerce su proceso de exploración y de autonomía.

* Periodista especializada en maternidad y crianza.



... HABLAR



Los especialistas explican que a los 12 meses el niño trata de comunicarse con algún sonido; desde los 16 meses comienzan a pronunciar sus primeras palabras o sonidos aproximados para expresar lo que quieren u obtener las cosas que no están a su alcance; a partir de los 20 meses dicen ciertas palabras y desde los 24 meses forman frases de estructura básica. A partir de los dos años, los niños experimentan un desarrollo acelerado de su lenguaje: aparecen frases más complejas, adjetivos, adverbios y pronombres.



- Cuando le señale algo, haga que lo pida pronunciando el nombre del objeto. Si usted adivina lo que quiere decir, no hará ningún esfuerzo por hacerse entender.
- Háblele pronunciando correctamente cada palabra y no a media lengua. Muestre

- las cosas sobre las que está hablando.
- Cante con el bebé, en especial temas infantiles. La música potencia el desarrollo lingüístico.
- Lea cuentos al bebé, esta es una manera entretenida de ampliar su vocabulario.

- Tener contacto con niños de su edad ayuda a desarrollar el lenguaje. Se ha comprobado que los niños que van al jardín infantil logran hablar más rápido y mejor que los que no tienen contacto con otros niños de su edad.



TENGA EN CUENTA

- Los juegos de rol estimulan el lenguaje. Cree personajes con su hija o hijo. Puede usar títeres.



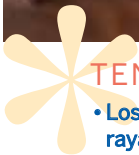
... DIBUJAR



La tecnología ha sustituido actividades como dibujar, pintar, rayar o cortar. Sin embargo, éstas son necesarias para el desarrollo del niño, porque estimulan su motricidad fina, indispensable para aprender a escribir. Por ello, son actividades que no se deben dejar de lado.

El desarrollo de la motricidad fina está directamente relacionado con sus habilidades, su motivación y sus intereses.

Invítelo a rayar o pintar ofreciéndole papeles, libretas, incluso un espacio en la pared. Use cualquiera de los crayones que hay en el mercado con formas especiales para que se sienta cómodo haciendo la pinza con el índice y pulgar.



TENGA EN CUENTA

- Los momentos para rayar o pintar son de esparcimiento, dele la libertad para que lo haga y se divierta.
- Ayúdelo a crear formas usando sus

manos como sellos y sus dedos como pinceles. (Recuerde usar pinturas no tóxicas).

- Ofrezcale diferentes texturas y

materiales: papel, hilo, cereales, pasta, algodón, tela. Esto le servirá para estimular sus sentidos a través del tacto.

- Fomente la actividad de pintar o colorear con cuentos y libros especiales para ello. Conforme se haga más hábil puede pasar a siluetas

o dibujos más complejos.

- Lleve materiales para pintar, rayar o cortar. Es un buen pasatiempo en viajes y paseos.

... LEER

Si quiere incentivar la lectura en sus hijos, la primera y más importante regla es hacerlo desde que nace. Leer y amar la lectura es un hábito que se aprende en casa y se potencia en el colegio. Otra regla es que usted también lea: los niños aprenden con el ejemplo.

- Léale en voz alta desde que es un bebé. Muéstrelle las ilustraciones y use su voz como una herramienta para darle una entonación y énfasis a los personajes y así captar su atención.
- Regálele libros acordes a su edad. En el mercado hay una gran variedad de publicaciones especializadas. En las librerías lo pueden orientar.
- No recurra a cuentos en video.
- Deje que elija los libros que quiere que le lean.
- Busque libros afines con sus gustos e intereses.



TENGA EN CUENTA

- En lo posible, establezca una rutina de lectura de cuentos, a la misma hora y lugar.
- Si su espacio lo permite, adecúe un rincón de lectura con


una silla cómoda y buena luz. Que ese sea su espacio para la actividad.

- Al terminar el cuento hablen de la historia; si ya habla, pregúntele algunos datos sobre

los personajes o la acción. También puede preguntarle lo que más le gustó o le disgustó.

- Arme una biblioteca que esté a su altura y de donde pueda

tomar los libros sin ayuda de un adulto.

- Agregue nuevos títulos y regale los que ya no use. Motívelo a organizarlos y cuidarlos. 

Deje que sus hijos saquen provecho de la tecnología



*Carolina Gómez Aguilar**

La tecnología puede ser una herramienta fundamental de aprendizaje y conexión para los niños, pero requiere de orientación y acompañamiento.



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



La tecnología permite desarrollar distintas habilidades, acceder al conocimiento globalizado y conectar con personas. Sin embargo, los límites son la clave para que esta herramienta no se convierta en un obstáculo en el desarrollo integral de los niños. Para que esta experiencia sea positiva, es de suma importancia el acompañamiento de un adulto que sea traductor y guía de su experiencia.

Estos son algunos consejos de dos expertas en educación: Carolina Castro, psicóloga con maestría en educación y directora de la línea de educación de Lazos Humanos, una empresa Keralty, y Tatiana Ghitis, docente de la Universidad de la Sabana, con maestría en pedagogía y doctoranda en educación.

Los niños que crecen con tecnología digital tienen beneficios cognitivos: el desarrollo de la creatividad, al explorar distintas herramientas y juegos, y la estimulación de la capacidad multitarea pues, a diferencia de los métodos analógicos tradicionales, los niños hacen varias cosas al tiempo y de manera fluida. Así lo explica la profesora Carolina Castro: “Los niños saben en qué momento deben hacer un movimiento o jugada, mientras que monitorean la cantidad de puntos que tienen y, a su vez, chatean con otra persona que puede estar en otra parte del mundo”, comenta.

Por otro lado, los niños desarrollan habilidades en competencias digitales que les permiten mane-

Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría

1. Los bebés menores de 24 meses no deben pasar tiempo frente a ninguna pantalla, salvo si acompañan a sus familiares en alguna videollamada.
2. Los niños de dos a cinco años no deben pasar más de una hora frente a la pantalla por día, supervisados por un adulto.
3. Hasta los 12 años, se debe controlar el tiempo y contenido al que pueden acceder, preferiblemente que no superen las dos horas diarias y que no afecten horarios importantes como el de la comida y el descanso.



jar cualquier dispositivo tecnológico, así como tienen mayores posibilidades de aprender el lenguaje de la programación. La profesora Tatiana Ghitis pone de ejemplo programas como Scratch Junior o juegos como Minecraft, que generan entretenimiento pero al mismo tiempo enseñan pensamiento lógico y computacional, vocabulario, programación, y estimulan la exploración y desarrollo de habilidades digitales.

Establecer límites

La crianza responsable es fundamental en el éxito o fracaso del uso de la tecnología en los niños y adolescentes. La docente Castro recomienda poner límites claros, horarios establecidos, ubicación concreta del computador y distribución del tiempo entre lo digital y lo analógico, pues es el camino necesario para que los niños no se priven del mundo tecnológico que tienen frente a ellos, pero tampoco terminen enganchados todo el tiempo a las pantallas.

Ser un buen ejemplo

Inicialmente, los niños aprenden por observación, siguiendo el ejemplo de los adultos. Si los adultos están hiperconectados y no respetan espacios como la comida y el descanso, los niños van a aprender que eso es lo importante en sus vidas y van a querer estar frente a una pantalla, sin importar las consecuencias.

Utilizar la tecnología para enseñar y comunicar

Los dispositivos tecnológicos no deben usarse para calmar a un niño o entretenerlo, sino para estimular el aprendizaje, en eso coinciden las dos expertas. “Desde la primera vez que eso sucede, el niño aprende que puede conseguir sus cosas por medio de una pataleta”, explica la profesora Ghitis.

RIESGOS

- **Adicción:** Los niños están en proceso de desarrollo, por eso es tarea de los adultos enseñarles a autorregular su actividad. Cuando los niños están frente a videojuegos o aplicaciones que les generan dopamina, el neurotransmisor de la recompensa en el cerebro que les da mucho placer, por lo tanto quieren más de esa recompensa que se genera sin esfuerzo.
- **Falta de exploración análoga:** La falta de experiencias de exploración impide procesos cognitivos adecuados. Los sentidos son su primer medio de conocimiento, pero cuando ese conocimiento se limita a una visualización del entorno en dos dimensiones, se producen cambios en el cerebro. “Cuando uno le habla a un bebé, él sigue el sonido de la voz por medio de la mirada. Cuando ve un video, el sonido siempre viene de la misma dirección y no hay tacto ni olfato, se limita al uso de la visión y la audición para explorar su mundo”, explica Ghitis.
- **Perder profundidad física y cognitiva:** Cuando permitimos que un niño pequeño pase demasiado tiempo frente a una pantalla, pierde la percepción de profundidad visual y esto ha hecho que aumente la miopía a nivel mundial. Cuando no hay límites y acompañamiento, el impacto negativo puede ser físico, mental y emocional. Eso también sucede con la lectura digital: no hay orientación espacial y por eso se hace una lectura mucho más rápida y superficial que en los textos impresos.



EL DATO

La tecnología no es un reemplazo del cuidado y la educación.

Permitir una comunicación abierta

Cuando los niños llegan a la adolescencia, necesitan autonomía e independencia en algunas de sus actividades, por eso es fundamental tener espacios de confianza con los padres para hablar de lo que hacen en las redes sociales. La profesora Carolina Castro explica que “los padres pueden reforzar la seguridad digital: aconsejarles que no compartan demasiada información y estén alertas a riesgos de estafa, asalto o manipulación”.

Enseñar a ser críticos

Los niños pueden ser críticos frente a la información que encuentran, pero eso solo se logra con un acompañamiento presencial. La profesora Ghitis explica que “los niños entienden todo a su alrededor, entonces cuando somos claros con ellos sobre lo que están viendo, les permitimos comprender qué es bueno y qué es malo para ellos”. Cuando les enseñamos a ser críticos, también les estamos dando herramientas para decidir. **B**

Los beneficios de nadar

*Claudia Cerón Coral**

Además de fortalecer los músculos y el sistema cardiopulmonar, la natación impulsa el desarrollo cognitivo de los niños.

La natación es, sin lugar a dudas, el deporte más completo. No es una frase de cajón sino que está respaldada por múltiples investigaciones.

Seena Mathew, profesora e investigadora de la Universidad de Mary Hardin-Baylor, en Texas, Estados Unidos, se dio a la tarea de estudiar los beneficios de la natación para mejorar el cerebro. A través de sus estudios puntuales pudo comprobar que además de los beneficios cardiovasculares, la natación también impulsa el aprendizaje en los niños.

Descubrió, por ejemplo, que el rendimiento de los niños era mucho mayor para las palabras aprendidas después de nadar en comparación con colorear o una actividad anaeróbica.

Sin embargo, este es tan solo uno de los muchos estudios que demuestran los beneficios de la natación. Tal como se ha demostrado, el movimiento rítmico de brazos, piernas, tronco, cabeza y la coordinación que requieren sus diferentes estilos, ade-

más de la forma de respirar, son razones de peso para que se considere el deporte más completo, indica la doctora Catalina Chica, médica deportóloga adscrita a Colsanitas.

De acuerdo con la explicación de la doctora Chica, “cuando un niño practica natación tiene una ventaja adicional, pues le da una base de acondicionamiento muscular y mejor capacidad cardiopulmonar, que complementa la práctica de otros ejercicios o deportes como el fútbol”.

“Se ha demostrado que en deportistas de alto rendimiento la natación es una base para su acondicionamiento muscular y capacidad cardiopulmonar”, dice la doctora.

Y aunque la natación es una actividad que se puede aprender en cualquier momento de la vida, claramente tiene más ventajas cuando se adquiere en la niñez. Los adultos que nadaron desde niños han demostrado tener mayor capacidad pulmonar.

Pero, ¿qué hace a la natación la reina de los deportes cuando de buscar los mayores beneficios se trata? Veamos:

1 SISTEMA MUSCULAR

Es un ejercicio de bajo impacto para músculos y huesos. Tonifica todos los músculos del cuerpo, en especial:

- Piernas: se fortalecen los aductores, glúteos, gemelos, isquiotibiales.
- Brazos: pectorales, bíceps, tríceps, cubitales, supinadores.
- Abdomen: intercostales y cuello.

2 SISTEMA RESPIRATORIO

- La respiración dentro y fuera del agua es una de las mayores ventajas al practicar natación porque propicia en el niño un ritmo respiratorio mayor, que además le da mayor capacidad para la práctica de otros deportes.
- El ejercicio aeróbico se incrementa por los ciclos que involucran la respiración dentro y fuera del agua.
- Incrementa la estimulación del sistema respiratorio, gracias al intercambio de oxígeno y gas carbónico.

* Periodista especializada en maternidad y crianza.

3 SISTEMA CARDIOVASCULAR

- El ejercicio cardiovascular incrementa el fortalecimiento de venas y arterias.
- Incrementa las actividades del riñón y el sistema gastrointestinal.
- Por el gasto calórico, ayuda a quemar grasa. Es recomendado para niños con sobrepeso.
- Ayuda en el tratamiento de enfermedades crónicas como el asma y la diabetes.

4 DESARROLLO COGNITIVO

- Cuando el niño nada activa los dos hemisferios cerebrales y los cuatro lóbulos, lo que permite mayor producción de enlaces neuronales por el oxígeno que recibe.
- El niño se concentra en la respiración, lo que produce un efecto de relajación y disminuye el estrés.
- Libera endorfinas.



OTROS BENEFICIOS:

- Los niños que saben nadar pueden defenderse si caen al agua. Además le da habilidades sociales y autonomía en parques de agua o piscinas.
- La natación puede comenzar

tempranamente desde los primeros meses de vida, pero debe realizarse con personal especializado en niños, en ambientes controlados y bajo estrictas medidas de seguridad. **B**



Cinco pasos para *empezar* *a ejercitarse*

Laura Daniela Soto Patiño*

ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2

Con estos consejos, el propósito de dejar el sedentarismo será una realidad. Aquí le contamos cómo dar el primer paso y no quedarse sólo con la intención.



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



* Periodista de Bienestar Colsanitas y de Bacánika. Estas recomendaciones sencillas para empezar a ejercitarse están asesoradas por la deportóloga Catalina Chica, adscrita a Colsanitas. Adicionalmente, están basadas en investigaciones hechas por institutos como el PubMed Central de Estados Unidos y la Organización Mundial de la Salud.



1 HÁGASE UN CHEQUEO MÉDICO GENERAL Y UNA CITA CON UN DEPORTÓLOGO

Este es un buen punto de inicio para detectar de manera temprana cualquier condición o problema de salud que pueda representar un riesgo durante la actividad física.

Además, el deportólogo podrá darle una guía precisa de los ejercicios que pueden resultar beneficiosos teniendo en cuenta sus necesidades y limitaciones.



2 ENCUENTRE MOTIVACIÓN EN ACTIVIDADES QUE DISFRUTE

Para establecer el hábito de la frecuente actividad física, es fundamental encontrar una actividad que realmente disfrute. Eso lo ayudará si debe madrugar o hacer recorridos largos para llegar al lugar de la práctica.

Hay una amplia gama de deportes y actividades de donde escoger: tenis, yoga, pilates, baile, trotar, bicicleta, entre muchas otras.



3 DISEÑE UN PLAN CON OBJETIVOS REALISTAS

Los objetivos y las metas deben planearse desde el principio y deben estar basados en sus requerimientos, para esto puede resultar útil el acompañamiento de un deportólogo. Empiece con pocos minutos y vaya aumentando paulatinamente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Empezar con objetivos pequeños mientras llega al nivel físico necesario para su objetivo le ayudará a ganar confianza y le brindará satisfacciones. Mientras que ponerse metas para las que no está preparado lo llevarán a frustrarse y desalentarse.



4 HIDRÁTESE, COMA BIEN Y DESCANSE

Estos hábitos son determinantes para llevar el entrenamiento físico a otro nivel. La hidratación se hace antes, durante y después del ejercicio; es fundamental para un mejor desempeño y recuperación. Una dieta balanceada y asesorada por un nutricionista, es clave para mejorar sus niveles de energía durante el entrenamiento, asistir al cuerpo en los procesos de recuperación y aportar a la formación de masa muscular.

Descansar adecuadamente (entre seis y ocho horas), no solo permite tener mayor energía en los entrenamientos, sino que es necesaria para la recuperación de los músculos y tejidos en general.



5 ESCUCHE A SU CUERPO

Parte esencial de mantener una rutina funcional y de adquirir el hábito de hacer ejercicio, es saber cuándo detenerse o buscar asesoría con el fin de evitar lesiones o problemas físicos.

La idea de que entrenar duro y rápido es la única forma de conseguir resultados, además de errónea, puede llegar a resultados inesperados como una lesión si el cuerpo no está preparado para cierto nivel de exigencia. **1**



Salinas de Manaure: oro blanco entre mar y desierto



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



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

A 74 kilómetros de Riohacha, la capital de La Guajira, se localiza este reservorio mineral con potencial para producir un millón de toneladas de sal marina al año. Entérese del proceso y anímese a visitar este territorio ancestral.

La sal que aglutina

El territorio en relación con la sal

Las salinas de Manaure forman parte del territorio tradicional de las comunidades indígenas de la etnia wayuu, ocupadas por sus ancestros desde antes de la colonización. Las crónicas de Indias del siglo XVI hablan de que los coanaos, que era el grupo que ocupaba el área comprendida entre el Cabo de la Vela y Valle de Upar, trasladaban a lomo de mula la sal de esa zona hasta orillas del río Magdalena, y ahí la entregaban a cambio de oro, textiles, tabaco, conchas y ornamentos.

El antropólogo wayuu del Clan Uriana, Weidler Guerra Curvelo, confirma que “la sal se usaba como forma de pago a jornaleros y para el comercio entre aborígenes y europeos. Especialmente sirvió para crear un puente de comunicación, a través del intercambio de productos, entre lo que se conoce hoy como la Media y Alta Guajira, el interior del país y al resto de las Américas”.

Cuentan los historiadores que la Corona española quiso echar mano de las riquezas que generaba el mineral a través de una ordenanza del año 1599, pero la medida de la Real Hacienda no abarcó la producción que se daba en las lagunas naturales de la costa Caribe, sino la de las minas localizadas en el altiplano cundiboyacense (Zipaquirá, Nemocón y Tausa). La explotación comercial de la sal marina, cosechada de forma manual, siguió en manos de los nativos, de forma autónoma, un tiempo más.

La economista María Aguilera Díaz, actual jefa regional de estudios económicos del Banco de la República, detalla, en un valioso documento sobre el tema, que en 1824 todas las salinas del país pasaron a ser administradas por la nación y en 1912 fueron reconocidas como bienes fiscales del Estado.

Fue ese el punto de partida para que en 1932 comenzara la explotación industrial en las salinas de Manaure, administrada en ese entonces por el Ministerio de Hacienda. Y nueve años después, la responsabilidad quedó específicamente en manos del Banco de la República, que en 30 años las convirtió en la principal fuente de provisión de sal de Colombia, con una producción por encima de las 550.000 toneladas de sal al año, más del doble que hoy.

Los wayuu más jóvenes, hijos y nietos de quienes habían sido dueños del negocio y de la tierra, se convirtieron en operarios de la industria y en constructores de la infraestructura que servía para explotar sal a gran escala. Hay registro de protestas de indígenas, en los años 60, inconformes con la situación.



Algunas familias de la etnia, declaradas en rebeldía contra el Estado, delimitaron sus propias charcas a orillas del mar para explotar y vender de manera artesanal el mineral.

“No es sino hasta 1991 cuando la ley les reconoce completamente los derechos para la producción, explotación y comercialización a los wayuu. Pero de nada servía ese reconocimiento si no se asumían políticas económicas que beneficiaran la producción local por encima de la importación. Así empezó el declive de una actividad cuyo potencial podía convertir a Manaure en el principal proveedor de sal del continente”, advierte Guerra Curvelo.

La sal que alimenta

La producción artesanal e industrial

Lo que hace que Manaure sea una fuente inagotable de sal marina, con potencial para producir un millón toneladas al año, son sus condiciones geográficas y climáticas: la temperatura promedio oscila entre los 28° C y los 38° C, pero el calor no es asfixiante, gracias a la fuerza de los vientos alisios que soplan en dirección Este-Noroeste. Además, las precipitaciones son muy bajas, el suelo árido y la vegetación escasa. Todo esto permite que la sal se separe del agua por evaporación y quede el mineral puro.

“El proceso de cosecha artesanal consiste en impulsar el agua marina a través de bombeo artificial hasta las charcas y esperar que el sol y los vientos hagan lo suyo. Para acelerarlo, colocamos bombas de achique de tal manera que el agua fluya y deje el sedimento. Aquello se vuelve, poco a poco, un ambiente en el que pocos organismos pueden sobrevivir. Y ahí es cuando la artemia salina (una especie de crustáceo diminuto resistente a la alta salinidad)

Las condiciones geográficas y climáticas de Manaure hacen que sea una fuente inagotable de sal marina.

.....
**Periodista, investigadora y profesora universitaria.*



transforma el agua cristalina en fantásticas piscinas rosadas. En cuanto se asienta, empieza a brotar el cristal. En esa etapa pueden pasar de cuatro a seis semanas. Luego, se lava el sedimento para eliminar las impurezas. Se apila, se empaca y se vende una sal que tiene entre 92 y 93 % de pureza”, relata Yeison Villalobos, propietario de dos unidades de producción minera (UPM), que es como se le denomina formalmente a las charcas.

En el sector funcionan unas 200 UPM pertenecientes a 140 familias wayuu que extraen la sal con ese sistema y la venden directamente a los clientes en bultos de 50 kilos, no para consumo humano sino para la industria química y veterinaria. El bulto se lo pagan en 2.500 pesos, con lo cual los productores reciben 50 pesos por cada kilo de sal.

Así funciona el negocio del lado artesanal, pero del lado industrial el proceso y la historia son mucho más complejos, aunque la esencia es la misma.

En 1991, cuando el Estado le otorgó a los indígenas los derechos sobre el territorio y sus recursos, se conformó la Empresa Salinas Marítimas de Manauere (Sama), de tipo mixto. Como no dio los réditos esperados, en 2004 el Estado cedió el 51 % de sus acciones y el 76 % de la propiedad quedó en manos de las asociaciones wayuu, distribuidas así: Sumain Ichi (36 %), Waya Wayuu 30 % y Asocharma. El otro 24 % de las acciones las tiene la alcaldía de Manauere.

