

# Bienestar

COLSANITAS

EDICIÓN 183 BIENESTAR COLSANITAS AGOSTO - SEPTIEMBRE 2022

AGOSTO - SEPTIEMBRE 2022 | ISSN 0122 - 011X

## Jorge Velosa

El creador de la música carranguera ahora está dedicado a escribir historias sobre lo que más le gusta: el campo colombiano.

Nº 183



  
**Clínica Keralty**  
Ibagué

## ¡Llegamos a la CIUDAD MUSICAL!

Ahora los tolimenses cuentan con una clínica exclusivamente diseñada para ellos, te invitamos a conocer la nueva **Clínica Keralty Ibagué**.

Como parte de nuestros planes de expansión y con el objetivo de reducir las brechas en el acceso a servicios que existen entre las grandes y medianas ciudades del país. En el mes de agosto abriremos al público la **Clínica Keralty Ibagué**, un hospital comunitario con un amplio portafolio de servicios de mediana y alta complejidad, que incluyen servicios de salud mental y brindará atención de alta calidad con un modelo de servicio centrado en la persona y su familia.

Haremos nuestro mayor esfuerzo por prestar la mejor atención a los habitantes de la región.

Contamos con espacios amplios, cómodos y de fácil acceso, pensados especialmente para que nuestros pacientes reciban una atención eficaz, dentro de ambientes restauradores que generen experiencias positivas y memorables.

## Cuenta con servicios de:



- Salud mental
- Urgencias
- Unidad de cuidados intensivos
- Cardiología
- Cirugía general
- Cirugía pediátrica
- Cirugía plástica y reconstructiva
- Cirugía Maxilofacial
- Neurocirugía
- Pediatría
- Neonatología
- Gastroenterología
- Neumología
- Infectología
- Urología
- Ortopedia
- Medicina interna
- Anestesiología
- Geriatría



En la Clínica Keralty Ibagué, nos hemos encargado de reunir a los profesionales en esta nueva sede; contamos con un talento humano compasivo, empático, amable, con todos los conocimientos técnico científicos, que combinados con tecnología de punta se asegurarán de ofrecer una atención integral y de excelencia.



**Calle 60 # 6 - 24**

La **Unidad de Salud Mental** tiene dispuesto un espacio de estancia rápida, mediante un monitoreo directo por un equipo multidisciplinario que incluye psicología y trabajo social, liderados por nuestros Psiquiatras Clínicos. Cuentan con un área de terapia grupal para recuperación colectiva y psicoterapia.



# Contenido

Nº 183

Agosto - Septiembre 2022

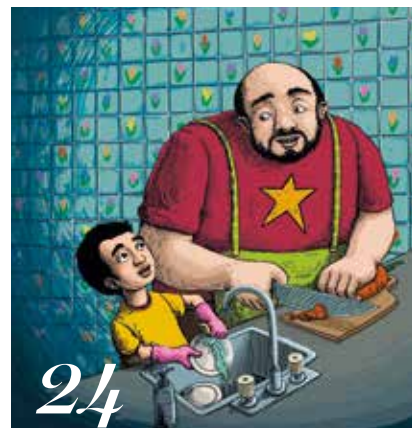
\*El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores.



## Calidad de vida a pesar del Parkinson

Karem Racines Arévalo

Fotografía: Mateo Romero



### Institucional

- 4 Una nueva clínica Colsanitas
- 74 La nueva Unidad de Trasplante de Médula Ósea de Colsanitas  
*Luisa Fernanda Gómez*



### Belleza y bienestar

- 6 Margarita Ortega: Bella por dentro y por fuera  
*Adriana Restrepo*
- 8 Una barba perfecta  
*Adriana Restrepo*



### Alimentación

- 10 Ventajas y desventajas del aceite de palma



### Hogar

- 14 Beneficios de los probióticos para la salud intestinal
- 16 El valioso papel de los micronutrientes  
*Catalina Sánchez Montoya*
- 18 El cuarto ideal para dormir  
*Laura Soto Patiño*
- 20 El impacto del teletrabajo en la salud  
*Donald Donado Viloria*
- 24 Crianza con equidad  
*Karem Racines Arévalo*



### Medio ambiente

- 30 Las bellas orquídeas nacionales  
*Soraya Yambure Jesurum*

**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](mailto:juancjimenez@colsanitas.com)

#### Editora invitada

Karem Racines Arévalo

#### Diseño

Ada Fernández  
[aifernandez@colsanitas.com](mailto:aifernandez@colsanitas.com)

#### Periodista

Luisa Fernanda Gómez  
[luisafernandez@keralty.com](mailto:luisafernandez@keralty.com)

#### Editora Bienestar web

Carolina Gómez Aguilar  
[dianacargomez@keralty.com](mailto:dianacargomez@keralty.com)

#### COLABORADORES

#### Fotografía de carátula

Juan Manuel Vargas

#### Fotografía

Mateo Romero  
Juan Manuel Vargas  
iStock

#### Redactora

Juliana Novoa

#### Ilustración

Mónica Ángel  
Alejandra Balaguera  
Jorge Carvajal  
María Isabel López  
Jeison Malagón  
Luisa Martínez  
Leonardo Parra  
María Fernanda Ponce  
María José Porras  
Tatiana del Toro  
John Varón  
Rafael Yockteng



# 88

## Sexto piso

Manual no oficial para intentar explicar la muerte

*Eduardo Arias*



# 30



# 50



# 70

80 ¿Por qué proteger los páramos?



### Tiempo libre

34 Jorge Velosa: "Uno de los deberes del artista es no tragar entero"

*María Gabriela Méndez*

76 Sinfonía para una ciudad sitiada

*Ibsen Martínez*



### Salud

42 Vivir con dermatitis atópica

*Jorge Francisco Mestre*

45 La salud del oído

50 Claves para asumir el cuidado de los mayores

*Jorge Francisco Mestre*

54 Buen uso de las medias de compresión

56 El abecé de la enfermedad diverticular

*Catalina Sánchez Montoya*

58 Oxímetro: más allá del covid-19

*Karem Racines Arévalo*

60 El autoexamen también es cosa de hombres

*Brian Lara*

64 Cinco preguntas alrededor de la desparasitación

*Juliana Novoa Rodríguez*

66 ¿Cuándo se está mentalmente sano?

*Luisa Fernanda Gómez*

68 Una especialidad odontológica para cada etapa de la vida

*Karem Racines Arévalo*

70 Mitos y realidades de la digestión

*Esteban Piñeros*

73 Numeromanía: enfermedades que creíamos controladas



### Vida

81 El bienestar es...

*Ricardo Silva Romero*

82 Cinco formas de pasar el tiempo con uno mismo

*Laura Soto Patiño*

84 La fortuna de olvidar

*Jorge Pinzón Salas*

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



# Una nueva clínica Colsanitas

Una de las características que más aprecian los usuarios de Colsanitas es la atención que reciben en infraestructura propia. Desde nuestros primeros años de operación ha sido una fortaleza de nuestra compañía que nos hemos encargado de cuidar y promover. A través de los años hemos evidenciado que los resultados en salud mejoran significativamente, así como la satisfacción de los usuarios y sus familias. Por eso hemos replicado el modelo en otras empresas de Keralty, como EPS Sanitas, y en los países a los que hemos llevado nuestro modelo de atención integral en salud, como Perú, México y Estados Unidos, entre otros.

Como muchos de ustedes saben, esa infraestructura propia cuenta con clínicas y centros médicos. En cuanto a las primeras, en Bogotá están la Clínica Reina Sofía, la Clínica Universitaria Colombia, la Clínica Pediátrica Colsanitas, la Clínica Santa María del Lago, las clínicas Colsanitas Calle 103 y Campo Abierto, esta última especializada en salud mental; la Clínica Sebastián de Belalcázar, en Cali; y las clínicas Iberoamérica y El Carmen, en Barranquilla.

En las próximas semanas, otra institución viene a sumarse a esta red administrada por Clínicas Colsanitas. Se trata de la Clínica Keralty Ibagué, antes conocida por los habitantes de la ciudad como Clínica de la 60.

Prestará atención a los más de 4.000 usuarios Colsanitas y a los más de 130.000 de EPS Sanitas de la capital del Tolima y municipios aledaños, y está abierta a estable-


cer convenios con otras aseguradoras para prestar servicios de urgencias, salud mental, cardiología, neurología, pediatría, gastroenterología, geriatría, neonatología y otras especialidades, así como cirugía general y especializada en diversas áreas, con la calidad y servicio humano de Colsanitas.

Una de las muchas enseñanzas que nos dejó la pandemia, fue evidenciar que el acceso a los servicios de salud no es igual en las ciudades principales y en las intermedias, para no mencionar las zonas rurales de la geografía nacional. Teniendo esto en cuenta, estamos enfocados en ampliar y fortalecer la infraestructura propia en ciudades intermedias. La inauguración de la Clínica Keralty Ibagué es el primer paso en este sentido, y vendrán otros más, de manera progresiva.

Llegamos a la región del Tolima con una oferta de más de 300 empleos directos y otros indirectos para médicos generales, especialistas, enfermeros, administrativos, técnicos, entre otros. Así mismo, extendemos nuestro decidido apoyo a la investigación y al mejoramiento permanente de los servicios de salud y el cuidado durante todos los momentos de la vida para los habitantes del departamento.

Nada de esto sería posible sin el apoyo y la confianza de nuestros usuarios. Por eso va un agradecimiento para todos.

**IGNACIO CORREA SEBASTIAN**  
Presidente Ejecutivo  
Colsanitas - Keralty



## ¿Sabías que estás a un solo clic de poder descargar tus resultados de Imágenes diagnósticas?

Te contamos cómo descargar los resultados de exámenes realizados en nuestra infraestructura propia.

Los puedes consultar **desde tu computador a cualquier hora** y desde el lugar en el que te encuentres, solo tienes que seguir estos 3 pasos:

- 1** Ingresa a la oficina virtual en [colsanitas.com](https://colsanitas.com) e inicia sesión con tu tipo, número de documento y contraseña.
- 2** En la opción Resultados médicos, selecciona Imágenes diagnósticas.
- 3** Sigue los pasos para visualizar y descargar tus resultados.

### Recuerda

Los resultados de tus exámenes estarán disponibles para descarga de 3 a 5 días hábiles después de la toma.



*Adriana Restrepo\**

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Conversamos con una mujer que sabe muy bien dónde está la belleza verdadera.



# *Margarita Ortega* Bella por dentro y por fuera

**E**s actriz, presentadora de televisión, empresaria y escritora. Descubrió los poderes infalibles de la alimentación sana y se convirtió en una fiel embajadora de los productos cultivados por manos de campesinos. “No se trata de comida para adelgazar, se trata de comida que nutre el alma y el cuerpo”.

*Después de 10 años fuera de un set de grabación, ¿qué te entusiasmó para volver a actuar?*

El proyecto que acabo de hacer para Amazon me gustó mucho, porque me dio la oportunidad de grabar en mes y medio, trabajando durísimo, pero sin tener que dejar el *Noticiero CME*, que ha sido mi casa tanto tiempo. Tuve la fortuna de que Yamid Amat

me apoyó para poder hacer las dos cosas: fueron días en los que me tocó doblarme en horarios, llegar a presentar agotada, pero me siento muy satisfecha y agradecida de haberlo logrado. Me resultó también muy interesante grabar con un equipo tan profesional, con calidad cinematográfica, muy diferente a lo que había hecho en televisión. Aún no sé cuándo saldrá al aire, así que no puedo hablar mucho del asunto.

*Un tema importante en tu vida ha sido la alimentación consciente y saludable. Has escrito cuatro libros sobre eso. ¿Cómo llegaste allí?*

Hace 20 años que inicié este proceso muy personal con la comida. Yo venía sufriendo de alergias, así



## SUS LIBROS



que empecé a consumir productos veganos, porque me di cuenta de que me hacían mucho bien los productos cultivados y no tanto los de origen animal.

Pero ese en realidad no es mi discurso. Lo que yo quiero es que la gente vea los beneficios de comer comida de verdad, porque al final, lo que comemos se convierte en lo que somos.

### *Incluso tuviste tiendas de alimentos...*

Sí, tuve dos almacenes en los que vendía productos cultivados por campesinos. Al principio la gente me miraba raro, me preguntaba si era comida “para adelgazar”. Así que tuve que hacer un trabajo importante para concientizar sobre este tipo de alimentos, que nutren tanto el cuerpo como el alma.

### *Y luego vino la faceta de escritora...*

Lo primero que hice fue una columna en la revista *Aló* sobre alimentación y vida consciente. Después vino la oportunidad con Intermedio Editores de publicar mi primer libro, *Regresa al origen*. Yo no soy ni nutricionista ni profesional de la salud: quería contar mi propia experiencia e invitar a la gente a comer más verduras, más frutas, a comprar en la plaza de mercado y elegir productos que sean más cercanos a la Madre Tierra, y que ayuden a reducir la huella de carbono.

### *¿Tu familia también sigue este estilo de vida y alimentación?*

Ahora sí, pero fuimos haciendo el tránsito poco a poco. Jamás les he dicho qué comer y ellos antes consumían carne. Sin embargo, con el tiempo fueron pidiéndome que les enseñara a alimentarse mejor.

### *¿Siempre cocinaste?*

Me gusta coleccionar recetas e invitar a mis amigos y a mi familia y prepararles algo rico. La cocina y la comida son rituales que entran en el campo de la alquimia, que alimentan el cuerpo físico, mental y espiritual.



Con su libro *Regresa al origen* quiere invitar a la gente a comer más verduras y frutas a partir de su propia experiencia.



### *La meditación también es importante en tu vida, ¿verdad?*

La palabra *meditación* está un poco maltratada. Todo el mundo habla de ello, sin saber muy bien de qué se trata. Pero, sí, trato de pasar un tiempo en soledad, conectando conmigo misma y recargándome de energía.

### *¿Cómo cuidas tu cuerpo?*

Entreno tres veces por semana. Antes hacía mucho yoga, ahora me gusta el *crossfit*. El cuerpo es una máquina impresionante y cuando entrena con seriedad obtiene unos resultados físicos evidentes.

### *¿Sigues alguna rutina de belleza para tu piel?*

No sigo una rutina en particular, más allá de limpiarla muy bien en la mañana y en la noche, humectarla y protegerla del sol.

### *Siempre se te ve sonriente, en paz. ¿Cuál es tu secreto para mantener una vida tranquila y en bienestar?*

Todos somos una montaña rusa de emociones. Creo que mantener un equilibrio mental es imposible, al menos en este plano físico que estamos viviendo. Pero debemos tratar de hacer conscientes nuestras emociones, respirar, cuidar lo que comemos. Tratar de sentirnos en paz y respetar todo lo que nos rodea. Yo no soy una persona religiosa, pero estoy segura de que la felicidad está en cargar una maleta de viaje ligera y disfrutar de cosas tan sencillas como ver el sol. **B**

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

# Una barba perfecta

*Adriana Restrepo\**

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

No importa si es larga o corta: siempre vale la pena tener los cuidados necesarios y un corte perfecto para que la barba se vea bien cuidada.



## Sobre la barba seca, recortar la barba con la máquina eléctrica.

Es importante dar forma; es decir, que el pelo no sobresalga de la cara y tenga una longitud uniforme por todas partes. La mejor manera de cortar la barba es comenzar con la longitud del pelo más larga y rebajarla gradualmente.

### TIP

Si la barba es abundante, lo ideal es empezar cortando con la misma dirección del crecimiento del vello para no irritar la piel. Procure no ejercer demasiada presión. Luego sí cortar en dirección contraria.



## Perfilar los bordes de la barba, las patillas y el bigote.

Para obtener una perfecta línea de cuello en la barba, se debe poner un dedo horizontalmente justo encima de la nuez y recortar, con la patillera, una línea vertical debajo de esta marca. Después, cortar desde la mandíbula hacia abajo. Hay que dar forma al bigote (el largo depende del estilo que se lleve) y delinear junto a la oreja.



## Abrir los poros de la piel.

Poner una toalla caliente sobre la piel y dejarla ahí por un par de minutos. También ayuda a relajar los músculos de la cara.

# 4

## Usar gel de afeitar.

Cuando no se hará un afeitado completo, es importante usar gel ya que la crema impide ver los bordes para hacer un buen delineado.



# 5

## Afeitar.

Para que se vea cuidada, es muy importante afeitar a ras esas zonas por fuera de la línea de la barba, como el cuello y las mejillas. En estos casos debe usarse la navaja y dejar perfectamente limpia la zona. Se debe estirar un poco la piel antes de pasar la navaja, para evitar hacer cortes.

## PARA TENER EN CUENTA

- > La barba debe verse limpia: use champú y acondicionador, si es abundante y gruesa.
- > Para domar el pelo de la barba se recomienda usar aceite y peinar hacia abajo.
- > Cuando la barba tiene algunos baches donde el pelo no crece, es posible usar una tintura que puede durar hasta un par de semanas. Consulte con su barbero de confianza.



# 6

## Cerrar los poros.

Antes de terminar se deben cerrar los poros, usando ahora una toalla fría. Esto evita que a la piel puedan entrar impurezas.



**El corte perfecto depende de la herramienta que se utilice. Es importante saber elegir en qué momento va la navaja, la patillera o la máquina. Así mismo, saber en qué dirección deben usarse.**

# 7

## Después del afeitado.

Se recomienda finalizar con unas gotas de aceite natural para humectar y darle brillo al pelo de la barba, así como hidratar la piel.





# Ventajas y desventajas del *aceite de palma*

*Juliana Novoa Rodríguez\**

El cultivo y consumo de aceite de palma genera dudas alrededor de sus impactos en el medio ambiente y la salud. Aclaremos algunas de ellas.



Colombia produce anualmente 1,8 millones de toneladas de aceite de palma crudo, según Fedepalma.

**E**l aceite de palma se ha convertido en un ingrediente común en los hogares colombianos. Sin embargo, su consumo genera inquietud por sus efectos negativos en los hábitats de muchas especies nativas y sus implicaciones en la salud. Dos expertos explican y aclaran las dudas más frecuentes alrededor de la producción, uso y consumo de este producto.

### Impactos medioambientales

La expansión de cultivos de aceite de palma en el país enciende las alarmas de los ambientalistas por la afectación de los ecosistemas producto de la tala de árboles a gran escala. Actualmente, hay cultivos de palma de aceite en 161 municipios de 21 departamentos del país, lo que convierte a Colombia en el cuarto productor de aceite de palma en el mundo y el primero en América, de acuerdo con cifras de Fedepalma.

Ahora bien, ¿por qué hay una producción tan extendida de aceite de palma en el país? Por sus altos rendimientos y ganancias, en comparación con otros cultivos nativos como el chontaduro y el ñame. Además, hay una gran demanda, por parte de los países desarrollados, de biocombustibles, lubricantes, cosméticos y alimentos derivados de la palma de cera.

Juan Felipe Zapata, asesor científico del Consultorio Sociojurídico de Protección a los Animales de la Universidad de Antioquia, explica que los daños al medio ambiente por el cultivo de palma de cera son similares a los de cualquier proceso de agricultura extensiva o explotación agropecuaria extensiva, “que se caracterizan por prácticas sumamente agresivas para el aprovechamiento de los recursos naturales disponibles, afectando el suelo porque provocan incendios que eliminan bosques, exterminan especies animales y vegetales y contaminan el agua”, apunta.

Además, Zapata aclara que los impactos negativos sobre el medio ambiente asociados a la producción de este tipo de aceite no son exclusivos de este rubro, sino de la combinación de varias prácticas extractivistas y extensivas asociadas a la ganadería, la minería y la cosecha de otros productos vegetales de manera industrializada:

“Las soluciones deben ir encaminadas a la legalización, la tecnificación y el control”, comenta.

### El efecto en los animales

De acuerdo con Zapata, la mayoría de las especies amenazadas por la deforestación y pérdida de hábitats se concentran en las regiones de los Andes y

*“Los daños al medio ambiente son el resultado de prácticas extractivistas y extensivas que afectan el agua, el suelo, la flora y la fauna”.*

\* Periodista de Bienestar Colsanitas.

“Consumirlo en su estado más natural facilita la absorción de las vitaminas D, E, K y A”

Chocó, donde se han reportado impactos negativos en animales como venados, tatabros, saínos, guatín y conejos. En la región de los Llanos, donde también hay vastos cultivos de palma, las especies más afectadas son el armadillo de cola desnuda, el sabanero y el ocarro, la tayra, el hurón, el jaguar y el pecarí de collar y de labio blanco.

### Buen aceite

Se cree que el aceite de palma es perjudicial para la salud porque aumenta el riesgo cardiovascular, debido a su alta concentración de ácidos grasos saturados. Sin embargo, Alejandra González Camargo, nutricionista adscrita a Colsanitas, explica que “el aceite de palma no tiene concentraciones de ácidos grasos como el mirístico o el láurico, que de acuerdo con la ciencia sí predisponen al aumento del colesterol malo (LDL). El de palma es un buen aceite, a diferencia del de coco, que es como el monstruo de todos los aceites vegetales que se venden en la industria”.

Además, comenta que el aceite por sí mismo no es dañino, sino que generalmente en productos como galletas, panes o ponqués se mezcla con otro tipo de grasas vegetales o animales, junto con altos contenidos de azúcar. Y eso es lo que aumenta el riesgo cardiovascular.

La recomendación es consumir el aceite de palma sin que haya pasado por muchos cambios; es seguro para frituras, cocciones o aderezos, por supuesto con moderación: “Hay que evitar los aceites vegetales en presentación margarina, porque en el proceso se rompen todos los enlaces de los ácidos grasos que provienen del aceite y les ponen ciertas dosis de hidrógeno para que se rellenen, es decir, transforman las grasas líquidas en grasas sólidas, y eso sí es perjudicial para la salud cardiovascular”, explica González. [B](#)



### LOS BENEFICIOS DE CONSUMIR ACEITE DE PALMA

De acuerdo con la doctora González, consumirlo de manera constante y de una forma natural tiene beneficios para la salud, como contribuir a la absorción de vitaminas liposolubles como la D, E, K y A. Al ser una grasa, representa un buen aporte de calorías, requeridas en una dieta saludable. También tiene buenas concentraciones de carotenos,

precursores de la vitamina A, indispensable para el cuidado visual y del sistema inmune. Y como tiene altas concentraciones de tocotrienoles, ayuda a la absorción de la vitamina E, y como antioxidante tiene efectos protectores contra el cáncer y las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.



*El aceite de palma se obtiene de la fruta de las palmas de las especies *Elaeis guineensis* y *Elaeis oleifera*.*



Hoy hacemos un reconocimiento a todos los pensionados que año tras año entregaron su sabiduría para dejar un mejor país a las siguientes generaciones.

Para ustedes siempre tendremos  
**gratitud, respeto y admiración.**

¡FELIZ MES DEL **PENSIONADO!**

Conoce nuestra Oferta Diamante con productos diseñados especialmente para ti en:

[bancopopular.com.co](http://bancopopular.com.co)

Hoy se puede. **Siempre se puede.**

# Beneficios de los probióticos para la salud intestinal

Redacción Bienestar Colsanitas



El yogur es una fuente importante de bacterias benéficas, calcio, fósforo, vitamina D, potasio y otros nutrientes indispensables en el buen funcionamiento del organismo.

**L**a salud intestinal es fundamental para tener una correcta digestión de los alimentos, fortalecer el sistema inmunológico, prevenir enfermedades como la obesidad, diabetes y cáncer, y producir serotonina: un neurotransmisor que ayuda a regular el funcionamiento de las células del cuerpo e impacta positivamente la salud mental.


## ¿Cómo mantener un intestino saludable?

El intestino está habitado por millones de bacterias que forman la microbiota y ayudan en la digestión, producen vitaminas, y nos protegen de otros microorganismos que amenazan el equilibrio intestinal. Por eso, una alimentación balanceada es fundamental para garantizar el funcio-

namiento de este microecosistema, incluyendo alimentos que aporten bacterias saludables.

## Probióticos

De acuerdo con una publicación de la Clínica Mayo de Estados Unidos, “los probióticos contienen organismos vivos, generalmente cepas específicas de bacterias que se añaden directamente a la población de microbios sanos en el intestino”.

Por su parte, la *Revista Cubana de Pediatría* explica que “los probióticos participan en la prevención y tratamiento de enfermedades infecciosas agudas digestivas, enfermedades crónicas intestinales y hepáticas, actúan sobre la función inmune y la homeostasis intestinal, y pueden modular la microbiota intestinal”. 



## YOGUR

Se ha encontrado que los alimentos fermentados, particularmente el yogur, son la principal fuente de probióticos, los cuales son bacterias benéficas que brindan beneficios en la salud gastrointestinal de las personas.

---

Fuente: Poveda D. E. Suero lácteo, generalidades y potencial uso como fuente de calcio de alta biodisponibilidad. *Whey, generalities and potential use as source of calcium from high bioavailability. Rev. Chil Nutr.* 2013;40(397):397-403.



# EL YOGURT

## UN ACTOR CLAVE EN LA CALIDAD DE LA DIETA Y LOS ESTILOS DE VIDA.

El consumo de yogurt se ha asociado con patrones dietarios, estilos de vida saludables, mejor calidad de la dieta y perfiles metabólicos más saludables. Los consumidores frecuentes de yogurt no solo tienen una mayor ingesta de nutrientes, sino también una mejor calidad de la dieta, que incluye un mayor consumo de frutas y verduras, cereales integrales y lácteos, lo que indica una mayor diversificación de la dieta.



Evidencias epidemiológicas y clínicas sugieren que el **yogurt contribuye a una mejor salud metabólica** debido a sus efectos sobre el control del peso corporal, la homeóstasis energética y el control del azúcar en sangre.

**La calidad de la dieta hace referencia a una alimentación diversificada, equilibrada y sostenible, que proporciona la energía y todos los nutrientes esenciales para el crecimiento y una vida saludable y activa.**

El consumo de yogurt se relaciona con aspectos clave de la alimentación y nutrición de las personas, algunos de los resultados se presentan a continuación:

### Conclusión

El consumo de yogurt puede considerarse como un indicador de dieta balanceada y equilibrada. Esto a través de su contenido nutricional, el impacto que tiene su consumo en la salud metabólica, incluyendo la regulación del equilibrio energético, el peso corporal, la glicemia, y su relación con comportamientos y factores de estilo de vida más saludables.

### Referencias

1. Christopher J. Cifelli; Adequacy Nutrient Children American. Intakes , Nutrient Adequacy , and Diet Quality in. Nutrients. 2020.
2. Rogelj I. Milk, Dairy Products, Nutrition and Health. Food Technol Biotechnol. 2000;38(2):143-7.
3. Panahi S, Fernandez MA, Marette A, Tremblay A. Yogurt, diet quality and lifestyle factors. Eur J Clin Nutr. 2017;71(5):573-9.

Con-  
Ciencia  
láctea

### Consumo de yogurt



#### Calidad de la dieta

- Promueve el consumo de frutas y verduras enteras.
- Esta relacionado con un aumento en el consumo de lácteos.
- Favorece el consumo de grasas saludables, carnes magras, cereales integrales y leguminosas.



#### Factores alimentarios

- Mejores hábitos de alimentación.
- Adopción de recomendaciones dietarias saludables.
- Mayor educación alimentaria y nutricional.
- Favorece el interés y el aprendizaje de gastronomía y cocina.



#### Estilos de vida

- Existe relación entre el consumo de yogurt y la práctica de actividad física.
- Mejores hábitos de sueño
- Los consumidores de yogurt tuvieron mejor estilo de vida y menor consumo de tabaco y alcohol.



#### Salud cardiometabólica

- Favorece la saciedad.
- Menor impacto en la glicemia.
- Mantenimiento de un peso saludable.
- Mejora en la microbiota intestinal por el consumo de yogures con probióticos.
- Efectos positivos en la salud ósea, indicadores cardiovasculares, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.





# El valioso papel de los *micronutrientes*

Catalina Sánchez Montoya\* • ILUSTRACIÓN: María Isabel López

© [mariaisabelopez.art](#) • INFOGRAFÍA: Ada Fernández

Aunque se necesitan en cantidades muy pequeñas, las vitaminas y minerales tienen un impacto decisivo en el estado de salud de las personas.

**T**odos los alimentos tienen macronutrientes y micronutrientes. Los primeros hacen referencia a esos nutrientes que se necesitan en grandes dosis, puesto que son los que le proporcionan al organismo la energía suficiente para suplir todas sus necesidades básicas. Estos macronutrientes son los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

Los micronutrientes, por su parte, son los que popularmente se conocen como vitaminas y minerales. “Estos son elementos esenciales que se requieren en pequeñas cantidades para garantizar un buen estado de salud”, dice la doctora Alicia Cleves Huergo, nutricionista-dietista adscrita a Colsanitas. “Es importante tener en cuenta que debemos garantizar su consumo porque el organismo no los produce. Y sin ellos no se pueden cumplir funciones como la producción de enzimas, ni otros procesos metabólicos del organismo”, añade.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de vitaminas y minerales puede conllevar síntomas como la ceguera, el retraso en el crecimiento, la fatiga, la debilidad muscular, los trastornos neurológicos y otras condiciones y enfermedades, algunas tan graves que incluso pueden ser mortales. Las deficiencias más

comunes en la población, a nivel mundial, son las de hierro y yodo, así como la de vitamina A, especialmente en niños y mujeres gestantes. En Colombia, específicamente, de acuerdo con la *Encuesta Nacional de Situación Nutricional* de 2005, 2010 y 2015, abundan las deficiencias de hierro, vitamina A, zinc, vitamina B12 y vitamina D en diferentes grupos poblacionales.

La herramienta para ajustar la falta de vitaminas y minerales está en la dieta. “Con una alimentación balanceada, prescrita de acuerdo con los requerimientos de cada individuo y con la cantidad suficiente de proteínas, grasas y carbohidratos, los requerimientos diarios de micronutrientes deberían estar más que cubiertos”, dice Cleves.

“En principio, no es necesario tomar suplementos vitamínicos para asegurar la dosis diaria recomendada. Ahora bien, ante la ausencia de alguna vitamina o mineral, sí se podría buscar un refuerzo con un suplemento”, añade. Consumir alimentos fortificados como la leche, el arroz, la sal yodada o la avena, entre otros, también resulta útil a la hora de suplir la necesidad de algunos de estos nutrientes. En todo caso, lo mejor siempre será consultar a un especialista para identificar cuál es el mejor plan para usted. **B**

“Las deficiencias más comunes en la población colombiana son de las vitaminas A, B12 y D, hierro y zinc”.

MARISCOS  
HÍGADO DE RES  
NUECES DE BRASIL

OSTRAS  
CANGREJO  
LANGOSTA  
CARNE DE RES  
POLLO  
FRÍJOLES  
NUECES

SAL  
PRODUCTOS PROCESADOS

TOFU  
LECHE  
YOGUR  
ALMENDRAS

BANANO  
MELÓN  
CIRUELA

\*Periodista especializada en nutrición. En Instagram: @lacucharadecata



# El cuarto ideal para dormir

Laura Daniela Soto Patiño\*

ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2

La ciencia ha estudiado los diferentes factores que intervienen a la hora de lograr una correcta higiene de sueño y un descanso adecuado, y han concluido que un factor vital es el espacio donde dormimos.

**T**ener un cuarto que nos permita dormir bien no solo mejorará el sueño, sino también la energía que tengamos cuando estemos despiertos. Lo mejor de todo es que estos cambios no representan una gran inversión de dinero. Se trata de adaptaciones sencillas, cambios de costumbres, y no tanto adaptaciones o compras costosas.

La habitación ideal para dormir bien se parece a una cueva prehistórica: oscura, fresca, silenciosa y libre de aparatos electrónicos. **B**

\* Periodista de Bienestar Colsanitas y Bacánika.



**1**  
Los aparatos electrónicos producen luz azul y ruidos que pueden interrumpir el sueño.

**3**  
La aromaterapia es una herramienta muy útil para propiciar la relajación.

**4**  
Una habitación silenciosa ayuda a dormir mejor que una ruidosa.

## 1 LOS APARATOS ELECTRÓNICOS

Tenerlos a la mano nos puede causar ansiedad por sentir la obligación de revisarlos y generar un estrés importante en el momento de conciliar el sueño. Sacar el televisor del cuarto, dejar cargando el celular en otra habitación e incluso tener lejos su reloj despertador pueden ser cambios muy positivos para mejorar su rutina de descanso.

## 2 EL RUIDO

El ruido puede generar fragmentación del sueño especialmente en personas que se despiertan con facilidad. A otras personas les va mejor con algún ruido de fondo. En estos casos, opte por máquinas de ruido blanco especiales para mejorar el sueño, o un parlante discreto y sin luces donde se pueda reproducir música de ambiente, guías de meditación o playlists de ruido blanco.

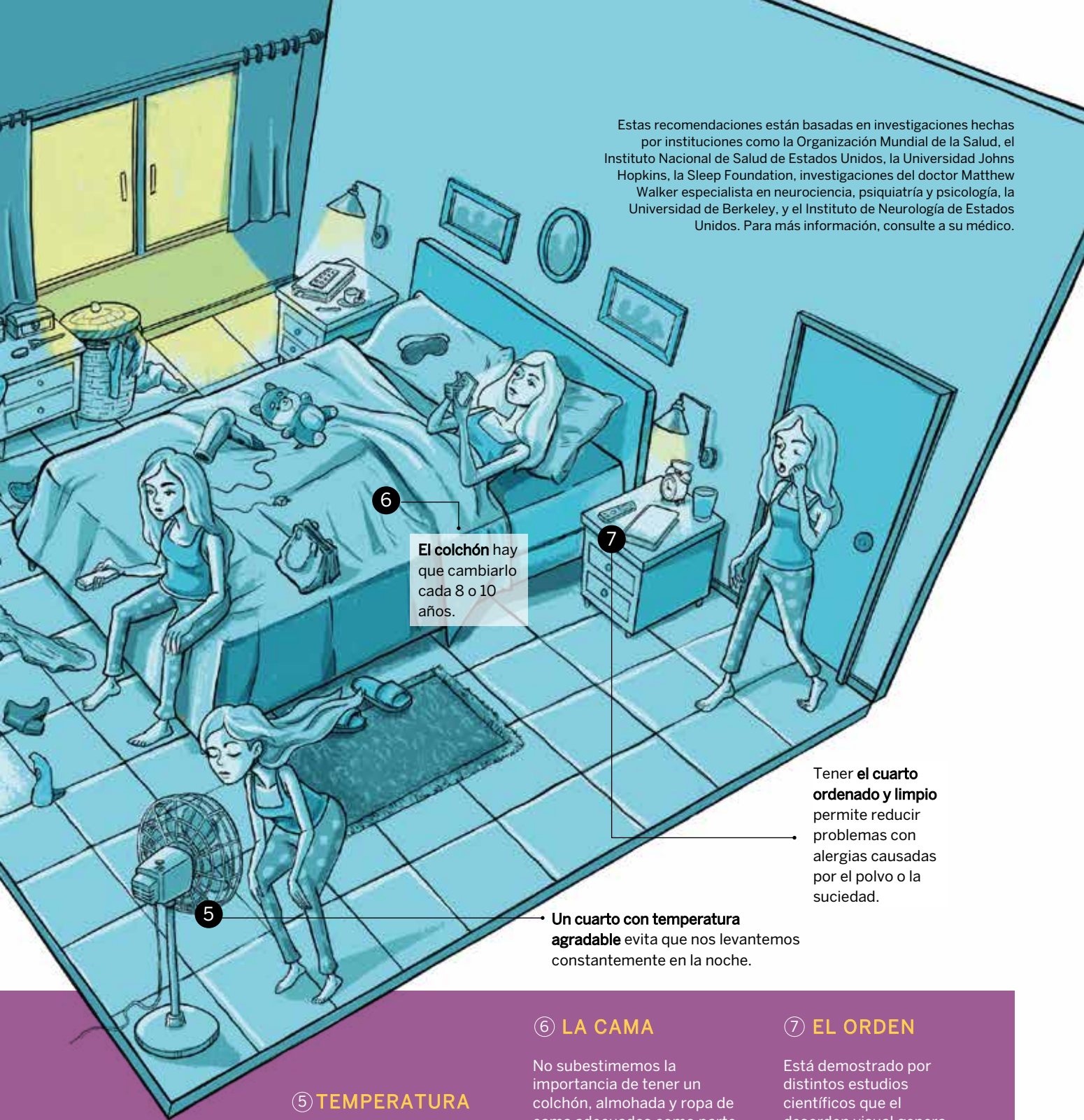
## 3 EL OLOR

Está comprobado que la aromaterapia ayuda a conciliar el sueño. Hay esencias específicas que están relacionadas con mejores patrones de sueño, por ejemplo el aceite de lavanda, el aceite de menta y algunas fragancias recomendadas para reducir la agitación mental como el aceite de bergamota, camomila, de sándalo o de rosa.

## 4 LA LUZ

El ciclo circadiano, que está encargado de regular los ciclos de sueño y vigilia, está fuertemente influenciado por la luz natural y la oscuridad. Para dormir mejor, limite su exposición a la luz azul (o artificial) durante la noche, dejando de lado dispositivos electrónicos como el computador, el celular y el televisor. También asegúrese de tener un *black out* que no permita la entrada de luz del exterior.

Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como la Organización Mundial de la Salud, el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, la Universidad Johns Hopkins, la Sleep Foundation, investigaciones del doctor Matthew Walker especialista en neurociencia, psiquiatría y psicología, la Universidad de Berkeley, y el Instituto de Neurología de Estados Unidos. Para más información, consulte a su médico.



6 El colchón hay que cambiarlo cada 8 o 10 años.

Tener el cuarto ordenado y limpio permite reducir problemas con alergias causadas por el polvo o la suciedad.

5 Un cuarto con temperatura agradable evita que nos levantemos constantemente en la noche.

### 5 TEMPERATURA

Un cuarto frío, con una temperatura entre 15.6 y 22 grados Celsius, puede reducir la sudoración nocturna y mejorar el sueño. Para lograrlo, garantice buena ventilación de la habitación, remueva la ropa de cama demasiado pesada y use una pijama que no sea muy gruesa.

### 6 LA CAMA

No subestimemos la importancia de tener un colchón, almohada y ropa de cama adecuados como parte esencial de una buena rutina de sueño. Escoger el mejor colchón dependerá de factores individuales como el peso, la posición en la que suele dormir y su preferencia sobre una superficie dura o una blanda. Prefiera las almohadas firmes y sábanas de telas ligeras que ayuden a mantener la temperatura baja

### 7 EL ORDEN

Está demostrado por distintos estudios científicos que el desorden visual genera estrés y ansiedad, las barreras más comunes para dormir bien. Algunas medidas que puede tomar son: tender la cama apenas se despierte, recoger el desorden del piso, limpiar el polvo y poner la ropa sucia y zapatos siempre en su lugar.



# El impacto del teletrabajo en la salud

*Donaldo Donado Vilorio\**

El trabajo remoto ha traído bienestar a personas y empresas. También consecuencias adversas para la salud física y mental de muchos teletrabajadores.

**A**ntes de la pandemia, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) tenía certeza de que había 260 millones de teletrabajadores en el mundo, que representaban el 7,9 % del empleo a nivel global. De ellos, el 56 % estaba compuesto por mujeres.

Cerca del 90 % eran trabajadores informales o independientes, que enfrentaban mayores riesgos de seguridad y salud, y tenían menor acceso a prestaciones y oportunidades laborales. Realizaban labores a distancia, ininterrumpidas, por lo general relacionadas con tareas no automatizadas en el sector productivo, “como bordado, artesanías o montajes electrónicos”, según la OIT. También prestaban servicios por medio de plataformas digitales en la gestión de recla-



*El trabajo desde casa, mal llevado, puede afectar negativamente la salud mental, causar agotamiento físico y mental (burnout), estrés y depresión.*

dueños de un sobrado acceso a las tecnologías propias para hacer sus tareas desde casa.

En Colombia, el teletrabajo se ha desarrollado desde comienzos del presente siglo. En 2008 tuvo su primera reglamentación mediante la Ley 1221. Entre 2012 y 2018, según el portal Ascendo y el *Estudio de penetración del teletrabajo en empresas colombianas*, el número de teletrabajadores en el país pasó de 31.553 a 122.278. Ya en 2012, 12.912 empresas habían adoptado la modalidad del teletrabajo, pero desde 2020, con la incertidumbre de la pandemia, el 98 % de las compañías se sumó al trabajo remoto, según un estudio de la Federación Nacional de la Gestión Humana (Acrip). Esto representó un aumento de casi el 400 % en relación con los dos años anteriores, de acuerdo con el Ministerio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (MinTic).

Con el aumento del teletrabajo, enseguida se notaron los beneficios para las empresas y los mismos empleados, que disfrutaron de flexibilidad horaria, se evitaron los tiempos de desplazamientos y las tensiones propias del transporte público y el tráfico de nuestras ciudades, además de constituir un ahorro en este costo. En Bogotá, la Alcaldía Mayor estableció que al año, cada teletrabajador economiza en el pago de transporte alrededor de 5.400.000 pesos. Así mismo, el teletrabajador tiende a consumir una alimentación más saludable, por la preparación casera, y goza de un mayor bienestar emocional debido a la convivencia familiar de calidad.

Pero, implementado sobre la marcha, también surgieron sombras y desafíos, como el crecimiento de las horas de trabajo. La firma NordVPN, luego de estudios y mediciones, estableció que la jornada laboral aumentó hasta un 40 % como resultado de que los teletrabajadores, por estar en casa, comenzaron a permanecer más horas frente al computador, víctimas de la adicción a las TIC o al trabajo, del aislamiento social y del miedo al desempleo. No fueron pocos los que trabajaron desde casa aun estando enfermos. Además, muchos, en especial las mujeres, ante los confinamientos obligados debieron conciliar el teletrabajo con el cuidado de los hijos y de otras personas a cargo.

Así, confinados, en Colombia, un 54 % de las personas consultadas por Marco (una compañía de relaciones públicas y comunicaciones) añoraban la vida social del entorno del trabajo presencial.

mos, la edición de textos o la alimentación de bases de datos. En el Reino Unido les pagaban un 13 % menos que a un trabajador formal; en Estados Unidos, un 22 %; en Sudáfrica, un 25 % y en Argentina, India y México, hasta un 50 % menos.

### **La nueva era del trabajo**

En los primeros meses de 2020 esta excepcionalidad o invisibilidad se rompió. El teletrabajo pasó de ser una opción a convertirse en una obligación para proteger la vida. Uno de cada cinco trabajadores en el mundo comenzó a hacerlo desde casa. Ahora eran también empleados con altos ingresos y elevado nivel educativo, con empleos estables y en ocupaciones profesionales, gerenciales y administrativas, y

Con el paso de los días, en instalaciones caseras no adecuadas, sin normas ergonómicas, sin mucha formación y orientación al respecto, sin programas preventivos de salud ocupacional, el sedentarismo a ultranza, los movimientos repetitivos, las posturas forzadas y la conexión permanente a internet, entre otros factores, ocasionaron fatigas e inflamaciones, trastornos musculoesqueléticos, aumento de peso, dolores en la columna, cansancio visual, parálisis en algunos nervios y súbitos síndromes cardiovasculares y cerebrovasculares.

### El deterioro de la mente del teletrabajador

En el campo de la salud mental y los riesgos psicosociales, las consecuencias no han sido menores. Carmen Bueno, especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo, de la Oficina de la OIT para el Cono Sur de América Latina, en su artículo en línea “Teletrabajo y salud mental: avances y desafíos más allá de la pandemia”, lo resume de la siguiente manera:

*Si bien el teletrabajo puede evitar o reducir algunos riesgos laborales tradicionales, tales como los accidentes de trayecto, a su vez puede significar el aumento significativo de las enfermedades mentales. Factores de riesgo psicosocial como las altas cargas y ritmos de trabajo, las largas jornadas laborales, la percepción de tener que estar disponible en todo momento y en todo lugar, la falta de desarrollo profesional, la excesiva fragmentación de las tareas, la escasa autonomía y control sobre las tareas, una pobre cultura organizativa y conductas de ciberacoso pueden, entre otros, afectar negativamente a la salud mental de los teletrabajadores, causando enfermedades profesionales como el agotamiento físico y mental (burnout), el estrés relacionado con el trabajo y la depresión.*

Entre 2019 y finales de 2020, en nuestro país, la ansiedad entre los teletrabajadores jóvenes se elevó 28 puntos porcentuales, al pasar del 8 al 36 %, de acuerdo con una investigación del mercado laboral de la consultora Bain & Company, sobre la que informó el diario *Portafolio* en febrero de 2022.

Algunos signos relevantes de que la salud mental de un teletrabajador está siendo afectada son la falta de motivación, la dificultad para organizar su

agenda cada día, la poca comunicación virtual que establece con los demás integrantes del equipo, la disminución de la productividad y el mal dormir, entre otros

### Higiene del alma

Estefanía Barón, psicóloga clínica adscrita a Colsanitas, recomienda a los teletrabajadores de hoy que sufren de tecnoestrés (incluye tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción), primero, concientizarse de que lo están sufriendo, mediante el estudio atento de su sintomatología; que atiendan a señales como fatiga visual, cansancio físico, insomnio, bajo estado de ánimo, tensión muscular, dolor de cabeza, irritabilidad, trastornos digestivos, embotamiento mental, olvidos, disminución de la productividad, poca concentración y aislamiento.

Es preciso, también, encontrar estrategias para afrontarlo, como establecer espacios para desconectarse de internet y aparatos tecnológicos, abrir y respetar momentos de ocio en los que se vinculen otras actividades, practicar con regularidad ejercicio físico, dar paseos entre la naturaleza y ejercitar destrezas artísticas como pintar, bailar, actuar, cantar, etc.

La doctora Barón también señala que es importante hacer pausas activas o mentales durante la jornada laboral, para desconectarse y volver a conectar. Estas pausas pueden incluir un momento para respirar mejor, tomar una bebida, estirar los músculos, dar un corto paseo.

Otra herramienta para reducir la ansiedad y el estrés es planificar en detalle las tareas que se rea-

“Entre 2019 y finales de 2020, en Colombia, la ansiedad entre los teletrabajadores jóvenes se elevó 28 puntos porcentuales, al pasar del 8 % al 36 %”.