Carlos Fernández, jefe de mantenimiento de Sama y vicepresidente del Sindicato Nacional de la Sal y sus Derivados, explica que el proceso industrial es similar al artesanal, sólo que la empresa tiene una estación de bombeo para llevar el agua salada hasta los depósitos, distribuidos en una extensión que supera las 3.000 hectáreas cuadradas. Después de varios ciclos en los que pasa de un depósito a otro de manera serpenteante, el agua se evapora, los sedimentos se consolidan, brotan los cristales, se lavan y apilan con maquinaria, y se consigue una sal marina

con 99 % de pureza, apta para consumo humano, y para los más de 8.000 usos que puede tener este mineral.

“Es un negocio muy rentable aun cuando el verdadero provecho lo sacan los intermediarios. Usted paga un kilo de sal marina en un supermercado

a 2.000 pesos, mientras que los intermediarios le pagan a la empresa 60 pesos por kilo (sí, usted leyó bien: 60 pesos). Entonces, la diferencia es tan grande que queda muy claro que la verdadera rentabilidad está en venderle directamente al consumidor final, pero eso no lo hemos logrado todavía”, dice el ingeniero Fernández.

En otros tiempos, las Salinas de Manauere tenían un muelle que les permitía cargar la sal directamente a las barcas, para llevarla a donde estaba su principal cliente en Cartagena. Eso abarataba costos y lo hacía competitivo para abastecer el mercado nacional

Este lugar es el preferido por flamencos rosados, garzas, cari-caris y águilas carroñeras para vivir y alimentarse.

“Después de dos años de parálisis absoluta, las Salinas tienen una extracción promedio de 700 toneladas por día”.

LOS ATRACTIVOS TURÍSTICOS

- > La mejor época del año para visitar las Salinas de Manaure es entre febrero y mayo, porque es cuando hay menos lluvias y las montañas de sal son inmensas. La época de producción más baja es entre septiembre y noviembre, porque es cuando se presentan aguaceros intermitentes y es posible que las charcas permanezcan anegadas.
- > Sin embargo, el cielo siempre mostrará unos contrastes irrepetibles, el mar unos degradé de verde y azul impresionantes, con sus arenas blancas y sus aguas calmadas. La brisa impregna la piel de sal y los nativos que prestan servicios turísticos son especialmente amables.
- > La vía desde Riohacha hasta Manaure está en muy buen estado para viajar en vehículo liviano, salvo unos 10 kilómetros, cerca de la entrada de Mayapo, aunque nada grave. Pero para transitar en el desierto sí es recomendable un vehículo de doble tracción y un guía nativo. Es fácil desorientarse o atascarse en los barriales.
- > Teresita Ramírez Epiayú es una emprendedora wayuu con un restaurante a orilla de la playa con un columpio hermoso en el que todas las parejas se quieren fotografiar. Ella dice que lo mejor de Manaure es el paisaje, la temperatura del agua y la gastronomía, porque todo en ese lugar tiene un saborizante natural.
- > Viviana Zúñiga Pushaina, es también una promotora de turismo indígena, dueña de la agencia AnviTours, quien junto con su hermano ofrece el servicio para visitar las Salinas de Manaure con comodidad. Resaltan la posibilidad de recorrer las rancherías wayuu, avistar aves, caminar alrededor de las piscinas rosadas y conocer el proceso de la producción de sal, por supuesto.
- > Los paquetes turísticos para hacer estos recorridos oscilan entre 600.000 y 1.000.000 de pesos, por persona, contando la estadía, la alimentación, el transporte y la guianza, durante tres días y dos noches. Saque sus cuentas.



La mejor época del año para visitar las Salinas de Manaure es entre febrero y mayo, porque es cuando hay menos lluvias y las montañas de sal son inmensas.

en un 70 %, y soñar con la exportación. Fue la época de oro, a finales de los años 60. Pero una cadena de decisiones erradas fue haciendo cada vez más ineficiente las operaciones, el muelle se desbarató, hubo incumplimiento de contratos, huelgas intermitentes desde 2014, una empresa concesionaria que no cumplió con su plan de inversión y una comunidad engañada y empobrecida.

Para que la eficiente empresa de la sal de Manaure deje de ser una estampa de añoranza, Fernández calcula que Sama requiere una inversión de 800.000.000 de pesos, que permita modernizar los equipos, ponerse al día con los pasivos laborales, recuperar mercados y traspasar fronteras. “En este momento, por lo menos, ya está operativa después de dos años de parálisis absoluta, con una extracción promedio de 700 toneladas por día”, apunta el ingeniero.

La sal que corre

El impacto ambiental de la explotación

El área cercana a los depósitos de las Salinas de Manaure es por un lado desértica, en la zona más cercana al mar, y por el otro estaba repleta de manglares y matorrales espinosos, en el corregimiento de Musichi. Pero para hacer más eficiente la industria, en 1940 hubo que desviar el paso del arroyo El Limón, que alimentaba esos manglares. Y cuando se creó la empresa Sama, se construyeron unos diques que impiden que el agua de mar los bañe con intensidad. “Los han asfixiado lentamente”, se queja un indígena del sector.

Un informe de Corpoguajira elaborado para sustentar la declaración de Musichi como Área Natural Protegida, destaca sus valores bióticos por el hecho de que sea vivienda y sitio de alimentación para flamencos rosados, garzas, cari-cari y águila carroñera. Todavía uno pasa por ahí a ciertas horas y los ve. Y fue declarado en 1984 Resguardo Indígena de la Alta y Media Guajira, con cerca de 200 rancherías.

Otros estudios ambientales reconocen que cambiar la salinidad de los suelos deteriora otros humedales costeros, ocupar grandes terrenos convertidos en depósitos priva de su hábitat a especies nativas. Los informes también consideran la emisión de partículas de sal, que son muy corrosivas y destacan que los involucrados no realizan el tratamiento necesario de las aguas marinas que se desechan en el proceso.

La recomendación de los expertos es que en esta nueva etapa de la empresa Salinas de Manaure se incorporen medidas e instrumentos que minimicen los impactos ambientales generados por la explotación de la sal marina, sin necesidad, en un principio, de hacer grandes inversiones. **B**

Tres humedales para conocer en Bogotá



*Esteban Piñeros** • FOTOGRAFÍA: *Camilo Arenales*

Los humedales son oasis de naturaleza entre el caos de la ciudad. Casi todos se pueden visitar para descansar o hacer actividad física. Visitamos tres de ellos.

Los humedales son ecosistemas con gran valor ambiental. Según Jorge Escobar, líder de la Fundación Humedales de Bogotá, “no solo mejoran la calidad del aire, sino que también regulan el ciclo hídrico. Eso significa que en temporada de fuertes lluvias estos ecosistemas retienen el agua y ayudan a prevenir inundaciones”. Adicionalmente, los humedales son el hogar de una gran cantidad de flora y fauna, incluidas aves migratorias.

En Bogotá existen 15 humedales reconocidos por el Distrito, distribuidos por toda el área urbana. Sin embargo, para la Fundación Humedales, que ha documentado la existencia de estos espacios en la ciudad, existen más



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



de 83. Según un informe de la Alcaldía publicado en 2014, “la zona ocupada por lo que hoy es Bogotá a principios del siglo XX contaba con más de 50.000 hectáreas de lagos y zonas inundables, de las cuales solo quedan 80”.

Por está razón, diferentes actores del Distrito y de la sociedad civil trabajan en la preservación de estos ambientes, con el fin de que no solo sean santuarios naturales ocultos, sino también zonas de recreación pasiva y turismo ecológico, que permitan concientizar a los bogotanos de la importancia de cuidar las riquezas naturales que tiene la ciudad.

Si usted es de los que disfruta de las caminatas ecológicas, la observación de aves o simplemente sentarse en el prado a disfrutar del aire libre, le recomendamos visitar tres de los humedales más grandes y biodiversos del área urbana bogotana.

HUMEDAL LA CONEJERA

Como uno de los humedales más emblemáticos de Bogotá, El Parque Ecológico Distrital del Humedal La Conejera posee la mayor certificación ambiental a nivel internacional Ramsar, una convención intergubernamental para la protección de los humedales creada en la ciudad iraní del mismo nombre en 1971. Además, según la Secretaría de la misma entidad, este humedal fue clasificado en 2012 como uno de los 14 mejores destinos mundiales ecoturísticos para hacer avistamiento de aves. El humedal se encuentra en el límite urbano-rural de la localidad de Suba. Lo alimenta la quebrada La Salitrosa, que desemboca en el río Bogotá. Para entrar hay que cruzar una portería en el barrio Suba Compartir segunda etapa, en la Calle 153 con carrera 136 D. Hay que tener en cuenta que solo está abierto al público entre las 8 am y las 3 pm. Hoy en día el humedal La Conejera es reconocido por el Distrito como un parque ecológico. Pero a principios de los años noventa el lugar parecía más bien un relleno sanitario, pues recibía más de

100 volquetadas de escombros al día. Fue gracias a la Fundación La Conejera, organización pionera de la protección de los humedales en aquella época, que junto a los vecinos del sector lograron recuperar el ecosistema en su totalidad. “Nosotros empezamos a poner denuncias contra el Estado, y con acciones populares acabamos con las escombreras piratas, luego empezó la recuperación. Limpiar y sembrar árboles fue un proceso largo y de aprendizaje para todos”, dice Byron Calvachi, biólogo y ex miembro de la extinta Fundación La Conejera. “Antes había mucha ignorancia, mucho desinterés y menos voluntad política, pero ahora las cosas están mejorando”, añade. En la actualidad, La Conejera es el humedal con mayor biodiversidad de la capital colombiana. Cuenta con especies como tinguas, patos canadienses, ranas sabaneras y curies endémicos del altiplano cundiboyacense. De acuerdo con un informe del Jardín Botánico de Bogotá, existe una gran variedad de plantas entre las que se encuentran el junco bogotano y árboles frutales como la curuba.



En el humedal La Conejera existen 253 especies de flora y por lo menos 17 especies de macromicetos (setas).



El humedal Jaboque carece de enrejado, tiene múltiples entradas y es posible acceder a él a cualquier hora.



Los monolitos son monumentos creados a partir de un solo bloque de roca tallada.

HUMEDAL JABOQUE

En lengua muisca, la palabra *jaboque* significa “tierra de la abundancia”. El humedal que lleva este nombre está ubicado en la localidad de Engativá, entre el aeropuerto El Dorado y la Calle 80, y cuenta con 148 hectáreas de área protegida.

Según Marcela Peñuela, geógrafa de la Universidad Nacional, “el humedal Jaboque fue construido alrededor del año 800 a.C. por la cultura Herrera, una civilización anterior a los muisca que modificó las zonas inundadas a través de la creación de canales y camellones, que eran plataformas de tierra hechas para la pesca, la agricultura y la recirculación del agua”. Y añade la especialista: “los muisca continuaron con estas prácticas y se asentaron en la zona circundante al humedal”.

En la actualidad, los rastros de sus antiguos habitantes aún se evidencian en los monolitos (monumentos de piedra tallada), de los cuales todavía sobreviven 12 a pesar de que el proceso de urbanización del lugar ha derribado y enterrado muchos de los rastros de estas culturas milenarias. Según algunas teorías, estos monolitos, que pesan varias toneladas y que están incrustados en el cauce del

humedal, estaban alineados con la constelación de Escorpio, y en conjunto formaban un centro ceremonial de la cultura muisca. “Otras hipótesis también apuntan a que fueron diseñados para limitar territorios indígenas” señala Peñuela.

Como el humedal Jaboque carece de enrejado, tiene múltiples entradas y es posible acceder a él a cualquier hora del día para disfrutar del paisaje. Sin embargo, esta característica también lo convierte en vertedero: en varias zonas del humedal pueden encontrarse cantidades considerables de basura. Allí el plástico y el escombros conviven con especies de aves como fochas americanas y cercetas alas azules, estas últimas son aves migratorias provenientes de Canadá y Estados Unidos.

Ante la amenaza creciente de la contaminación, vecinos del sector han realizado en varias ocasiones limpiezas generales, con el apoyo de la alcaldía local de Engativá. Durante el año 2020, con la crisis económica de muchas personas producto de la pandemia, se dispuso una de las huertas comunitarias más grandes de la ciudad en el barrio La Riviera, en las orillas del humedal.



HUMEDAL TIBABUYES

Con sus más de 220 hectáreas de extensión, el también conocido como Juan Amarillo es el humedal más grande del área metropolitana. En 1994, a través del acuerdo 019 de ese mismo año emitido por el Concejo de Bogotá, se declaró este ecosistema como reserva ambiental natural junto con otros 13 humedales, incluidos Jaboque y La Conejera.

Tibabuyes está ubicado al norte de la localidad de Engativá y al sur de Suba, al noroccidente de Bogotá. Además, está rodeado de varios barrios como Ciudadela Colsubsidio, Lisboa, San Cayetano y Nuevo Tibabuyes. Este humedal se considera de gran importancia ambiental debido a que favorece la conexión con otros humedales del sector a través del río Bogotá. Aunque su entrada principal es por la Plazoleta del Humedal en la avenida Ciudad de Cali con Carrera 91, también se puede acceder a través del parque Juan Amarillo. Desde allí es posible disfrutar del espejo de agua que se rompe cada vez que un ave rapaz agita sus aguas al cazar. Según la Secretaría de Ambiente

de Bogotá, en el humedal habitan más de 42 especies de aves, al menos cinco de ellas cazadoras, entre las que se destacan el gavilán espíritu santo, el gavilán maromero y el búho listado. Según una investigación realizada por la alcaldía local de Suba en 2004, antes de la Conquista española el cuerpo de agua del humedal era un centro ceremonial donde se realizaban múltiples celebraciones y rituales, como “La fiesta de las flores”, donde se reunían los caciques de Funza, Cota, Engativá, Chía y Suba para ofrecer ofrendas florales y artesanales a Chibchacun, dios de los comerciantes y labradores y protector de la sabana. Actualmente el humedal ha sido blanco de polémicas entre algunos ambientalistas y las diferentes administraciones distritales, debido a un proyecto de adecuación que inició en 2018 y que consta de varios senderos y miradores dentro del humedal. Aunque en el Plan de Ordenamiento Territorial (POT) está contemplada su protección, algunos detractores dudan sobre la naturaleza de estas construcciones. ¹

En el humedal Juan Amarillo se ha registrado la presencia de 42 especies de aves, entre nativas y migratorias.



* Periodista. Practicante de Bienestar Colsanitas.



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



Las batallas de **María Cecilia Botero**

*Adriana Restrepo** • FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Una de las actrices más queridas de la televisión colombiana repasa sus momentos de gloria y sus luchas. También habla de su último reto profesional: encarnar a la abuela Alma de la película *Encanto*, el más reciente éxito de Disney.

A María Cecilia Botero desde muy joven la vida le enseñó varias lecciones. Por ejemplo, que los planes pueden cambiar en cualquier momento. Y ante eso, lo que queda es tomar lo que venga con la cabeza en alto y buena cara.

Esta es la mejor forma de entender a María Cecilia. De entender cómo logra pasearse por el mundo con esa dulzura y esa sonrisa indeleble que utiliza como armadura, mientras las cosas más difíciles le caen como golpes para hacerla trastabillar. Pero ¡qué va! María Cecilia parece de hierro. Jamás pierde el paso resuelto y firme de su figura alta y esbelta, ni la seguridad que le confiere su experiencia de más de cincuenta años de profesión y siempre lejos de las poses de *vedette*, de diva.

Llegó a la actuación por casualidad. Su padre, Jaime Botero Gómez, era ejecutivo de una multina-

cional y un entusiasta del teatro, y María Cecilia lo acompañaba muchas veces a las funciones e incluso a ver algunos ensayos. Fue justamente durante un ensayo en el Teatro Colón cuando un director se le acercó para pedirle que fuera la actriz de *María* en una adaptación que estaban montando. Ella tenía 14 años y jamás había pensado en subirse a un escenario. Pero el director la convenció, mientras marcaba su destino con un augurio: “créame, usted va a ser actriz y le va a ir muy bien”.

Su primer papel en una producción televisiva fue en *El fantasma de Canterville* junto a Carlos Benjumea. Por ese entonces la televisión era en blanco y negro y en vivo, no existían las cintas para grabar. Se hacían adaptaciones de grandes obras literarias y también se escribían obras profundas para actores de casta.

Desde entonces, María Cecilia ha representado infinidad de personajes en producciones nacionales: fue *María* en una adaptación de la novela de Jorge Isaacs; Manuelita Sáenz en *Bolívar*; Yadira La Ardiente en *Caballo viejo* y Sándalo Daza en *Música, maestro*. También fue Peter Pan y otros tantos personajes en obras de teatro musical que dirigía su esposo, David Stivel. Fue presentadora de noticias en *CM&* y el *Noticiero de las Siete*, y lo hizo de manera impecable durante siete años, aun cuando el gremio de los periodistas le lanzó dardos agudos por venir de la actuación, y no del periodismo. Presentó el único *talk show* memorable que se hizo en el país: *María C contigo*. También ha actuado en cine y teatro, y ha hecho comerciales y programas de variedades.

Pero no todo ha sido color de rosa. A sus 66 años ha conocido varias quiebras económicas, ha superado enfermedades, perdió a su marido cuando Mateo, su único hijo, era un niño. Ha visto la muerte muy cerca en dos ocasiones. Y cuando el tedio de una industria cada vez menos interesante la desanimaba, le llegó el único rol que no había desempeñado en la industria del entretenimiento: ponerle la voz a un dibujo animado. María Cecilia se convirtió en la abuela Alma de *Encanto*, la más reciente película de Disney. Y ha estado otra vez en boca de muchas personas.

Hoy de nuevo usted es la mujer del momento, otra vez en la portada de las revistas, la más buscada por los medios. Está en el más reciente éxito de Disney, Encanto...

Es muy chistoso todo esto, porque las cosas llegan sin ser buscadas. Nunca soñé con Hollywood, pero pasa todo este rollo de Disney y resulta que me pongo de moda otra vez y me da mucha risa. Si esto me hubiera pasado hace veinte años hubiera sido otra cosa muy distinta, incluso para la carrera misma. Quizás hubiera pensado en tocar puertas allá. Pero a estas alturas de la vida, cuando estoy más de salida, me produce un gran placer que me haya tocado algo tan bonito, así sea al final, y me pone en paz con mi profesión. Más allá de participar en un proyecto de Disney, fue una película linda, un papel hermoso y un equipo increíble. Tal vez me retire o tal vez no, aún no lo sé, pero si esto es lo último que me tocó hacer, me deja absolutamente satisfecha.

¿Retirarse?

Antes de *Encanto* estaba a punto de retirarme, de dejar de lado este mundillo, porque andaba aburrida. Encontraba pocos papeles para mujeres de mi edad,

y mucho menos papeles retadores: siempre la misma señora, la misma abuelita, el personaje satélite. Los canales nacionales, en su afán de hacer dinero, se olvidaron de una generación de grandes actores.

Pareciera que el papel en Encanto lo hubiera elegido el destino para usted...

La primera vez que me llegó, me dijeron que era para hacer un casting de voz para un canal en Estados Unidos. No me dijeron que era para Disney, quizás de haber sabido hubiese dicho que sí en el primer momento. Pero me dio pereza hacer las escenas porque eran en inglés y hacía mucho tiempo que no hablaba el idioma. Así que dije no en esa ocasión. Pasaron los meses y en febrero del año pasado me contactó una niña con la que había trabajado en Discovery Channel hace 20 años y me dijo que los directores estaban desesperados porque no habían encontrado a la persona ideal para ese papel, y muchas actrices ya habían hecho casting. Cuando me llegaron las escenas y vi que eran las mismas, pensé que había que pararle bolas. Como no tenía nada qué perder, me metí dentro de un clóset para que no hubiera mucho ruido y grabé los diálogos sin ninguna expectativa. A los tres días me pidieron que hiciera una audición en el estudio de Fox en Bogotá, con los directores desde Los Ángeles. Ahí me asusté, vi que la cosa iba como en serio. Me dijeron: "Listo, el papel es tuyo, esto es para Disney y tienes que guardar absoluto secreto". Para mí fue una emoción muy grande, porque ser parte de Disney es quedar immortalizada. Nada se repite más que una película de Disney, por generaciones y generaciones.

“Nunca soñé con Hollywood, pero pasa todo este rollo de Disney y resulta que me pongo de moda otra vez y me da mucha risa”.

¿Cómo fue ese trabajo?

Fue muy raro. Lo único que me faltaba hacer era la voz para un dibujo animado, y jamás se me había pasado por la mente. Me tocó aprender desde cero, porque al principio ni siquiera tenía la imagen de la abuela. Estuve sola todo el tiempo, con los directores desde Los Ángeles. Ellos me iban llevando y me iban explicando cuál debía ser el sentimiento.

Una de las cosas que más me gustó de Encanto fue la visión tan real de las mujeres colombianas y latinoamericanas en general. Hay pocas opciones: son lindas y el mundo se rinde a sus pies, o son fuertes y no lloran, aguantan y se echan al hombro el mundo.

Es tan colombiano eso. Ellos se gastaron casi cinco años haciendo la preproducción. Vinieron varias



veces al país, hablaron con personas de todos los estilos y regiones y sacaron esa conclusión. La película es de mujeres, los hombres están en un segundo plano. La protagonista no es una princesa ni hay un villano. Pero sí tiene mujeres para todo: la más fuerte, la más linda, la que cura con la comida. ¿Qué más nuestro que la mamá que nos cura con una sopita? Siento que es una película femenina y hace énfasis en eso, en que a las mujeres nos ha tocado echarnos a la espalda a los grupos familiares. En Colombia, a los hombres nos los quitan, nos los matan o nos dejan, y nos las mujeres quedamos solas al frente de la familia.

Y hablando de la otra realidad: el otro camino para las mujeres es ser bonitas, perfectas...

Claro, eso es un tema general, pero en Colombia es aún más complejo. En televisión dicen que todo es visual y que la gente necesita ver belleza y perfección. Si solo eres buena actriz, anda a hacer teatro que allá no importa. Pero además en Colombia tenemos ese asqueroso lastre que popularizó la narcocultura, donde se arma a la mujer perfecta. “Si no lo es, tranquila mijita, que le pago las cirugías”. Y empieza esta cultura a meterse en la cabeza de las niñas.

Esto se ha vuelto una enfermedad patética, esa búsqueda de una perfección inalcanzable, incluso en mujeres lindas. Ya nunca lo que tienen les alcanza: no hay satisfacción con el cuerpo de la mujer. La mujer se vuelve solo un instrumento, un objeto del deseo para satisfacer a otra persona.

Pareciera que usted ha sido muchas de esas mujeres que aparecen en la película: fue la actriz deseada y protagonista de todas las novelas, la mujer cabeza de familia que se echó todo al hombro, la mujer fuerte que ha peleado tantas batallas...

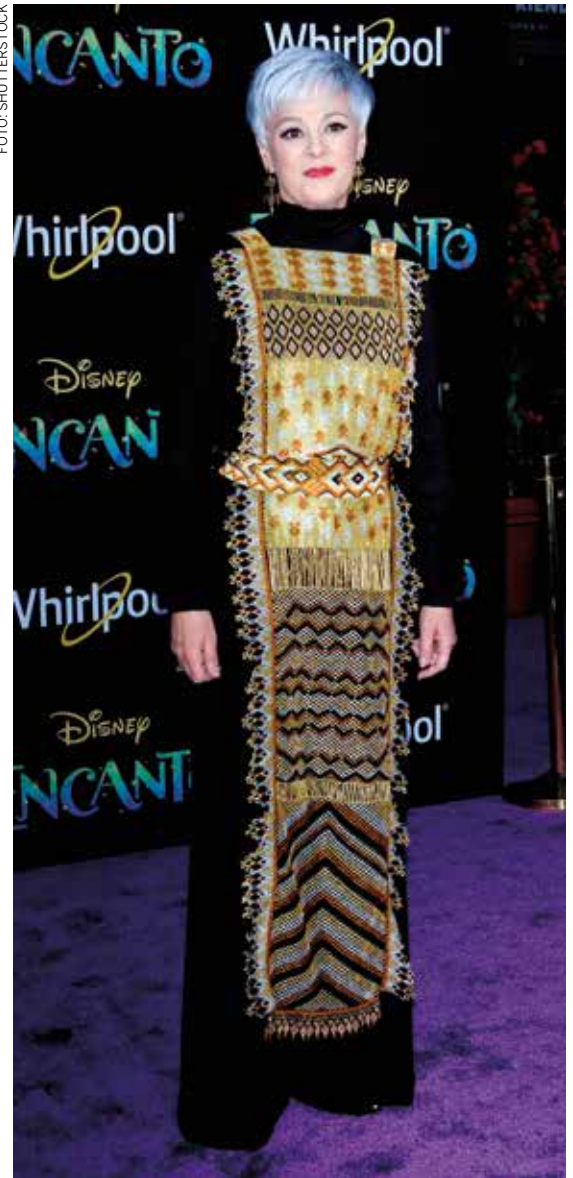
No lo había pensado, pero quizás sí. Me quedé sola con mi hijo cuando era muy chiquito y me tuve que hacer cargo sola y echar para adelante. Y lo otro, en realidad nunca fui muy consciente de ser la niña bonita. Para mí fue muy natural, porque llegué al medio cuando no había tanta competencia, así que era normal que fuera yo quien hiciera tanta cosa. Lo mío no era una intención de ser una diva, sino más el entusiasmo que generaban nuevos retos.

Lo único que le faltaba hacer era la voz para un dibujo animado. Le tocó aprender desde cero porque al principio ni siquiera tenía la imagen de la abuela Alma.

LA CIFRA

50 años
de carrera
artística
cumplió
Botero el
año pasado.

FOTO: SHUTTERSTOCK



¿Y cómo llegó a la presentación de noticias?

Ese fue un reto tremendo, sobre todo para una actriz. Le tenía mucho miedo a la credibilidad y yo se lo decía mucho al director, Yamid Amat, cuando me lo propuso. Me daba miedo que la gente creyera que yo estaba haciendo un personaje. Además, se me vino encima todo el gremio periodístico, entre ellos varias presentadoras que querían ese trabajo. Pero no vamos a decir mentiras: le hicieron casting a todas y los directivos resolvieron que lo hiciera yo. Y, bueno, presenté el *Noticiero CM&* durante cinco años. Después de eso, durante dos años más presenté *El Noticiero de las Siete*. Me tocó pelearlo, pero no creo que haya sido suerte.

A pesar de tener una de las carreras más exitosas de la televisión, usted ha dicho en algunas entrevistas que ha pasado por momentos económicos muy difíciles.

¿Por qué?

Por atrevida. Cuando me quedé sola quería sacar adelante las comedias musicales, que estaban en auge en Colombia, pero no fui capaz. Yo no sé manejar la plata, se aprovecharon de mí, de mi inexperiencia y perdí mucho dinero. Luego traté de hacer una producción de televisión con lo poco que me quedaba y ahí vino otra quiebra. Esta fue una de las peores experiencias que he tenido en mi vida.

La enfermedad y la muerte la han rondado. ¿Tiene alguna idea de por qué ha tenido esa conexión sobrenatural?

Todo arranca con la enfermedad de David Stivel, mi esposo. Cuando estás tan cercano a la muerte es cuando empiezas a entender y valorar la vida y a darte cuenta por qué nos toca pasar por ciertas cosas. Cuando mi marido enfermó y teniendo un niño tan chiquito al que había que explicarle que su papá iba a morir, empecé a leer mucho sobre la muerte. Quería buscar la manera de hacerle entender a mi hijo lo que significaba. Pero por otro lado también David necesitaba entender cosas, y yo. Él era una persona sin religión, no creía en Dios, y ese proceso nos ayudó muchísimo. Teníamos grandes charlas, y él poco a poco se fue despojando del escepticismo y dándole cabida a la opción de que había algo más allá. Un día me dijo: “gracias, porque me hiciste entender que tengo espíritu”.

Y usted, ¿es religiosa? ¿Qué aprendió de tantas lecturas, de todo ese proceso?

No soy religiosa, pero creo que no solo somos un cuerpo, hay algo más. Creo en la reencarnación, y he hecho cursos de vidas pasadas con Brian Weiss. No creo en una religión en específico porque a todas les encuentro falencias. Siento que el ser humano,





“Siento que el ser humano, tan imperfecto como somos todos, no tiene derecho a decir qué está bien y qué está mal”.

María Cecilia Botero asegura estar preparada para lo que la vida le quiera poner: “No me pongo metas, y eso se lo debo a haber tenido a la muerte tan de cerca”.

tan imperfecto como somos todos, no tiene derecho a decir qué está bien y qué está mal. Creo en un Dios, en una fuerza superior, y a partir de todo esto empecé a meditar, a conectarme con el alma. David lo logró también, así que sus últimos días fueron muy relajados y murió en paz. Le agradezco a la vida el haber vivido con él todo este proceso y que no me lo haya quitado de un infarto, porque quizás me hubiera quedado con todo en el pecho y hubiera sido mucho más difícil de superar. Por el contrario, quedé con la sensación de que nos dijimos todo, de que no nos quedó nada por hacer.

Y hoy, ¿le tiene miedo a la muerte? Por ejemplo, ahora que pasamos por una pandemia, ¿sintió miedo?

No, en realidad estuve bastante relajada. Primero porque el tema del aislamiento no fue grave. Yo vivo en confinamiento, no salgo de mi casa si no es para lo estrictamente necesario, no hago mucha vida social. Nunca he sido muy rumbera, no tomo trago, me aburren los cocteles y esas cosas. Me entretengo con mis matas y con mi gato. Quizás resulto aburrida para algunos.

Lo único que me dio duro fue hacer sola los oficios de la casa y cocinar. Al principio fui de esas optimistas que pensó que esto nos iba a ayudar como seres humanos, que era una oportunidad para hacer las cosas de otra manera como humanidad. Pero qué tristeza y decepción con el género humano. Lo otro negativo fue el no poder trabajar, por eso cuando llegó lo de Disney fue perfecto, porque estaba sola en un estudio, sin exponerme.

Hace un rato me dijo que antes de Encanto estaba pensando en el retiro. ¿Sigue siendo una opción fuerte?

Yo estoy preparada para lo que la vida me quiera poner. No me pongo metas, y eso se lo debo a haber tenido a la muerte tan de cerca. Para qué hacer planes a largo plazo si en cualquier momento me puedo ir. ¿De qué sirve quedarme con tantas expectativas? A partir de lo de David aprendí a vivir el día y lo que la vida me vaya trayendo, paso a paso. Vamos a ver qué se presenta, pero sí, sigo con la misma idea de retirarme lo antes posible. Claro que eso tiene una cantidad de implicaciones, es un proceso. Eso sí, lo que venga lo haré con alegría. El día que uno pierde la alegría se empieza a morir. **B**

**Periodista, productora. Cofundadora de Relatto.com, una plataforma que publica historias de toda América Latina en diferentes formatos.*



Clínica del
Country

VIGILADO Supersalud

**TU VIDA,
NUESTRO
PRINCIPAL
PROPÓSITO**

Todos tenemos un propósito,
brindarte **la mejor atención**
es el nuestro.

☎ 601 530 0470

📍 Carrera 16 # 82 - 57

🌐 www.clinicadelcountry.com



Mitos familiares desmentidos por la medicina

Esteban Piñeros*

ILUSTRACIÓN: John Varón

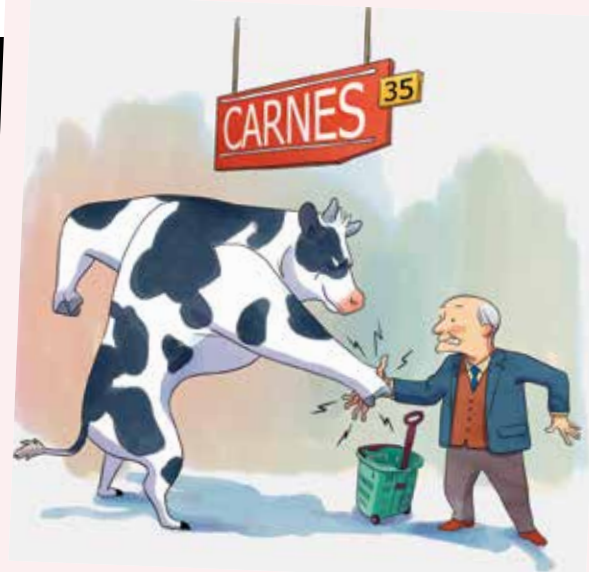
@john.varon.art

¿Nadar después de bañarse produce calambres? ¿Ver televisión de cerca daña la vista? Entérese de una vez por todas con este artículo.

Seguramente a usted se lo dijeron en algún momento de su vida: no abra la nevera acolorado. Tal vez usted haya preguntado por qué y le hayan hablado de la alta probabilidad de “torcerse”, es decir, de sufrir una parálisis facial. Así usted lo haya creído o no, seguro le hizo caso a quien le advirtió: es preferible prevenir que curar. Y así uno se queda con la incertidumbre, que termina viajando de generación en generación y que se transforma en un mito.

Aunque alguno que otro de estos mitos podrían llegar a ser verdad, lo cierto es que esta clase de conocimiento se alimenta del día a día, de suposiciones y rumores, y pocas veces está respaldado por la medicina moderna. Ante la duda, lo mejor es preguntarle a un experto para que nos aclare algunas de esas ideas que van quedando sin confirmación.

* Periodista. Practicante de Bienestar Colsanitas.



CONSUMIR CARNES ROJAS PRODUCE ARTRITIS

FALSO, PARCIALMENTE.

Se conoce como artritis a la inflamación de las articulaciones, lo que produce dolor y rigidez dentro y alrededor de las mismas. Ya que las causas de esta enfermedad son muchas, existen por lo menos 100 clases de artritis, siendo las más comunes la artrosis (desgaste de la articulación) y la artritis reumatoide (enfermedad autoinmune en el cual el sistema inmunológico ataca las articulaciones sanas).

Según la doctora María José Janiot, reumatóloga de Colsanitas, no existe ningún vínculo entre el consumo de carne roja y la aparición de esta enfermedad. Sin embargo, existe un tipo de artritis conocida como gota, que se manifiesta por la acumulación de ácido úrico, un químico que se produce cuando se descomponen sustancias producidas por el cuerpo y presentes en productos como la carne, la cerveza y los frijoles, entre otros. En este caso, los médicos recomiendan bajar el consumo de estos alimentos. De cualquier forma, una alimentación saludable rica en frutas y verduras y baja en alimentos procesados ayuda a reducir los síntomas de esta enfermedad.



ES POSIBLE QUE UN NIÑO SE "DESCUAJE"

FALSO.

Existe la creencia popular de que cuando los niños se caen o son alzados de forma inadecuada, pueden sufrir diarrea y dolor abdominal debido a que una parte del intestino, conocido como cuajo, se descuelga. Según el mito, la única cura para esta dolencia es que el niño sea llevado con un sobandero, quien, con ayuda de masajes y ungüentos, podrá recomodar el intestino. Para el gastroenterólogo infantil Otto Guerrero, "No existe un órgano como el cuajo; éste hace parte del sistema digestivo de los bovinos y no de los seres humanos". Y añade: "Lo que probablemente origina la diarrea aguda es una infección producida por virus, que son muy comunes a esa edad y sobre todo si las condiciones de higiene no son adecuadas. Esta infección la combate el organismo en aproximadamente siete días; si la madre lleva a su hijo al sobandero después de cinco días de diarrea, es posible que ella relacione la mejoría de su salud con los masajes". Si la diarrea se extiende por más de siete días, se convierte en diarrea prolongada, que puede producirse debido a una mala alimentación, bacterias que dañan las paredes del intestino o incluso intolerancia a la lactosa, por lo que lo más recomendable es acudir al especialista, sobre todo si se presenta sangre o moco en las heces.



NADAR O BAÑARSE DESPUÉS DE COMER ES PELIGROSO

FALSO, PARCIALMENTE.

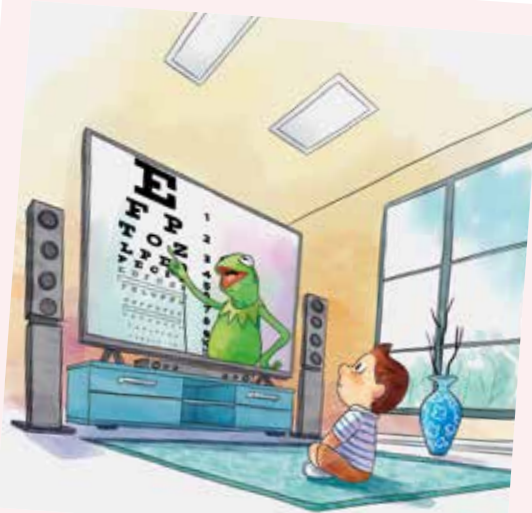
El mito más común sobre nadar después de comer es que produce calambres dolorosos que impiden moverse y, por lo tanto, existe el riesgo de ahogarse. Sin embargo, los calambres suceden comúnmente por un esfuerzo excesivo al nadar y no porque tengamos el estómago lleno. Según la reumatóloga María José Janiot, "Lo que sí puede pasar es que se produzcan náuseas y se afecte la calidad de la digestión. Esto debido a que el organismo entra en el llamado reflejo de buceo, en el cual se priorizan los órganos críticos cuando el cuerpo, y sobre todo la cara, entra en contacto con el agua. Como consecuencia, deja sin oxígeno a otros órganos".

Cuando una persona acaba de comer y entra a la piscina, la sangre que está siendo usada por el aparato digestivo es redirigida a otros órganos como el corazón, el cerebro y la piel, pues está última debe regular la temperatura corporal.



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





VER TELEVISIÓN DE CERCA DAÑA LA VISTA

FALSO.

La distancia que tenga el observador con la televisión o con otra pantalla no causa ningún daño a los ojos ni puede generar defectos en la visión como la miopía, el astigmatismo o la hipermetropía, ya que estas enfermedades tienen un gran componente genético. En el caso del astigmatismo, puede producirse también por una lesión o por otra enfermedad, como ptosis palpebral (párpado caído). Aunque existen investigaciones que señalan que una falta de luz natural en la infancia podría provocar miopía, aún faltan estudios determinantes. Según la doctora Martha Medina, oftalmóloga adscrita a Colsanitas, "Es probable que la razón por la que alguien vea la televisión muy de cerca sea porque ya es miope y tiene un problema de refracción, entonces acercarse a las pantallas sería una consecuencia de la miopía, y no al revés". Por otra parte, una exposición larga a este tipo de dispositivos sí podría generar fatiga ocular.



LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA PRODUCEN PARÁLISIS FACIAL

VERDADERO.

Además de producir dolores articulares en los músculos del resto del cuerpo, "existe una pequeña probabilidad de que al pasar de calor a frío el nervio facial de un lado de la cara se inflame, provocando una compresión neurológica" dice la doctora Ximena Chacón, especialista en medicina interna. Al cabo de unas horas un adormecimiento en la zona detrás del oído se extenderá hasta las mejillas y los labios perderán sensibilidad, esto es lo que se conoce como parálisis facial periférica a Frigore o parálisis de Bell. Después de 24 horas, es posible que el paciente no pueda cerrar un ojo y que le sea imposible articular palabras correctamente. Si bien es una condición leve que normalmente sana por sí sola en cuestión de días, es recomendable acudir a un especialista para asegurarse de que la parálisis no se debe a otras causas como tumores cerebrales, hemorragias o infecciones. La parálisis de Bell es más frecuente en personas de la tercera edad, con diabetes o hipertensión. **B**



SENTARSE O ACOSTARSE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE CORRER CAUSA RIESGO DE INFARTO

FALSO.

Según el cardiólogo Javier Moreno, una persona no tendría por qué sufrir ataques cardíacos u otros problemas cardiovasculares al detener súbitamente un ejercicio extenuante. Sin embargo, se recomienda dejar que el cuerpo entre en un proceso de regulación a través del enfriamiento progresivo ya que, de lo contrario, podría producirse un desequilibrio entre la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria, lo que, en casos extremos, podría generar un síncope o desmayo. Por otro lado, en el caso de que la actividad no se detenga, sino que se inicie abruptamente después de estar en reposo, existe un riesgo cardiovascular alto para las personas con alguna enfermedad coronaria o insuficiencia cardíaca.



CINCO PREGUNTAS SOBRE LAS CESANTÍAS

Esta prestación social se puede usar para compra de vivienda, educación o como auxilio en caso de quedarse sin empleo.

La crisis provocada por el coronavirus ha afectado la economía y el ahorro de los trabajadores. En ese contexto, las cesantías han sido una alternativa para muchos hogares colombianos. Andrés Vásquez, vicepresidente comercial en Porvenir, explica cinco datos que debe conocer de las cesantías:

¿Cómo se benefician los trabajadores de las cesantías?

El objetivo principal de las cesantías es servir como auxilio para el trabajador en caso de quedarse sin empleo. El pago oportuno de esta prestación social permitió que durante 2021 muchos colombianos que quedaron cesantes usaran este ahorro. En Porvenir, 677.125 afiliados hicieron uso de sus ahorros por terminación de contrato, por lo que se desembolsó 1,23 billones de pesos.

¿Por qué motivos pueden ser retiradas las cesantías?

Por terminación de contrato, compra de vivienda, educación, reparaciones locativas y para financiar la educación superior de los hijos o dependientes. También por disminución de ingresos, en el

marco de la declaratoria de emergencia económica por la pandemia.

Estas pueden ser retiradas por los trabajadores sin necesidad de intermediarios. Los afiliados en cesantías a Porvenir pueden retirar esta prestación social a través de la página web, lo cual agiliza el trámite y evita el desplazamiento a una oficina.

¿Cómo se liquidan las cesantías y los intereses?

Para la liquidación de esta prestación se utiliza el último salario del trabajador teniendo en cuenta el auxilio de transporte. Si el salario tuvo una variación en los últimos tres meses, se promedian los salarios del último año y se multiplica por el número de días laborados en el periodo a liquidar y se divide entre los 360 días del año.

Los intereses de las cesantías son un valor adicional a esta prestación social y estos se fijan con base en una tarifa del 12 % anual del valor total de las cesantías o proporcional por fracción del año trabajado para quienes no cumplen con un periodo completo de un año de labores.

¿Qué pasa si el empleador no paga a tiempo esta prestación social?

Cada año, a corte del 31 de diciembre, el empleador debe liquidar las cesantías y consignarlas en el fondo elegido por el empleado dentro del plazo que fija la ley y, de no hacerlo, se impone una sanción o indemnización moratoria de un día de salario por cada día de mora. Esta sanción está contemplada en el numeral 3 del artículo 99 de la ley 50 de 1990.

Pese a los desafíos económicos que afrontó el sector empresarial durante 2021, se destaca el gran compromiso que durante este año tuvieron los empresarios con el pago oportuno de las cesantías. Este año los empresarios tendrán plazo hasta el 14 de febrero para consignar a sus empleados esta prestación social.

¿Cuántos empleadores o empresas confían el pago de las cesantías de sus trabajadores en Porvenir?

Actualmente, 4.8 millones de colombianos confían el ahorro de sus cesantías a esta AFP. En 2020, más de 136.000 empresas consignaron un valor de 3,5 billones de pesos.



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



El reemplazo de cadera, *un aliado del adulto mayor*

*Karem Racines Arévalo**

ILUSTRACIÓN: *Luisa Martínez* @lumarimartinez

La edad avanzada no es una limitante para realizarse una cirugía que permita recuperar una articulación tan importante para la movilidad como es la cadera. Hay muchos mitos al respecto, un experto los aclara.

La cadera es la articulación que soporta mayor cantidad de peso en el cuerpo humano, la que más superficie de cartilago agrupa, la que une el hueso del fémur de cada pierna con el de la pelvis, y una de las más expuestas a lesiones por caídas o a los problemas relacionados con enfermedades artríticas y degenerativas que son frecuentes en el adulto mayor. Cuando la cadera se lesiona o se desgasta resultan afectadas funciones básicas como caminar, sentarse o levantarse de la cama.

Pero desde hace más de 50 años la ciencia se ocupa de ofrecer alternativas para sustituir la articulación lesionada de la cadera por una igual de funcional que no produzca dolor. A este implante de prótesis se le considera una de las cirugías más costo-efectivas de la ortopedia, puesto que los riesgos son controlables y las complicaciones postoperatorias no superan el 3 %. En cambio, las mejoras en la calidad de vida son casi seguras e inmediatas,

sin desestimar las implicaciones positivas que generan en el entorno social del paciente.