*Ante el confinamiento obligatorio las mujeres tuvieron que conciliar el teletrabajo con el cuidado de los hijos y de otras personas a cargo.*







## RECOMENDACIONES

Para que prevalezcan los beneficios, la OMS y la OIT recomiendan que los teletrabajadores reciban de las empresas el equipo tecnológico y ergonómico adecuado para ejecutar sus tareas; también, la información, las directrices y la formación pertinentes para reducir los riesgos psicosociales y los efectos en la salud emocional del teletrabajo; que se establezcan el “derecho a la desconexión” y días de descanso suficientes, y capacitar a los directivos sobre la gestión eficaz de los riesgos, la gerencia a distancia y la promoción de la salud en el lugar de trabajo.

lizarán cada día o las metas semanales, y establecer un horario límite para comenzar y terminar la jornada diaria. Hay que mantener una disposición positiva con las TIC que usa, de aprendizaje constante, de estar abierto a innovar, evitar modos de resistencia o negativos y detectar si se tienen creencias y miedos sobre ellas.



### LA CIFRA

**40 %**  
aumentó  
la jornada  
laboral en  
pandemia.

Es preciso confiar en las propias capacidades, fortalecer la autoestima, reconocerse y celebrar los pequeños pasos que se alcanzan; contar con redes de apoyo (jefe y compañeros de trabajo; familiares, pareja y amigos) en las que se puedan encontrar factores de protección al expresarse e intercambiar ideas, sentimientos y emociones relativas al ritmo o las dificultades en el trabajo. Por último, y no menos

importante, hay que garantizarse las mejores condiciones para el desarrollo del trabajo diario: equipo óptimo con programas y seguridad informática, escritorio y silla ergonómicas, luz adecuada y ventilación.

La OMS y la OIT consideran que el teletrabajo es positivo para la salud física y mental cuando se organiza y se dispone de las condiciones adecuadas. Destacan que la modalidad “cambió los patrones tradicionales de empleo y, en muchos casos, se instaló para quedarse o para formar parte de un modelo ‘híbrido’ que ofrece numerosas ventajas, pero también peligros para la salud, por lo que es urgente regular con el fin de proteger a los trabajadores”. <sup>1</sup>

*\*Periodista y corrector de estilo de amplia trayectoria.*



Vemos por ti

[www.clinicasandiego.com.co](http://www.clinicasandiego.com.co)

**Contamos con servicio de consulta prioritaria**  
en horario extendido,

**abrimos sábados y domingos.**

*\*Aplica para Prepagadas, Pólizas, Particulares y ARL.*



*Karem Racines Arévalo\**

ILUSTRACIÓN: *Rafael Yockteng* @rafael\_yockteng

Cómo transformar los paradigmas de crianza de nuestros hijos varones en favor de una sociedad libre de machismo. Porque si desde el hogar se siguen reproduciendo los patrones actuales, nada va a cambiar.

# Crianza con equidad

“**T**e prometo que estoy criando un hijo que no abusará de ti ni te maltratará”, leí en el Día Internacional de la Mujer en una red social. Vi repetido el mensaje por televisión, con palabras similares, en carteles que portaban las manifestantes en concentraciones públicas para conmemorar la fecha. Y yo, que soy mamá de un niño de tres años, me pregunté: ¿Qué estoy haciendo para que mi pequeño crezca libre de estereotipos machistas? ¿Cómo puedo contribuir desde mi rol de madre en la construcción de una sociedad menos sexista?

Puse manos a la obra para buscar las respuestas. Entrevisté a expertos, revisé literatura disponible, consulté instituciones con autoridad en el tema...

Me encontré con una sentencia demoledora: los estereotipos sexistas son aprendidos, y los padres somos parte del sistema que los reproduce. Si educamos a las niñas para que sean mujeres empoderadas e independientes, preguntémonos si también estamos preparando a los niños para que no sean hombres abusadores, acosadores o violadores.

Las conductas discriminatorias, las escenas de violencia intrafamiliar, los comentarios misóginos o el acoso laboral o sexual son perpetrados por personas que no fueron educadas para el respeto, la consideración y la tolerancia sin distinción de género, sino por el contrario, se les alentó a mostrar dominación y superioridad en una sociedad que tiende a normalizar esas agresiones.





“Adoptar una pedagogía feminista no supone someter a los niños a una doctrina austera y rigurosa, sino todo lo contrario, consiste en darles la oportunidad de desarrollar su singularidad y cultivar una verdadera libertad. La libertad de conservar lo que deseen e inventar todo lo demás... No queremos que nuestros queridísimos bebés se conviertan en horribles cómplices del sexismo. Es una presión enorme saber que nuestros hijos pueden perpetuar la cultura de la violación acosando o agrediendo a las mujeres”, apunta la periodista francesa Aurélie Blanc en su libro *Educar contra el machismo*.

Blanc enfatiza en que los padres “siembran las semillas emancipadoras”, y a los hijos les corresponde cultivarlas en la medida en que maduran. En ese sentido, es determinante el papel de la familia en la lucha por la igualdad.

Y, si estamos comprometidos con la causa, se vuelve indispensable reconocer si en nuestro día a

día reproducimos pautas machistas y cómo podemos darle un vuelco a esas conductas que afloran automáticamente.

Cuando conversé por videollamada con la psicóloga Adriana Silva, magister en terapia familiar sistémica y subdirectora del campo de Psicología y Familias del Colegio Colombiano de Psicólogos, me habló de un término que es muy propio del ejercicio terapéutico que ella practica: la lealtad familiar. Se refiere al sentimiento de solidaridad y compromiso del individuo con las pautas establecidas en su grupo familiar. Me explicó que, de forma consciente o no, la necesidad de “pertenecer” nos hace reverentes a ese sistema de creencias, y eso incluye no intentar desafiar los estereotipos sexistas. “Así se transmiten de generación en generación, y por eso llegamos a donde estamos”, sentenció.

En consonancia con esta idea, Martha Eugenia Segura, quien dirige desde hace 10 años la Funda-



ción Apego, es radical: “Nos tenemos que reeducar, y eso incluye a nuestros padres, hermanos, pareja, abuelos y suegros. Para que los adultos del mañana estén libres de conductas machistas, puedan desarrollar su potencial y no se sientan limitados por su género, tenemos que educar en materia de igualdad de género desde los primeros años. En ese trabajo participamos todos y, principalmente, la familia. Porque la educación formal todavía tiene esa gran deuda”.

### La pesada masculinidad

*Haciendo del mito de la superioridad masculina el fundamento del orden social, político, religioso, económico y sexual; valorando la fuerza, el ansia de poder, el apetito de conquista y el instinto guerrero, se ha justificado y organizado la esclavitud de las mujeres, pero también se ha condenado al hombre a reprimir sus emociones, a tener miedo de la impotencia y a despreciar el afeminamiento, cultivando además el gusto por la violencia y por la muerte heroica. El deber que impone la virilidad es una carga y convertirse en un hombre es un proceso extremadamente costoso.*

En mi búsqueda encontré esta cita de la filósofa francesa Olivia Gazalé en un libro que escribió en 2017: *El mito de la virilidad*. Y lo que plantea es también un tema al que se refiere la psicóloga Adriana Silva cuando me cuenta que en las terapias de pareja, con frecuencia, hace a sus pacientes estas preguntas: ¿Cómo es para ellos su pareja ideal? ¿Qué es lo que deberían hacer los hombres o mujeres con los que sienten afinidad? ¿En qué piensan que fallan? Y en las respuestas afloran todas esas pautas que dicta la sociedad y que le atribuyen al hombre la obligatoriedad de ser proveedor, valiente, fuerte, conquistador, viril, y a la mujer el deber de ser sumisa, obediente, discreta, servil. Entonces cuando alguno o alguna se sale del molde, defrauda y frustra, porque todo se centra erróneamente en el “deber ser”.

En *Educación contra el machismo* leo: “La virilidad cuesta muy caro a los hombres hoy en día... Pero la virilidad es un mito que justifica la dominación de los hombres sobre las mujeres, sobre los niños y también sobre los otros hombres. Por eso es tan importante poner en tela de juicio este modelo arcaico y permitir que los niños se liberen de él. Incluso hoy educamos a los niños a la sombra de la llamada masculinidad hegemónica, dominante fiel a los estereotipos viriles, cuyo contrato implica: desconfiar de todo lo femenino, mantener las apariencias,

ser el mejor, reprimir emociones, no parecer débil. Todo eso causa sufrimiento, es demasiado exigente e injusto”.

Entonces recuerdo que la terapeuta Silva me compartió estas pertinentes recomendaciones:

- Que permitamos llorar a los niños
- Que los animemos a expresar sus emociones
- Que les ayudemos a entender que el miedo es una condición humana que todos podemos sentir
- Que les enseñemos a ser, antes que caballerosos, respetuosos, considerados y educados con cualquier persona, de cualquier género.

Una educación menos sexista, menos machista, nos conmina a los padres a que cultivemos en nuestros hijos varones la empatía en lugar de la dominación, y la autenticidad en vez de la competencia. A fin de cuentas, que les quitemos el montón de etiquetas que la sociedad patriarcal pretende ponerles encima.

Martha Eugenia Segura también hizo un aporte en ese sentido. Me dijo que en la Fundación Apego trabajan bajo la filosofía de que el vínculo afectivo funciona como un escudo para hacer frente a las presiones y riesgos del entorno. Por

eso, me habló de cuatro condiciones claves para fortalecer ese vínculo con los hijos:

- **Aceptación:** acepta a los niños como son, sin compararlos o intentar cambiarlos. Escúchalos, reconoce sus necesidades y demuéstrales afecto.
- **Cooperación:** respeta su autonomía y su independencia, ellos también son capaces así que hazlos partícipes.
- **Acceso:** permanece dispuesto a escuchar, compartir tiempo y dialogar. Así sentirán que eres cercano y confiable.
- **Sensibilidad:** conócelos, interpreta sus señales e inquietudes para que puedas responder efectivamente a todos sus requerimientos.

“Si tienes una familia de cualquier tipo, donde no existe el trato humillante, ni castigo físico; sin amenazas, donde se te reconoce, se te involucra, en un ambiente seguro, amoroso, colaborativo... esas serán las costumbres que te serán comunes, y así mismo te comportarás con los demás. Lo que inculcamos se vuelve el recurso de solución de los niños, los adolescentes y, después, de los adultos”, me dijo Segura.

“Antes que caballerosos los niños deben aprender a ser respetuosos, considerados y educados, con cualquier persona, de cualquier género”.

“*Cuando los adultos reproducimos conductas sexistas sin malas intenciones o evitamos cuestionar a quien lo hace, nos volvemos cómplices*”.

### Asimilar y aplicar

Mi amiga Adelaida Barliza, magíster en Psicología, especialista en clínica y docente universitaria, comenzó la entrevista haciéndome caer en cuenta de que para criar a los hijos varones libres de estereotipos machistas lo primero que hay que hacer es dar el ejemplo. Y trajo a cuento una famosa frase que se le atribuye a la filósofa, pedagoga, médica y feminista María Montessori: “No te preocupes si tus hijos no te escuchan; te están mirando todo el tiempo”.

“Hay que partir del relacionamiento de la pareja, de las diferencias que establecemos entre hermanos y hermanas. Cómo se distribuyen las tareas del hogar, las responsabilidades del padre con los hijos, quién se ocupa del cuidado de los abuelos, cómo son los comentarios que hacemos en la cotidianidad, qué opiniones emitimos en la intimidad del hogar acerca del comportamiento de los demás. Cada interacción con nuestros hijos es una valiosa oportunidad para darle un vuelco a esa concepción de que el hombre es superior a la mujer”, sostuvo Barliza.

Es así como la participación masculina en la crianza de los hijos, los sobrinos, los ahijados también es parte de las conquistas relacionadas con la equidad de género. Celebrar que se ha vuelto caduca la anticuada creencia de que los papás o los tíos son meros proveedores, y destacar, más bien, que son personas que con su ejemplo y sus manifestaciones de amor contribuyen en la formación de una humanidad en la que prevalezcan la justicia y la equidad.

Otra idea que me compartió Adelaida es que para defender la causa de la igualdad hay que ser cuidadosos con el lenguaje, porque bajo el pretexto del humor se emiten juicios que refuerzan y validan los estereotipos de género. Y aunque parezcan comentarios banales, marcan la ruta: “Muchas veces los adultos reproducimos conductas sexistas sin malas intenciones o evitamos cuestionar a quien lo hace. En los dos casos nos volvemos cómplices y mandamos a nuestros hijos mensajes contradictorios”.

Remato esta compilación de hallazgos con una reflexión muy potente de Aurélia Blanc en *Educación*

## DECÁLOGO PARA EDUCAR LIBRE DE MACHISMO\*

- 1 **Dé el ejemplo.** La distribución de las tareas en casa, el trato cariñoso de la pareja, lo que usted lee, cómo habla, cómo se comporta usted con los demás. Todo eso da pautas.
- 2 **Afronte las situaciones y los comentarios sexistas que emanan del contexto como oportunidades para derribar los estereotipos de forma constructiva.**
- 3 **Las emociones no tienen sexo,** entonces los hombres lloran y las mujeres pueden reírse a carcajadas en cualquier parte.
- 4 **Enséñeles el respeto por las diferencias,** así como los valores de la solidaridad, el compromiso y la empatía.
- 5 **Incentive la igualdad de género con juegos y actividades no sexistas.**
- 6 **Procure que niños y niñas participen de las labores** de limpieza del hogar, el cuidado de los niños más pequeños y de los adultos mayores (sin poner en riesgo su seguridad personal).
- 7 **Permítales conocer su cuerpo libremente y reconocer el poder que tienen sobre él.**
- 8 **Cuide el lenguaje.** La discriminación disfrazada de broma, los chistes misóginos, los juicios de valor relacionados con la preferencia sexual no tienen ninguna justificación.
- 9 **Las ciencias puras también son cosa de mujeres,** y las llamadas habilidades blandas son requeridas también en los hombres.
- 10 **Facilite espacios para que niñas y niños compartan actividades opuestas al estereotipo:** que las niñas puedan trepar árboles y los niños puedan preparar galletas.

\*Con información consultada en los manuales de promoción de educación para la equidad de género de la Fundación Apego, el ICBF, el BID, ONU Mujeres y Serpadres.es

contra el machismo, quien señala que los acosadores y maltratadores son hombres normales, y que raramente los responsables de esas actitudes misóginas son enfermos mentales, aunque también los hay. Entonces, hablar de violencia sexual con los hijos varones es necesario, hay que sensibilizarlos frente al tema, dejarles claro que el límite entre conquistar y acosar, entre juego y agresión, entre relación sexual y violación, es el consentimiento. Y ese consentimiento tiene que ser voluntario, claro, consciente, específico y revocable. Porque si les damos a nuestros niños toda esta información, y la reforzamos con el ejemplo, serán menos propensos a convertirse en adultos que se crean con derechos que no tienen. **B**



EL LIBRO

**Educar contra el machismo**  
AURÉLIA BLANC  
Roca Editorial

\*Periodista y profesora universitaria.



# Para enfrentar el cáncer no estás solo

Agenda tu cita **llamando al**

 **601 530 0470**

 **Sede Country:**  
Cll. 83 # 16A - 10

 **Sede Colina:**  
Cra. 67 #167-61



**Clínica del  
Country**

**CENTRO DE  
ONCOLOGÍA**



# Las bellas *orquídeas* nacionales

Soraya Yamhure Jesurun\*

ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez

Desde 1936 la orquídea es la flor nacional de Colombia.

Algunas especies están amenazadas, por lo cual es urgente conocerlas mejor y aprender a cuidarlas.

## ODONTOGLOSSUM

En su gran mayoría son plantas de clima frío, crecen entre los 1.800 hasta los 3.000 metros sobre el nivel del mar. Existen diferentes especies en el país. Son fuertes, y su nombre se debe a que el labelo, que es el pétalo principal, tiene forma de lengua y adentro se ven unos dientes pequeños. Estos, denominados técnicamente callos, ayudan a que el insecto se pueda trepar, agarrar y sostener para polinizar. La especie *luteopurpureum* se considera la flor de Bogotá, ya que antes de la depredación abundaba en los cerros de Monserrate y Guadalupe. Todavía podemos encontrarla en Chingaza, que es zona protegida.

La Sierra Nevada de Santa Marta tiene dos especies endémicas.

## PLEUROTHALLIS

En el universo de las orquídeas, es uno de los géneros con más especies. Siempre florece en las hojas; casi todas las *pleurothallis* son del bosque de niebla. No tiene pseudo bulbos, lo que significa que no almacenan energía. No los necesitan porque al vivir desde los 2.200 metros sobre el nivel del mar hasta el páramo, las nubes las llenan de agua constantemente. Existen pocas en clima caliente, cada dos meses florecen, y son polinizadas por mariposas y abejas.

Para tenerlas en Bogotá, que es clima seco, es fundamental regarlas con frecuencia.

## MILTONIOPSIS

Este grupo colombiano también se conoce como orquídea pensamiento, porque se parece a dicha flor. Abundan en la zona del Eje Cafetero, principalmente en Manizales. En Cundinamarca son más pequeñas y presentan lágrimas en el labelo. Son más frágiles que *odontoglossum*, y se deterioran con la luz directa del sol.



## El riego

La periodicidad del riego depende del sustrato en el que estén sembradas. En pedazos de corteza de pino es el medio más utilizado. Se riega con abundante agua —no con

atomizador— una vez a la semana. Las cortezas de coco conservan por más tiempo la humedad, estas pueden regarse cada 15 días. Ríéguela con una jarra de agua y déjala escurrir

en la alberca o el platero. No sumerja la planta en un platón. De esta manera el sustrato terminará flotando. Las orquídeas necesitan sentirse seguras, no sueltas.



“Aquí, a 1.900 metros sobre el nivel del mar, confluyen las orquídeas de clima frío que alcanzan a descender, y las de clima caliente que alcanzan a subir”, explica Ildefonso Velásquez Durán, un apasionado por las orquídeas que lleva 45 años cultivándolas. Se graduó como administrador técnico pecuario, ha hecho cursos de biotecnología para la reproducción de orquídeas por laboratorio en el Sena, fue presidente de la Asociación Bogotana de Orquideología y es actualmente miembro de su junta directiva.

Hace dos décadas, con el objetivo de devolver las orquídeas a su ambiente natural, compró un terreno cerca al municipio Supatá, al noroccidente de Bogotá, y sembró bosque, donde introdujo los 60 géneros nacionales y los 25 extranjeros de orquídeas que hoy tiene. Según el *Plan para el estudio y la conservación de las orquídeas en Colombia*, publicado por el Instituto de Ciencias Naturales de la Universidad Nacional, en el país tenemos 274 géneros clasificados.

Con la guía de Ildefonso visitamos su santuario de orquídeas, y nos detuvimos en los géneros más representativos de nuestra biodiversidad.

### ACINETA

Este género, con siete especies endémicas colombianas, de clima medio, tiene flores en forma globosa, de textura carnosas y generalmente perfumadas. La planta se siembra en canasta con orificios que permitan la salida de las varas florales, ya que su inflorescencia es péndula.



Las de clima frío tienen flores más pequeñas, mientras que las de temperatura alta cuentan con labels más amplios.

### ONCIDIUM

Conocidas como damas danzantes o bailarinas, porque el labelo puede asociarse con una falda larga. Tienen las mismas características que *odontoglossum*, solo que sus varas son mucho más grandes, alcanzan hasta un metro y medio de longitud. A una de sus especies le dicen lluvia de oro o nochebuena, porque se cosechan en época de Navidad y sus pétalos amarillos ocres desprenden un perfume similar al olor de la miel.

### ANGULOA

Su etimología hace referencia a Francisco de Angulo, quien estudió la flora peruana en el siglo XVIII. La planta tiene muchas similitudes con sudamerlycaste, solo que las hojas son ovoides y no en punta de lanza. Además, al caer dejan una espina filosa en el tallo. Se pueden tener en Bogotá, pero dentro de casa, entre 14 y 18 grados centígrados. En el argot popular les dicen cuna de venus porque el labelo se mueve como un bebé acostado, y también se conocen como orquídea tulipán debido al parecido de sus formas entre las dos flores. Los pétalos y sépalos son cerrados y fuertes.

Las poliniza un abejorro que ellas mismas narcotizan hasta lograr su objetivo.

### Las raíces

Nunca siembre una orquídea en tierra. Recuerde que ellas vienen de los árboles y sus raíces necesitan aire para vivir. Las cortezas de pino o de coco son ideales porque mantienen el agua y le dan soporte a

la planta. La ventaja de las cortezas es que no apelmazan ni cierran los poros de la raíz. Ni siquiera las orquídeas terrestres necesitan tierra. Sus raíces son horizontales y van sobre la superficie, no ancladas.



## GUÍA BÁSICA DE CUIDADOS

- Antes de comprar una orquídea, asegúrese de adquirirla en un local que cuente con reglamentación ICA, CAR o de la Secretaría de Ambiente, si es en la ciudad. En la factura debe aparecer esa información.
- No compre plantas en la calle o en plazas de mercado, lo más probable es que provengan de la depredación.
- Infórmese antes de comprar por internet. Cuando no lo asesora un experto, usted puede adquirir una planta de Villeta que, en su casa, en Bogotá, va a morir.
- A las orquídeas les gusta el calor, pero no el sol. Evite exponerlas demasiado a los rayos directos. Finalmente, la mayoría de ellas, en su condición natural, han vivido bajo la sombra de las ramas de los árboles, a excepción del género *epidendrum*.
- Aunque no lo crea, a ellas les gustan los cambios bruscos de temperatura entre el día y la noche, factor que induce a la floración.
- El sustrato no es alimento. Los fertilizantes, ya sea humus de lombriz líquido o químicos de origen mineral, pueden disolverse en el agua que las riega para nutrirlos. Utilice dosis pequeñas, de lo contrario puede intoxicar y quemar la planta.

### CATTLEYA

La especie *cattleya trianae* es considerada nuestra flor nacional, y fue bautizada en honor del botánico y explorador José Jerónimo Triana. El género, cuyo nombre está dedicado al horticultor inglés William Cattley, vive en climas cálidos. Para mantenerla en Bogotá debe estar bajo una marquesina. De labelo grande y muy colorido, en Colombia tenemos las especies de mayor tamaño del mundo. En el Urabá antioqueño y Chocó, junto con Costa Rica, tenemos flores de color amarillo con centro rojo. La *dowiana* es nuestra especie endémica, y es la que más se ha utilizado para hacer híbridos con amarillos. Ninguna flor de *cattleya* se debe mojar, ni con atomizador, porque son sensibles al hongo *botrytis*, causado por la humedad, que les genera pecas.

Por lo general, su flor, desde que empieza a abrir, dura entre tres semanas y un mes.

### SUDAMERLYCASTE

La forma de sus hojas es en punta de lanza. Tiene pétalos cerrados que protegen la cavidad en la que se encuentra la parte reproductiva de la flor y sus pétalos se abren formando un triángulo. Este género se da en diversos climas, sobre piedras con capa vegetal y en la tierra de pH ácido, en la que han caído hojas que se descomponen.

Las plantas de este género pueden dar hasta 20 flores.