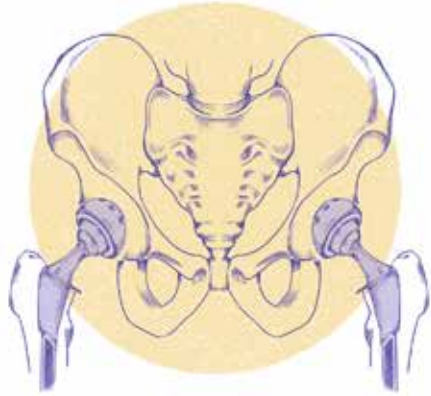
Iván Donado es médico ortopedista de Colsanitas en la Clínica Iberoamérica de Barranquilla, especialista en el reemplazo articular de cadera y rodilla, y dice que no es cierto que haya una edad límite para someterse al reemplazo total de cadera, como se especula. De hecho, opina que sería muy injusto si la edad avanzada hiciera descartar esta opción, puesto que son precisamente las personas mayores de 60 años las que con frecuencia requieren el recambio de la articulación. Explica el especialista:

—Hay situaciones que se conjugan para aumentar la prevalencia. La primera está asociada con la posibilidad de padecer enfermedades como la artrosis o la osteoporosis (fractura) así como la artritis, y la segunda se relaciona con el hecho de que los adultos mayores pierden agudeza en la visión, agilidad, continencia nocturna y se vuelven, entonces, más propensos a caídas que pueden producir fracturas en estas importantes articulaciones.

Para tomar la decisión de recurrir a la cirugía deben confluír las recomendaciones del especialista, que se basan principalmente en el dolor que padece el paciente, la limitación de su movilidad y su historia clínica, junto con las expectativas del paciente y las opiniones de los familiares. Y en caso de ser producto de una fractura, Donado explica que mientras más rápido se pongan de acuerdo los involucrados, mejor: “La cirugía de traumatología tiene mayor posibilidad de éxito dentro de las 48 horas próximas al accidente y disminuyen en la medida en que pasa el tiempo”, precisa.

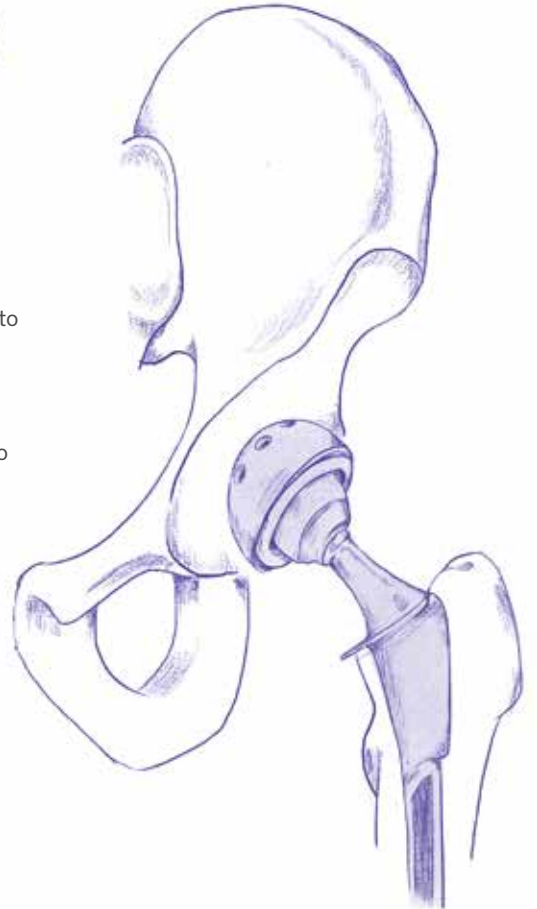
Donado cuenta que recientemente operó a una mujer de 82 años para una artroplastia total de caderas, afectadas por artrosis. Al día siguiente de la intervención le pidió a la paciente que se pusiera de pie con un caminador y un acompañante, y en un par de días más la mujer se fue a casa, con recomendaciones de terapia física para recuperar la afectación de los músculos: “Es evidente que con la prótesis el paciente se deshace del dolor y recupera su estado funcional”, apunta el médico especialista.

Leonor Ángel es una mujer de 76 años de edad, bióloga jubilada, quien durante varios años soportó un dolor intenso y progresivo en la pierna derecha, y para minimizarlo el médico le recomendó fortalecer la musculatura alrededor de la cadera con terapia física. Además de eso, ella necesitaba



RÁPIDA RECUPERACIÓN

El reemplazo total de cadera es un procedimiento quirúrgico seguro pero no está exento de que se presenten infecciones o luxaciones que requieran tratamiento farmacológico o nuevas intervenciones quirúrgicas. Sin embargo, es de destacar que cada vez se recurre a técnicas menos invasivas y prótesis con materiales más resistentes y duraderos, de tal manera que la recuperación es más rápida y los pacientes retoman su movilidad, inclusive para realizar actividades recreativas y deportivas que eran impensables antes de la cirugía.



A este implante de prótesis se le considera una de las cirugías más costo-efectivas de la ortopedia, puesto que los riesgos son controlables y las complicaciones postoperatorias son muy bajas.

permanentemente tomar calmantes y antiinflamatorios, y en los peores días su movilidad sólo era posible con el uso de un caminador. Progresivamente se fue aislando de su entorno pues le era cada vez más difícil desplazarse para participar de alguna actividad familiar, permanecer largos espacios de tiempo sentada, o salir a hacer un paseo a pie. Pero todo eso se agravó cuando se cayó, se partió el fémur de la pierna derecha y se fracturó la cadera del lado izquierdo que ya era dolorosa, en 2018.

“Como consecuencia del accidente los especialistas notaron que, además de alinear y fijar el fémur derecho, era necesario reemplazar la articulación de la cadera izquierda. En cuanto me presentaron la opción acepté y le dije al doctor Donado que pusiera lo que tuviera que poner. Actualmente, después de tres años del evento, camino divinamente, conduzco, hago diligencias, llevo a mi nieto al jardín de infancia, trabajo en ventas desde casa, salgo a pasear con el perro. En fin, he recuperado mi independencia”, comenta Leonor.

El engranaje y sus riesgos

En un artículo publicado por la *Revista Javeriana*, los autores Hernando Gaitán y Diana Sarmiento, refieren como uno de los pioneros en las cirugías de implantes de cadera al británico John Charnley, quien en los años 70 del siglo pasado hizo contribuciones científicas muy valiosas para la ortopedia al incorporar novedosos materiales para las



LA CIFRA

Cerca de 180.000 cirugías de reemplazo de cadera se realizan al año en Colombia.

prótesis y revolucionarias técnicas quirúrgicas para la sustitución de las articulaciones. A Eusebio Cadena se le atribuye la primera intervención para reemplazo total de caderas realizado en Colombia, en el Hospital San Ignacio de Bogotá. Aunque, otros autores dan el crédito de la primera cirugía de este tipo a los especialistas Jaime Quintero y Eduardo Rodríguez, realizada en el Hospital San Juan de Dios.

La intervención a la que nos referimos consiste en cambiar todos los componentes de la articulación por una prótesis, tanto el acetábulo, que es la cavidad en la pelvis, como la cabeza del fémur. Se sustituye, entonces, la cabeza del fémur por un vástago de metal que se introduce en el canal del hueso y se coloca también una estructura metálica en la cavidad de la pelvis, similar a una copa. Para crear una superficie de deslizamiento suave entre las dos piezas, se introduce un espaciador que puede ser de plástico, cerámica o metal y una cabeza que conecta el vástago con la superficie de deslizamiento.

El ortopedista de Colsanitas advierte que aunque se trata de un procedimiento muy seguro y duradero, no está exento de riesgos relacionados con las enfermedades crónicas, tales como obesidad, arritmias cardíacas o hipertensión, así como riesgos inherentes a la cirugía; la literatura especializada indica también que la tasa de complicaciones en el caso del reemplazo total de cadera está por debajo de 3 %, generalmente relacionadas con infecciones, luxaciones, fracturas o tromboembolismo pulmonar.

En Colombia se realizan cerca de 180.000 cirugías de reemplazo de cadera al año y un alto porcentaje de estos procedimientos se hacen para mejorar la calidad de vida de adultos mayores. Con base en esta experiencia, apartarse del miedo y confiar en los especialistas puede significar un giro determinante para volver a dar pasos firmes y sin dolor. **B**

**Periodista, investigadora y profesora universitaria.*



Con ayuda de terapia física el paciente recupera su estado funcional muy pronto.



Clínica
La Colina

VIGILADO Supersalud

NUESTRA ESPECIALIDAD: CUIDAR VIDAS

Cuidar vidas, es darte
todo para que **día a día**
cumplas tus metas.

☎ 601 489 7000 📍 AV. Boyacá - 167 🌐 www.clinicalacolina.com



Cómo fortalecer el *sistema inmune* de los niños

*Mónica Diago**

No hay receta mágica, producto o terapia para obtener un sistema inmune inquebrantable. Pero sí existen hábitos que podemos implementar para fortalecerlo gradualmente, a medida que crecen nuestros hijos.



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



El sistema inmunológico es el que nos defiende contra las infecciones, los virus y las bacterias tanto del exterior como del interior del cuerpo. Algunas mamás y papás nos pasamos buena parte de los primeros años de vida de nuestros hijos rebuscando cualquier medicina, ungüento, receta o consejo que nos ayude a fortalecer el sistema inmune de los niños, pero olvidamos que el desarrollo de

este escuadrón de defensas es progresivo, lento, y que las enfermedades de los primeros años, de hecho, lo están preparando para el futuro.

Para entender cómo funciona el desarrollo de este sistema y cuáles son esas sugerencias médicas que nos pueden ayudar a fortalecerlo, consultamos al doctor Ángel Mauricio López, jefe nacional de Pediatría de la EPS Sanitas.

¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA INMUNE?

Antes de detallar los órganos específicos que lo componen, vale la pena aclarar que cada órgano que tenemos en nuestro cuerpo tiene una población bacteriana normal, que protege esos órganos y los mantiene en adecuado funcionamiento. Además, hay órganos especializados que producen más células activas para proteger todo el organismo. Es decir, tienen como función principal mantener en armonía la relación del ser humano con el ambiente exterior e interior, evitando agresiones. Estos órganos son el hígado, el bazo, el timo, los ganglios linfáticos; incluso, algunos sistemas cuentan con su propio componente inmunológico especializado, por ejemplo la piel o el aparato digestivo. Los órganos maestros, los que mencionamos antes, producen células especializadas en la resistencia inmunológica. Esta resistencia está conformada por:

Glóbulos blancos o leucocitos: Entre los que se destacan los linfocitos T. Su principal función es reconocer antígenos y gérmenes, para dejar una memoria frente a futuras infecciones.

Fagocitos o macrófagos: son los que devoran a los organismos invasores de primera línea.

Linfocitos B: son los encargados de proteger de futuros ataques al organismo por medio de la producción de inmunoglobulinas, es decir, proteínas especializadas que localizan y destruyen a los agresores. Los anticuerpos siguen existiendo en el organismo de una persona, por eso si el sistema inmunitario se vuelve a encontrar con ese agresor, dispondrá de anticuerpos para enfrentarlo.



LA INMUNIDAD EN EL RECIÉN NACIDO

En este punto debemos mencionar diferentes tipos de inmunidad:

Inmunidad innata. Es la protección con la que nacen los bebés, pues el sistema inmune comienza su formación desde las primeras semanas del embarazo. Por ejemplo, la piel actúa como protección y barrera para que los gérmenes no entren al cuerpo. Los bebés prematuros tienen más riesgo de contraer infecciones porque sus órganos no han terminado de desarrollarse, por eso deben recibir mayor cuidado. Los recién nacidos, además, tienen inmunidad pasiva, es decir, inmunoglobulinas que reciben a través de la placenta de la madre y que duran hasta los 12 meses de edad.

Inmunidad adquirida o adaptativa. Es la que empieza a desarrollarse después de que el recién nacido tiene contacto con el exterior, a medida que va adquiriendo nuevos componentes de su sistema inmune. Es importante que el bebé recién nacido vaya poco a poco exponiéndose a factores externos pero sin exagerar, pues si se queda en una "burbuja de protección" el sistema inmune no madura, y la idea es que se vaya retando poco a poco.

Algunas familias olvidan la importancia de hacer esta exposición de forma gradual, y reciben a conocidos y familiares en su casa cuando el bebé apenas ha salido del hospital. Este proceder puede poner en riesgo al recién nacido, porque los seres humanos podemos tener virus y ser asintomáticos, y no es conveniente exponer a los niños pequeños a esto. Un bebé no debería recibir visitas sino hasta que cumpla los cuatro meses de vida.



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR AL ÓPTIMO DESARROLLO DEL SISTEMA INMUNE DE UN NIÑO?

ALIMENTACIÓN

Es importante entender que el propio organismo va adaptándose al mundo de manera progresiva. Para que su sistema inmune se desarrolle adecuadamente, lo más importante son los cuidados del niño en todas las etapas de crecimiento y una buena alimentación. Porque los nutrientes de los alimentos y, sobre todo, las proteínas, son la base para el desarrollo de los órganos del sistema inmune y para la formación de anticuerpos, pues la base de los anticuerpos es la proteína.

La leche materna cumple un papel primordial en el desarrollo de un sistema inmune fuerte, porque el bebé, de manera directa, recibe linfocitos e inmunoglobulinas presentes en este alimento. La lactancia debe ser exclusiva hasta los seis meses, y complementaria hasta los dos años de edad.

Después de los seis meses de nacido la alimentación debe cumplir cuatro requisitos:

- **Debe ser completa**, todas las veces que el niño lo requiera.
- **Equilibrada o balanceada**: debe contener proteínas, verduras, frutas y cereales, y debe evitar las grasas y los dulces, así como los productos procesados como embutidos, paquetes, gaseosas, etc.
- **Suficiente**, es decir, cantidades que no lo dejen con hambre ni demasiado lleno.
- **Adecuada a las necesidades del organismo**. No es lo mismo alimentar a un bebé de seis meses que a un niño de cinco años, pues sus necesidades nutricionales, para crecimiento y maduración inmunológica, son diferentes. Los primeros años de vida los nutrientes esenciales fortalecen la maduración inmunológica y cerebral, y en la adolescencia, el crecimiento y desarrollo puberal.

El doctor Ángelo Mauricio López, jefe nacional de Pediatría de EPS Sanitas, afirma que los tratamientos para subir las defensas, los probióticos y una gran cantidad de suplementos vitamínicos o medicamentos homeopáticos no cuentan con evidencia científica suficiente de su beneficio, y lo que causan, en algunas ocasiones, es que la familia invierta mucho dinero en ellos cuando podría invertirlo en alimentos balanceados y nutritivos.



HIGIENE

1 Baño diario. Es muy importante para evitar en el niño sobrecolonización de bacterias en la piel. No se recomiendan varios baños en el día, y se debe usar solo jabones para bebé, pues los de adultos pueden alterar su flora bacteriana normal.

2 Higiene del sueño. Hay que preparar un ambiente adecuado para que el niño pueda conciliar y mantener su sueño, porque es en ese momento cuando se realiza la reparación de los tejidos. Una buena higiene del sueño incluye: luces apagadas, cero pantallas, una cama cómoda y abrigada.

3 Cambio de ropa. Si puede cambiar la ropa con la que llega el niño del jardín o el colegio, hágalo. No existe evidencia científica que demuestre las bondades del cambio de ropa, pero sí es claro que el medio ambiente de la casa tiene virus y bacterias diferentes a las del colegio, así que la ropa limpia favorecerá su higiene.

4 Actividades lúdicas. Los patrones de juego estimulan el sistema inmune, pues generan beneficio en la salud emocional del niño. Un niño emocionalmente sano tiende a tener un sistema inmune más fuerte. Estar con un nivel menor de estrés y de ansiedad hace que el sistema responda mejor a las agresiones externas. El niño debe salir a hacer deporte, a correr, a ejercitarse todos los días y jugar con los miembros de la casa; esto los hace sentirse contentos y tranquilos.

5 No faltar a los controles pediátricos, porque es ahí donde se garantiza que los niños adquieran su esquema de vacunación, y los padres educación en salud. Recordemos que la vacuna es una sustancia producida artificialmente y derivada de un virus o una bacteria (muerta o atenuada), que al entrar a nuestro organismo se pone en contacto con el sistema inmune y ahí la reconocen los linfocitos, para luego producir anticuerpos que matarán la bacteria o virus cuando se presente como una enfermedad real.

6 Evitar los antibióticos innecesarios, pues estos afectan la flora bacteriana normal y aumentan la resistencia del organismo a estos medicamentos.

7 A partir de los seis meses se puede suministrar al niño suplementos de micronutrientes, pero recetados por el médico: zinc, vitamina A y hierro son los más importantes.

8 Actividades de prevención de las enfermedades: lavarse las manos con frecuencia, es decir siempre que vaya al baño, cuando manipule sustancias u objetos que puedan ser potencialmente sucios, basura, juguetes que están en contacto con el piso o con otros niños. Evite visitas a casas donde alguno de sus miembros tenga síntomas respiratorios, y si alguien en la misma casa presenta síntomas debe usar tapabocas para evitar contagiar a los demás.

9 Niños que tengan alguna predisposición alérgica o respiratoria deben evitar alfombras, tapetes y peluches. Todo lo que albergue polvo y mugre es nocivo para ellos. Igualmente, los cuartos con muchas cosas. Si no se limpian adecuadamente se favorece la presencia de ácaros y polvo, que pueden irritar las vías respiratorias.

10 Si el niño tiene una afección respiratoria, parte de su mecanismo de defensa es toser, por eso no se recomienda dar jarabes para evitar la tos, en tanto se obstruye un mecanismo de defensa muy importante. A la hora de controlar la tos es clave mantener al niño bien hidratado, pues el agua hace que la mucosidad sea menos espesa y por eso se expulsa fácilmente por la tos. **B**



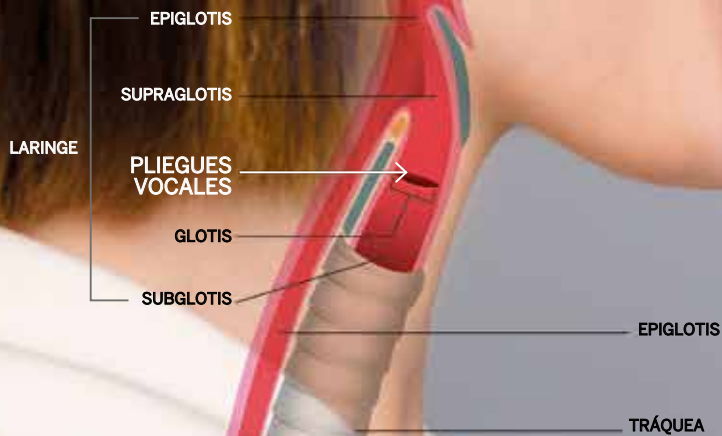
EL DATO

Un bebé no debería recibir visitas sino hasta que cumpla los cuatro meses de vida.

¿QUÉ HACER CUANDO HAY INFLAMACIÓN Y DISFONÍA?

Cuando tenemos inflamación en la laringe lo mejor es reposar la voz y beber agua constantemente (que no esté fría). Si ya existen pólipos, es posible tratarlos con terapia o con cirugía.

Los pliegues vocales se encuentran en un lugar profundo de la garganta en su caja de voz (laringe).



¿PARA QUÉ SIRVEN LOS PLIEGUES VOCALES?

Al vibrar con el paso del aire que respiramos, los pliegues vocales emiten un sonido único que, al combinarse con cajas de resonancia naturales como el cráneo, la boca y las fosas nasales dan como resultado la voz humana.

¿QUÉ ENFERMEDADES PUEDEN SUFRIR?

Aunque hay muchas, la más común es la formación de pólipos o nódulos, es decir, callosidades que se forman en los pliegues vocales y que a menudo son causados por el mal uso de la voz. Entre otras está el cáncer de laringe, los edemas y la disfonía espasmódica.

Diez preguntas las cuerdas

INFOGRAFÍA: *Ada Fernández**

El nombre más acertado para lo que conocemos como "cuerdas vocales" sería "pliegues vocales". Se trata de dos bandas de tejido muscular dispuestas en la laringe, y encargadas de producir los sonidos y generar el tono de voz característico de cada persona.

¿CÓMO SABEMOS QUE LA VOZ NO ESTÁ SALUDABLE?

Una voz con problemas se manifiesta en el carraspeo, la ronquera y la fatiga vocal. Otros factores que evidencian posibles afecciones relacionadas con la voz son la disfonía o la afonía frecuentes. Mientras que la primera es un cambio involuntario en el tono, la segunda es la ausencia de éste.

¿POR QUÉ LAS MUJERES TIENEN UN TONO MÁS ALTO QUE LOS HOMBRES?

El tono de la voz depende de la longitud, el grosor y la estructura de los pliegues vocales y del resto de la laringe. Generalmente en las mujeres este órgano es más pequeño, por lo que su tono puede ser hasta una octava por arriba.



¿QUÉ SUCEDE CON LOS PLIEGUES VOCALES DE UN CANTANTE PROFESIONAL?

Cuando cantamos los pliegues vocales se fortalecen y se vuelven más eficientes a la hora de coordinar la entrada de aire, lo que mejora la calidad de la voz. Sin embargo, debe existir una buena técnica vocal para que no se convierta en una actividad contraproducente.

sobre vocales

¿QUÉ PASA CUANDO GRITAMOS?

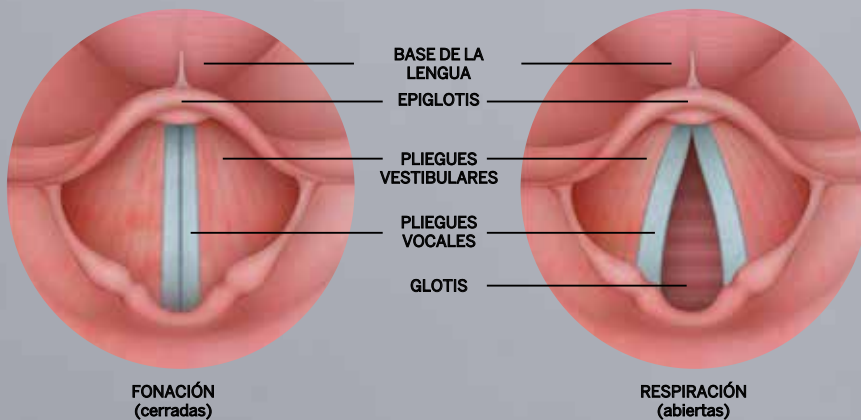
Cuando gritamos existe una tensión muscular que sobrecarga los pliegues vocales. A la larga, esto puede convertirse en un mal hábito que ocasiona problemas en la voz.

LA CIFRA

A 80 decibeles puede llegar en promedio un grito humano.

¿CUÁNTOS PLIEGUES VOCALES TENEMOS?

En total son cuatro, dos pliegues verdaderos, que intervienen en la producción de sonido y dos pliegues falsos, que sirven de protección a los primeros y ayudan a que el agua y la comida no entre a la laringe mientras deglutimos.



Al hablar, los pliegues se juntan y vibran para hacer sonidos. El resto del tiempo, las cuerdas vocales se encuentran relajadas en una posición abierta, para poder respirar.

¿POR QUÉ LES SALEN "GALLITOS" A LOS ADOLESCENTES?

Los gallitos son variaciones en la voz de manera descontrolada debido a un proceso de cambio hormonal y estructural en la laringe que sucede cuando crecemos. Si bien tanto a los hombres como a las mujeres nos cambia el tono al entrar a la adultez, en los hombres es más notable.

¿CÓMO EVITAR DAÑOS EN LA VOZ?

La mejor manera de cuidar la voz es realizar pausas cuando nuestras actividades cotidianas exigen que la usemos demasiado. Entre otras recomendaciones está disminuir el consumo de bebidas ácidas, alcohol y cigarrillo, ya que pueden ser irritantes. Es importante evitar los cambios bruscos de temperatura, el polvo y los olores fuertes como el de la gasolina y los productos para limpieza. En cuanto a la comida, lo mejor es evitar aquellas que produzcan acidez.

** Con la asesoría de Aixa Materón, fonoaudióloga adscrita a Colsanitas.*

Aprendamos más sobre la *ansiedad*

Redacción Bienestar Colsanitas

La doctora Nidia Yineth Preciado, coordinadora de la maestría en Psicología Clínica de Unisanitas, resolvió algunas dudas en torno a esta enfermedad mental.

1 ¿Qué es la ansiedad?

Es un estado emocional por el cual puede pasar cualquier persona en algún momento de su vida. Se puede decir que no todos somos ansiosos, pero en algún momento podemos experimentar ansiedad.

2 ¿Cuál es la diferencia entre ansiedad y trastorno de ansiedad?

La ansiedad es una emoción ocasional asociada a situaciones o experiencias de temor o preocupación. La emoción básica de la ansiedad es fundamental para la supervivencia de los seres humanos así que, en esa medida, es instintiva, natural y está ligada a la condición de seres humanos. Mientras que el trastorno de ansiedad es una experiencia distinta a la de sentir solo temor; se manifiesta con preocupaciones y miedo excesivo y prolongado sobre situaciones cotidianas. Es por ello que afecta la calidad de vida de las personas, pues ese terror o miedo desmedido es incapacitante.

3 ¿En qué momento la ansiedad ocasional puede convertirse en trastorno?

Cuando la experiencia emocional y física sobrepasa a la persona y le afecta por un periodo largo. Cuando algunos síntomas permanecen en el tiempo, suceden con mucha frecuencia y en conjunto, es importante consultar con el especialista.

4 ¿Cómo identificar los síntomas del trastorno de ansiedad?

Los síntomas más comunes son: sudoración excesiva, dolor en el pecho, temor intenso, preocupación extrema, temblor, respiración agitada, sensación de nudo en la garganta, cambios bruscos de temperatura corporal, movimientos gastrointestinales, hormigueo en manos y pies, poca movilidad de extremidades, intranquilidad, sensación de peligro inminente.

5 ¿Cuándo consultar con un especialista?

Consultar cuando la persona siente que el temor, la angustia o la experiencia física la supera y no es algo que pueda enfrentar por sí mismo. Es importante consultar con un psicólogo clínico, un profesional con las herramientas necesarias para ayudar en un proceso terapéutico.



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



6 ¿Ansiedad y depresión son lo mismo?

No, de hecho pueden manifestarse juntas y existen trastornos mentales mixtos de ansiedad y depresión. La depresión se caracteriza por un estado de ánimo bajo asociado a la tristeza y a la dificultad para enfrentar los retos cotidianos. Estas personas suelen cuestionar el valor que tiene su vida. La ansiedad, como ya se dijo, está asociada a la preocupación y al miedo.

7 ¿Cómo ayudar a alguien que padece trastorno de ansiedad?

Lo mejor que se puede hacer es conocer un poco más de esa experiencia que está viviendo la persona para poder entender por qué se comporta de cierta forma. Dependiendo de la cercanía, la persona puede apoyar y acompañar el tratamiento o la terapia.

8 ¿El trastorno de ansiedad se cura?

La persona puede aprender a manejar y reducir significativamente los síntomas del trastorno de ansiedad. No desaparece del todo porque es parte de la naturaleza humana, pero sí se puede mantener bajo control a partir de terapias y tratamiento psicológico. Hay algunos tratamientos que combinan la farmacología con la psicoterapia y con otro tipo de técnicas que han demostrado gran efectividad en el control y el manejo de los síntomas para que las personas puedan vivir normalmente.

9 ¿Es hereditario?

Existen algunas investigaciones no concluyentes sobre la posibilidad de que la descendencia de una persona ansiosa y con un trastorno de ansiedad tenga una predisposición a ser también ansiosa. Sin embargo, los niños pueden copiar el comportamiento de padres o madres ansiosos. Y eso se verá reflejado en la forma como los hijos afrontan y reaccionan ante los problemas.

10 ¿Cuál es la importancia de la respiración y el ejercicio para manejar una crisis de ansiedad?

Son fundamentales. Cuando se tiene una crisis de ansiedad, la capacidad de absorción de oxígeno se limita y si la respiración es muy rápida, habrá menos absorción de oxígeno en el cuerpo. Esta situación asusta aún más a la persona porque la sensación de ahogo le puede hacer pensar que está teniendo un infarto u otro problema de salud. Por esta razón, es muy importante que el cuerpo esté entrenado en respiración consciente para que en momentos de crisis se pueda usar este tipo de respiración que regula los niveles de oxigenación corporal y el ritmo cardiaco. La actividad física, el yoga y el mindfulness son herramientas efectivas para entrenar la respiración y enfrentar una crisis de ansiedad.



ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA

La experiencia del aislamiento, la soledad, la imposibilidad de compartir con familiares y amigos, privarse del apoyo y la compañía de otras personas hizo a las personas más vulnerables a enfermedades mentales. A los profesionales de la salud también los afectó la pandemia: 39,4 % ha sufrido trastornos de ansiedad, depresión o insomnio en los últimos dos años. **B**



Colsanitas al día

Laboratorio Clínico Diagnóstico Genético y Molecular



**Cuidar de ti es nuestra razón de ser.
Conoce el nuevo laboratorio que lo tiene todo.**

Este es un **Centro Integral** que personaliza el servicio acorde al ciclo de vida de nuestros usuarios.

Para mayor comodidad no olvides agendar tu cita a través de la **Oficina Virtual** en **colsanitas.com** o a través de Colsanitas en línea: **(601) 4871920**

Aquí podrás realizar:



Toma de
muestras
sanguíneas



Exámenes
básicos y
especializados



Citologías



Pruebas
genómicas

Calle 125 # 19-67, Bogotá

A tan solo 5 minutos caminando de la Clínica Pediátrica.

Horario de atención :

Lunes a sábados: 6:00 a.m a 19:00 p.m
Domingos y festivos: 7:00 a.m a 18:00 p.m

Nuestro compromiso es hacerte las cosas más fáciles

Realiza el pago de tus citas presenciales o no presenciales a través de **PSE**, así ahorras tiempo al momento de asistir a tu consulta.

Solo debes elegir la opción de pagar cuota moderadora cuando llegue el mensaje de confirmación de la cita a tu correo electrónico o celular.



Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:



Presenta tu documento de identidad y el comprobante de pago en tu celular o impreso al momento de ingresar a tu cita.



En caso de no asistir, **no habrá devolución de dinero**, sin embargo, lo puedes **utilizar para tu próxima cita**.

Así funciona el efecto placebo



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



Jorge Francisco Mestre*

ILUSTRACIÓN: *Liliana Ospina* @lilondra

Entre las muchas y sorprendentes capacidades de nuestro organismo, una de las más populares es el efecto placebo, ese que comúnmente podríamos asociar con el poder de la mente para sanar, o por lo menos mejorar un padecimiento del cuerpo.

Aunque ha sido investigado con suficiencia y está en el centro de los estudios médicos sobre tratamientos diversos en nuestros días, no son muchas las personas que comprenden en qué consiste, cómo se activa, en qué tipo de malestares y afecciones funciona, por qué se menciona cuando se habla de las investigaciones alrededor de nuevos tratamientos y medicamentos. Es más, no es inusual que se asocie un placebo o el efecto placebo a un engaño o una falsedad. Salgamos de dudas.

¿Qué es el efecto placebo?

Como explican los artículos de revisión indexados “El placebo y el efecto placebo” de la *Revista Cubana de Hematología, Inmunoterapia y Hemoterapia*, y “Placebos” de la revista *Farmacía Profesional*, el efecto placebo es un efecto de mejoría que puede producir un tratamiento sin algún tipo de acción real sobre el padecimiento que sufre un paciente. Ha sido ampliamente estudiado aunque la intimidad de su funcionamiento sigue siendo un misterio. Según distintos estudios, sus beneficios no solo son percibidos de manera subjetiva en la sensación de dolor o malestar. También son visibles en “variables tan objetivas como la presión arterial, la colesterolemia, la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca”, anota el artículo de la *Revista Cubana*.

Es clave comprender que este efecto no sólo lo producen píldoras, inyecciones u otro tipo de intervenciones. “Hay una máxima de Michael Balint que

Muchos hemos oído mencionar el “efecto placebo”, pero pocos sabemos en qué consiste, cómo se activa, en qué tipo de malestares y afecciones funciona. Incluso, pocos conocemos el determinante papel que desempeña en el estudio de nuevos tratamientos.

me gusta mucho: el médico es medicina”, señala el doctor Leonardo Palacios, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad del Rosario y neurólogo de Colsanitas. “Se han hecho estudios que muestran que el trato cálido, el orden y la limpieza, la mirada a los ojos y la atención y el tiempo dedicado por el profesional de la salud que atiende a un paciente ofrece ya un primer efecto placebo con grandes mejoras en la enfermedad que lo aqueja. La confianza y la buena relación son fundamentales para producir estos efectos de beneficio”.

¿Cómo se activa en el cuerpo el efecto placebo?

Se han identificado distintos detonantes o apalancadores del efecto placebo. El primero de ellos es la expectativa, según me indica el doctor Palacios, “como cuando vas a ver una película que te han recomendado. El solo hecho de ir a donde un profesional de la salud que nos han señalado como el mejor o el más indicado para lo que nos aqueja, puede ser un detonante”.

En segundo lugar está la esperanza de mejoría. En tercer lugar, como se mencionó arriba, el trato y la calidad en la relación con los representantes de los servicios de salud. En cuarto lugar, lo que

se conoce como el condicionamiento pavloviano: “Socialmente recibimos, de todo tipo de personas y espacios, el mensaje de que las instituciones médicas son para que uno se mejore, y esto incide en nosotros a modo de condicionamiento: el médico nos va a ayudar, y eso también participa en el proceso psicofisiológico que tiende a la mejoría cuando la persona acude a estas instancias”.

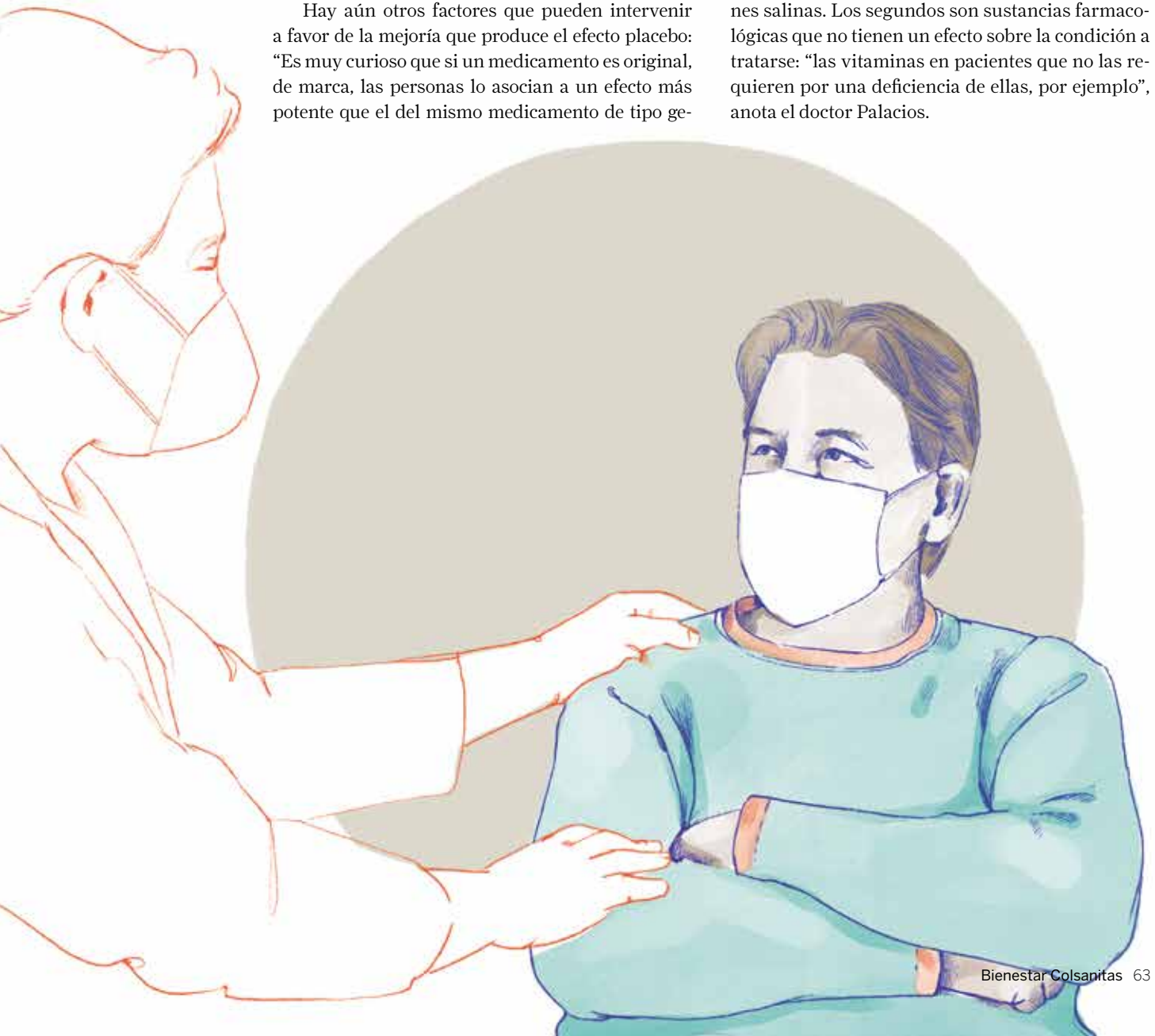
El doctor Palacios recalca: “Hay dos detalles adicionales. Por un lado, se ha probado que la personalidad influye profundamente: los más sugestionables reaccionan mejor. Por último, claro, están los genes: algunos polimorfismos genéticos específicos hacen que ciertas personas respondan mejor que otras”, explica Palacios. Y agrega: “además, y esto es muy importante, cuando se le informa al paciente que está recibiendo un placebo, éste pierde efectividad. ¿Interesante, verdad?”.

Hay aún otros factores que pueden intervenir a favor de la mejoría que produce el efecto placebo: “Es muy curioso que si un medicamento es original, de marca, las personas lo asocian a un efecto más potente que el del mismo medicamento de tipo ge-

nérico. También se ha probado que el diseño de las píldoras, con colores vivos especialmente, puede potenciar los efectos; los sabores también pueden ser determinantes, de hecho, entre más feo sabe, parece potenciar más el efecto; así como los inhaladores pueden producir la sensación de estar llevando más a fondo el tratamiento dentro de tu cuerpo, hay muchas variables que pueden ayudar a potenciar su acción en el organismo”, agrega el doctor Palacios.

¿Qué se sabe de su funcionamiento fisiológico?

Lo primero que hay que explicar en este punto es que hay dos tipos de placebos, ambos igual de inofensivos para el organismo: los puros o inactivos y los pseudoplacebos, también llamados placebos impuros o activos. Los primeros son agentes que no actúan de ninguna manera en el organismo: cápsulas con almidón o azúcar mínima, agua o soluciones salinas. Los segundos son sustancias farmacológicas que no tienen un efecto sobre la condición a tratarse: “las vitaminas en pacientes que no las requieren por una deficiencia de ellas, por ejemplo”, anota el doctor Palacios.





Cuando estas sustancias entran en nuestro organismo no producen ningún efecto, pero entonces, gracias a todos los detonantes psicológicos, nuestro cerebro pone en marcha un conjunto de reacciones y mecanismos que desencadenan el efecto: “el efecto placebo tiende a desactivar en parte los centros dedicados a sentir e interpretar el dolor: el tálamo, la corteza somato-sensorial y la ínsula, entre otros. Cuanto más largo es el tratamiento, más se acomodan estas zonas y menos dolor siente el paciente” puede leerse en un artículo publicado en la publicación divulgativa *Hipertextual*. Y continúa: “Además, el tratamiento con los placebos, según se ha comprobado, también es capaz de disparar una respuesta que viaja a través de la médula espinal, actuando sobre un tejido especial que produce sustancias naturales que reducen el dolor, la sustancia gris periacueductal. Esto último es muy importante y se ha comprobado que bloquear esta sustancia reduce el efecto placebo, por lo que esta sustancia gris periacueductal es un componente principal en el efecto”.

Respecto a estos neurotransmisores que participan del efecto de mejoría, el doctor Leonardo Palacios anota: “Hay varios neurotransmisores que se han identificado como asociados al efecto placebo. Entre ellos, la dopamina (vinculado profundamente a nuestra sensación de placer, bienestar y alivio del dolor), la serotonina (relacionado estrechamente con nuestros estados emocionales) y los cannabinoides endógenos (también muy importantes en el bienestar de nuestro sistema nervioso central y manejo

del dolor). Estas sustancias son secretadas y sintetizadas directamente por nuestro cuerpo y explican en buena medida el alivio real, bioquímico y físico, que sentimos gracias al efecto”.

¿En qué tipo de dolencias puede ser efectivo el efecto placebo?

El efecto placebo tiene incidencia en un enorme espectro de dolencias. El doctor Leonardo Palacios anota los más frecuentes y llamativos: “El efecto placebo sobre la percepción y manejo del dolor es el ejemplo clásico. Fue investigado y divulgado ampliamente por Henry Beecher en 1955, en un artículo llamado ‘The powerful placebo’. Él fue quien encontró que el 35 % de pacientes mejoraba con solo placebos. Otro caso icónico son las alergias. Herbert Benson hizo un estudio central sobre el tema; le dijo a decenas de personas que participaban en un estudio que se les iba a rociar con una sustancia que producía reacciones alérgicas muy fuertes y que después se les trataría con un novedoso y potente medicamento. El 50 % de los participantes se sintió mal con la sustancia y el 100 % mejoró con el medicamento. Y ambas sustancias eran nada más que una solución salina. El efecto contrario, el del malestar iniciado o empeorado por una sustancia sin acción alguna sobre el cuerpo, se conoce como efecto nocebo”.

Continúa el doctor Palacios: “Se ha usado en cirugía. Bruce Moseley es el investigador clave aquí. Operó a 180 pacientes con dolor de rodilla y lesiones. A un grupo lo operó quitando el cartílago dañado y al otro les practicó una falsa cirugía: les puso anestesia, dispuso la sala con todo el equipo

médico habitual, abrieron la piel e hicieron como si ejecutaran la misma rutina de una cirugía de rodilla, pero nunca entraron ni tocaron nada dentro del cuerpo de estos pacientes. Moseley cuidó e hizo seguimiento de los 180 casos durante dos años y todos mejoraron por igual. Y mira que en algo tan complejo como el mal de Parkinson, que causa temblor, rigidez y tantas fallas a nivel funcional motor, se ha descubierto que está asociado a una disminución de la dopamina o defectos en su síntesis. Hay medicamentos que inducen la síntesis de dopamina, y con los que aún se trata a muchos enfermos de Parkinson. Pues fíjate que hasta un 30 % de los pacientes mejoran con solo placebo. Es asombroso. Y cuando se les ha estudiado con resonancia magnética funcional, se ha podido comprobar que con el placebo logran producir dicho neurotransmisor en una cantidad mucho mayor”.

¿CÓMO SE APROVECHA EL EFECTO PLACEBO PARA LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA?