### EPIDENDRUM

Es más pequeña que la *odontoglossum*. Florece en racimo, no en espiga, y se encuentra frecuentemente a las orillas de las carreteras. Habita en terrenos áridos y sobre piedras. Es ideal para balcones porque aguantan ventarrones, lluvias y los rayos directos del sol. Las flores crecen siempre hacia arriba. Las de colores morado y blanco se encuentran en clima frío; las amarillas, en temperatura media y las naranjas y rojas, en climas cálidos. <sup>B</sup>

El recorrido por el sendero de Orquídeas de los Andes, guiado por Ildefonso Velásquez, atraviesa 800 metros. En su vegetación también se encuentran heliconias, tillandsias y bromelias.



FOTO CORTESÍA MÓNICA BARRENECHE.

\*Periodista independiente. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas. Para visitar el sendero de Ildefonso Velásquez ingrese a [www.orquideasdelosandes.com](http://www.orquideasdelosandes.com) o comuníquese con el número 3114864658. El recorrido toma dos horas y media, y es inolvidable.



## PORVENIR OFRECE ALTERNATIVAS DE AHORRO PARA ALCANZAR LAS METAS PERSONALES

Consignar una parte de los ingresos en portafolios de pensiones voluntarias ofrece una serie de beneficios tributarios y la posibilidad de tener un ahorro complementario.

Manejar de forma eficiente las finanzas personales en el presente puede representar una de las mejores estrategias para garantizarse tranquilidad y bienestar en el futuro. Por eso es tan importante pensar en el término ‘ahorro’ como una herramienta indispensable para la consecución de metas personales y proyectos familiares.

Sin embargo, situaciones especiales que se encuentran directamente vinculadas con la economía nacional y global, pueden redundar en una disminución de la capacidad o las intenciones de ahorro de los individuos. De hecho, una encuesta realizada por el DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas), en febrero de 2022, arrojó como resultado que el 82% de las familias colombianas no tienen la posibilidad de ahorrar. De ahí la necesidad de promover prácticas financieras saludables para estar en capacidad de afrontar contingencias y cumplir propósitos de vida.

Una de las opciones con las que los colombianos cuentan para asegurarse una estabilidad económica y estar tranquilos durante la etapa de su vejez, son los aportes a pensión obligatoria. Pero no es la única. Hoy se habla de los aportes de pensión voluntarios, como una estrategia complementaria que puede ayudar a cumplir metas de ahorro alternativas y más próximas, como la educación, las vacaciones, pagar la cuota inicial de una casa o tener un capital para enfrentar emergencias.

En tal sentido, el Gerente Nacional de Porvenir Inversiones, Juan Pablo Nader, hace hincapié en la importancia de promover la cultura del ahorro a través de un fondo de pensiones voluntarias, que tiene como principal vocación la de servir como complemento al ahorro pensional obligatorio. “Esta modalidad de ahorro sirve para apalancar proyectos personales, en el marco del tiempo que estipule el ahorrador. Los

aportes pueden ser periódicos o esporádicos y retirados en el momento en el que el cliente decida materializar sus proyectos”.

### DOBLE GANANCIA

Las pensiones voluntarias pueden generar beneficios tributarios. Para que estos se materialicen se deben cumplir tres condiciones: (i) Que el ahorro se use para la compra de vivienda, (ii) Que el ahorro permanezca 10 años en el Fondo Voluntario de Pensión y (iii) Que se utilice una vez el afiliado cumpla los requisitos de pensión. Porvenir tiene más de 50 portafolios de inversión, con perfiles de riesgo que pueden ser conservadores, moderados o agresivos. Además, ha destinado canales virtuales y presenciales para darle una guía detallada sobre cómo funciona el Fondo de Pensiones Voluntarias. Y también pone a disposición de los interesados un programa de educación financiera muy completo.

# Jorge Velosa: “Uno de los deberes del artista es no tragar entero”

María Gabriela Méndez\* • FOTGRAFÍA: Juan Manuel Vargas

Veterinario de formación y compositor por vocación, ha publicado más de veinte discos de un género que él mismo ayudó a crear: la carranga, de profundo arraigo en el campesinado colombiano.





**S**u nombre, Jorge Luis Velosa Ruiz (“una coincidencia feliz”, dice), parece haber marcado su existencia de rimas y ritmo. De su madre aprendió el arte de recitar, acostumbró el oído a sus cantos y versos; de su padre sacó la curiosidad por la palabra y por el juego infinito con el lenguaje; y de las coplas aprendió el amor por la cultura campesina. “La copla es la biblioteca del saber popular”, dice.

Durante sus años en la Universidad Nacional, Jorge Velosa empezó a pregonar la riqueza musical de su tierra, Boyacá. En paralelo a sus estudios de Veterinaria, ingresó al conservatorio porque quería aprender a “vestir mejor sus canciones”. Fue en esa época cuando nació la idea del grupo musical Los Carrangueros de Ráquira, al lado de Ramiro Zambrano, Javier Moreno y Javier Apráez. La agrupación duró solo cuatro años, pero marcó el inicio de la carranga, un género musical que representa la música de los campesinos colombianos, y que combina el merengue campesino, la rumba criolla y la poesía costumbrista. De ese primer álbum, grabado en 1980, son los ya clásicos “La cucharita” y “Julia, Julia, Julia”.

En su carrera artística suma 23 producciones discográficas que recogen más de 200 composiciones. En 2012 recibió un doctorado *Honoris Causa* de la Universidad Nacional de Colombia, un reconocimiento que considera mucho más importante que un Grammy. En 2021 publicó el libro *El convite de los animales*, y ya está preparando dos libros más. Escribir es la razón por la que se ha alejado de los escenarios.

*¿Qué aspectos de la crianza de su madre siente que fueron determinantes en su formación y en su deseo de dedicarse a la música?*

Por crianza y de mero oído, mi mamá heredó de su taita, mi abuelo Leoncio, la copla y el refrán como parte de su garla cotidiana; y yo, de ella. En cuanto a la música, a doña Emma le gustaba cantar en algunos momentos del trabajo, y del arrulle, y su voz tenía un color muy especial, de esos que a uno le queda algo para siempre, como nos queda el canto de una mirla o el sonar de una cascada.

*Usted es un arqueólogo de palabras, y a veces, incluso, inventor. ¿Por qué esa fascinación por el lenguaje?*

Si de mi raigambre materna heredé la sonoridad coplera y el refrán, de la paterna me quedó el verbo, y el gusto y la pasión por la palabra. En algún momento alamático difícil, de los que suelen pasar, me percaté de

que, con el habla, uno se solivia y aliviana de muchas cargas, y comprendí que es una gran herramienta con la que se puede construir, o destruir, lo que sea, consciente o inconscientemente. Otro gran momento fue cuando también me percaté de que cantando la palabra, ella tenía más posibilidad de memorizarse y expandirse, y uno de gozársela más, colectiva y personalmente. Esta copla tradicional puede ilustrar mejor lo que digo, y que ojalá el lector juegue a ponerle música a su manera:

*Comunicame tus penas,  
que tus penas me lastiman.  
Las penas comunicadas,  
no sanan, pero se alivian.*

*¿Alguno de sus maestros lo marcó especialmente? ¿Es cierto que le iba muy bien en los exámenes orales?*

En los colegios, más que los maestros, hubo algunos compañeros que se salían de la norma y horma impuestas como educación, especialmente desde los púlpitos y la caverna, y uno les comía cuento. Por ejemplo, el que me inició en algo de la corriente nadaísta, y que, luego, yo interpretaba a mi manera; y otro que me presentó al señor Niche, cuando yo apenas tenía quince años.

Hice la primaria en la escuela de mi pueblo; en ese tiempo, los exámenes eran orales y delante de

toda la comunidad, con el agravante de que casi todo era de memoria. Como la maestra también se jugaba su prestigio con nuestras respuestas, y conocedora de mi habilidad versónica para Sociales y mi debilidad por las Matemáticas, alguna vez hicimos un canje: ella me preguntaría en el examen por las unidades de peso y medidas, que por crianza yo conocía al dedillo, y a cambio yo recitaba de memoria en el examen una proclama del general Bolívar, un episodio de la historia sagrada y un poema que parecía una jerigonza, pero con el que uno descrestaba al auditorio.

*¿Cómo fue llegar a Bogotá y vivir lejos del campo?*

Casito me devuelvo como a los quince días, pero me salvó la versonería de la crianza, y con ella aguantaba y me defendía hasta las vacaciones que vendrían para regresar a la vereda. Vino un periodo un poco más citadino por razones universitarias; luego, otro muy largo de giras musicales por casi todo el país, y, ahora, ya mayor, nuevamente uno de cercanía con el campo.

*Su talento para recitar lo salvó del “matoneo”. ¿Cómo ve en la distancia esa estrategia que lo ayudó a ganarse el respeto y el amor de sus compañeros?*

“De Bogotá casito me devuelvo a los 15 días, pero me salvó la versonería de la crianza”.





No fue algo consciente, simplemente lo ejercí como una contra natural para enfrentar el maleficio social, y eso me quedó y quedará para siempre. Creo que, desde entonces, es lo que ando viviendo y pregonando a mi manera. Lo puedo ilustrar con otra copla, de hace algunos años:

*No somos ni más ni menos,  
simplemente diferentes,  
por eso yo lo respeto,  
y espero que me respete.*



## SU LIBRO

**El convite de los animales**  
JORGE VELOSA RUIZ  
*Monigote*

*“Me volví músico porque las palabras me atropellan mucho”, ha dicho. ¿Cómo es convivir cotidianamente acechado por las palabras?*

Bonito y gozón, pero cuando se pasa para el otro lado, para el de la obsesión y la compulsión extremas, ahí es donde las niguas paren sotes. Mejor lo ilustro con esta copla-poema, de hace otros años:

*Cuando los miedos se juntan,  
cuando se juntan los miedos,  
la vida me hace preguntas  
que contestarle no puedo.*

Y tal vez por eso lo intento con la poesía.

*¿Qué lo hizo decidirse por la veterinaria? No me extraña que en su libro El convite de los animales les dé voz a ellos para que expresen sus penas y anhelos.*

Lo de la veterinaria fue a último momento, casi que cuando me iba a inscribir para el examen de admisión en la Universidad Nacional. Se decía que yo pintaba para abogado, y para allá iba. Mi papá me alcanzó a decir alguna vez que ese oficio me permitiría “ser algo en la vida, miijo, aunque sea presidente de la república”. En cuanto a las voces animaleras, son una metáfora de nuestras penas y nuestros anhelos como país, como sociedad.

*¿Qué significó la Universidad Nacional en su formación, más allá de lo académico? Parece que fue determinante el momento histórico en el que le tocó vivir...*

Vivir las décadas de los sesenta y setenta en la Universidad Nacional fue determinante para muchos de nosotros, más allá de lo puramente académico, algo así como ver la academia desde lo social, nacional e internacionalmente. En mi caso, en ese “lo social” juega nuevamente la cultura de mi crianza, y con ella encuentro mi modo de participar de esa florecencia, que, a la vez, marca nuestra etapa precarranguera.

*Vivió en la laguna de Fúquene y se dedicó a componer, escribir y pensar. ¿Fue allí donde decidió que la música sería su camino de vida?*

Fueron más de cinco años en ese lugar, y en esa región aún tengo sentados mis reales. Y no solo me dediqué a lo que bien dice, sino a organizar una finca familiar. Estando allá, dos cosas marcaron mi decisión por la música: una, la sintonía que lograba nuestro programa de radio *Canta el pueblo*, que ya estábamos realizando en Chiquinquirá, y otra, que hubo una gran invernada, y de la noche a la mañana, la laguna recobró su memoria e inundó todo el

## UN HOMENAJE AL VERBO CAMPESINO

*El convite de los animales* empieza a escribirse en 1972 en la Universidad Nacional, cuando Velosa tiene oportunidad de participar en un acto cultural, donde recita una de sus coplas. Nace el personaje Juan Pueblo que luego pasa a ser Juan Torbellino. Al ver la reacción del público se da cuenta de que está en el rastro de algo muy vital y que debe seguir

ese camino. “He escrito el libro unas seis veces, siempre en distintas épocas”, cuenta. 40 años después, seis ediciones personales y una pandemia, se publica *El convite de los animales* (Monigote, 2021) ilustrado por Soma Difusa. El libro es una gran metáfora de la vida en nuestro país, narrada a través de 105 animales, desde la abeja hasta la zura, los personajes de su crianza.





valle que alguna vez tuvo, y yo quedé con los animales en “potrero largo”, que es como veredalmente llamamos a la carretera.

*El programa de radio cobró mucha fama. ¿Qué significó su paso por allí?*

Fue la apertura hacia el mundo y el medio que he recorrido. He tenido otras etapas radiales, que también han influido en mi quehacer, por ejemplo, de todero en la película *Sumercé estéreo*, y durante toda la pandemia, en un programa sabatino por la emisora veredal *La Voz del Olvido*, en el que contaba las historias de mis canciones, historias que estoy reelaborando para otro libro que se publicará en 2023.

*También pasó por la televisión, donde creó personajes entrañables, que muchas personas todavía recordamos con cariño. ¿Por qué no siguió ese rumbo?*

Actuar es una catarsis, y ser comediante, con más veras. Hay algo natural en mí, que, con trabajo adicional, me ha permitido interpretar personajes populares como Florentino Bautista y Trino Epaminondas Tuta. No seguí en la actuación, para dedicarme de lleno a la música y a escribir. Además, porque para actuar el talento natural no es suficiente, hay que prepararse, formarse, y eso exige tiempo y dedicación.

*Fue una buena decisión. La inconformidad siempre ha sido un motor para muchos artistas. En su caso, ¿qué sentimiento movió e inspiró sus pasos?*

Varios. Uno de los deberes del artista es no tragar entero; otro, no poner altar pa que otro diga misa; y otro, entre muchos, que hay que divertirse divirtiendo, si se vuelve una sufridera, mejor acatar el refrán

aquel que acomodándolo diría: “sufrir actuando, hacer casas y amansar potros, que lo hagan otros”.

*¿Cómo cree que ha sido su contribución para reivindicar a los campesinos de Colombia, tan olvidados?*

Se ha dado a través de la música, principalmente. Tanto, que a la carranga también se le llama música campesina, porque ellos se la han apropiado; yo solo froté un chorote, como lo digo en otro poema.

*¿Qué nos hace falta en Colombia para valorar el trabajo de los campesinos, y darles el lugar que se merecen?*

No solo nos alimentan física sino culturalmente.

Son también los que más han llevado del bulto, y pregunto: *Qué sería de nuestra vida sin la mano campesina, que muele de sol a sol para darnos la comida; ¿ustedes lo habrán pensado, siquiera se lo imaginan?*

Y le complemento mi respuesta con el fragmento de una obra, que, por ahora, es un poema:

*Que vivan los campesinos  
y que los dejen vivir,  
que el campo sin campesinos  
existe sin existir.*

*Ha hablado de la escritura, acaba de publicar un libro y menciona que está trabajando en otros... ¿Se está dedicando a escribir de tiempo completo?*

Después de un trato con la vida, ella me dijo “si sigue en tarima es imposible hacer ciertas cosas, en cambio, si usted deja la tarima yo le doy la posibilidad de que haga algunas cosas que ha querido hacer”. En el último tiempo de mi vida he estado dedicado a unos proyectos que tengo como escritor.

**“Mi papá me alcanzó a decir que el Derecho me permitiría ser algo en la vida, aunque fuera presidente de la república”.**



*Velosa ha dejado las tarimas para dedicarse a ser lo que él llama "aprendiz de escritor".*

O como aprendiz, mejor, porque sería muy petulante decir que soy escritor. Como dice la frase que le atribuyen a Shakespeare: "El destino baraja, pero es uno el que reparte el naipe".

*¿Cómo describiría su proceso creativo? Ya que muchas canciones son producto de su capacidad de observación, de su talento para leer y entender lo que pasa...*

Eso que llama talento lo tenemos muchos, y para muchas cosas, pero no se nos ha permitido desarrollarlo y aprovecharlo, como dice otra copla tradicional:

*Yo no jui que nací bruto,  
jueque naiden me enseñó,  
que si alguien llega a enseñame,  
quén sabe quén juera yo.*

En la vida cotidiana, topo las semillas para mis branizas artísticas, las registro de distintos modos, que lo digan mis libretas. Luego, siempre trabajo y juego con ellas más o menos tiempo, hasta que cuajen y fragüen.

*De todas las canciones tuyas, ¿cuál considera la más especial?*

De las carrangueras, tengo especial afecto por varias de las que se han grabado, pero no han pelechado; alguna vez lo harán, solo que ya las escucharé por el camino a la galaxia que me toque.

*Y de sus presentaciones, ¿cuál ha sido la más memorable?*


Aún se recuerda la del Madison Square Garden de Nueva York, cuando este escenario era el ombligo artístico del mundo. Hemos tenido otras recordables, desde algunas veredales hasta otras en escenarios monumentales, bien tocando solos, o con la Orquesta Sinfónica Nacional de Colombia.

*¿Cómo se imagina a Colombia dentro de 50 años? ¿Cree que alcanzaremos la merecida y anhelada paz?*

Ay, mi comadrita Ramos, qué haremos sumercecita, que ni con la cama damos. Mejor que respondan las palomas de *El convite*:

*Mientras vivir sea vivir,  
vivir del dolor ajeno,  
la vida no será vida,  
y el cielo no será cielo.*

Ojalá que nuevos soles nos alumbren y topemos la camita de la vida, la camita de la paz para todos, porque

*Como dijo el armadillo,  
hablando siempre a su modo,  
que la paz es como el pan,  
la paz es buena con todo.* 

.....  
\* Periodista y editora.

## PALABRAS INVENTADAS

AZUMBAR: De zumbar. Decir.

BRIZAR: Voz imaginaria de la lombriz.

CENTÉN: Muchos, al ciento.

CORORRONDA: Cantar o decir algo en grupo.

DAR EL BIENTEVEO: Acomodarse a una situación.

ENCOMUNAR: Tener en común.

GORJAR: Voz imaginaria del gorgojo.

JALDRICA: De faldriquera o faltriquera. Bolsillo.

JARANDOSO: Voz imaginaria del jara.

LUTA: Femenino de luto.

NEFELIBAS : De nefelibata. Pensamientos.

PARLENA: Parlamento, habla.

PATULOSO: Forma de caminar de un pato.

PERDIZALANDO: Voz imaginaria de la perdiz.

ZUMBERELE: Zumbido permanente.



## TERAPIA ECMO LA MEJOR TECNOLOGÍA EN SALUD

VERANO SuperSalud

La Terapia ECMO ha hecho posible que pacientes en estado crítico con afecciones cardíacas, pulmonares o trasplantes, tengan un mejor pronóstico de recuperación y supervivencia. ECMO funciona como un corazón o pulmón artificial y garantiza el adecuado aporte de oxígeno a los diferentes órganos y tejidos del cuerpo.

### Referenciación Pacientes ECMO:

#### Clínica del Country:

- 📞 601 530 0470 Ext. 1136 - Cel: 317 648 2116
- ✉ referencia.contrareferenciadc@clinicadelcountry.com
- 📍 Cra.16 # 82 – 57

#### Clínica La Colina:

- 📞 601 489 7000 - Cel: 321 333 2832
- ✉ referencia.contrareferenciadc@clinicadelcountry.com
- 📍 Cll. 167 # 72 – 07



Clínica  
del  
Country



Clínica  
LaColina

# Vivir con *dermatitis atópica*

Jorge Francisco Mestre\*

ILUSTRACIÓN: Tatiana del Toro

© [\\_cortaypega\\_](#)

La dermatitis atópica afecta la calidad de vida de los pacientes en múltiples aspectos. Sin embargo, con un seguimiento del paciente y el especialista es posible reducir los efectos adversos de la enfermedad.

Cuando era pequeño recuerdo que mis párpados no eran iguales a los de los demás. Eran rojizos y tenían siempre pequeños fragmentos escamados, blancuzcos y secos que, si esperaba lo suficiente y tenía suerte, podía extraer completos como quien pela un ajo con un solo gesto. Me quedaba entre los dedos una hoja de piel, transparente y delicada como el ala de una mariposa. Salía corriendo a mostrarle a mi mamá, que siempre se reía y preocupaba por igual.

Desde pequeño había sido diagnosticado con dermatitis atópica, una enfermedad de la piel también conocida como eczema. ¿Les dice algo? Si no es el caso, permítanme describirles esa sintomatología que conozco mejor que la palma de mi mano: aparecen manchas rojizas de resequedad, placas dicen los doctores, en las cuales la piel se reseca y pierde flexibilidad al grado de tener una textura carrasposa y parecida a la del papel. Los eczemas se concentran especialmente en los pliegues de la piel, o sea, detrás de las rodillas, las manos, el cuello, los párpados y, a veces, al resto de la piel del cuerpo. Con la edad, cambian los patrones de su geografía.

Mientras era un niño, le presté muy poca atención a esas manchas rojizas en la cara interior de mis codos y sobre mis párpados. Sólo recuerdo ver a mi mamá y al resto de mis familiares aterrados de ver el ritmo frenético con que me rascaba. Era molesto, sin duda. Pero estaba aún muy lejos de lo que iba a vivir en mi adolescencia. A lo mejor por eso no recuerdo tanto la molestia como el alivio que me daba una crema que mantenía relativamente controlado el asunto. Hasta el día en que la discontinuaron y crecí lo suficiente como para conocer los verdaderos rigores de mi enfermedad.



## Cualquier cosa es candela

“La dermatitis atópica es una enfermedad inflamatoria, crónica y multifactorial de la piel. El principal factor de causa es genético, es decir que hay un gen que determina que alguien la tenga. Y luego hay factores ambientales, internos o externos, que definen cómo la desarrolla cada paciente”, me explica Astrid Lorena Ruiz Rodríguez, especialista en dermatología clínica y estética adscrita a Colsanitas.

Cuando se refiere a distintos factores, la especialista detalla: “Por ejemplo, la edad, pues la enfermedad tiene manifestaciones diferentes en cada momento de la vida. Los bebés usualmente presentan las placas en el cuello y el cuero cabelludo. En la infancia se concentran en los párpados, la cara interna o externa de rodillas y codos, y en el cuello. Ya cuando el paciente es adolescente y adulto puede desarrollarlas también en la cara, el tronco y las extremidades. Y vale la pena anotar que hay personas en las que la enfermedad solo aparece en la adultez; eso no se puede prever.”

La piel produce normalmente compuestos, proteínas y grasas naturales que la protegen. Una piel atópica tiene serias deficiencias o falta o desequilibrio de estos elementos y, por eso, quienes la padecen son mucho más sensibles a reacciones alérgicas y a infecciones bacterianas o virales.

Con respecto a la influencia de los estados de ánimo en la condición de los pacientes con dermatitis atópica, la doctora dice que en el comportamiento de la enfermedad está involucrado el sistema psico-neuro-inmuno-endocrino. “Un paciente con dermatitis atópica puede estar controlado, pero si tiene situaciones que alteran su estado de ánimo, puede tener una crisis y empeorar. Es muy delicado. Por eso, es todo un capítulo en los estudios de dermatología”, advierte Ruiz.

## Fuego a la vista

Efectivamente, cuando llegué a la adolescencia mi piel salió de control. Distintos eczemas aparecieron en mi cara, sobre los párpados, pómulos y mandíbula, en mis hombros, por mi espalda y por mis codos. Pasé por varios dermatólogos, sin dar con un tratamiento que me funcionara. Mientras tanto los eczemas seguían erosionando mi piel en porciones cada vez más grandes, hasta llegar a conectarse todos

como un solo incendio. Porque eso sí, ardía insufriblemente y picaba sin tregua a todas horas del día. Concentrarme en cualquier cosa era un reto, cuando no una imposibilidad. Y ni hablar de la triste consecuencia de exprimir un limón y después rascarme inconscientemente.

Así seguí por años hasta que me encontré con una especialista que me recetó dos cremas medicadas, más una hidratante. El tratamiento me mantiene a raya el picor y el tono de la piel no varía.

“El peor escenario al que podría llegar alguien con una dermatitis atópica muy agresiva y resistente a tratamiento es hacer una falla cutánea: que ocurre cuando la lesión descamativa se extiende a todo el cuerpo y se presenta pérdida de agua por la piel. Esto afecta notablemente la calidad de vida, produce depresión, frustración y cicatrices”, comenta la dermatóloga.

De adolescente, ir a una fiesta e intentar socializar o coquetear no era fácil, porque sentía la mirada del otro fija en esas lesiones que parecen contagiosas, aunque no lo son. Recuerdo que cuando comencé a

escalar, a mis dieciocho años, me ensombrecía descubrir las miradas de los demás en las gotitas de sangre que impregnaban mi camiseta. Por la falta de elasticidad en la piel, sufría pequeñas rupturas sobre mis cicatrices y eczemas.

“Un paciente con dermatitis atópica puede estar controlado, pero si enfrenta situaciones que alteran su estado de ánimo, puede tener una crisis”.

## Mantener la erosión a raya

La dermatitis atópica puede ser leve, moderada o severa. En la leve, los pacientes responden muy bien al tratamiento con el uso de cremas que ofrecen todo lo que le falta a la barrera cutánea. Cuando hay que desinflamar y tratar los eczemas, el principal tratamiento es corticoide tópico, en crema. Pero además, hay hábitos de cuidado para la piel atópica, por ejemplo, al entrar a una piscina deben procurar tomar baños cortos y de inmediato lavarse con agua sin cloro e hidratarse con sus cremas; evitar el contacto de la piel con telas sintéticas, los maquillajes y los perfumes.

También puede haber una relación entre la persistencia, la gravedad de los eczemas y la comida. “Hay productos que tienden a aumentar la producción de histamina, como el huevo, los frutos secos, los lácteos o los frutos rojos. Ante una reacción alérgica hay que suprimirlos y probar uno por uno para identificar cuál puede ser el agente disparador;

---

\*Historiador y escritor. Colaborador frecuente de Bienestar Colsanitas y de Bacánica. Su último libro se titula Música para aves artificiales (Valparaíso Ediciones, 2022).




los demás alimentos podrían reintegrarse a la dieta”, apunta la doctora.

Aunque la base del tratamiento en la diferentes modalidades es la misma, en los casos de la dermatitis moderada puede ser necesario el uso de inmunomoduladores tópicos, que ayudan a controlar la inflamación que produce el sistema inmunológico. Y en una severa hay que pasar a inmunomoduladores sistémicos, que actúan directamente en el sistema inmunitario.

“En la última línea de tratamiento están los medicamentos que llamamos biológicos. Son los más modernos. Son inyectables y permiten tratar cosas muy específicas, algo maravilloso si piensas en que la enfermedad se puede atacar desde lo celular y molecular. Pero aquí no llegamos sin haber pasado por toda la escala de tratamientos”, detalla la médica dermatóloga.

#### Coda

Veintinueve años han bastado para enseñarme a vivir con la piel seca como una piedra caliza, para entender que las crisis y los eczemas vienen y van, como tantas otras cosas. En últimas, mis contemporáneos suelen ser más benévolos, tal vez alguno pregunta el origen y uno se limita a contar que nació con piel así y que a veces se irrita. Además de la aceptación y la reconciliación consigo mismo, las heridas internas, el temor a las crisis, la sensibilidad desmedida del sistema inmunológico y de la autoestima erosionada en edades tempranas encuentran un valioso calmante en familiares, colegas, amigos y parejas que nunca se extrañaron con las marcas de nuestra piel. Muchos las abrazaron, acariciaron o cuidaron con cosas tan sencillas como ayudarnos con la crema humectante o el protector solar. No sabían que sanaban algo más que la herida física del eczema.

Pero hay algo más. Más de una vez me he encontrado, en fiestas o reuniones de trabajo, con desconocidos que tienen esas mismas placas en las manos reseacas, los codos enrojecidos, los párpados y el cuello de papel. Y la forma en que nos miramos me sorprende y me encanta. Algo único emerge ahí. Una complicidad, un alivio, una comprensión tranquila y honda que se lee en esos ojos que reconocen a otra vida que pasa con la piel en fuego. 

# La salud del oído

Redacción Bienestar Colsanitas

Es el órgano sensorial encargado de la audición y el equilibrio. Claves para mantener su salud.



## ¿Cuál es la importancia de cuidar el oído?

El oído permite que nuestra principal forma de comunicación sea el habla. Aunque se pueden usar otras formas (como el lenguaje gestual, escrito y de señas) desde el punto de vista social, el lenguaje hablado es uno de los más importantes del ser humano y esto solo se puede conseguir si se tiene una buena audición.

## ¿En qué momento hay que ir al doctor?

Un chequeo auditivo al año en:

- > **Niños de edad preescolar**, fundamental para estar seguros de que no tienen enfermedades auditivas congénitas.
- > **Personas de más de 50 años**, porque la edad deteriora la audición y es parte del proceso de envejecimiento.
- > **Personas con factores de riesgo**: trabajan en ambientes muy ruidosos, como fábricas o personas que utilizan auriculares todo el tiempo todos los días.

## ¿Cómo es una audición normal?

Cuando se tiene buena audición por los dos oídos es posible interactuar y comunicarse de forma fluida en todos los ambientes, incluyendo espacios ruidosos. Asimismo, se tiene la capacidad de tener una audición tridimensional, que permite la identificación de las fuentes de sonido de donde provienen. Por ejemplo, cuando estamos en una reunión social, y alguien nos llama, podemos saber si nos llaman de adelante, de atrás, de la derecha o de la izquierda.

En otras palabras, una audición normal permite conversar e identificar fuentes de sonido. Cuando se pierde la audición en un oído, ambas capacidades resultan afectadas.

## CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD AUDITIVA



> Evitar ruidos intensos en situaciones cotidianas, por ejemplo, uso persistente y a alto volumen de audífonos.



> Evitar también el silencio absoluto. Es bueno que siempre haya estímulos acústicos en volúmenes bajos y normales.

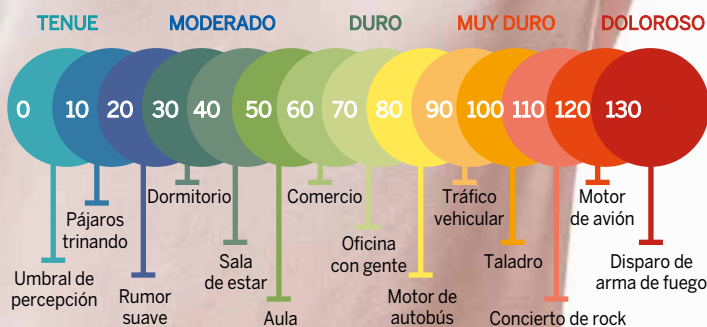


> No manipular los conductos auditivos ni intentar hacer limpieza con copos ni agua. La cera tiene un mecanismo de autolimpieza; sale sola y no necesita ser retirada.



> Algunos medicamentos pueden generar daño a la audición. Ante la sospecha de que el medicamento esté generando problemas auditivos, consultar al médico.

## ESCALA DE RUIDO Nivel de presión acústica en decibeles





# Calidad de vida a pesar del Parkinson

*Karem Racines Arévalo\** • FOTOGRAFÍA: *Mateo Romero*

María Cristina Bríñez y Carlos Fernando Moreno sobrellevan su diagnóstico combinando medicinas, ejercicios, juegos y aprendizaje continuo. Las manifestaciones de la enfermedad son diferentes en cada uno, pero ambos tienen una amorosa red de apoyo.

**E**l día que a Cristina Aguirre le dijeron que su madre estaba afectada por la enfermedad de Parkinson no lo creyó, especialmente porque nunca le había notado algún indicio de temblor en el cuerpo, que es el síntoma más reconocido de esa enfermedad neurodegenerativa, crónica y progresiva. Ese día, hace 6 años, Cristina se enteró de que la rigidez muscular y la demencia también pueden ser manifestaciones del daño de las células del cerebro y del déficit en la producción de dopamina. Ese mismo día se prometió apoyar a su mamá en todo lo necesario para mantener la enfermedad a raya, procurar su independencia y su felicidad.

Con sus hijos y su esposo organizó una rutina diaria para controlar los síntomas del Parkinson en su madre, María Cristina Bríñez Barberena, que para el momento del diagnóstico tenía 82 años. Además de vigilar que cumpla estrictamente con su medicación, cada semana recibe clases de música, tres veces por semana la atienden una enfermera y un fisioterapeuta. También va a clases de natación, pinta mandalas, juega parques. Sin falta, una vez por semana, se reúne con otras personas con quienes comparte el mismo diagnóstico en la Fundación Parkinson de Colombia. Los fines de



semana sale a dar algún paseo en familia, y casi siempre, a comer en un bonito lugar.

“La enfermedad avanza si no le das la medicación y el apoyo necesario. Pero no todos los familiares tenemos la información sobre lo que debemos hacer para garantizarles calidad de vida a los pacientes. La medicina no hace todo el trabajo, hay que ayudar con otro montón de cosas, entre las que se cuentan las rutinas de actividades, respeto, consideración, amor”, dice Cristina con total convencimiento.

Sobre esta misma idea, Gerardo Hernández, presidente de la Fundación Parkinson de Colombia, cuenta que mientras hacía sus prácticas de Neurología se dio cuenta de que era insuficiente lo que podía hacer desde el consultorio por un paciente con diagnóstico de Parkinson. Era imperioso recomendar algo más allá de cirugía y medicamentos para detener la atrofia, las dificultades de movilidad, el temblor, la afectación del habla y los problemas cognitivos. Pero para hacerlo bien, tanto paciente como cuidador necesitaban orientación. Entonces, con el apoyo de otros profesionales y terapeutas echó a andar la Fundación, con la misión de orientar, educar y acompañar a pacientes y familias.

“Cuando los pacientes con Parkinson consultan al neurólogo tienen años con la enfermedad. Sólo es notorio cuando tiemblan, pero los signos de alarma también pueden ser la lentitud, dificultad en el equilibrio, trastornos del sueño, cambios en el tono y el ritmo de la voz, la rigidez en las facciones de la cara y otras señales que, muchas veces, pasan desapercibidas. Se le atribuyen a la vejez y, por supuesto, se normalizan, con lo cual se demora el diagnóstico. Por eso hay mucho subregistro en Colombia, y lo que pasa aquí es una representación de lo que pasa en el mundo entero”, advierte Hernández, quien también es miembro de la Asociación Colombiana de Neurología.

La prevalencia de Parkinson en Colombia es cercana a los 4,7 casos por cada mil habitantes con más de 50 años de edad. La Asociación Colombiana de Neurología asegura que unas 220.000 personas lo padecen. Es la segunda enfermedad neurodegenerativa que más genera discapacidad motora y neuropsiquiátrica en el país, después del Alzheimer, y seguida por la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA).

María Cristina sabe que su enfermedad es incurable, pero eso no quiere decir que se haya rendido. Por el contrario, progresivamente experimenta una evolución importante en el aspecto psíquico y también en el físico. Después de haber pasado va-

**“Algunos signos de la enfermedad se le atribuyen a la vejez y, por supuesto, se normalizan y se dilata el diagnóstico”.**

rios meses en cama por una fractura de cadera, ha recuperado la movilidad y la independencia. Ahora va y viene sola a la Fundación, se puede quedar sin compañía en casa por períodos cortos y únicamente necesita asistencia para el baño, sobre todo por seguridad. También sostiene una conversación coherente, aunque a veces es reiterativa y obstinada, pero percibe con agradecimiento lo que hacen sus seres queridos por agradarla.

“Mi madre creó su mundo lleno de amor, tomó todas las previsiones, nos educó, nos levantó en un ambiente de paz, con valores, en condiciones de reconocimiento permanente y nos dio muchas oportunidades para que fuéramos prósperos y buenas personas. Ahora simplemente es su turno de recibir una pequeña recompensa por todo lo que entregó. Por supuesto que estamos en una condición privilegiada al proveerle todas las atenciones y los profesionales que requiere, pero el apoyo también tiene que ver con la tolerancia, las muestras de cariño, el tiempo que le dedicamos para jugar, compartir y enseñarle nuevas cosas. Y así seguirá siendo mientras tenga vida”, asegura Cristina, la cuidadora principal de María Cristina.

### Los aprendizajes de Carlos

*Le pedí a Dios calma y me mandó Parkinson para aquietar mis pasos y mis pensamientos negativos. Por eso, no es por el Parkinson que camino lento es para ver la torpeza de los que a toda prisa andan quejándose de todo*



*Carlos Fernando Moreno dice que el Parkinson le ha enseñado a valorar lo que tiene, lo que sabe y lo que aprende.*

*No es por el Parkinson que tiemblo  
es por la emoción de vivir  
Para poder decirte desde lo más profundo de mí  
que te vuelvas más consciente de todas las bendiciones  
que Dios te ha mandado  
y aprendas a darle gracias por todo  
porque todo es para bien.*

El autor de estas líneas es Carlos Fernando Moreno, quien fue diagnosticado con la enfermedad de Parkinson a los 52 años, después de dos años con síntomas. Tenía el brazo derecho muy rígido y caminaba con cierta pesadez de un lado. Pensaba que se trataba de una lesión del túnel carpiano, debido a la cantidad de horas que pasaba frente al computador. Pero la revisión de un neurólogo y una Tomografía Axial Computarizada arrojaron que se trataba de un problema del sistema nervioso, con origen genético.

Enfrentó una difícil etapa de depresión, porque pensaba que todo lo que había trabajado había sido en vano. Además, se le dificultaba el habla, la masticación, la deglución y la movilidad. Pero su esposa y sus tres hijos cumplieron un papel fundamental en su recuperación. También su llegada a la Fundación Parkinson de Colombia. Dice Carlos: “Decidí afrontar el diagnóstico con actitud positiva, como siempre he sido. Cumplí a cabalidad mi tratamiento médico, y el hecho de estar con otras personas, en esas reuniones de la Fundación, me devolvió las ganas de vivir. En cuanto entro ahí me siento aliviado, se acaban el estrés y la angustia de cometer alguna torpeza. Ahí todo es normal porque entienden lo que pasa y nadie se escandaliza porque alguien salga con alguna incoherencia. Pero en casa no pasa lo mismo, y no es porque nuestros seres queridos no quieran ayudarnos, sino porque no pueden entender lo que nos ocurre”.



## COSECHAR FELICIDAD

La Fundación Parkinson de Colombia, ubicada en Cali, se especializa en ofrecer terapia física, cognitiva, familiar y emocional para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Lo que persiguen, primordialmente, es detener el avance de la enfermedad, para mantener a las personas en las mejores condiciones posibles durante la mayor cantidad de tiempo.

Beatriz García, directora de la Fundación, explica que lo más importante es que los pacientes tengan un objetivo, deseos de vivir: “Defendemos la filosofía de que por avanzada que esté la enfermedad siempre hay posibilidades de alguna mejoría. Sabemos que reunirnos, aunque sea una vez por semana, les genera

alegría, tranquilidad, emoción. El trabajo psicosocial los ayuda a realinear su plan de vida. Las actividades lúdicas y manualidades representan un reto permanente para cada uno. Estimulamos sus habilidades cognitivas, su desarrollo motor, sus talentos. Y, en consecuencia, se produce más dopamina, que es precisamente lo que les falta. Por eso decimos que este es un espacio para cosechar felicidad”, apunta. Sanitas y Colsanitas tienen alianza con la Fundación Parkinson para ofrecer su servicio a sus usuarios. Además, la Fundación tiene un programa intensivo que ofrecen a pacientes de otras ciudades, para que aprendan a manejar las manifestaciones de la enfermedad.

Más información de la Fundación Parkinson de Colombia en <http://www.parkinsoncolombia.org/>

Carlos Fernando es músico, toca la guitarra, el piano y canta. También es el dueño de una editorial jurídica que publica documentos escritos por abogados y jueces. Conduce, practica ejercicios y se sorprende constantemente de las cosas que es capaz de hacer, a pesar de que las órdenes que emite su cerebro a los músculos no se cumplen a cabalidad, ni con inmediatez, porque no hay quien lleve el mensaje.

“La enfermedad me ha enseñado a valorar muchas cosas. En la Fundación siempre hacemos manualidades porque hay que ejercitar la motricidad fina, y yo pienso que si no fuera por el Parkinson no hubiera descubierto que tengo tantas habilidades para el arte. Como se me dificulta un poco el habla hago terapias fonoaudiológicas e intento que la mayoría de las cosas que digo sean de provecho personal o de los demás, para que valga la pena el esfuerzo. O sea, procuro convertir la adversidad en una oportunidad”, dice Carlos con una sonrisa.

### El aporte de la ciencia

El doctor Sergio Francisco Ramírez, coordinador nacional de Neurología de Colsanitas, explica que desde el punto de vista médico, el abordaje de los

*Carlos Fernando es un músico y melómano que trata de buscar el lado positivo de todo lo que le pasa.*



*Cristina Bríñez ha ganado autonomía gracias a las terapias, el tratamiento, las actividades lúdicas y el amor de su red de apoyo.*

**EL DATO**  
El Parkinson afecta sobre todo a personas mayores de 60 años, con una prevalencia del 1% en la población general.

pacientes con la enfermedad de Parkinson se hace en tres sentidos: el farmacológico, el quirúrgico y el no farmacológico. El primero consiste en dotar al organismo de las sustancias que la enfermedad le arrebató, especialmente la dopamina. También son fundamentales los dopaminérgicos, que estimulan los receptores de dopamina para transportarla, y otros medicamentos que disminuyen la excitabilidad de las neuronas, minimizan el temblor y actúan sobre los neurotransmisores y neuromoduladores.

“Hay una muy buena respuesta a medicamentos, especialmente en los casos más severos, porque aunque sabemos que la enfermedad es irreversible y progresiva se puede desacelerar el deterioro. Y, en ese sentido, la mayoría de los pacientes demuestra una rápida mejoría con el tratamiento farmacológico. Pero a medida que progresa la enfermedad es necesario indicar dosis más altas y combinaciones de medicamentos que ayudan a controlar los síntomas”, explica el especialista.

En los tratamientos invasivos también ha habido importantes avances, comenta Ramírez, puesto que cada vez se tiene mayor asistencia tecnológica. Por ejemplo, para colocar neuro estimuladores directamente en los núcleos grises del cerebro: “Es un procedimiento que llamamos Estimulación Neuronal Profunda, cuyo principal objetivo es disminuir tanto el temblor como la rigidez, según sea

el caso, los períodos *off* de la actividad motora y los movimientos involuntarios asociados a la enfermedad, conocidos como discinesias. Y otra alternativa quirúrgica son las lesionectomías, que consisten en extirpar una pequeña parte del cerebro que identifiquemos como más afectada. En ambos casos, con el pasar del tiempo, la tolerancia en el paciente y la efectividad en el resultado han sido cada vez mayores”, explica el neurólogo de Colsanitas.

El tratamiento no farmacológico incluye todas las terapias de tipo cognitivo, el ejercicio físico, recomendaciones alimenticias, interacción social, tratamientos para garantizar el buen sueño, fisioterapia, recurrir a clínicas de memoria y a terapia ocupacional, ayudas mecánicas como bastones y andaderas para mejorar la movilidad y aumentar la independencia.

Finalmente, Ramírez hace dos recomendaciones claves. La primera tiene que ver con el cuidado en el uso de los medicamentos para la enfermedad de Parkinson, porque la suspensión, sin guía médica, puede producir complicaciones, inclusive letales. Y la segunda se refiere a la importancia de buscar un diagnóstico y un tratamiento personalizado: “En medicina no se puede poner la atención en el éxito de casos ajenos. Los especialistas nos entrenamos para hacer la mejor elección con las mejores condiciones, para proveer mayor calidad de vida a los pacientes y a sus cuidadores”, enfatiza. **B**

*\*Periodista y profesora universitaria.*

# *Claves para asumir* el cuidado de los mayores



*Jorge Francisco Mestre\** • ARTISTA DE PAPEL:  
*María Fernanda Ponce* @maria\_ponce\_1

Una guía para encarar la atención de nuestros seres queridos mayores con responsabilidad, a través de un proceso enriquecedor, fructífero y sostenible.

**C**on el envejecimiento de nuestros seres queridos, y especialmente de los abuelos y los padres, es posible que en cualquier momento haya que asumir el cuidado de un adulto mayor. Es un tema poco abordado y para el que casi nunca nos preparamos.

Se trata de algo más relevante hoy, con una sociedad con mayor expectativa de vida y menor tasa de natalidad. Con menos hijos y más adultos mayores, será una tarea cada vez más común y también menos fácil de repartir entre varias manos.

La experiencia de cuidar a un adulto mayor o enfermo puede ser difícil, aunque también puede ser la oportunidad de abrirse a momentos y rituales que estrechen vínculos, creen intimidades y aporten al crecimiento personal.

## **1. El mayor reto del cuidado: la fragmentación**

Daniel Ossa, filósofo y psicólogo, director del Programa de Cuidado Integral del Adulto Mayor del grupo empresarial Keralty, anota que el mayor desafío que existe hoy para los adultos mayores o enfermos es hacer frente a la fragmentación.

Ossa se refiere, en primer lugar, a la fragmentación desde lo sanitario. El sistema por especialidades y subespecialidades impone que cada una de las enfermedades del adulto mayor sea atendida por médicos diferentes, con múltiples consultas y tratamientos, muchas veces no coordinados entre sí, lo cual puede ser engorroso y riesgoso.

En segundo lugar, los sistemas de salud en general no integran las necesidades y carencias que los adultos mayores pueden tener a nivel social y comunitario: desde soledad —por elección o abandono— hasta una falta de redes de apoyo a las cuales acudir. Y, en tercer lugar, está el prejuicio de que el cuidado es solo para los que están muy mal.

“Le quitaremos un peso al sistema de salud y mejoraremos la calidad de vida de todos si hacemos énfasis en cuidar y proteger a los que están funcionalmente bien y son independientes... Tenemos que garantizar el mayor número de años de autonomía, o esto será un problema grande de salud pública. Y, por otra parte, ya estamos empezando

a ver que quienes optaron por no tener hijos, tampoco tienen quién los cuide. Y hay que evitar que eso se vuelva inmanejable en el largo plazo”, recalca Ossa.

## 2. Ofrecer paciencia, comprensión y compañía

El cuidado no es sólo acompañar a consultas médicas, o asistir en la toma de medicamentos o aplicación de tratamientos. También involucra aspectos claves como la comprensión, la solidaridad y la compañía.