Actualmente el efecto placebo ofrece un gran beneficio a escala social: es una herramienta fundamental en el diseño y desarrollo de los famosos estudios doble ciego, donde ni los pacientes ni los médicos saben a quién se le da placebo y a quién el medicamento que se investiga. Gracias a esto, se ha podido crear un estándar para el estudio amplio de

nuevos tratamientos antes de aprobarlos, sacarlos al mercado y comenzar su aplicación. “Estos estudios se empezaron a hacer hacia 1950” me dice el neurólogo Palacios. “De hecho, yo mismo he participado en varios. Para que un medicamento sea verdaderamente útil, el estudio tiene que estar por encima del 35 % de eficacia frente a la efectividad lograda

en el grupo tratado con placebo. Cuando hay un producto nuevo, nadie te va a comprar la idea si no hay un 50, 60, 70 % de eficacia por encima del grupo tratado con placebo. Y esa posibilidad, darnos una medida para corroborar los avances de nuestros tratamientos, es un gran beneficio de esa particular capacidad de nuestra mente y nuestro cuerpo”. **B**

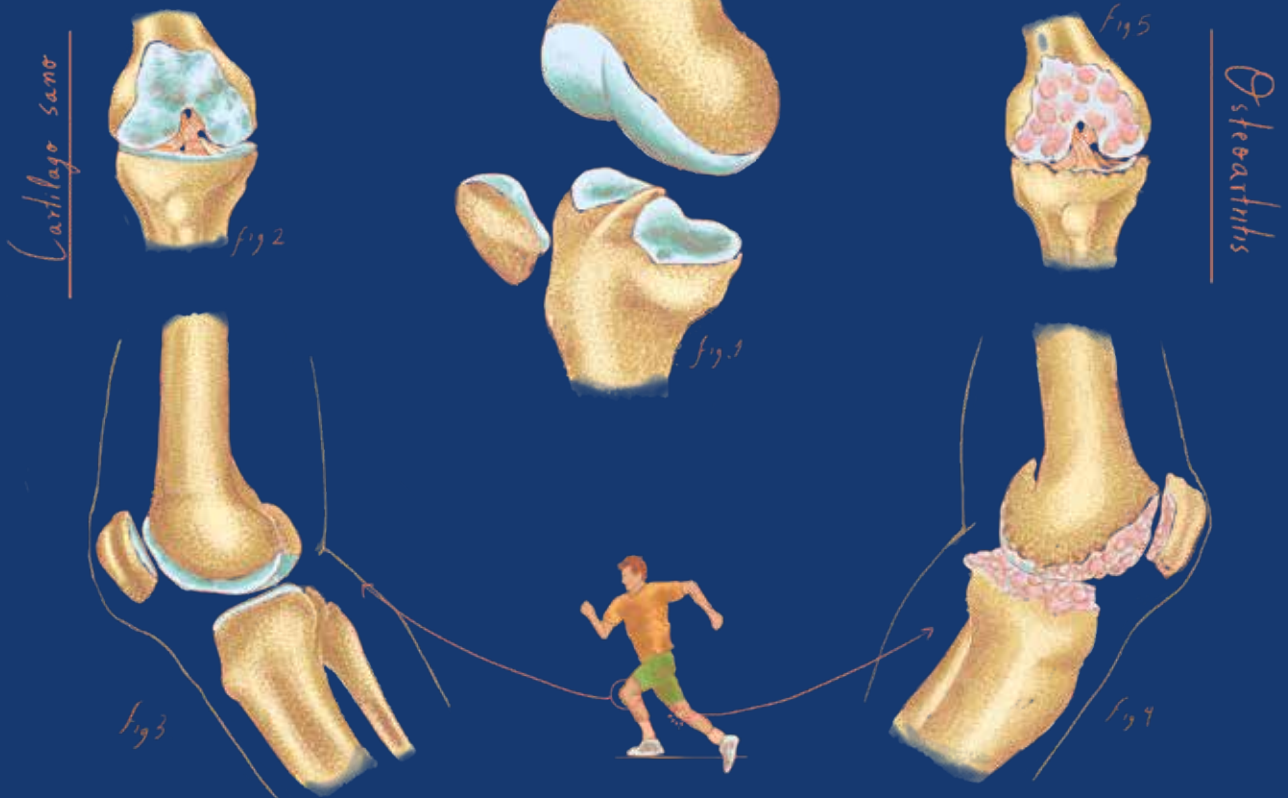
* Historiador y escritor. Colaborador frecuente de Bacánika y Bienestar Colsanitas.



Osteoartritis, o la degeneración de las articulaciones

Luisa Reyes* • ILUSTRACIÓN:
Gabriela Ortíz @anemona_anonima27

Uno de cada cuatro adultos colombianos sufre de alguna enfermedad reumática. Entre ellas, la más común es la osteoartritis. Hablamos con dos especialistas sobre su diagnóstico, causas y tratamiento.



Las enfermedades reumáticas son las que atacan al sistema osteomuscular, es decir, a los huesos, músculos, tendones, ligamentos y articulaciones. Existen más de 150 patologías de este tipo, entre las que se cuentan la artritis reumatoide, la gota, la espondilitis anquilosante, la artritis psoriásica y la fibromialgia, para solo mencionar algunas. La más común de todas se llama osteoartritis (OA), también denominada artrosis, artritis hipertrófica o enfermedad articular degenerativa.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los trastornos musculoesqueléticos afectan aproximadamente a 1.710 millones de personas en el mundo, y la artrosis en particular, a 343 millones, el equivalente a toda la población de Estados Unidos y un poco más. En Colombia la situación es similar: un estudio de la Asociación Colombiana de Reumatología concluyó que uno de cada cuatro adultos colombianos padece de alguna enfermedad reumática, donde la OA es la más prevalente, con un crecimiento exponencial que lleva a que una de cada tres personas mayores de 80 años la padezca.

¿Qué es?

La OA es una enfermedad crónica, que consiste en el desgaste progresivo del cartílago articular, un tejido elástico que recubre el extremo de los huesos y funciona como amortiguador en las partes en las que estos se juntan, es decir, las articulaciones. Sirve para evitar la fricción entre los huesos y absorber los golpes del movimiento. Cuando el cartílago se deteriora, los huesos van quedando desprotegidos, hasta que llega el punto en el que terminan rozándose.

La doctora María José Janiot, reumatóloga de Colsanitas, señala que “por envejecimiento y uso, el cartílago se va despidiendo, igual que como se desgasta la tela de una camiseta vieja después de mucho lavarla: empieza a volverse más delgada en algunas partes, hasta que se abre un hueco. Lo mismo ocurre con el cartílago”.

Según Janiot, la enfermedad empieza con cambios microscópicos, alrededor de los 40 años, que no producen síntomas pero que van empeorando hasta que, años después, el hueso queda expuesto. Es entonces cuando aparecen los síntomas.

Causas

Existen varios factores que pueden contribuir al desarrollo de la osteoartritis, algunos de ellos prevenibles y otros no. Entre los primeros están la obesidad, lesiones o tensión repetida en una articulación, así

como musculatura débil alrededor de la misma. Entre los no prevenibles se encuentran la edad y la predisposición genética. Veamos.

Cuando una persona tiene obesidad, las articulaciones, en especial las de cadera y rodillas, reciben más peso del que deberían, lo que puede terminar por desgastarlas. Lo mismo ocurre cuando se presentan lesiones o tensión repetida en una articulación, esto por el tipo de trabajo que se realiza, por mala postura o por una inadecuada práctica de alguna actividad física. Un ejemplo sería quien trota cinco veces a la semana sobre una superficie dura, como el asfalto, con unos zapatos inadecuados y sobrepeso. “No se trata de desincentivar el deporte, porque sus beneficios superan los riesgos, pero sí de procurar hacerlo bien para evitar lesiones”, dice la doctora Natalia Vásquez, reumatóloga pediatra del Hospital de Montefiore en Nueva York.

Asimismo, las articulaciones son más propensas a tener lesiones cuando los músculos y ligamentos que las sostienen son débiles. Si están fuertes, protegen las articulaciones y permiten una mejor postura, además de una repartición más homogénea del peso, todo lo cual conduce a un mejor envejecimiento articular. La Arthritis Foundation recomienda especialmente el ejercicio acuático, pues el agua soporta las articulaciones y disminuye la tensión, a la vez que opone resistencia, lo que permite fortalecer los músculos.

Ahora bien, en cuanto a las causas no prevenibles, la edad y la genética: el uso de las articulaciones a lo largo de vida termina por desgastarlas, pero no a todas las personas por igual. “El envejecimiento es un



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



SÍNTOMAS

Los síntomas de la OA no suelen aparecer de un día para otro, surgen y empeoran progresivamente y se caracterizan por una o varias de las siguientes condiciones:

- > Dolor en las articulaciones durante o al terminar de hacer ejercicio
- > Sensación de rigidez después de periodos de inactividad como al despertar
- > Sensibilidad al presionar la articulación
- > Pérdida de flexibilidad que suele desaparecer con el movimiento
- > Sonido de crujido al mover la articulación

- > Hinchazón
- > Aparición de osteofitos: unos bultos duros que se forman alrededor de la articulación afectada, muy comunes en los dedos de las manos
- > Sensación de inestabilidad, como cuando una rodilla falla.

La osteoartritis puede afectar cualquier articulación, pero comúnmente ocurre en las de las manos, caderas, rodillas y en la columna vertebral. No es habitual que aparezca en muñecas, codos o tobillos, y cuando ocurre suele estar relacionada con lesiones o esfuerzos excesivos.

**Periodista. Colabora con diferentes medios nacionales.*

La osteoartritis puede afectar cualquier articulación, pero comúnmente ocurre en las de las manos, caderas, rodillas y en la columna vertebral.



fenómeno difuso que ocurre en todas las articulaciones, pero cada ser humano envejece distinto, en función de su genética, estilo de vida y nutrición” señala la doctora Janiot. Y agrega que los hábitos mantenidos durante toda la vida cuentan, “por eso la prevención empieza en la niñez”.

Y es que si bien la OA es una enfermedad que suele aparecer después de los 50 años, cada vez más personas están siendo diagnosticadas con ella. Las expertas consultadas coinciden en que son tres los factores que explican esta situación: por un lado, que la población está envejeciendo, lo que naturalmente aumenta el número de casos; en segundo lugar, la prevalencia del sobrepeso en el mundo; y una tercera razón serían las lesiones que se presentan por hacer trabajos y practicar deportes de forma inadecuada o, en el otro extremo, por tener una vida sedentaria.

Las mujeres tienen una desventaja adicional: el cartílago articular, y en general todas las articulaciones, tienen receptores de estrógenos. Cuando llega la menopausia ese estímulo se reduce o suspende, por lo que la articulación se ve afectada.

En el caso de los niños, la doctora Vásquez señala que “existe artritis juvenil, pero la osteoartritis es muy rara, ocurre excepcionalmente cuando hay malformaciones genéticas que producen desgaste de las articulaciones o por obesidad. En mi práctica he visto ambos casos; en el segundo —obesidad—, normalmente leves y corregibles”.

Tratamiento

Aunque el daño al cartílago articular es irreversible, la osteoartritis es una enfermedad que se puede controlar, e incluso algunas personas podrían prevenir o retrasar su aparición si controlan el peso, hacen actividad física y evitan lesiones. Dejar el cigarrillo también ayuda, pues éste acelera el envejecimiento en general, incluido el articular.

Dependiendo de la edad, la articulación afectada, los síntomas y el grado de severidad, entre otros, el médico tratante evaluará qué otras medidas se deben tomar. Por lo general se trata de una combinación de terapia física u ocupacional con medicamentos para el dolor. “Usamos analgésicos simples como el acetaminofén. Si necesitamos aumentar la analgesia, podemos usar compuestos con opioides, pero tratamos de evitarlos porque su uso continuo tiene efectos en la calidad de vida: pueden producir estreñimiento, mareos y alteraciones en el equilibrio” dice la doctora Janiot.

LA CIRUGÍA

Cuando lo anterior no da resultados y el dolor es muy fuerte, se puede optar por una cirugía. Las hay de varios tipos: desde las que retiran fragmentos de cartílago que quedan flotando dentro de la articulación, hasta el reemplazo definitivo de ésta. Son cirugías muy exitosas, pero según Janiot, “una prótesis nunca se va a comportar como una articulación, por eso hay que

escoger bien el momento de operar”. La idea es no tener que llegar a ese punto, por eso el consejo final de las expertas es apuntarle a la prevención lo más temprano posible. Que los padres sean ejemplo para sus hijos en lo que a alimentación y actividad física se refiere, para que si ellos tienen una predisposición genética, cuando sean mayores la artrosis les resulte lo más manejable posible.

Asimismo, existen suplementos que, si bien no cuentan con estudios científicos concluyentes, han mostrado aliviar el dolor en algunos pacientes. Es el caso del colágeno, la glucosamina, el sulfato de condroitina o algunas plantas como el harpagofito.

La terapia con ácido hialurónico es otro método utilizado. Consiste en inyectar esta sustancia, que se encuentra de forma natural en las articulaciones, para ayudar a mantenerlas lubricadas y amortiguadas. Una inyección de corticoides también puede aliviar el dolor, pero debe limitarse tanto en cantidad como en frecuencia, pues tiene efectos secundarios y a la larga puede deteriorar el cartílago. No sobra advertir que cualquiera de estos tratamientos debe ser ordenado y dirigido por un médico especialista.

Finalmente, existen dispositivos de asistencia como férulas, calzado ortopédico, bastones, caminadores, rodilleras, entre otros, que sirven para darle estabilidad y soporte a la articulación, así como evitar el dolor y mayor desgaste, e incluso para corregir desequilibrios, como cuando una pierna es más larga que la otra. Estos dispositivos deben usarse según indicación médica, porque un uso prolongado también podría tener efectos negativos. **B**

LA CIFRA

343 millones de personas en el mundo padecen osteoartritis.

2.300.000
casos

de cáncer de mama se registraron en el mundo en 2020; es el tipo de cáncer más común. En Colombia es el segundo de mayor incidencia: 34 por cada 100.000 habitantes.

Cerca de

460.000
MUJERES

son diagnosticadas cada año con cáncer de mama en todo el continente americano.

100.000
mujeres

mueren al año por cáncer de mama en América. Es la segunda causa de muerte por cáncer después del de pulmón.

22.174

mujeres murieron en Colombia a causa del cáncer de mama entre 2009 y 2019. Eso es dos veces el número de personas que caben en el Movistar Arena de Bogotá.



Cáncer femenino

Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

© balaaguera

El de seno, de cuello uterino y de ovario son tres de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. ¿Cuántas mujeres mueren por estas enfermedades? ¿Cuántas los padecen?

Fuentes: American Society of Clinical Oncology, Ministerio de Salud y Protección Social, Organización Mundial de la Salud.

2.414

casos de cáncer de ovario se diagnostican en Colombia cada año. Este es uno de los más letales cánceres ginecológicos por su diagnóstico tardío.

Alrededor de

20 %
DE LOS CASOS

de cáncer de ovario se detectan en un estadio temprano. Con un diagnóstico oportuno, 94 % de las pacientes viven más de cinco años después del diagnóstico.

5
colombianas

mueren diariamente por cáncer de cuello uterino. Este tipo de cáncer pasó de ser la primera causa de muerte por cáncer entre las mujeres a ser la cuarta, en los últimos tres años.

70 %

de los casos de cáncer de cuello uterino es causado por el virus del papiloma humano. La vacunación oportuna protege contra dicha infección.



Cómo hablar con *los enfermos*

*Jorge Francisco Mestre**

ILUSTRACIÓN: *Jorge Carvajal* @ *castaway*

La clave es pensar antes de hablar.
Y sentir. Y observar. Y ponerse en el lugar
del otro. En últimas, hablar desde
la empatía y la compasión.



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



De guerreros y batallas

A inicios de 2021 tuve a mis dos padres hospitalizados al mismo tiempo con neumonías causadas por Covid-19. Se complicaron por la edad de él y la diabetes de ella. Recuerdo verlos a ambos ahogados, tosiendo, confundidos, y a mi padre incluso sufriendo de un delirio intrahospitalario que hacía pensar en el peor desenlace. Mientras la enfermedad se eternizaba, recuerdo las decenas de llamadas bienintencionadas de amigos y familiares. En cada una de ellas volvía a aparecer una idea que me causaba una genuina molestia: Qué par de guerreros.

¿De qué guerreros me hablaban? Todo lo que podía ver era un par de cuerpos a la deriva, sumidos en un trance, faltos de aire, postrados en unas camas. En el caso de mi padre, mucho peor que el de mi madre, solo de vez en cuando podía entrever algo de humanidad: el rostro despierto de un hombre que vivía la confusa dicha de seguir aquí y el terror de saber que el calvario no había terminado. Si él era un guerrero, era uno caído en desgracia, al filo de la derrota. La frase, tantas veces reiterada, sólo incrementaba la sensación de impotencia que me producía estar frente a una desgracia contra la que parecía que ya no quedaba nada más que hacer.

Son muchas las veces en que las frases de otros nos quieren ayudar, pero nos pesan, nos duelen. Dan la sensación de que esas personas cercanas desconocen nuestra situación, ideas y emociones.

Pero una tarde, un primo envió una nota de voz que fue capaz de sacar a mi padre de su agonía y lo hizo sonreír por un instante: *Tío, me cuenta Jorge que abí vamos poco a poco. Me alegro. Le cuento que de allá tiene que salir, porque una botellita de whisky lo está esperando acá, para que tan pronto se mejore, venga y nos la tomemos todos juntos para celebrar.* Recuerdo cómo le cambió la expresión: por unos segundos, papá sonrió, fue el de siempre. Desde entonces no he podido dejar de pensar en lo poco que sabemos expresarnos y acercarnos a quienes atraviesan una enfermedad o han perdido a alguien. ¿Qué es lo que no hemos entendido?

El peso de los diagnósticos

Anne Boyer es una poeta norteamericana que ganó el premio Pulitzer en 2020 por su libro *Desmorir*, la crónica personal de su cáncer y el tratamiento que siguió. Su testimonio es impresionante porque recoge todos los detalles que la lúcida mirada de una poeta podría ofrecer de una experiencia como esta. Y entre las muy variadas e impactantes reflexiones que comparte en su libro hay una que llamó poderosamente mi atención. Boyer cuenta que hubo un cambio no relacionado con su cuerpo, sino con sus re-

*Historiador y escritor. Colaborador frecuente de Bienestar Colsanitas y de Bacánika.

laciones en el momento en el que llegó su diagnóstico: su cáncer opacó por completo su vida y ocupó el lugar de su identidad en la mayoría de contactos que sostuvo en adelante con amigos y familiares.

Lo más significativo de este testimonio es que se vuelve evidente las muchas veces en que no nos damos cuenta de la manera en que cargamos a las personas enfermas con nuestras palabras, por más bienintencionadas que sean. A lo mejor es que no nos damos ni cuenta de que después de un diagnóstico tendemos a no hablar de otra cosa con la persona enferma. Por momentos no paramos de dar consejos, no les permitimos a esas personas pensar en algo más allá de su enfermedad. Cuando alimentamos sólo con coraje y valentía conversaciones para animar a dar la batalla, seguir en la lucha, no rendirse, también alimentamos una sensación de responsabilidad y de deber que en medio de todo es imposible: todos por igual, tarde o temprano, por el motivo que sea, vamos a morir. Si la vida es la victoria en una batalla, la tenemos perdida de antemano. Y es muy fácil olvidar que el que carga con un diagnóstico catastrófico lo siente mucho más patente que el resto de personas a su alrededor.

A lo mejor, lo primero que todos podríamos hacer al acompañar a un ser querido que padece una enfermedad grave, es hablarle de otros temas, no reducir la vida a la dimensión de la enfermedad (que en sí misma es difícil de olvidar), invitar a las cosas de siempre para recordarle a la persona que la padece que aún nos queda vida y que puede ser digna y valiosa.

Dar sentido (y aprender a respetarlo)

“Yo creo que esto es algo completamente individual: no hay un libreto que se pueda usar con todo el mundo”, me dice la doctora Gabriela Sarmiento, médica con máster en cuidados paliativos y directora del Programa de Cuidados Paliativos de Clínica Colsanitas. El trabajo de estos especialistas es dar dignidad y calidad de vida, propósito y paciencia, compañía y bienestar a quienes están al final de su vida.

La doctora Sarmiento me explica: “Hay personas a quienes les ayudan esos mensajes de positividad. Pero hay otras personas y otros momentos en los que no caen bien: en especial cuando la enfermedad toma su curso natural y avanza a pesar del tratamiento”.

Le pregunto en ese caso qué sigue, qué se puede esperar, conversar, escuchar... “El acompañamiento que nosotros hacemos desde cuidados paliativos propone vivir la enfermedad como otra experiencia más de la vida, una que da un conocimiento único de sí mismo y de la realidad de la vida, en el entendido de que es difícil y tenaz, pero que ofrecemos todos los recursos para que la persona no sufra y tenga la oportunidad de encontrar sentido y propósito en medio de la dificultad y del tiempo que le queda. Un tiempo que para todos está contado”.

Qué difícil encontrar sentido en medio de algo como una enfermedad terminal, le digo, y la doctora Sarmiento me responde: “Un referente muy importante para nosotros es Viktor Frankl, el psicólogo judío que vivió el horror de los campos de concentración de

EL LIBRO



Desmorir
Anne Boyer
Editorial Sexto piso
2021



la Alemania nazi, y produjo una de las teorías psicológicas más influyentes que existen. Él decía que allá se preguntaba constantemente: ¿cómo se logra tener sentido aquí? Hay quien se suicida, quien muere de hambre y quien, aún *ad portas* de la muerte, decide aguantar hasta las últimas consecuencias. Son todos recursos de nuestra humanidad, igual de válidos y que solo se descubren en la absoluta adversidad. Toda su teoría viene de ahí. Cuando tú tienes un para qué, una motivación suficiente, puedes escoger con total valentía y seguridad aguantar más o no hacerlo. Ese fue el descubrimiento de Viktor Frankl, la libertad inalienable de elegir cómo y cuánto vivir desde las creencias propias y los valores con los que nos reconocemos”.

Ahí entonces aparece otro aspecto a tener en cuenta: lo poco que conocemos las creencias, temores y valores de los otros, piezas claves para escoger con más tino lo que comunicamos cuando acompañamos una enfermedad larga o difícil. “Creo que hay que cultivar más la presencia”, dice la doctora Sarmiento durante nuestra conversación, “porque aunque se corre el riesgo de que el dolor de otro me duela, en la compañía se despierta una virtud importante, que es la compasión. Es algo sublime. Ahí puede emerger el contacto adecuado, la palabra precisa, todo fluye mucho mejor. No hay que perderse en el dolor del otro, pero me puedo conmover, lo puedo sentir, y ahí surge ese acompañamiento real. Para el paciente se siente como la certeza de que esa persona que lo acompaña de verdad está ahí para él, dentro y por encima de esa circunstancia”.

Sin embargo, aquellos que no estamos entre los más cercanos, podemos no ser capaces de llegar tan fácilmente a ese nivel de intimidad, y la pregunta del millón es qué podríamos hacer para acercarnos y comunicarnos mejor con alguien que padece un cáncer, una infección complicada y resistente al tratamiento o una enfermedad degenerativa o neurológica con mal pronóstico, por mencionar solo lo más común.