Al respecto, Diana Carolina Rodríguez, neuropsicóloga y directora de programas de Lazos Humanos, una empresa de Keralty centrada en el cuidado en todas las etapas del ciclo de vida, dice: “El adulto mayor enfrenta importantes cambios emocionales que debemos considerar. Pueden desatarse cuadros de depresión o ansiedad expresadas a través de la irritabilidad, el llanto fácil, la falta de motivación o la intranquilidad. Por eso es importante que los cuidadores los ayuden con la gestión de las emociones y la búsqueda de nuevas ocupaciones o actividades de entretenimiento. Cuando hay verdadera comprensión de la psicología del adulto mayor la paciencia surge en el cuidador como algo natural, y no como algo forzado”.

Aquí hay un rol que también vale la pena anotar y no obviar: “La autoridad del profesional en salud puede ayudar mucho, porque los adultos mayores escuchan a los médicos”, agrega Daniel Ossa. “Para esto lo clave es que los médicos ofrezcan una escucha empática, profunda y atenta. De hecho, hay muchos adultos mayores que están en situación de abandono y soledad, y en los médicos encuentran a grandes aliados”.

## 3. La rutina y las tareas dependen del diagnóstico

No todos los diagnósticos imponen rutinas de cuidado similares. En algunos casos, cuando no se ha perdido la autonomía, las necesidades de cuidado se agudizan en las crisis o después de intervenciones quirúrgicas. En otros, la enfermedad crónica impone desarrollar nuevas rutinas, dietas y terapias para acompañar, recordar o ejecutar los tratamientos. Y por la edad o el avance de una enfermedad degenerativa, puede surgir la necesidad de que el apoyo sea permanente. Por eso, vale la pena buscar ayuda cuanto antes.

Diana Carolina Rodríguez anota que es muy importante buscar las fundaciones y organizaciones de la sociedad civil que ofrecen información, capacitación, orientación (desde médica hasta personal) y grupos de apoyo en torno a distintas enfermedades como cáncer, Alzheimer, Parkinson o diabetes.

Participar de estos espacios puede ofrecer alivio y herramientas muy valiosas para evitar la frustración que puede acarrear no saber cómo hacer las cosas.

“En Lazos Humanos tenemos una línea llamada Educa que ofrece todo un portafolio de opciones para capacitar al personal, tanto a auxiliares de enfermería como a cuidadores familiares e infor-

males, porque en general todos tienen conceptos muy básicos relativos a la realidad del adulto mayor. Por otra parte, también se dictan talleres en habilidades y herramientas para el cuidado y el autocuidado para cuidadores familiares, además de manejo psicológico y gestión emocional. El cuidador familiar puede rápidamente aprender lo práctico, pero el duelo y la parte emocional es mucho más difícil”, detalla Rodríguez.

*“Los cuidadores deben ayudar a los adultos mayores con la gestión de las emociones y la búsqueda de nuevas ocupaciones y actividades de entretenimiento”.*



### NO DEJAR DE VIVIR

El cuidador principal debe saber desde un inicio que no puede perder su independencia. Ossa reitera: “Que no se vaya a creer el cuento de que es el único cuidador, que nadie lo va a hacer tan bien como él. Es innegociable que el cuidador se dé sus espacios de respiro, que cultive sus hobbies, pasiones y amistades, que busque redes sociales de apoyo y que, si no las tiene en su familia, las busque en la comunidad”. Diana Carolina Rodríguez anota que hay que darle

la oportunidad a todos los miembros de la familia de encargarse y manejar a quien requiere el cuidado: “El cuidado puede ser dos cosas: una oportunidad de crecimiento personal o un sacrificio. Los que lo toman como sacrificio no van a aprender nada ni lo van a pasar bien, cuando una sola persona se encarga y piensa en sacrificarse, todos los otros también pierden la oportunidad de una experiencia de vida significativa. El cuidado debe ser una decisión, no una

obligación. Y hay que entender que nos permite acceder a toda una dimensión distinta de las relaciones humanas. Una en la que nadie tiene por qué cargar su peso en soledad”. La experiencia de atender y apoyar a nuestros seres queridos es una oportunidad de construir una relación más estrecha, aprender de ellos y valorar las circunstancias positivas propias. Y si se trabaja como equipo, dentro del grupo familiar, es aún más sobrellevable y enriquecedora.

Entre los servicios que ofrece Lazos Humanos para apoyar las necesidades del cuidado a adultos mayores o enfermos están los grupos de apoyo, la orientación familiar, el programa Cuidarte en Casa (Cuidado integral en el hogar) y el de Activación y mantenimiento funcional para el adulto mayor virtual o personalizado a domicilio.

#### 4. Acompañantes y cuidadores profesionales

Tanto Daniel Ossa como Diana Carolina Rodríguez concuerdan en recomendar que no se espere hasta el último momento para buscar profesionales que puedan ayudar en las labores de cuidado del paciente, especialmente en casos en los que se prevé o se nota un aumento de su dependencia.

Ossa indica que un acompañante es ideal cuando las personas aún pueden ocuparse de sí mismas pero podrían caerse al hacer la compra, pasear o ir al banco. Y cuando necesitan ayuda para las necesidades básicas como ir al baño, cocinar, asearse o vestirse, ahí sí se recurre al cuidador profesional. “Cuando el cuidado de las personas sobrepasa las capacidades de cuidado familiar o si se vuelven agresivas o alteran la rutina de los demás miembros de la familia, entonces vale la pena institucionalizar”, agrega.

Rodríguez describe que una condición en la búsqueda de apoyo es si existe o no deterioro cognitivo: “Cuando se pierde la capacidad de tomar sus propias decisiones, el trabajo de los cuidadores profesionales es principalmente acompañar y facilitar la realización de actividades básicas y cotidianas con el paciente”.

Los retos que imponen aquellos adultos mayores con deterioro cognitivo son mayores, tanto para los familiares como para los profesionales, porque es difícil la comunicación. “El manejo del comportamiento suele ser un reto, porque además los cuidadores familiares sufren mucho cuando ven las consecuencias del deterioro. Suelen entrar en negación y se frustran mucho a medida que su ser querido empeora. Y en términos de adaptación hay que tener paciencia y expectativas claras y realistas”, dice la doctora Diana Carolina. Y agrega que, por lo general, el período de adaptación de un cuidador y su paciente es de unos tres meses.

#### 5. Los riesgos en el cuidador

La doctora Rodríguez advierte que lo más común es que las familias busquen ayuda profesional cuando el cuidador principal ya está “quemado”, o cuando ya no saben manejar al adulto mayor porque sus necesidades han ido en aumento. Esto suele ir de



#### LA CIFRA

**3 meses** es el periodo de adaptación de un cuidador y su paciente en la mayoría de los casos.

la mano de una relación de codependencia en la cual el adulto mayor o enfermo ya no coopera con otros que quieran encargarse de su cuidado, y el cuidador sostiene que nadie más lo puede hacer, porque nadie podría hacerlo tan bien como él.

“Hay tres grados que alguien puede alcanzar cuando se quema en las tareas de cuidado. Primero, el quemón emocional: que suele acarrear culpa y maltrato, pierde la paciencia con facilidad, permanece irritable o ansioso. Segundo, el de nivel cognitivo: aparecen fallas de atención, planeación, memoria o toma de decisiones. Y está el tercero, cuando la cosa de verdad se pone complicada, que es cuando el quemón empieza a mostrar síntomas de enfermedad”, explica la doctora Rodríguez.

Es por este motivo que los grupos de apoyo pueden ser más que un espacio formativo y de acompañamiento: pueden ser espacios para procesar de forma segura las emociones complejas que pueden emerger de las labores de cuidado y duelo con un adulto mayor o enfermo. **B**

*\*Historiador y escritor. Colaborador frecuente de Bienestar Colsanitas y de Bacánika. Su último libro se titula Música para aves artificiales (Valparaíso Ediciones, 2022).*

# Buen uso de las medias de compresión

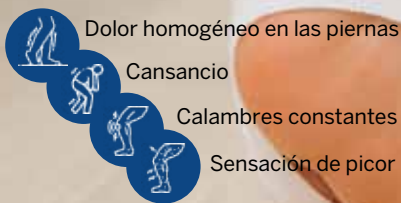
Redacción Revista Bienestar

Una herramienta no farmacológica para contribuir en la prevención o el tratamiento de la insuficiencia venosa y las várices.

## ¿CUÁNDO USARLAS?

Los factores de riesgo que se asocian con la aparición de las varices son la edad avanzada, el sedentarismo, la obesidad, condiciones fisiológicas temporales como el embarazo, la menopausia, el consumo frecuente de alcohol y de drogas, así como factores hereditarios. En cuanto aparecen las señales de alarma es recomendable consultar al médico para determinar si el uso de medias de compresión es la mejor opción.

## SEÑALES DE ALARMA



## ¿CÓMO DEBEN PONERSE?

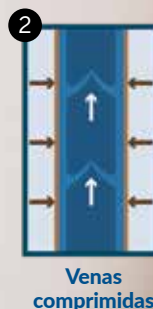
Es recomendable colocarse las medias en la mañana, antes de salir de la cama, puesto que las piernas están menos inflamadas. Puede aplicarse alguna loción o talco para que se deslicen con mayor facilidad. Deben reemplazarse cada seis meses puesto que el uso permanente y el lavado constante hacen que pierdan efectividad.

## TALLAS

S M L XL

## ¿TODAS SON IGUAL DE APRETADAS?

No, tienen tres niveles de compresión cuya unidad de medida son los milímetros de mercurio (mmHg), a mayor cantidad de mmHg mayor fuerza de compresión. Se clasifican en ligeras, medianas y fuertes. También pueden variar en tamaño y estilo: las hay hasta la rodilla alta, el muslo alto o hasta la cintura.



## ¿CÓMO FUNCIONAN?

Cuando hay insuficiencia venosa se pierde la capacidad de retorno de la sangre desde las extremidades inferiores hacia el corazón, mayoritariamente por la disfunción de las válvulas de las venas, que deberían controlar que el flujo sanguíneo sea siempre en sentido ascendente. Esta falla produce una acumulación de la sangre en las venas de las piernas, las inflama y las deforma (1). Entonces, las medias terapéuticas ejercen presión en el sistema venoso más superficial y evitan la formación de varices y arañas vasculares (2).

## ¿TIENEN ALGÚN OTRO USO TERAPÉUTICO?

Si, pueden indicarse para la prevención de trombosis en pacientes que se someten a cirugías o padecen enfermedades que requieren largos períodos de reposo en cama. Es una medida de control mecánico que se utiliza con frecuencia en ambientes hospitalarios.



Los deportistas también las usan para mejorar la circulación sanguínea, pero en este caso se les llama pantorrilleras y no se deben usar por más de 3 horas continuas. **B**

\*Con información aportada por el médico internista Ariel Bello Espinosa, adscrito a Colsanitas en Cartagena.



TENA®

**Cámbiate a TENA PANTS**  
y vuelve a hacer eso que tanto amas.  
Si no cumplimos tus expectativas  
te devolvemos tu dinero.\*



**SATISFACCIÓN  
GARANTIZADA**



**TENA Pants**, ropa interior absorbente desechable  
para hombres y mujeres con movilidad, y  
con incontinencia de leve a fuerte.

**¡Pruébalos!**  
Pide una muestra gratis

Ingresa a:

[www.TENA.com.co](http://www.TENA.com.co)

Escanea  
el código QR



\*Consulta términos y condiciones en [www.TENA.com.co](http://www.TENA.com.co)



# *El abecé de la enfermedad diverticular*

*Catalina Sánchez Montoya\**

**S**egún cifras de la Organización Mundial de Gastroenterología, en los países de Occidente la prevalencia de la enfermedad diverticular, también conocida como diverticulosis, varía abismalmente entre el 5 % y el 45 %.

En principio, son los adultos mayores los que tienen una tasa de incidencia más alta, y no necesariamente todos los que la padecen sufren de complicaciones.

No obstante, en los últimos años, la prevalencia de la enfermedad va en aumento en todo el mundo. Y lo que es más alarmante: en el 57 % de los países analizados en Occidente ha venido incrementando su tasa de mortalidad, de acuerdo con un estudio publicado en la revista *Diseases of the Colon & Rectum*

A menudo asintomática y silenciosa, la enfermedad diverticular es una de las condiciones intestinales más frecuentes en mayores de 50 años.

y titulado “Diverticular Disease Epidemiology: Rising Rates of Diverticular Disease Mortality Across Developing Nations” (2021).

¿En qué consiste la enfermedad diverticular? ¿Hay alguna manera de prevenirla?

¿Cómo esquivar las complicaciones? Hablamos con un experto.

## **Diverticulosis y diverticulitis**

Empecemos por aclarar los conceptos. “La diverticulosis es la presencia de divertículos en el colon. También se le conoce como enfermedad diverticular del colon”, explica el doctor Benedicto Velasco, gastroenterólogo adscrito a Colsanitas. Los diver-

## CLAVES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD INTESTINAL

De acuerdo con el doctor Velasco, por lo menos el 50 % de las personas mayores de 50 años tienen divertículos. Es importante acudir a un especialista por lo menos una vez al año para que ordene todos los exámenes correspondientes.

Dentro de los análisis que permiten definir un diagnóstico de enfermedad diverticular se encuentran: la radiografía de colon, la tomografía de abdomen con contraste o la colonoscopia. Así mismo, el doctor Velasco concluye que, para tener

una salud intestinal óptima, no hay que perder de vista estos consejos:

> Llevar una alimentación saludable y balanceada (consumiendo carbohidratos complejos, grasas saludables y proteínas magras).

- > Tomar suficiente agua.
- > Alcanzar la porción diaria de fibra, alrededor de los 30 gramos.
- > Mantener horarios definidos para la alimentación.
- > Realizar ejercicio físico moderado.

tículos son pequeños bultos o sacos que se forman en la pared del intestino grueso, es decir, en el colon. Aunque estos sacos se pueden formar en todo el recorrido del órgano, se encuentran con mayor frecuencia en el colon sigmoide, es decir, la porción del intestino grueso más cercana al recto.

Según el American College of Gastroenterology en Estados Unidos, nadie sabe a ciencia cierta por qué se forman esos bultos en la pared intestinal. Algunos expertos dicen que son ocasionados por contracciones anormales y espasmos que aumentan la presión en el colon afectando zonas débiles del intestino; otros dicen que se forman por la falta de fibra en la dieta.

“Esta enfermedad es usualmente asintomática, aunque algunos pacientes pueden presentar dolor, distensión abdominal y cambios en el hábito intestinal o en la forma de las heces”, añade Velasco. No obstante, a veces esta dolencia puede desencadenar en alguna complicación, como la diverticulitis.

“La diverticulitis, por su parte, es la inflamación, usualmente acompañada de infección, de uno de estos sacos o divertículos. Vale la pena mencionar que la diverticulitis solo se presenta entre el 10 y el 20 % de los pacientes con enfermedad diverticular”, añade el especialista. Según la Clínica Mayo en Estados Unidos, alrededor del 25 % de los pacientes con diverticulitis aguda pueden presentar complicaciones tales como abscesos, obstrucción intestinal o peritonitis.

### Alimentación para la enfermedad diverticular

La diverticulosis es más frecuente en aquellos pacientes o poblaciones en las que no hay un consumo de fibra suficiente. Entonces, el primer consejo nutricional para lidiar con la enfermedad es “aumentar progresivamente la ingesta de fibra”, explica Alicia Cleves, nutricionista-dietista adscrita a Colsanitas. La fibra ablanda las heces y ayuda a prevenir el estreñimiento; también puede ayudar a disminuir la presión en el colon, para evitar esos molestos brotes de diverticulitis.

“Lo más importante en estos casos es llevar una alimentación saludable, natural y balanceada, mantener un peso adecuado y estar bien hidratado —dice Cleves—. También es importante evitar los alimentos procesados, las harinas refinadas, y otros productos o ingredientes que generen gases o distensión abdominal tales como el brócoli, el repollo, el pepino cohombro y, para algunas personas, las nueces”.

“Precisamente, se recomienda evitar estos alimentos formadores de gas porque pueden distender el colon y aumentar el tamaño de los divertículos ya existentes o formar nuevos divertículos”, añade Velasco.

Algunos de los alimentos ricos en fibra que deberían incorporarse a la dieta para alcanzar los 30 gramos diarios recomendados son: legumbres, pan y cereales integrales, avena, arroz y pasta integral, quinua, frutas como la manzana, los duraznos, la piña o el banano y verduras como la remolacha, la espinaca, los espárragos, el tomate y la zanahoria, entre otras.

Eso sí, durante los episodios de diverticulitis, la dieta debe ser líquida, hasta cuando el médico lo indique. Gelatina, jugos sin pulpa de fruta, caldo de hueso y paletas de agua son algunas opciones recomendadas. Una vez se dé la transición a los alimentos sólidos, hay que preferir aquellos que son bajos en fibra, tales como huevos, pasta, arroz blanco, vegetales sin piel, frutas sin cáscara, queso y proteínas blandas. **D**

### LA CIFRA

**30 gramos al día** es la cantidad de fibra recomendada para mantener una adecuada salud intestinal.

### SEÑALES DE ALERTA

Cuando hay inflamación e infección en los divertículos, a menudo aparecen los siguientes síntomas, que deben ser atendidos por un médico:

> Fiebre y escalofríos.

- > Dolor abdominal intenso y constante.
- > Cambio en las deposiciones. Es decir, estreñimiento o diarrea (menos frecuente).
- > Náuseas o vómitos.
- > Falta de apetito.

\*Periodista. Tiene un posgrado en Nutrición de la Universidad de Barcelona. Instagram: @Lacubaradecata

# El oxímetro más allá del covid-19

*Redacción Revista Bienestar*

Este dispositivo que mide el oxígeno en sangre y las pulsaciones cardíacas fue útil en pandemia. Un neumólogo explica cómo funciona y para qué tenerlo en casa.

## MEDICIÓN

Los rangos de normalidad de esta medición varían de acuerdo con la altitud a la que se encuentre el paciente. Si está ubicado en una ciudad a nivel del mar la oximetría óptima tendrá valores entre 95% y 100%, mientras que en Bogotá, a 2660 metros sobre el nivel del mar, lo normal sería un rango entre 92% y 95% de saturación.



## CURIOSIDADES

- > El oxímetro fue inventado en 1974 por los japoneses Takuo Aoyagi y Michio Kishi, bioingenieros de Nihon Kohden, que es la empresa que lo patentó.
- > Otros dispositivos portátiles usan la tecnología de la pulsooximetría para la detección y seguimiento de apnea del sueño.
- > Se utiliza cada vez más en la medicina deportiva y en la evaluación a la que deben someterse los pilotos de aeronaves despresurizadas.
- > Hay oxímetros pediátricos, que tienen una abertura más pequeña para que los sensores se adapten mejor a la anatomía de los niños.

El oxímetro, llamado en algunos países saturómetro, es un dispositivo parecido a una pinza grande de colgar ropa, que mide el porcentaje de oxígeno que traslada la sangre y también el ritmo cardíaco. Durante la pandemia del coronavirus fue muy común que las familias compraran uno para monitorear, de forma doméstica, las condiciones de un paciente con covid-19. Pero superada la crisis sanitaria ¿para qué sirve?

El neumólogo Ernesto Polanía Fierro, adscrito a Colsanitas, explica que anteriormente los médicos recurrían a la gasometría para medir la cantidad de oxígeno que transportaba la sangre. Era indispensable el pinchazo para obtener una muestra y hacer los cálculos. Pero con el oxímetro el procedimiento se volvió indoloro, rápido, efectivo y de bajo costo.

Polanía reconoce que el oxímetro fue muy útil durante la crisis mundial causada por el covid-19. Muchas personas enfermas vigilaban su oxigenación en sangre y ese era un indicador clave para decidir si acudir o no a una urgencia.

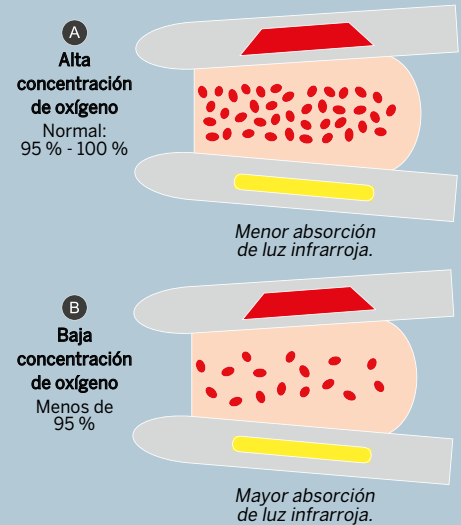
Y actualmente también es de gran ayuda para las consultas médicas virtuales en pacientes con una afectación del sistema respiratorio, porque a partir de esos valores el especialista puede indicar terapias, medicación o recomendar hospitalización.

“Muchos pacientes con EPOC, tienen su oxímetro, lo saben manejar, y lo primero que hacen al llegar a la consulta es hablar sobre cómo ha sido el comportamiento de esos valores. Con el dispositivo también se puede monitorizar la gravedad de la fibrosis pulmonar, cardiopatías, broqueolitis y broncoespasmos. Y ayuda a tomar decisiones tan trascendentes como seguir en casa con medicación o recurrir a una urgencia. El oxímetro se ha vuelto como el termómetro, un elemento para la prevención doméstica, y en ambientes hospitalarios este aparato es indispensable”, resalta Polanía. **B**



## CÓMO FUNCIONA

El oxímetro de pulso se conecta a su dedo para que la prueba mida la cantidad de oxígeno en su sangre.



El dispositivo emite rayos de luz que cruzan el dedo y capturan información de los vasos sanguíneos, que es por donde se mueve la hemoglobina contenida en los glóbulos rojos, el componente de la sangre que transporta el oxígeno.

## BUEN USO

- > Evitar que el dedo esté grasoso porque eso dificulta la lectura que hace el dispositivo.
- > El uso de esmaltes de uñas oscuros también entorpece el funcionamiento de esta tecnología.
- > Si está en un contexto con baja temperatura, masajee el dedo para que no esté entumecido.
- > Cerciórese de que el aparato tenga el respaldo una marca reconocida.
- > Limpie cuidadosamente el dispositivo cada seis meses porque los sensores pueden ensuciarse.
- > Para una correcta medición deberá quitarse el esmalte de uñas, ya que puede bloquear la luz emitida por el oxímetro.

*Brian Lara\**

La palpación y observación de los órganos genitales masculinos puede ser determinante para detectar enfermedades de manera temprana.



## *El autoexamen* también es asunto de hombres

**L**a incidencia de tumores testiculares en Colombia es de 2 por cada 100.000 habitantes, con una tasa de mortalidad del 0,4 %, de acuerdo con Global Cancer Observatory, un proyecto impulsado por la Organización Mundial de la Salud. Si tenemos en cuenta que hay por lo menos 20 tipos de cánceres testiculares y que la edad de prevalencia para ellos oscila entre los 15 y los 35 años, la realización periódica de un autoexamen genital parece bastante útil para detectar a tiempo anomalías que afecten la salud masculina.

Aunque es mucho más frecuente escuchar en centros médicos y medios de comunicación sobre el autoexamen femenino para prevenir el cáncer de seno, el autoexamen masculino también es un mecanismo eficaz de detección temprana de tumores e incluso de infecciones de transmisión sexual. Basta un chequeo periódico para garantizar que todo está como debería estar, o para identificar oportunamente algo fuera de lo normal.