Afinar las palabras desde el grado de cercanía

“Creo que la invitación es a trabajar en ser más conscientes: pensar en qué hago o qué espero hacer al tener delante el dolor de otro”, me explica Gabriela Sarmiento. “Cuando uno no ha reflexionado sobre estas cosas o no tiene mucha experiencia, es posible que

no sepa qué decir, solo siente impotencia. Por eso hay que tomarse el tiempo de pensar qué siento y hago yo ante el dolor de otro. Todo depende de la persona con la que voy a hablar, y lo más importante es que sea genuino, pero teniendo claro que si la persona se desborda, también tenemos que tener idea de qué vamos a hacer entonces. Hay que darle espacio al que atraviesa una enfermedad para expresarse, y así uno saber mejor qué puede decir sin ser intrusivo o pasar por indiferente, así como cuidarse del vicio del refuerzo positivo: cómo no sé qué decir entonces te digo que qué valiente o que le metas ganas”.

Mientras termino de escuchar a Gabriela, pienso que, en pocas palabras, ser consciente de las propias estrategias para lidiar con el dolor, el miedo y la enfermedad nos permite mejorar nuestra forma de hablar con los demás: nos ayuda a reconocer que no todos pensamos ni sentimos igual, pero que podemos respetar, sentir y comprender a los otros. Cada enfermedad es un proceso, pero también lo es digerir y asumir las posibilidades que abre, las que cierra, los riesgos que trae, los miedos que despierta, los valores que exalta, los deseos que subraya y los que extingue.

Curiosamente, puede que la dificultad para hablarnos cuando un diagnóstico preocupante entorpece nuestra forma de comunicarnos y estar cerca sea tan solo una muestra de lo poco que nos conocemos a nosotros mismos y a los demás, un efecto secundario de solo pensar en calificar con adjetivos y bombardear con consejos, porque no sabemos cómo lidiar con la impotencia.

No reducir todo a la enfermedad, abrirnos al dolor del otro, a sus creencias y valores, compartir nuestros propios pensamientos desde el respeto por los de quien sufre una enfermedad grave —es decir, sin convertirlos en un imperativo y una carga— son los ingredientes que permiten superar la torpeza de nuestra propia preocupación, tristeza o inexperiencia. Y a lo mejor es que podríamos enfocarnos en recordar día a día el valor de la vida. Como me dijo la doctora Sarmiento: “Al paciente con cáncer hay que recordarle que el cáncer no lo es todo, que el protagonista de su vida sigue siendo él, no su cáncer. Y a los enfermos crónicos hay que recordarles que tienen que cuidarse, que la vida es un recurso escaso. El Covid-19 sí que nos ha recordado eso. Convivir con la incertidumbre es muy difícil para el ser humano, pero con la pandemia hemos aprendido que no sabemos cuándo es que esto se nos va. Y eso nos enseña a valorar mejor y a vivir más intensamente. Es algo al respecto de lo cual podríamos aprender más de los enfermos. Es muy bello ver cuando hay pacientes en situación de terminalidad que despiertan sorprendidos y felices cada día y te dicen: doctora, vivo el día, si me lo regala la vida”. 





Todos necesitamos una *red que nos sostenga*

Carolina Gómez Aguilar* • ILUSTRACIÓN: *Julia Tovar* @ *juliatovarillustration*

Tener una sólida red de apoyo es de vital importancia en los momentos difíciles. La salud mental se teje en las relaciones y las relaciones sostienen la vida.



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





Mi amiga Andrea recibió su primer diagnóstico de enfermedad mental un año después de graduarnos de la universidad. El diagnóstico fue trastorno de ansiedad generalizado, pero después vendrían dos diagnósticos más: trastorno afectivo bipolar y trastorno de personalidad emocionalmente inestable, tres enfermedades mentales en la misma persona. ¿Qué podríamos hacer para ayudar? Nos preguntamos sus amigas. Ninguna tenía mucha información sobre enfermedades mentales, pero sabíamos que era fundamental acompañar, escuchar y empatizar. Éramos su red de apoyo, pero no teníamos claro cómo es que funciona una, cuáles son las responsabilidades y límites.

Años después supe, entrevistando al psicólogo Óscar Castro, coordinador de la especialización en Psicología Clínica de Unisanitas, que la red de apoyo es una protección con la que cuenta una persona para afrontar diferentes momentos de su vida, sean crisis o situaciones positivas.

Esta red se genera porque todos tenemos la necesidad de pertenecer y tener un vínculo de solidaridad con otras personas. Es un proceso natural que se da conforme vamos viviendo, lo que quiere decir que una persona no forma su red de apoyo con la intención de tener una protección psicológica. Tampoco es necesario ser un paciente psicológico para tener redes de apoyo buenas, sólidas y fuertes.

Las redes de apoyo suelen formarse en el contexto familiar, académico, laboral o en espacios de actividad física o manual, es decir, en cualquier espacio donde tengamos la posibilidad de profundizar en nuestros vínculos sociales. Cuando sentimos afinidad con diferentes personas, se dan comportamientos característicos de grupo: “los que vamos a cine” o “los que vamos a hacer trabajos”, se comparten necesidades y afinidades con solidaridad.

Pero no cualquier vínculo social o de pertenencia a un grupo es una red de apoyo, según Óscar Castro, “una cosa es la necesidad de socializar y otra es la necesidad de pertenecer. Hay personas con las que se logra un vínculo profundo y otras con las que se habla, se tiene contacto, se comparte un almuerzo, pero no un vínculo personal”.

Red de apoyo en la enfermedad mental

Cuando hablamos de un proceso psicológico por una enfermedad, trastorno, separación, duelo, o alguna eventualidad, esas redes pueden tener unas características diferenciales: la red puede ser el terapeuta o grupo de apoyo psicológico, con quienes no se tiene un vínculo personal. Por ejemplo, un paciente con ansiedad que asiste al programa de Hospital Día —una serie de reuniones donde se habla sobre la enfermedad y es dirigida por un profesional— no tiene un vínculo afectivo con esa red de apoyo, sino que cuenta con un grupo netamente terapéutico que sirve de red para superar una crisis de ansiedad.

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

Desde el momento de su diagnóstico, el proceso de mi amiga Andrea iba a ser acompañado y guiado por profesionales de la salud mental. Pero yo no entendía que eso iba a tener un impacto en la forma como nos habíamos relacionado hasta ese momento y los planes que hacíamos. La primera reacción de nosotras, sus amigas, fue ser absolutamente complacientes. Si ella quería salir, salíamos. Si quería tomar en exceso, lo hacíamos. Si quería salir de fiesta todos los días, así sucedía. Queríamos que se sintiera bien, cómoda y libre, después de haber pasado por hospitales psiquiátricos, encierro, medicación y soledad. No éramos conscientes de que el asunto no sería pasajero.

Por supuesto, el ritmo no nos duró más de una o dos semanas y en todo caso no estuvo del todo bien, pues, como me explica el psicólogo Castro, los límites son esenciales. “Con un paciente psicológico, como con quien no lo es, es importante establecer un límite y es válido decir, por ejemplo, por favor no me busques cuando consumes drogas, porque no te voy a hablar a ti, sino a una fiesta de químicos que tienes en la cabeza que no te permiten procesar ni razonar bien. Cuando quieras estar conmigo y necesites mi apoyo, ahí voy a estar, pero no cuando estás bajo los efectos de las sustancias”.

En el caso de mi amiga, el problema era el alcohol. Y no porque ella nos buscara alcoholizada, sino porque ahora nuestro plan era alcoholizarnos y olvidar que había una nueva enfermedad que la afectaba sobremanera, al punto de terminar hospitalizada en varias ocasiones; y que cambió nuestras vidas, pues había una nueva situación que requería atención y responsabilidad.

En este punto también es fundamental conocer las vulnerabilidades de la persona, me explica Castro. “Cuando la persona tiene riesgo suicida, necesita mayor atención, cuidado y empatía”. Y en todo caso, quienes guían el proceso deben ser los profesionales en salud mental y no las amigas, que aunque con buenas intenciones, no estábamos siendo de ayuda en ese momento.

Como la persona está en estado de crisis, se nubla su estrategia de resolución de problemas. “Es importante que esta red de apoyo, que está desde otra perspectiva, ayude al paciente y le diga cosas como: no te preocupes, tengo una lista de psicólogos, vamos a llamar y a pedir una cita. Yo sé que estás sin herramientas y te voy a ayudar a activar

tus redes de apoyo. Es importante llevarlos a veces hasta de la mano, dependiendo de su nivel de vulnerabilidad”, comenta el psicólogo.

Cuando la persona va obteniendo herramientas, se recomienda hacer un distanciamiento gradual, para que no se convierta en un proceso de manipulación, a causa de la enfermedad, tipo: “ahora no puedo ir a trabajar si tú no me llevas”. Para la psiquiatra Rosana Glück, adscrita a Colsanitas, tiene que haber un balance, “el cuidador que no se cuida, no puede cuidar a otro”, comenta.

Cuando hablamos de manipulación, hay muchos factores que pueden hacer que las personas lleguen a esto. Castro comenta que es muy fácil sacar provecho de la condición de confort que brinda la atención y el cuidado de los demás. Por eso son fundamentales los límites e identificar el avance de mejoría en la persona. “Por ejemplo, una persona puede decirle a un amigo: listo, veo que estamos mejorando, cocínate algo y esta noche vamos a tu casa; pero hazlo tú, actíivate. Que no sea ‘te doy todo y tú no das nada’, sino más bien ‘ayúdame que yo te ayudaré’. Es como un proceso de crianza. Si usted le hace todo a la persona que está en crisis, no va a generar herramientas”.

No descuidar mi salud mental

Con mi amiga las cosas se tornaron confusas, ella se sintió sola e incomprendida en muchas ocasiones y nosotras nos sentimos desorientadas, tristes y cansadas, pues aún desde el desconocimiento, estábamos haciendo un esfuerzo amoroso por lograr algo que no conocíamos y que ahora identificamos: ser una red de apoyo saludable para ella y para nosotras mismas.

El camino es largo, el grupo de amigas se fragmentó y algunas quedaron más afectadas que otras. Yo me cambié de ciudad y desde la distancia mantengo mi relación de amistad con ella. Trato de informarme y de escucharla, de estar atenta a sus necesidades sin descuidar las mías: ahora sé que mi propia salud mental también debe ser un tema principal de cuidado a la hora de ofrecer mi cuidado a otros. Seguimos conociéndonos y aprendiendo. Ella tiene mayor información y conoce más su enfermedad, sabe lidiar mejor con los momentos de crisis y comunicar sus necesidades.

Además, es importante que el paciente también procure el cuidado de su red de apoyo. La psicóloga



Constanza González, directora del Programa Comunitario de la Fundación Keralty, lo explica así: “Ser conscientes de que tenemos una red de apoyo para atravesar los desafíos de la vida es un ejercicio necesario para avanzar. Recuperar el contacto, establecer y cuidar relaciones auténticas y nutritivas hace parte fundamental de cualquier proceso para recuperar el equilibrio y la salud, pues la salud mental se teje en las relaciones, porque las relaciones sostienen la vida”.

¿Cómo sé que hago parte de la red de apoyo de alguien?

Cuando se es solidario con otra u otras personas en un momento de crisis; cuando una persona está vulnerable emocionalmente porque perdió el trabajo, se separó de su pareja o murió un ser querido y usted habla con esa persona, la cuida, la consiente... en ese momento usted la está sosteniendo, está siendo parte de su red de apoyo.

Pero si la persona que está pasando por una situación de vulnerabilidad no tiene a nadie cerca para acompañarla, corre el riesgo de que esa crisis pueda madurar en depresión, ansiedad o duelo patológico, porque no tiene uno de los factores protectores más importantes.

Responsabilidades de la red de apoyo de un paciente psicológico

Para la psicóloga Constanza González, hacer parte de la red de apoyo de alguien cercano implica un compromiso para identificar, reconocer y cuestionarse las ideas, prejuicios y creencias con respecto a la salud mental con el fin de ser de auténtica utilidad para el bienestar de otros.


“Significa brindar soporte adecuado que responda a las necesidades del proceso de la persona, al tiempo que fortalecemos sus herramientas pero

sin convertirnos en ‘salvadores’, respetando el proceso y los tiempos de cada uno”, explica.

Estas son algunas de las responsabilidades que tenemos cuando estamos dispuestos a acompañar a otros, según el psicólogo Óscar Castro:

- **Conocer la enfermedad:** cómo funciona a nivel biológico, neurológico, emocional, fisiológico, cuáles son sus medicamentos y cómo los debe tomar. Cuáles son los picos que genera.
- **Identificar las situaciones que la ponen en crisis o en riesgo:** Si la red de apoyo conoce todos los factores desencadenantes de una crisis, va a poder prevenir la situación o acompañarla en el afrontamiento.
- **Empatía:** comprender que la persona está pasando por un episodio o crisis de su enfermedad y esto no quiere decir que es una mala persona.
- **Conocer las rutas que puede activar:** la red de apoyo no solo acompaña, sino que activa otras redes de apoyo según el caso, porque una sola persona no puede hacerlo todo.
- **Compasión:** aunque puede ser agotador el acompañamiento de un paciente, no se debe perder la perspectiva: hay una enfermedad. La recomendación es tener sus propios procesos de catarsis con respecto a ese proceso de apoyo que le brinda al paciente psicológico y no sobrecargarse en el cuidado.
- **Paciencia:** cuide su salud emocional para ser una buena red de apoyo. También es importante saber decir “no”, “Hoy quiero descansar y desconectarme”. Es bueno buscar otros espacios, tener vacaciones, otras actividades e interacciones.

TIPOS DE REDES DE APOYO

- **Profesional de salud mental:** ayuda en el proceso terapéutico.
- **Educativa:** es una red de profesionales que conectan a familiares que se encuentran en la misma condición para brindar conocimiento relacionado con la enfermedad de un pariente: cómo es la enfermedad, cuál es el proceso neurológico que produce, cuáles son los síntomas, las medicinas, los efectos secundarios, todo el contexto que le permite al familiar ser parte de la red de apoyo.
- **Grupo terapéutico:** personas que tienen una misma condición y comparten vivencias relacionadas para encontrar, entre todos, la mejor manera de afrontar la situación.
- **Económica:** apoya en ciertos momentos con dinero, hospitalidad, alimentación, abrigo, medicamentos u otras necesidades.
- **Emocionales:** amigos, familiares o allegados que están atentos, visitan, llaman, acompañan y están dispuestos a escuchar y contener. 

Fuente: Universidad de la Sabana y psicólogo Óscar Castro.

Nunca es tarde para cambiar de oficio

*Karem Racines Arévalo**

FOTOGRAFÍA: *Taty Mahecha*

Los protagonistas de estas tres historias decidieron cambiar de carrera o de oficio con la convicción de seguir siendo productivos y, sobre todo, felices. Rompieron paradigmas y emprendieron un nuevo camino laboral, después de los 50 años.

Dar un giro radical al estilo de vida cuando se han superado los 50 años de edad es el gran reto que enfrentan quienes no están conformes con lo que hacen, lo que tienen o lo que impone la regla social. Puede tratarse de profesionales hartos de sus rutinas, aventureros ansiosos por detener la ruleta, sedentarios que necesitan adrenalina o pensionados que quieren diversificar sus ingresos. En la mayoría de los casos están en juego dos factores determinantes: la estabilidad emocional y la seguridad económica. Tener claros los objetivos es el mayor de los impulsos.

Al respecto, la doctora en psicología Andrea Ortiz dice que la toma de decisiones en la adultez está muy influenciada por lo que las personas consideran “el deber ser”, las normas impuestas por la sociedad y la necesidad de satisfacer las expectativas que otros tienen con respecto a ellos. Pero cuando el individuo supera un ciclo vital y llega a la edad madura se encuentra en una encrucijada en la que puede escoger seguir la ruta que lleva, que no necesariamente tiene que ser frustrante o incómoda, o embarcarse en un camino novedoso donde casi todo es desconocido: “Lo importante es ser capaces de asumir los riesgos desde

la perspectiva de su nuevo sentido de vida, en el que priorice sus experiencias, sus ilusiones, sus preferencias y sus convicciones personales”, apunta.

El retiro voluntario o la jubilación son también condiciones que plantean un nuevo escenario y la posibilidad de escoger un proyecto distinto al que se tuvo por décadas. Para algunos, disponer de tiempo libre remunerado es motivo de celebración; en otros, el cambio de rol genera un impacto psicoafectivo negativo que puede requerir orientación; y hay otro grupo que encuentra en esa nueva etapa la posibilidad de diversificar sus formas de producción y aprender cosas nuevas. En cualquier caso, ojalá que las historias que aquí les compartimos sean inspiradoras.



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





DE FUNCIONARIO PÚBLICO A ABOGADO LABORAL

Luis Heras Ramos comenzó a estudiar Derecho a los 65 años de edad, después de ver graduar a sus dos hijos como universitarios, uno como abogado y el otro como ingeniero, y trabajar durante 24 años y 285 días en la extinta Caja de Crédito Agrario, Industrial y Minero. No conforme con obtener el título en 2019, becado por excelencia académica, se apuntó a hacer una especialización en Contratación Estatal que acaba de terminar en la Universidad Libre, a sus 71 años, también con un récord estudiantil destacado.

De joven no tuvo acceso a la educación superior, así que a Luis se le enseñó temprano a querer el trabajo. A los 17 años consiguió un puesto como portero/aseador y archivero en la Caja Agraria, en el pueblo de donde es oriundo: Cerro de San Antonio en el Magdalena. Y ahí desarrolló una exitosa carrera administrativa que lo llevó a ocupar el máximo cargo regional de la institución en el Atlántico, aunque académicamente sólo lo respaldaba el noveno grado de bachillerato. En 1991 se acogió al Plan de Retiro Voluntario puesto que la institución iba a ser liquidada y seis años después el Estado aprobó su pensión por vejez.

Pero Luis Heras no es persona de quedarse quieta, así que en cuanto dejó de cumplir horario en las oficinas del banco, trabajó como distribuidor de productos agrícolas y también de cervezas. Hasta que un día lo atracaron en una carretera y le cogió miedo a los viajes. Entonces, con el apoyo y la motivación de su esposa, Omaira Flores, se apuntó en un colegio para titularse como bachiller, se actualizó en el dominio de las tecnologías de la información y al poco tiempo ya estaba asistiendo a clases en la universidad con compañeros de 18 y 20 años.

Hoy en día ejerce la abogacía, principalmente en el área laboral, y la gran mayoría de sus clientes son pensionados de la Caja Agraria que le confían sus casos. Gracias a eso, el 80 % de sus ingresos actuales provienen de esa confianza de la que goza en el gremio y de sus acuerdos en los procesos judiciales que asume, puesto que él primero aprendió en la práctica y luego lo certificó la academia.



DE ODONTÓLOGA A DUEÑA DE UN RESTAURANTE

En el colegio de monjas donde estudió Juana Mejía Mojica le inculcaron que las mujeres se casaban jovencitas, tenían sus hijos temprano y vivían para servir a los demás. Entonces ella encontró en una tía odontóloga su modelo a seguir. Y así fue que decidió seguir sus pasos y estudiar la misma carrera aunque no le gustara tanto.

Ingresó a la Escuela Colombiana de Medicina en 1992 y a los seis años tenía un título que le permitió enrolarse como odontóloga de la Policía Nacional en Ipiales, Nariño. Se enamoró de un policía y se casó con él, tuvo hijos, montó un consultorio privado, pero la receta no era tan infalible como le habían hecho creer las religiosas. El matrimonio no funcionó, tuvo que cambiarse de ciudad y en Bogotá compartió consultorio odontológico con un buen amigo durante varios años. Fue un momento muy gratificante de su ejercicio profesional porque sentía que podía regalar a las personas bienestar en la medida en que les resolvía los problemas de salud bucal que tuvieran. Pero en 2018 su mamá y sus hermanas se mudaron de Bogotá a Santa Marta y ella las siguió. Y en su nueva ciudad encontró trabajo en un consultorio con un dentista empírico, pero las condiciones de antisepsia y asepsia la sacaron corriendo de ahí. Al poco tiempo estaba sin empleo, sin un plan para garantizarse un ingreso permanente y con 50 años de edad. Cuando empezó la pandemia, un sobrino y dos amigos tuvieron la idea de montar un asadero de carnes al barril, primero para domicilios y luego en la Plazoleta Rodatrucks Rodadero. Ella los apoyó.

El sobrino y sus amigos desistieron pronto y ella se echó al hombro el emprendimiento, junto con sus dos hijos. Entre todos desarrollaron un menú exclusivo que ofrece carnes de primera y bastimentos apetitosos. Y acompañaron esas bondades del producto con una estrategia de mercadeo digital que visibiliza la promesa de regalarle felicidad a los comensales que visitan Al Barril Steak de Santa Marta. Ahora se le ve dichosa desde las 5:00 de la tarde hasta las 12:00 de la noche mientras prepara asados, con el cuidado y cariño necesarios para que los clientes se marchen satisfechos.



DE PUBLICISTA A ESCRITOR

Juan Manuel Carreño es el tercero de tres hermanos, creció en una familia bogotana que le dio formación bilingüe y una carrera en universidad privada. A eso atribuye las primeras oportunidades laborales que tuvo cuando recién se había graduado de publicista, la carrera que encontró más cercana a la actuación, que era lo que realmente quería estudiar, pero su mamá se opuso.

Con 23 años y por méritos propios ingresó a la agencia McCann Erickson, en Bogotá, como practicante y, gracias a su dominio del inglés, pasó enseguida a liderar el lanzamiento comercial de los busca-personas de Motorola. Lo hizo bien y en tres años le ofrecieron un buen puesto en una agencia para manejar la cuenta publicitaria de Microsoft en Florida, Estados Unidos. Por un hecho fortuito tuvo que regresar a Colombia, al negocio en el

que estaba su familia: la banca. Con jocosidad cuenta que fueron los días más difíciles de su ejercicio profesional, entre otras cosas porque estaba obligado a usar corbata y nada de lo que hacía ahí le gustaba. Así que en cuanto le fue posible migró a otro empleo, en el área de las tecnologías de la información y la comunicación, en donde ganaba menos pero estaba más a gusto. Y después de varias experiencias laborales exitosas, fue contratado por una compañía inglesa que organiza juegos de cartas en línea. Y aunque era un trabajo absorbente, le parecía entretenido y bien remunerado. En paralelo, se descomponía el matrimonio en el que había tenido a su única hija. Un día, la adolescente le dijo que le parecía pertinente y rentable dejar de estudiar para convertirse en jugadora profesional de póker. La idea le horrorizó y fue la

principal razón por la que renunció a PokerStars, apoyó a su hija para que se fuera a Alemania a estudiar, se mudó a un apartamento frente al mar, en Santa Marta, con su nueva compañera sentimental y se dedicó a la escritura.

Con 52 años de edad hizo varios cursos por internet, se apoyó en conocidos que tenía en la industria editorial y gracias a ellos está en la fase de negociación de su primer libro de no ficción. Una gran amiga, que trabaja en una productora de televisión, le abrió las puertas para vender un guion para serie de televisión sobre los juegos de póker en línea; y otra compañía argentina que contactó por internet, aceptó revisar su propuesta para una serie de TV que contará la vida de un vidiente colombiano. En bermudas, alpargatas y con el mar Caribe de fondo como que las ideas le fluyen con más facilidad. **B**

**Periodista, investigadora y profesora universitaria.*



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



Cuidar a nuestros padres es mejorarnos a nosotros mismos

Fernando Roca Correa* • ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2

Asumir el cuidado de nuestros padres cuando entran en la vejez nos permite asistir a la proyección de la película de nuestro propio futuro, y poder determinar si queremos que sea una compleja película de drama, repitiendo errores, o una de tipo romántico con final feliz.

En nuestra sociedad latina, aún muy familiar, los adultos mayores son parte activa de nuestras vidas. Muchas veces siguen siendo ejemplo para sus hijos, nietos y bisnietos; siguen siendo personas dinámicas dentro de la estructura familiar; son en muchas ocasiones nuestro apoyo emocional y participan en aspectos tan importantes como la crianza de nuestros hijos, sus nietos. Muchos de nosotros hemos visto la felicidad que representa para nuestros padres acompañar a sus nietos, nuestros hijos, porque su rol de abuelos no conlleva la misma responsabilidad que el rol de padres.

Pero el inexorable reloj nos muestra que no siempre serán activos y autónomos. El natural paso de los años va haciendo mella en lo físico, lo emocional, lo mental, en su seguridad o en su economía, entre otros aspectos, lo que para muchos hijos no está en sus cálculos o lo ven lejano.

Hijo prevenido vale por dos

Para muchos, encargarse de los padres puede ser una situación sorpresiva, impactante, pero de ninguna forma debe verse como una carga o “un karma”. Es, por el contrario, una maravillosa oportunidad de devolverles algo de lo mucho que nos dieron,

Acompañar a nuestros padres cuando envejecen es un acto de amor y gratitud.

También nos da el privilegio de asistir a una versión posible de nuestro propio futuro.

dentro de sus posibilidades, durante años, incluso décadas. Es un acto de gratitud que se torna más eficaz cuando se prevé y se construye con toda la familia.

Claro: como en toda sociedad y familia puede que haya la hija o el hijo alejado y despreocupado, al que yo llamo crápula. Pero no se trata de reñir sino de entender

sus motivos, traerle de nuevo al entorno familiar, como la parábola del hijo pródigo, por el bien de sus padres y el propio.

El lector se preguntará: ¿qué es encargarse con éxito de los propios padres? Encargarse con éxito de la vejez de los padres es asumir el control gradual, pero a fondo, de los aspectos que ellos ya no pueden atender. Es ser su gerente. No es tomar el control de su vida, porque por respeto y por dignidad es algo que ellos deben manejar hasta que estén lúcidos o quieran hacerlo. Es asumir cómo el inexorable y natural paso de los años va haciendo mella en la independencia de personas tan queridas y cercanas como nuestros propios padres.

Encargarse con éxito de ellos es darles la vejez feliz que nosotros queremos para nosotros mismos, comenzando desde ya.

¿Cuáles son los primeros pasos?

Con usted:

- Haga un pare en el agite del día a día y mire con objetividad cómo están sus papás. Si ya dejaron de ser quienes eran. Si están más lentos, cansados o si son más o menos independientes para realizar sus actividades cotidianas.



- Haga una autoevaluación de etapa propia, en la que revise cómo fue su relación de niño o adolescente con cada uno de sus padres, para entenderse mejor y saber qué se puede lograr y qué no en el futuro.
- Aplique siempre la fórmula Amor CO CO. *Amor* por sus padres y su familia. *Conocimiento* a fondo de la situación de sus padres. *Compromiso* para solucionar.

Con sus padres:

- Evalúe su salud física y mental para detectar si hay alguna enfermedad simple o incluso una complicación de fondo que toque tratar inmediatamente. Es muy importante detectar de forma temprana enfermedades progresivas como Alzheimer y Parkinson, entre otras, que en etapas tempranas no son tan evidentes.
- Evalúe la situación financiera de sus padres: pensión, vivienda, asuntos legales, testamento o acuerdos de apoyo, entre otros. Intente conversar con ellos de manera franca y abierta sobre estos temas; no es fácil, pero hay que intentarlo.
- Analice la situación familiar general. Las relaciones de los hijos con los padres y entre los hijos.
- Si se llegara a requerir un cuidador, ¿quién podría ser? ¿Un familiar? ¿Es posible contratar un cuidador externo?

¿Cuándo dar esos primeros pasos?

En general, revise estos aspectos suyos y de sus papás sobre los 40 años en las mujeres y sobre los 50 en los hombres. En Colombia la edad de pensión es a los 57 años para ellas y a los 62 años para ellos, y los últimos 10 años de ingresos son fundamentales

SI QUIERE PROFUNDIZAR...

En algún momento de la vida, los papeles se invierten: nuestros padres dejan de ser nuestro apoyo incondicional, y pasan a necesitar de nuestra ayuda, de nuestro apoyo. De alguna manera, pasamos a ser los padres de nuestros padres. *¡Ahora soy papá de mis papás!* trata sobre este momento determinante en la vida de todas las personas que vivimos en

las ciudades actualmente. Por medio de reflexiones, análisis, anécdotas, autoevaluaciones y recomendaciones, este libro aporta herramientas para prepararse y encargarse de forma asertiva de todo lo referente a la salud, las finanzas, la seguridad, los temas legales y el cuidado de los padres en la vejez, con un énfasis en pacientes con Alzheimer.



Ahora soy papá de mis papás
Fernando Roca
Editorial Diana
2021

para lograr una mejor pensión, si se espera contar con ella.

Ya vendrán muchos más pasos importantes, y el camino a una vejez feliz se va construyendo paso a paso. Es mejor estar preparado y no esperar a cuando se tienen encima los problemas.

Repito lo que mencionaba al comienzo: asumir el cuidado de los padres es como asistir a la proyección de la película de nuestro propio futuro. Y es que cuando nos encargamos de ellos con el alma, estamos recorriendo un camino doble. El de ellos ayudándoles a tener una vejez digna, amable, tranquila y ojalá feliz, y el nuestro para evolucionar, y donde de seguro podremos corregir muchos aspectos propios y algunos que ellos no tuvieron en cuenta, o no pudieron hacer mejor por distintas condiciones.

Hay muchos temas por prevenir, pero recomiendo comenzar con estos primeros para recorrer de forma grata el camino de encargarnos con éxito de la vejez de nuestros padres. **B**

*Creativo y emprendedor. Consultor empresarial. Docente universitario.

El bienestar es... | **Jacobo Celnik**

FOTOGRAFÍA: *Archivo personal*

Es escritor, docente y melómano. Su libro *El pintor de Auschwitz*, lo llevó a buscar en los secretos de su familia para descubrir la historia tras el horror del Holocausto.



Mi escena de bienestar incluye...

Las calles de Covent Garden en Londres donde puedo caminar tranquilo, visitar librerías, tiendas de discos y disfrutar de un buen café en Costa.

El bienestar mental lo encuentro...

En el silencio y en la música acústica de Steve Hackett.

Mi éxito como persona consiste en...

El respeto, la paciencia (que a veces es escasa) y la tolerancia.

Me gustaría aliviar el sufrimiento de...

Los gatos callejeros.

Siempre que puedo me dedico tiempo para...

Leer, escribir y oír música.

La mejor forma de cuidar mi salud es...

Alimentándome de forma saludable, evitar azúcares y gaseosas.

Mi manera de cuidar a otros se expresa a través de...

La empatía, la lealtad y la verdad.

Valoro los momentos de soledad porque me permiten...

Pensar y disfrutar de la música y la lectura sin interrupciones.

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

“All things must pass” (“Todas las cosas deben pasar”), como diría George Harrison.

Para acompañar a mis seres queridos siempre busco...

Un buen café.

Las pérdidas me han enseñado...

La importancia de la tolerancia, la empatía, el respeto y el ahora. 



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



¿Llegó el momento de vivir en un hogar geriátrico?

*Carolina Gómez Aguilar**

Para ninguna familia es fácil dejar a un adulto mayor en una institución geriátrica. Sin embargo, con respeto y compasión este momento puede hacerse más llevadero.

Ingresar a un familiar en una residencia geriátrica puede ser una de las decisiones más difíciles a las que se enfrenta una familia. Y eso se da porque los hogares geriátricos están rodeados de mitos, como que son para personas abandonadas, o que allí se va solo a morir.

Esas ideas alrededor de las residencias para mayores han cambiado radicalmente. Hoy existe una enorme oferta de hogares geriátricos, que varían de acuerdo a las necesidades del adulto mayor y a la capacidad económica de las familias. En algunos se ocupan del cuidado permanente y en otros se tiene la posibilidad de entrar y salir; en algunos hay acompañamiento médico y psicológico y en otros se le brindan a la persona otros tipos de ayuda. En casi todos ofrecen actividades físicas, cognitivas y de entretenimiento, para que las personas que viven allí aprovechen el tiempo de la mejor manera.

La neuropsicóloga Diana Carolina Rodríguez, vinculada a Lazos Humanos by Versania, una empresa de Keralty, comparte algunas recomendaciones para facilitar la toma de esta decisión.

Tener en cuenta la opinión del adulto mayor

No todos los adultos mayores son iguales ni quieren lo mismo. “Los mayores de 90 años son muy diferentes a los de 60”, comenta la doctora Rodríguez. En ese sentido, es importante tener en cuenta la concepción que tienen sobre los hogares geriátri-

cos, pues esto afecta su deseo, para bien o para mal. También es importante conocer los planes de esa persona para su vejez, cómo se ha imaginado esa etapa de su vida.

Aunque es ideal hacer esto antes de llegar a la vejez, o al momento de tomar la decisión, no es lo más común. En caso de no tener información sobre los planes de esa persona, los familiares deben preguntar: dónde quiere vivir, cómo quiere que le cuiden y qué tipo de cuidado espera en el caso de llegar a tener una condición dependiente del cuidado de otros.

Evaluar si la decisión está acorde con sus necesidades

Se recomienda llevar a la persona a un hogar para adultos mayores cuando necesita cuidados especializados que no se tienen en casa por cualquier dificultad relacionada con el espacio, los equipos médicos o la atención que requiere la persona. “Si el adulto mayor tiene plena facultad para decidir, lo mejor es mediar y acompañar en esa decisión. Pero cuando la persona no tiene la capacidad mental para tomar decisiones, es responsabilidad de la familia”, comenta la doctora Rodríguez.

Para tomar esta decisión, también es fundamental el apoyo profesional de psiquiatras y geriatras. Así lo explica la gerontopsiquiatra adscrita a Colsanitas Rosana Glück: “Nosotros vemos la evolución del paciente, pero a veces a la familia le cuesta ver que el adulto mayor está teniendo otras necesidades. Ahí es cuando uno los orienta sobre qué es lo que puede ser mejor tanto para el paciente como para su familia, porque a veces, cuando hay ciertas patologías, la sobrecarga es compleja y difícil para el cuidador”.

Decir y decirse la verdad acerca de los cuidados que necesita la persona

Es obligatoria la honestidad alrededor de la condición del adulto mayor y los cambios comportamentales que puede presentar: por ejemplo, si hay tendencia a la agresividad, si se levanta por las noches, si usa pañal, si no recibe comida. Ser honesto en el momento de la admisión en una institución geriátrica será imprescindible, para que evalúen si cuentan con las condiciones y el personal capacitado para recibir y atender a ese adulto mayor.



Cuando un hogar devuelve a un adulto mayor, altera su proceso y afecta a la familia, por el impacto que causa verlo desorientado de nuevo. En el caso de personas sanas también es necesario que el hogar ofrezca actividades para atender la condición física, mental y ocupacional. Además, debe contemplar espacios de ocio y permitir visitas de familiares y amigos.

Mantener el contacto físico

Que lo estén cuidado en un hogar especializado no significa que no necesite el contacto con su familia. A los adultos mayores les cuesta hacer nuevas amistades, y aunque estén rodeados de muchas personas en las residencias, no necesariamente van a crear vínculos importantes con ellos. Las visitas frecuentes y las llamadas son importantes para mantener el contacto afectivo.

Promover su cuidado emocional

“Los adultos mayores de hoy vienen de una cultura que no facilita gestionar las emociones, sino solo controlarlas, entonces les cuesta expresar que se sienten solos y que les duele su situación”, comenta la doctora Rodríguez. Además, durante la vejez se atraviesan fuertes procesos emocionales asociados al duelo de su círculo cercano. Hay hogares geriátricos que ofrecen acompañamiento psicológico, y es importante contemplar este aspecto; sin embargo, lo más complicado es convencer a los adultos mayores de tomarlo. A ellos les funciona más un acompañamiento espiritual, un cura o guía espiritual, mejor si tiene formación en psicología.

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

PERIODO DE ADAPTACIÓN

Tenga en cuenta que las personas mayores con deterioro cognitivo necesitan hasta tres meses para adaptarse a cualquier cambio: de casa, de cuidador, de rutina, hasta el cambio de lugar de los muebles. Adaptarse a un nuevo lugar implica reconfigurar la memoria, porque debe aprender dónde están las cosas o quiénes son las nuevas personas que le rodean. Los cambios generan una desorientación mayor en las personas con deterioro cognitivo, que tiende a

verse como un avance de la enfermedad. “Muchas personas creen que pueden cuidar a su familiar en casa, y cuando se dan cuenta de que es necesario llevarlo a un hogar especial la enfermedad ha avanzado y es difícil para ellos la adaptación”, explica Rodríguez. Si después de tres meses no se adaptó al cambio, se debe evaluar cuál fue el motivo y ajustar lo que sea necesario. Una recomendación importante es llevar todo lo que tenía en su cuarto a ese nuevo lugar y dejarlo muy similar a como lo ha tenido siempre. **B**

Así le cantaron a la vejez

Eduardo Arias Villa* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez



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



En la sexta década de la vida, las canciones que oímos de jóvenes tienen una gracia particular.

Llama la atención ver cómo esa idea de la madurez y la vejez que teníamos de niños y jóvenes se desdibujaba más y más a medida que pasan los años. Y a estas alturas de la vida muchas de esas canciones que considerábamos himnos de batalla hoy día las vemos desde una perspectiva mucho más risueña e incluso irónica.

Pienso en particular en la canción "My generation" ("Mi generación") del grupo británico The Who, que se publicó en 1965 y que en uno de sus versos dice: "Espero morir antes de volverme viejo". La canción la escribió el guitarrista Pete Townshend, que a los 76 años de edad sigue activo en los estudios de grabación y en los escenarios a pesar de que hace muchas décadas perdió su pelo y en su rostro se ven varias arrugas.

Muchas canciones muestran la idea de su propia vejez que tenían algunos músicos cuando rondaban entre los 20 y los 30, y lo cierto es que no coincide para nada con lo que de veras sucedió. En 1967 Paul McCartney escribió la canción "When I'm sixty four" ("Cuando tenga 64"), en la cual él se ve como un jubilado sin pelo. "Cuando tenga sesenta y cuatro años / Tú también serás vieja / Y si me lo pides / Podría quedarme contigo. / (...) El domingo por la mañana ir a dar un paseo / Arreglar el jardín, cortar la hierba, / ¿Quién podría pedir más? / Aún me seguirás necesitando, todavía me seguirás alimentando / Cuando tenga 64".

Paul McCartney ya llegó a los 79 años y, desde que cumplió 64, en julio de 2006, ha realizado innumerables giras, publicado seis nuevos álbumes y sigue con su mata de pelo intacta. Lo único que delata el paso del tiempo son las arrugas de su cara.

Otro cantante que en su juventud se preocupó por la vejez fue Joan Manuel Serrat. En la canción *Llegar a viejo*, que


escribió en 1987, cuando andaba por los 45 años, canta: "Si el cansancio y la derrota, no supiesen tan amargo / Si fuesen poniendo luces, en el camino, a medida / que el corazón se acobarda / Quizá, llegar a viejo / sería más razonable. / Más apacible. Más transitible".

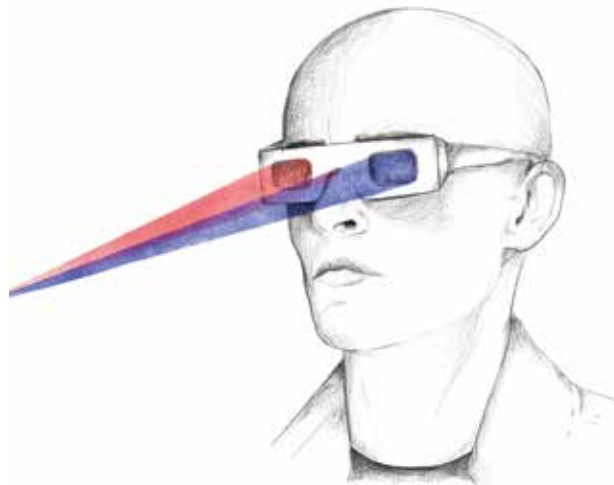
De nuevo, la misma historia. Serrat, un año menor que McCartney, llegó a la tercera edad muy activo en escena, con grabaciones y giras muy alejadas de esa mirada que él tenía de joven de su vejez. En noviembre del año pasado anunció su retiro de la escena con una gira prevista para este año.

Lo mismo puede decirse de Charly García. En 1973, cuando formaba parte del grupo Sui Generis y andaba por los 23 años de edad, escribió la canción *Cuando me empiece a quedar solo*, en la que se ve como un ídolo musical olvidado por el público. Entre otras cosas la canción dice: "Tendré los ojos muy lejos / y un cigarrillo en la boca. / El pecho dentro de un hueco / y una gata medio loca (...) Una vejez sin temores / y una vida reposada / Ventanas muy agitadas / y una cama tan inmóvil". Quienes han seguido la trayectoria de García coincidirán con él en un solo verso: "Una vejez

sin temores". Su vida, marcada por altibajos creativos y excesos que pusieron en peligro su salud y su integridad física, ha sido la de un eterno rebelde que aún, a los 70 años de edad, no parece dispuesto a tirar la toalla.

Jacques Brel, legendario cantante belga que nació en 1929, también se preocupó por el asunto en 1963, cuando andaba por los 33 o 34 y grabó la canción "Los viejos", a quienes describe de una manera muy desesperanzadora. Entre muchas otras estrofas (la canción es muy larga), se despacha contra los ancianos con estas palabras: "Los viejos ya no sueñan / Sus libros se duermen / Sus pianos están cerrados / El pequeño gato está muerto. / Domingo moscatel / No los bagas cantar más. / Los viejos no se mueven. / Sus gestos tienen demasiadas arrugas / Su mundo es demasiado pequeño / De la cama a la ventana / Luego de la cama al sillón y luego / de cama en cama". Brel murió de cáncer de pulmón en 1978, antes de llegar a los 50, así que no alcanzó a experimentar las mieles y las hieles de la tercera edad.

(Continuará) 



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

bienestarcolsanitas.com

Visite nuestra página web para conocer contenidos exclusivos cada día.

ESCRIBA EN LA COLUMNA 'LA CONVERSACIÓN'



¡Muy pronto abriremos este nuevo espacio! Cada semana podrá leer en nuestra página web a una mujer diferente que hablará de relaciones, de dinero, de triunfos, de fracasos, de hijos, de despecho, de sueños, de maternidad, de los golpes de la vida y lo que aprendimos de ellos. Si quiere publicar un texto sobre estos temas, escribanos y le enviaremos toda la información.
lectoresbienestarcolsanitas.com

Síguenos en nuestras redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



Bienestar Colsanitas

HISTORIA DE LAS COSAS: BÓTOX



El uso cosmético de la toxina botulínica se descubrió de manera accidental en la década de los noventa. En esta sección le contamos la historia de esta toxina, y de otros elementos de la medicina como la jeringa, el tapabocas y el estetoscopio. ¿Qué historia le gustaría conocer? ¡Escribanos!

¿QUÉ TANTO SABE DE ÓMICRON?



Descubra cuánto sabe de éste y otros temas relacionados con la salud, la alimentación y el medio ambiente en nuestros test que encontrará en la página web www.bienestarcolsanitas.com.

QUÉ PASA EN EL CUERPO CUANDO...



El cuerpo humano experimenta distintos procesos a diario, mejor dicho, a cada segundo. Esta serie animada intenta explicar de la manera más corta y didáctica, cómo nuestro cuerpo experimenta diversas situaciones, emociones y sensaciones.

+ ONLINE



SALUD MENTAL

El conocimiento de primeros auxilios puede salvar la vida de muchas personas. Pero ¿existen pautas de primeros auxilios psicológicos? Pues en esta nueva serie en audio buscamos responder a esta pregunta con pasos básicos para atender una crisis suya o de alguien más. Encuéntrala en nuestra página web, Instagram y YouTube.



COLUMNA DE EDUARDO ARIAS

Reflexiones sobre la vida desde la perspectiva de un hombre mayor de 60 años, de eso se trata este espacio en el que Eduardo Arias nos abre la puerta de sus pensamientos cotidianos. ¿Se identifica con sus escritos? ¡Cuéntenos!



Si presentas síntomas
de Covid-19 evalúalos con

**María
Paula**
Tu asistente virtual



1. Comunícate a través de:

- WhatsApp (+57) 310 310 7676
- Chat de colsanitas.com
- Chat de Facebook Messenger de Colsanitas Medicina Prepagada



**2. Marca la opción 5 y luego 2,
para solicitar la Autoevaluación de Síntomas:**

- De acuerdo a tus respuestas, recibirás según tu estado de salud: recomendaciones de cuidado en casa, atención por teleconsulta, médico domiciliario, servicio de Orientación en Salud o si debes acudir a Urgencias.

También puedes comunicarte con
el servicio de Orientación en Salud
en Colsanitas en Línea

Bogotá: (601) 4871920 | **Opción 2**
Nacional: 01 8000 979020