### **¿En qué consiste el autoexamen masculino?**

Cuando hablamos de un autoexamen nos referimos a la exploración que podemos realizar nosotros mismos, sin la intervención de un especialista. Su propósito es identificar anomalías en algunas zonas del cuerpo, ya sean malformaciones, deformaciones, laceraciones, secreciones, molestias o dolor. Es decir, todo aquello que escape de lo que podría considerarse normal. Por tanto, el autoexamen masculino consiste en una exploración de los testículos y del pene mediante el tacto y la observación.

El doctor Miguel Acuña, urólogo de Colsanitas, recomienda en primera instancia asistir a una consulta de control con un especialista, para que se definan los parámetros de normalidad. “En mis consultas yo hago el examen y les digo a mis pacientes: ‘todo está normal, ahora sí puede ir a casa y tocar sus testículos y saber cómo deben estar en condiciones normales’, dice. Una vez que existe este punto de comparación, lo ideal es que los hombres realicen el examen

---

*\* Periodista, filósofo y profesor universitario.*

## ¿QUÉ COMPLICACIONES PUEDE PREVENIR?

El autoexamen no previene la aparición de la enfermedad o de la infección, sino que ayuda a su detección temprana y, en consecuencia, a su tratamiento oportuno. Siendo así, el autoexamen, además de distintos tipos de cánceres e infecciones de transmisión sexual, puede prevenir la complicación de las siguientes anomalías:

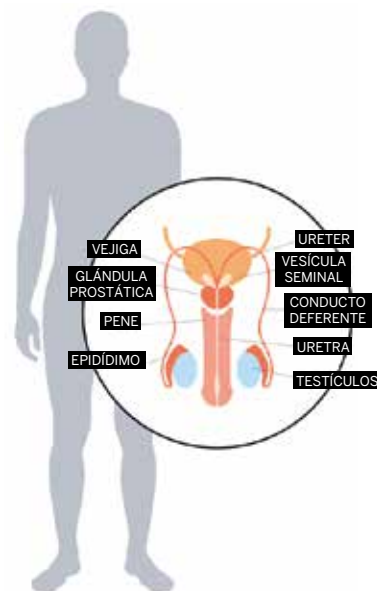
- La presencia de quistes en la cabeza del epidídimo. No se tratan mediante

cirugía porque podría afectar la fertilidad a largo plazo; en cambio, se controla el tamaño de los quistes mediante un seguimiento periódico.

- En adolescentes es común la aparición de varicoceles, es decir, varices en el testículo. Normalmente, el paciente las identifica mediante el tacto o cuando nota las venas dilatadas. Si éstas no afectan la fertilidad, no necesitan de ningún tratamiento quirúrgico.

Vale aclarar que el varicocele no tiene por qué generar dolor.

- La orquiepididimitis es otra patología identificable en el autoexamen. Se trata de una infección del testículo y del epidídimo que provoca hinchazón de uno o ambos testículos, y produce malestar general. Puede ser causada por una infección urinaria o por alguna enfermedad sexual, normalmente, clamidia.



### ¿Cómo debe llevarse a cabo?

Es necesario palpar cada uno de los testículos con los dedos siguiendo su circunferencia natural; la textura debe ser lisa, tersa y firme. La sensación en ambos testículos debe ser similar, tanto en forma como en tamaño (a pesar de que en algunos casos un testículo puede ser ligeramente más grande que el otro). Por otro lado, el examen del pene debe enfocarse en la detección de lesiones, úlceras, llagas, curvaturas, dificultad para retraer el prepucio y secreciones anormales, además de dolor, ardor o comezón.

durante la ducha con cierta periodicidad, para conocer cómo se ven y se sienten sus testículos y su pene y así, dado el caso, saber identificar la aparición de algo nuevo, algo anormal. Si el paciente no va donde un especialista no podrá saber si lo que está sintiendo en sus genitales es un signo de alarma.

### El dolor en los testículos

Aunque el dolor podría ser un indicador de anomalía, el doctor Acuña es enfático al señalar que puede ser engañoso, debido a que el grado de dolor es subjetivo, y a que los testículos son muy sensibles; por consiguiente, lo primordial es detectar cambios físicos evidentes en el tamaño y la consistencia. El cáncer testicular, por ejemplo, se caracteriza por la aparición de masas, y no por la presencia de dolor.

Acuña también señala que si una persona siente dolor testicular, es imperativo que vaya a urgencias. La causa principal de dolor testicular es una torsión, en la cual el testículo gira sobre sí mismo y enrolla el cordón espermático que suministra sangre al escroto. “De no tratarse a tiempo, el testículo podría infartarse y perderse”, sentencia el especialista.

### ¿Cuál es la frecuencia prudente?

Los especialistas sugieren que sea cada quince días o, por lo menos, una vez al mes. Pero un hombre puede examinarse el pene a diario durante el baño, en vista de que este está expuesto y sus alteraciones suelen ser más evidentes.

Por otro lado, es recomendable que los varones asistan a una consulta con un urólogo a partir de la etapa adolescente. Recordemos que los tumores testiculares aparecen sobre todo en personas jóve-

nes. En esas primeras consultas es necesario revisar que los testículos tengan un tamaño saludable y que el pene no tenga prepucio redundante ni se retraiga con dificultad.

Después de ese primer contacto con el especialista solo hace falta regresar si en el autoexamen aparece algún signo de alarma. En caso de confirmarse la presencia de alguna enfermedad o infección, los controles deberán realizarse cada seis o doce meses, dependiendo de las indicaciones del profesional.

### ¿Qué sigue luego de la detección de una anomalía en los genitales?

Lo primero es asistir con un especialista para confirmar la presencia de alguna patología. En la consulta, el profesional comprobará mediante un examen físico que en efecto haya signos de alarma. Acto seguido ordenará exámenes diagnósticos, como ecografías testiculares y marcadores tumorales (un tipo de pruebas en la sangre). Y después, dependiendo el caso, se determinará el tratamiento que debe seguir el paciente. **B**

### Otros signos no identificables

Hay patologías del sistema reproductor u otros sistemas que no se manifiestan físicamente en los testículos o en el pene, pero que sí dejan sus indicios ahí. Ante la aparición de estos, hay que consultar con un especialista,

porque algunos tumores de vejiga, riñón o próstata suelen producir síntomas como orina con sangre, incontinencia, sensación constante de querer ir al baño, dificultad, flujo débil o necesidad de hacer fuerza excesiva al orinar.

# Colsanitas al día

Con los **vales electrónicos** facilitamos el acceso a tus servicios en salud, **cómpralos con anticipación a tu consulta médica**, siempre a través de nuestros canales digitales de manera ágil y segura.



Oficina Virtual  
en colsanitas.com



App Colsanitas



Kioscos  
Ubicados en Oficinas  
y Centros Médicos  
Colsanitas



**María Paula**  
Tu asistente virtual  
disponible en:

**WhatsApp:**  
(+57) 310 310 7676



**Chat**  
en colsanitas.com



**Facebook Messenger**  
de Colsanitas Medicina  
Prepagada.



Están disponibles para todos, **seleccionando el plan de Colsanitas al que estés afiliado:**

Plan Integral  
Colsanitas

Plan  
Medisanitas

Plan  
Dental

Plan  
Esencial

Elige el **método de pago** que prefieras:



Tarjeta débito



Tarjeta crédito



\*Pago en efectivo en  
corresponsal bancario

\*El pago en efectivo<sup>1</sup> lo puedes realizar a través del corresponsal bancario Efecty con el número de convenio y referencia generada al momento de hacer la transacción en nuestros canales digitales: María Paula, tu asistente virtual en: WhatsApp (+57) 310 310 7676, Chat en colsanitas.com o Facebook Messenger de Colsanitas medicina Prepagada, Oficina Virtual en colsanitas.com y en App Colsanitas.

<sup>1</sup> El valor final de tu compra está sujeto al cambio de tarifa del vale del contrato.



# EPS Sanitas al día



Durante los primeros 5 meses del año se presentaron

# 897.896

citas inasistidas, es decir, **299.299** horas de profesionales sin consulta.

Recuerda la importancia de **cancelar tus citas presenciales y no presenciales, si no puedes asistir**, así estarás dando la oportunidad a otro afiliado para ser atendido.

Estos son los **canales** que tenemos disponibles para cancelar o reprogramar tus citas:



**Ana María, asistente virtual por WhatsApp** en el 3202550525



**Oficina Virtual de Afiliados** en [www.epssanitas.com](http://www.epssanitas.com)



**Mensaje de texto**, responde cancelar con el código de la cita que enviamos a tu celular



**Línea de citas:**

- Bogotá: 3759000
- Nacional 018000940304
- #936, desde celulares Claro, Tigo o Movistar

# Cinco preguntas alrededor de la *desparasitación*

Juliana Novoa Rodríguez\*

Aclaremos algunas dudas alrededor de esta práctica, conocida popularmente en Colombia como “purgarse”. La OMS la recomienda para evitar enfermedades y beneficiar la salud intestinal.

**L**os parásitos son organismos que viven de otros seres vivos para alimentarse y sobrevivir. Las infecciones parasitarias llegan al intestino por consumir agua o alimentos contaminados por larvas, huevos o quistes de parásitos.

Margarita Hernández, gastroenteróloga adscrita a Colsanitas, dice que en algunos casos puntuales la infección también puede entrar al cuerpo a través de la piel, por caminar descalzos en suelo contaminado.

Estas infecciones pueden ser de dos tipos: por helmintos, generalmente conocidos como lombrices, gusanos y amebas; y por protozoos, que son parásitos microscópicos que causan enfermedades intestinales como la giardiasis. **B**

.....  
\* Periodista de Bienestar Colsanitas.

## 1 ¿QUIÉN DEBE DESPARASITARSE?

La OMS recomienda una desparasitación periódica de cada seis meses para todas las personas como contribución a la salud pública, haya o no síntomas. Las señales más comunes de presencia de parásitos en el intestino son dolor abdominal constante, hinchazón, exceso de gases, diarrea, estreñimiento o cansancio.

La recomendación es acudir al médico para desparasitarse en los tiempos adecuados y con los medicamentos pertinentes, según cada caso.



## 2 ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE PURGARSE Y DESPARASITARSE?

De acuerdo con la doctora Hernández, purgar es el acto de consumir alguna sustancia, no necesariamente un medicamento, que provoque diarrea, como los laxantes naturales. En el caso de que haya una infección provocada por parásitos es posible que se presenten evacuaciones, sin embargo, esto no significa que se haya eliminado la infección, porque es probable que el huésped quede con huevos de larvas dentro del tracto gastrointestinal.

Por otro lado, el acto de desparasitarse consiste en consumir un medicamento que logre eliminar tanto las larvas como los huevos o los quistes, dejando a la persona libre de infecciones.



## Niños y niñas libres de parásitos

El Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social recomienda desparasitar a niños, niñas y adolescentes entre 1 y 14 años para reducir el riesgo de anemia, contribuir al desarrollo cognitivo y mejorar el desarrollo motor y del lenguaje. A la desparasitación en menores se le atribuyen los siguientes beneficios:

> Prevenir y reducir la anemia hasta en un 59 % y el déficit

de vitamina A y otros micronutrientes hasta en un 60 %.

- > Aumentar en un 35 % el peso de los niños de edad preescolar con desnutrición.
- > Mejorar el apetito en el 48 % de los niños.
- > Prevenir en un 82 % el retraso del crecimiento de los menores.
- > Disminuir el ausentismo escolar hasta en un 25 %.



## Recomendaciones generales

- > **Teniendo en cuenta** que para desparasitarse es necesario el consumo de un medicamento, se recomienda acudir con un profesional de la salud para recibir el antiparasitario y dosis apropiados.
- > **Mantener** unas buenas condiciones de salubridad evita las infecciones parasitarias. Para eso, es importante el lavado de manos antes de consumir cualquier alimento y después de ir al baño.
- > **Utilizar** un calzado adecuado cuando se esté en contacto con suelos potencialmente contaminados.
- > **Mantener** una buena higiene personal.

## 3 ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE DESPARASITARSE?

Cuando una persona se desparasita elimina la infección intestinal, su transmisión y los daños que pueda causar en el organismo manifestados a través de anemia, malnutrición, diarrea crónica, dolor abdominal y retraso del crecimiento en la población infantil, según la OMS.

## 4 ¿QUÉ EFECTOS SECUNDARIOS PUEDEN SURGIR LUEGO DE DESPARASITARSE?

Algunos medicamentos antiparasitarios pueden generar dolor abdominal, diarrea, cambios en el color de la orina, dolor de cabeza, mareo o náuseas.

## 5 ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE LAS INFECCIONES PARASITARIAS?

De acuerdo con la doctora Hernández, existen factores de riesgo que están relacionados con una baja condición socioeconómica, especialmente por la dificultad de acceso al agua potable y desconocimiento de la infección, así como sus mecanismos de prevención.

Se considera población de riesgo a los niños entre uno y doce años, mujeres embarazadas o lactantes y personas inmunosuprimidas. **B**



## ¿Cuándo se está *mentalmente sano?*

Luisa Fernanda Gómez\* • ILUSTRACIÓN: Jeison Malagón @distopico\_92

Cada persona es su propio  
medidor de lo que es normal en  
la salud mental. La diversidad  
y la diferencia no se pueden  
considerar desequilibrios,  
porque son parte de la riqueza y  
complejidad del género humano.

### Qué es “lo normal”

Existen varios modos de comprender el significado de la palabra *normal*, pero podemos hablar de dos en particular. La definición estadística, que define “normal” como aquello que es habitual o común, y la definición moral, que ve “normal” aquello que se ajusta a normas previamente establecidas.

Rodrigo Muñoz, psiquiatra de Colsanitas, dice que en salud mental “el concepto de normalidad debería ser entendido como ausencia de enfermedad, y uno podría decir que si uno no tiene ninguna entidad que lo haga sufrir particularmente y tiene un nivel de funcionamiento razonablemente bueno, entonces se está dentro de la normalidad física y mental”.





Ahora bien, ¿cómo saberlo? Cada persona es su propio medidor de “normalidad” o “anormalidad”, según explica Rosana Gluck, gerontopsiquiatra adscrita a Colsanitas. Si terminé con mi pareja a quien aún le tengo un gran cariño, es normal sentir tristeza. Si perdí el examen para el que me preparé por dos semanas, es normal sentir rabia. Pero si esa tristeza y esa rabia se mantienen por mucho tiempo ya no es común, y podría dar paso a un diagnóstico psiquiátrico.

### Cómo se determina un diagnóstico de enfermedad mental

Dice Gluck que hay patologías claras, con las que no hay duda de que se está frente a una enfermedad mental. Pero hay situaciones límite, donde el especialista se pregunta ¿esto es anormal o forma parte de la personalidad y de las características de esta persona? “Ahí es donde se echa mano de los manuales diagnósticos: ¿cuánto tiempo lleva esto molestando y qué tanto afecta la cotidianidad de una persona? ¿Eso que molesta impide que la persona avance hacia sus objetivos y proyectos? ¿Va acompañado de otros síntomas, como pérdida del sueño o del apetito? En las respuestas a esas preguntas pueden estar las señales de alarma que encaminan hacia un diagnóstico de enfermedad mental”.

El diagnóstico de un especialista es importante para determinar cómo ayudar a esa persona, saber qué hacer y qué previsiones tomar. El doctor Rodrigo Muñoz señala, sin embargo, que últimamente se ha

dado una especie de “diagnostitis”, en la que personas dicen tener un diagnóstico cuando no lo tienen, simplemente porque dejan ver un rasgo de personalidad particular, poco común. Se han normalizado tanto las enfermedades mentales en el último tiempo, que ya se volvió común que muchos padezcan alguna patología. Esa normalización está bien si la vemos desde el punto de vista estadístico (y no moral), y si nos permite ser más empáticos con otros. Pero también ocurre que se aplican con ligereza los criterios diagnósticos, y ahí la situación es más bien perjudicial.

Asimismo, ocurre que muchas veces hay una falta de comprensión de que la “anormalidad” por sí misma no necesariamente determina un diagnóstico psiquiátrico. Hasta 1973 la homosexualidad era considerada una enfermedad mental, porque durante muchos años se aplicó la definición moral de “normalidad”. Hoy en día sabemos que la heterosexualidad no es la norma, aunque parece ser lo más común en cuanto a preferencias sexoafectivas.

La normalidad en la salud mental tiene implícita la diversidad. Todas las personas son distintas: más o menos activas, emotivas, expresivas, odiosas, impacientes, gruñonas, lloronas, intolerantes, ansiosas, sensibles, compasivas, alegres... Las mentes son diversas, y eso hace parte de la humanidad. Los rasgos efusivos de una emoción pueden ser una característica especial de una persona. Pero cada una es quien sabrá hasta qué punto lo que siente y experimenta hace parte de su propia normalidad. **B**

#### LA CIFRA

**13 % de la población entre 10 y 19 años de edad vive con algún trastorno mental.**

UNICEF

\* Periodista de Bienestar Colsanitas.



*Karem Racines\**

ILUSTRACIÓN: *María José*

*Porrás @iofi.bina*

En Colombia hay unos 70 programas académicos, bien para estudiar odontología o sus especialidades.

# Una especialidad odontológica para cada etapa de la vida

TERCERA EDAD



## ODONTOGERIATRÍA

Busca la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación de la salud oral de los adultos mayores, teniendo en cuenta los cambios fisiológicos, anatómicos, las enfermedades sistémicas y las expectativas que tienen los pacientes en la etapa de vejez.

## IMPLANTOLOGÍA ORAL

Se encarga del diagnóstico, el pronóstico y la intervención de pacientes que requieren implantes o procedimientos reconstructivos de la cavidad oral, de tal manera que los pacientes recuperen las capacidades funcionales y la estética facial.



## IMAGENOLOGÍA O RADIOLOGÍA ODONTOLÓGICA

Se ocupa del diagnóstico de las patologías prevalentes y de alta complejidad, a través de las imágenes, para orientar en la planificación de las terapias más asertivas.



MADUREZ

## REHABILITACIÓN ORAL O PROSTODONCIA

Se encarga del estudio, diseño y fabricación de prótesis para la restauración o reemplazo de dientes ausentes o dañados. Su objetivo es recuperar la funcionalidad y la estética sin sacrificar la comodidad. Un dato curioso es que antes de los 40 años el 80 % de las personas ha perdido al menos un diente.

## EPIDEMIOLOGÍA ODONTOLÓGICA

Estudia el comportamiento de las enfermedades bucales en grupos sociales y los factores que tienen incidencia en la variación de esa distribución. Tiene gran importancia en el ámbito de la prevención y en la orientación de políticas públicas sanitarias.

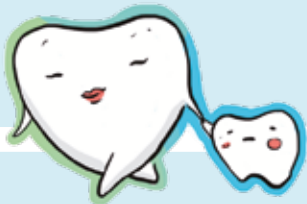
**Del campo administrativo**

## ADMINISTRACIÓN DE SALUD

Conjuga las habilidades científicas de odontólogos o médicos con las administrativas, en una especialidad que hace énfasis en procesos como contratación, facturación, control interno y gerencia de personal, indispensables para la eficiente gestión de entidades prestadoras de servicios de salud.

## SALUD PÚBLICA DENTAL

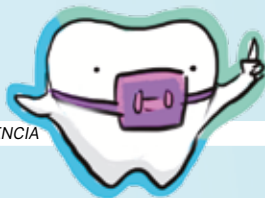
Se ocupa de la prevención de enfermedades orales, la promoción de la salud oral y la mejora en la calidad de vida de los ciudadanos a través de esfuerzos de los distintos sectores de la sociedad, con el interés de mejorar los sistemas de salud pública dental y procurar el acceso igualitario a los servicios odontológicos en el territorio de injerencia.



ADOLESCENCIA

### ODONTOPEDIATRÍA

Se especializa en el cuidado dental y en los tratamientos odontológicos en los niños y adolescentes. Brinda asesoría a embarazadas y atiende a pacientes con problemas de psicomotricidad o discapacidades severas.



### ORTODONCIA

Se encarga de corregir el mal posicionamiento o alineamiento de los dientes en relación con el arco o respecto al maxilar opuesto. También de las separaciones irregulares entre dientes o problemas de mordida. Es más común en niños y adolescentes, pero también los adultos usan *brackets*.



### CIRUGÍA ORAL

Tiene por objeto el estudio, diagnóstico, prevención y tratamiento de las enfermedades bucales y maxilofaciales, así como de sus secuelas. Una de las patologías que atienden los especialistas de esta área es la de labio y paladar hendido, más allá de la reconstrucción facial.

JUVENTUD

### CIRUGÍA MAXILOFACIAL

Es el área más médica de la odontología y se ocupa del diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de problemas vinculados a la anatomía de la cara, el cráneo, el cuello, la cavidad oral, los maxilares y los dientes. Los especialistas realizan extracciones complejas de dientes, injertos óseos y reconstrucción de maxilares.



### ODONTOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE

se dedica al estudio, revisión, control y tratamiento de las lesiones orofaciales y de las enfermedades bucodentales, tanto en el deportista aficionado como en el profesional. En este campo también se incluyen las recomendaciones de protectores bucales y faciales indispensables para prevenir y rehabilitar en el terreno deportivo. Aún no se estudia en Colombia.



### ENDODONCIA

Estudia y realiza procedimientos del conducto radicular, es decir, de los tejidos blandos dentro del diente. Los especialistas atienden problemas en la pulpa dental y realizan cirugías de poca complejidad, siempre con la intención de evitar la extracción de las piezas dentales.




### PERIODONCIA

Estudia y trata los problemas en los tejidos que rodean o sostienen los dientes (periodonto). La enfermedad periodontal es más común en adultos y obedece a la acumulación de bacterias que generan una afectación crónica y progresiva.



### AUDITORÍA ODONTOLÓGICA

combina técnicas administrativas, científicas y legales para evaluar la calidad de la atención odontológica, por ejemplo, en representación de instituciones públicas o seguros médicos. El profesional de esta área promueve decisiones justas y equitativas, con base en principios éticos. 



*\*Periodista y profesora universitaria. Artículo elaborado con la asesoría del doctor Luis Enrique Bernal, gerente de Keralty Dental.*

# Mitos y realidades sobre la *digestión*

Esteban Piñeros\*

ILUSTRACIÓN: John Varón @john.varon.art



## COMER DE PIE FACILITA EL AUMENTO DE PESO

**FALSO**

Aunque la posición en la que estemos al comer no tenga ninguna relación con la masa corporal y no afecte la salud en general, no quiere decir que debamos omitir la forma correcta. Cuando comemos de pie o caminando, la digestión se ve afectada pues el flujo sanguíneo ya no está ocupado solamente en la zona abdominal procesando los alimentos como debería, sino que tiene que redistribuirse a las piernas también. Además, es más difícil relajar la respiración cuando estamos en movimiento, por lo que se traga más aire y como resultado, se producen molestias intestinales como los gases.

Tampoco es recomendable comer acostado, ni siquiera los bebés, que deben comer semisentados para evitar la broncoaspiración de los alimentos. "Cuando uno está en una posición dónde el estómago está a una altura muy cercana a la boca, se pierde la fuerza de gravedad, que ayuda a que los alimentos se transporten", señala Otto Calderón, gastroenterólogo adscrito a Colsanitas. Otro problema de comer acostado es que se imprime un esfuerzo adicional al esfínter esofágico inferior, la válvula entre el esófago y el estómago que evita que el ácido estomacal se devuelva. Esta circunstancia puede inducir el reflujo gastroesofágico.



## ¿ES BENEFICIOSO HACER LA SIESTA?

**VERDADERO**

Unos 20 minutos en que cerremos los ojos en una posición cómoda e intentemos dormir no es solo un hábito de algunos países, sino que puede ser una rutina que tenga aportes importantes en materia de salud. "Además de que la actividad sanguínea se concentra en el estómago, lo que mejora la digestión, la siesta tiene una repercusión en el desempeño del resto del día". Esto debido a que ayuda a disminuir la producción de adenosina, una sustancia que se empieza a generar en el momento de despertar y que tiene efectos sedantes en la actividad neuronal, ayudando a regular el sueño. Al tomar la siesta, se reducen los niveles de adenosina y sus efectos, por lo que finalmente, aumentaría la sensación de energía y ayudaría a minimizar la somnolencia que se produce después de comer.



¿Comer rápido es perjudicial para la salud? ¿Se deben comer 3 comidas al día? ¿Comer de pie engorda? Descubra las respuestas con la ayuda de algunos profesionales de la salud.

**N**o importa que las hayamos escuchado de un nutricionista autoproclamado o que el sentido común nos haya hecho confiar en ellas. A veces, muchas de las afirmaciones que se dan por sentado en cuanto a la alimentación y la digestión simplemente podrían no ser más que mitos sin fundamento. Ante la incertidumbre, nada mejor que saciar el hambre de conocimiento con los expertos.



### EL ESTÓMAGO SE AGRANDA AL COMER MÁS

**FALSO, PARCIALMENTE**

El estómago es un órgano elástico y tiene pliegues muy similares a los de un acordeón. Por esta razón, cuando entra la comida, el estómago se distiende para hacer espacio a lo que ingrese. Sin embargo, no cambia su tamaño original por más que las personas ingieran grandes cantidades de alimentos todos los días. Lo que sí sucede, dice Calderón, “es que el estómago pierde el control de la saciedad, que está mediado por el sistema nervioso, lo que le impide saber cuándo está lleno”. Existen 2 hormonas que controlan el hambre, la grelina y la leptina, que aumentan y disminuyen el apetito respectivamente. Al comer en exceso, el organismo se vuelve resistente a la leptina, lo que ocasiona que necesiten más alimento para sentirse satisfechas. Un problema que está relacionado con trastornos metabólicos como la obesidad y la diabetes tipo 2.



### AL COMER RÁPIDO LA COMIDA NUTRE MENOS

**VERDADERO**

Cuando las personas pasan la comida por la boca sin desintegrarla lo suficiente, a través de la saliva y la masticación, es posible que se cuelean pedazos demasiado grandes o compactos, lo que dificulta el trabajo del estómago. Adicionalmente, se disminuye la exposición del bolo alimenticio con las enzimas digestivas, que colaboran en la absorción de nutrientes. Generalmente, las personas que comen rápido tienden a preferir, por su estilo de vida, alimentos que se preparan y se sirven rápido como la comida chatarra, que contiene una alta cantidad de carbohidratos y grasa.

“Cuando uno come tranquilo, sin distracciones de ningún tipo y concentrándose en los alimentos y en la masticación pausada, la digestión se hace mejor y el estómago percibe la sensación de llenura a medida que vamos ingiriendo los alimentos, lo que evita que comamos de más”, dice Calderón. Para él, lo más recomendable sería dedicarles a las comidas por lo menos 20 o 30 minutos e intentar masticar cada bocado hasta que el alimento se encuentre lo suficientemente triturado. Factores como la televisión y los celulares van en contra de esta recomendación.



### DEBEMOS COMER 3 COMIDAS AL DÍA

**FALSO, PARCIALMENTE**

El hábito de comer 3 comidas al día es una idea relativamente nueva y viene de los años 20 cuando se instauró el horario laboral contemporáneo. En ese sentido, se acostumbró a comer antes de trabajar, durante el descanso a mediodía, y en la noche para pasar unas horas con la familia después de un largo día de trabajo. Como referencia, los griegos sólo tenían una gran comida al día, mientras que durante la edad media no se comía antes de las 12 del mediodía.

En ese sentido, dice la nutricionista y profesora universitaria Mercedes Mora: "A pesar de que no hay nada de malo en comer 3 comidas al día, lo más importante es conocerse y saber qué nos funciona y qué no. De esta manera, Mora recomienda agregar 2 tentempiés intermedios a media mañana y media tarde. "Ya que la digestión es un proceso que tarda 3 horas aproximadamente, comer 5 veces ayuda a mantener la glucosa en niveles óptimos todo el tiempo". Esta glucosa, que viene con la mayoría de los alimentos, es la fuente principal de energía para el cerebro.

En cuanto a los horarios, no existen mejores horas que otras para comer. Lo que sí advierte la experta en nutrición es evitar comer en abundancia muy tarde en la noche --debido a que el sistema digestivo no es tan eficiente a esa hora --, evitar saltarse alguna comida, sobre todo el desayuno, y procurar que las porciones sean moderadas de acuerdo con el peso y la edad.



### EL ORDEN DEL MENÚ (ENSALADA, PLATO FUERTE, POSTRE) AFECTA EL PRODUCTO

**FALSO, PARCIALMENTE**

"Si bien comerse el postre al principio no es dañino de ninguna forma, el sobrepeso y la obesidad es un problema que sí lo es", dice Mora. Por ello, cuando tenemos una comida completa constituida de verdura, plato fuerte y el postre, resulta necesario hacer unas aclaraciones. En primer lugar, dice la nutricionista, como las verduras poseen más fibra, es beneficioso comerlas de primeras, antes que cualquier otra comida, pues es una sustancia que aumenta la sensación de llenura. En segundo lugar, siendo el postre un plato con alto contenido en azúcar; no se considera una parte fundamental de una dieta balanceada. En ese sentido, Mora recomienda una fruta dulce en su lugar para después del almuerzo.

De la misma manera, los jugos preparados a base de frutas naturales, que son usuales para acompañar el menú, aportan demasiadas calorías vacías. Es decir, que contienen pocos o ningún nutriente. "En su lugar sería mejor tomar agua, infusiones aromáticas, café o preparar una bebida con la fruta entera, sin pasarla por el colador y por supuesto, sin añadirle azúcar", finaliza Mora.

\*Periodista.

**241 millones de personas**

contrajeron malaria en 2020.

**627.000 personas**

murieron de malaria en el mismo año.

**1.978 NIÑOS**

nacieron con sífilis en Colombia en 2021.

**50% de las embarazadas**

con sífilis no tratadas transmiten la infección a su hijo antes del nacimiento.

# Enfermedades que creíamos controladas

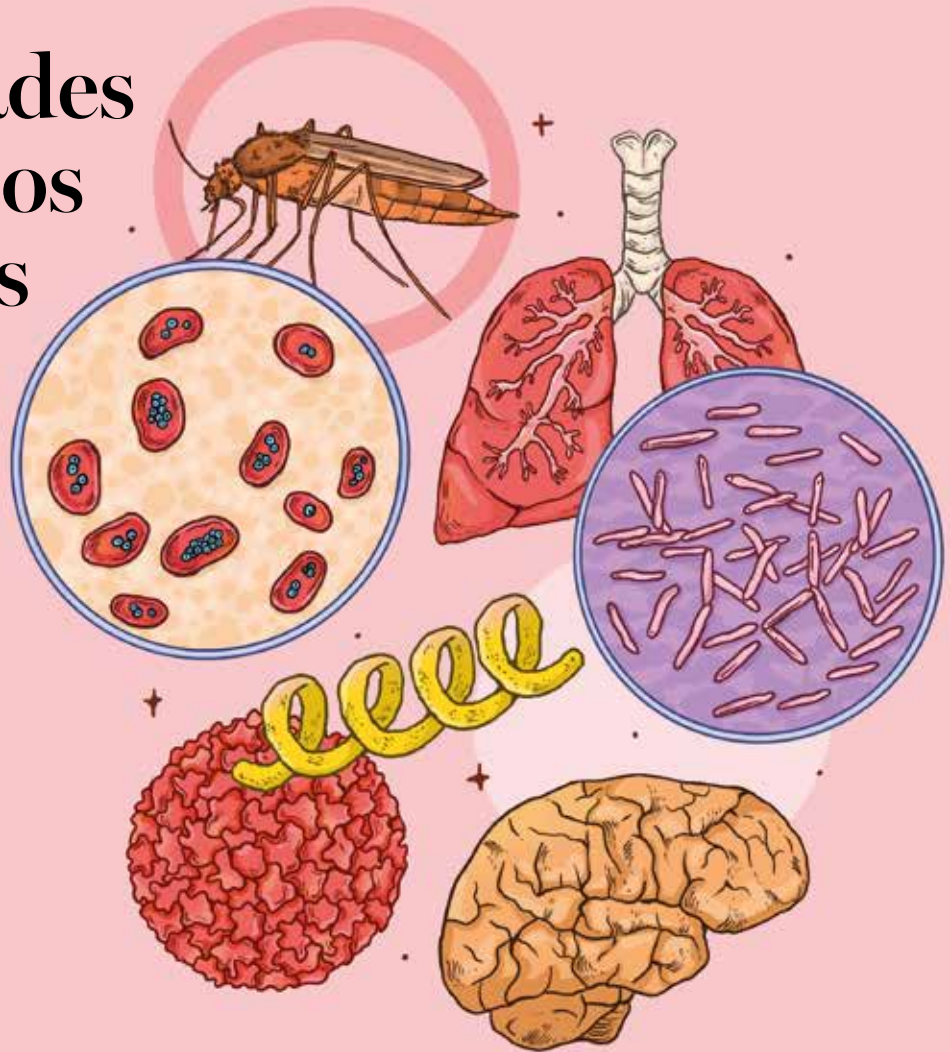
Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: *Alejandra*

*Balaguera* @balaaguera

Malaria, sífilis, tuberculosis y polio: enfermedades prevenibles o curables que aún causan estragos en el mundo.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud



*1 de cada 200*

**INFECCIONES**

de poliomielitis produce una parálisis irreversible.

**1991**

fue el año en que ocurrió el último caso confirmado de poliomielitis en las Américas.

**9,9 millones de personas**

enfermaron de tuberculosis en 2020.

**1.500.000 personas**

murieron por esta infección en 2020.

# La nueva Unidad de Trasplante de Médula Ósea de Colsanitas



*Redacción Bienestar Colsanitas. • FOTOGRAFÍA: Érick Morales*

Aunque la leucemia, el linfoma y el mieloma no son muy comunes, son tipos de cáncer con comportamientos agresivos y una alta mortalidad. Para estos pacientes la mejor opción es el trasplante de médula ósea.



Ricardo Herrera,  
gerente de la Clínica  
Universitaria  
Colombia.



2



5

“**L**a supervivencia de las personas con leucemias solo con quimioterapias puede estar entre el 30 y el 40 %. Pero si se trasplanta tempranamente, la supervivencia puede llegar al 60 %”, explica el doctor Juan Felipe Combariza.

Todos nosotros tenemos células madre en el cuerpo, aquellas que nos ayudan a regenerar otras células y tejidos y que se ubican, en su mayoría, en la médula ósea. Las personas con enfermedades hematológicas o con un tipo de cáncer en la sangre requieren reemplazar la médula ósea dañada por células madre de médula ósea sana.

La intención del tratamiento es curativa, pero la efectividad del mismo depende en gran medida de cuán pronto se realice. Explica el doctor Combariza que para una leucemia aguda, la probabilidad de cura es de un 60 % cuando se trasplanta en primera remisión completa. Si se trasplanta cuando el paciente recayó y alcanza una segunda remisión, la probabilidad de cura disminuye al 30 %.

Justamente para llegar a tiempo al tratamiento es que Colsanitas instaló la nueva Unidad de Trasplante de Médula Ósea, de la que el doctor Combariza es jefe. Anteriormente, los pacientes de la Clínica Universitaria Colombia que requerían este tipo de trasplante eran trasladados a otros centros de salud. “Con la unidad de trasplante cerramos un ciclo completo para los pacientes con enfermeda-

## LA META ANUAL

Existen alrededor de quince unidades de este tipo en el país; siete de ellas realizan menos de 30 trasplantes de médula ósea anualmente. Según cuenta el gerente de la clínica, Ricardo Herrera, esta unidad “pasará a llevar a cabo 90 procedimientos al año”.

des hematológicas”, señala el jefe de la unidad. Colsanitas ahora está en la capacidad de atender a los pacientes con enfermedades crónicas en la sangre desde la sospecha y confirmación del diagnóstico, hasta la cura con el trasplante.

### Dotada y lista

La Unidad de Trasplante cuenta con ocho habitaciones individuales para los pacientes, una sala de aféresis para la recolección de las células del donante y una habitación para la manipulación, refrigeración o criopreservación de las células recogidas.

Todo el espacio de la unidad es estéril y se procura constantemente que se mantenga en esa condición, dado que en ella se atiende a pa-

cientes inmunosuprimidos. Todas las habitaciones, por ejemplo, tienen esclusa y manejan una presión diferencial entre la habitación y el corredor, con el fin de evitar que ingresen partículas que puedan generar infecciones severas.

“**La unidad está ubicada en la Clínica Universitaria Colombia de Bogotá y abrió sus puertas el 16 de junio de 2022”.**

### Tecnología al servicio de la salud

Antes, los trasplantes de médula ósea eran realizados bajo anestesia general en sala de cirugía. Pero ahora, con la máquina de aféresis, es un proceso menos traumático y completamente ambulatorio. Es parecido a como se realiza una donación de sangre. **B**

1. Ricardo Herrera, gerente de la Clínica Universitaria Colombia, en el cuarto de refrigeración y criopreservación.
2. Sala de aféresis. Es el lugar donde se extrae la médula ósea del donante.
3. Máquina del cuarto de refrigeración y criopreservación de las células recogidas.
4. Personal de la Unidad de Trasplante de Médula Ósea de Colsanitas.
5. Máquina de aféresis.

# Sinfonía para una *ciudad sitiada*



*Ibsen Martínez\**

ILUSTRACIÓN: *Jorge Carvajal*

📷 *castaway*



El sitio de Leningrado durante la Segunda Guerra Mundial ha sido uno de los más largos y destructivos de la historia. Y en medio del dolor, el frío y el hambre, una pieza musical se levantó por encima de la barbarie y entró en la memoria de la humanidad.

**E**l 22 de junio de 1941 cayó en domingo. En la tranquila mañana de verano, el joven compositor ruso Dimitri Shostakovich se disponía a ir al estadio de su amada ciudad natal, San Petersburgo, rebautizada en aquella era soviética como Leningrado. Había sido invitado a ver un partido de fútbol.

Disfrutaba de la caminata cuando, de improvviso, el dispositivo de altavoces públicos difundió por toda la ciudad un grave anuncio en la voz del ministro de Asuntos Exteriores, el camarada Viacheslav Molotov: la Alemania de Hitler acababa de invadir la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas.

Los alemanes lanzaron no menos de 150 divisiones, entre ellas 19 de las temidas Panzer. Hablamos de 3.000 tanques, 7.000 piezas de artillería y 2.500 aeronaves de guerra. En total, unos tres millones de hombres. Aquella fue, en efecto, la más grande y poderosa fuerza invasora registrada hasta entonces en los anales de la historia humana.

Shostakovich recordaba, años después, cómo todo el mundo echó a correr rumbo a sus casas, a esperar noticias más precisas y las instrucciones para la movilización general que con seguridad impartiría en breve el gobierno. “Nuestras vidas, muchas de ellas modestas, fructíferas otras, pero construidas todas sin excepción con gran trabajo en el curso de años muy duros, saltaron de pronto por los aires”, escribió.

En aquel entonces, Shostakovich dirigía el Departamento de Piano del Conservatorio de Leningrado. Tenía 35 años. Como ejecutante había descollado desde su primera juventud, pero su vocación más avasallante siempre fue la composición. Y aunque de personalidad tímida y retraída, la originalidad de sus obras y su independencia creadora lo habían metido siempre, desde muy joven, en problemas serios con la censura del régimen totalitario del dictador Iósif Stalin.

---

*\* Escritor y periodista. Tiene una columna semanal en el diario El País, de España.*

Sin embargo, el patriotismo, la sensación de ultraje colectivo por el artero ataque y la matanza de pacíficos civiles hizo arder en él un insospechado fuego patriótico.

Comenzó a trabajar en su Séptima Sinfonía con los primeros calores de julio. “Ni las salvajes, interminables incursiones aéreas, ni el infernal ruido de los aviones atacantes ni la lúgubre atmósfera de la ciudad bajo asedio menguaban el flujo de las ideas musicales”, recordaría muchos años después.

“Trabajé con una inhumana intensidad que nunca antes había experimentado”. Y lo hizo mientras, a su alrededor, la ciudad de casi dos millones de habitantes sucumbía bajo un sitio que habría de durar más de dos años y provocar la muerte a más de un millón de personas. El hambre fue la causa de muerte más común.

Durante el asedio, que se prolongó durante los dos inviernos más crudos registrados en un siglo, la gente, famélica, llegó a sacrificar y devorar a sus mascotas y, luego, a cuanto alimaña se puso a su alcance. Se registraron estremecedoras historias de canibalismo. Pese a todo ello, Shostakovich continuó componiendo un segundo y tercer movimiento de la sinfonía que dedicaría a la heroica población de la ciudad. Para entonces, ya en toda Rusia se sabía que su más grande compositor vivo escribía una sinfonía en apoyo a la heroica resistencia de Leningrado.

Años después, al recordar aquella época atroz, Shostakovich afirmó su aborrecimiento por todas las formas de totalitarismo; también dijo que Stalin había sido tan criminal como Hitler. Nunca olvidó los terribles años de preguerra, ya bajo la tiranía genocida de Stalin.

“Nunca tuve inconveniente en que llamasen a mi obra Sinfonía de Leningrado”, recordaba al final de su vida. “En mi interior, no fue dedicada a la Leningrado sitiada sino la San Petersburgo culta y civilizada cuyo espíritu Stalin destruyó. Hitler y sus hordas solo terminaron la tarea”.

La reacción inmediata de Shostakovich a la guerra fue alistarse en el Ejército Rojo, pero su corta vista lo incapacitaba para el servicio activo y fue asignado a una unidad de bomberos auxiliares. Esto le permitió, felizmente para nosotros, poder continuar en la composición de su sinfonía. Completó el colosal primer movimiento en tan solo seis semanas.

Shostakovich comenzó a componer el segundo movimiento el 4 de septiembre, el mismo día en que se cerró definitivamente el círculo de asedio en torno a la ciudad. El compositor rehusó dejar Leningrado y, más bien, brindó un recital a un reducido grupo de colegas músicos, interpretando al piano el primer movimiento. Una incursión aérea interrumpió la velada y las autoridades militares soviéticas, temiendo por su vida, le ordenaron evacuar la ciudad a comienzos de octubre. Los dos últimos movimientos fueron compuestos en la relativamente segura población de Kuibyshev.

### Una orquesta famélica estrena la obra bajo fuego artillero

En el verano de 1942 Leningrado cumplió un año bajo asedio. Las personas caían muertas en las calles bombardeadas, desvanecidas por la inanición. Sin embargo, una vez la sinfonía estuvo lista, se hizo imperioso el deber patriótico estrenarla a cualquier precio en la ciudad que llevaba su nombre.

Cuando el director, Karl Eliasberg, recibió instrucciones de comenzar a ensayar, la única orquesta sinfónica que quedaba en Leningrado había casi desaparecido. La Orquesta de la Radio de la ciudad, que había llegado a tener 70 músicos del más alto nivel, contaba para entonces con apenas 15 músicos, todos tambaleantes y aturdidos por el hambre.





Elliasberg impuso una estricta disciplina, a pesar de las deplorables condiciones físicas de sus músicos y de él mismo. Los ejecutantes de vientos y metales eran quienes peor lo pasaban: muchos se desmayaban sin lograr emitir una sola nota.

El severo Elliasberg reducía la ración de pan a quien llegase tarde o fallase en la ejecución. Trabajaron seis días a la semana, en jornadas agotadoras, ensayando la obra de 58 minutos, fragmento a fragmento, compás por compás, deteniéndose a cada rato para recuperarse. El día del estreno —9 de agosto de 1942— fue la primera vez que la obra fue interpretada de arriba abajo, sin interrupciones.

El esfuerzo bélico de los aliados logró sacar por vía aérea una copia microfilmada de la partitura. Luego de hacer escala en Teherán y El Cairo, la partitura llegó a Londres y Nueva York, ciudades donde “la Leningrado” fue estrenada casi simultáneamente con la velada de la ciudad sitiada por las tropas del ejército nazi.

Justo antes de comenzar, el Ejército Rojo lanzó un devastador ataque artillero sobre las posiciones enemigas, logrando silenciar sus baterías. Así se ase-

“*Shostakovich trabajó con una ‘inhumana intensidad’, mientras componía la Sinfonía de Leningrado, en plena guerra.*”

guraron de que no hubiese interrupciones. La obra fue difundida no solo por radio sino por todo el vasto sistema de altavoces desplegado por toda la ciudad, incluso en el perímetro defensivo, a escasos metros de las tropas alemanas.

Después del último compás, se hizo un largo y sobrecogedor silencio en el Gran Salón Sinfónico de la ciudad. Y luego estalló un interminable aplauso al tiempo que músicos y parte del público, integrado por dignatarios civiles y militares, caían desmayados.

Un alto oficial alemán, melómano y secreto admirador de Shostakovich, escuchó la sinfonía desde la torre de un tanque, en la primera línea de asedio. Cuenta en sus memorias que vio llorar a soldados alemanes, conmovidos, pero él no hizo nada por reprenderlos.

“Al escuchar aquella obra incomparable escapar del sistema de altavoces de Leningrado, supe que jamás podríamos conquistarla. Nadie podría nunca someter una población capaz de hacer aquello”, escribió años después.

El sitio de Leningrado fue levantado, al fin, en enero de 1944. Dimitri Shostakovich siguió siendo hostilizado y censurado por el régimen estalinista hasta el fin de sus días, en 1975.

Para el gobierno soviético, cuya censura ideológica había hostigado a Shostakovich antes de la guerra, se hizo urgente cuestión propagandística el estreno de la sinfonía que ya todos llamaban “Leningrado”. **B**



# ¿Por qué proteger los páramos?

Redacción Bienestar Colsanitas

Este ecosistema de alta montaña tiene un papel clave en el abastecimiento de agua para las ciudades andinas colombianas.



## SON FUNDAMENTALES PARA EL ABASTECIMIENTO DE AGUA

El 35 % de la población colombiana y 16 de las grandes ciudades del país se benefician de los páramos. El páramo de Belmira proporciona más del 65 % del agua que abastece a Medellín; el de Chingaza, el 70 % del agua que consumen los bogotanos y los habitantes de 11 municipios de Cundinamarca, y el de Guerrero a toda Zipaquirá y a un millón de habitantes de Bogotá.

## OTROS DATOS

- > Están catalogados como los ecosistemas de alta montaña más biodiversos del mundo.
- > Colombia cuenta con 37 páramos, que integran el 50 % del área total de estos ecosistemas en el mundo. Somos el país con la mayor superficie de este bioma.
- > La ampliación de la frontera agrícola y pecuaria, la minería, la cacería y la ocupación legal amenazan los páramos colombianos desde hace décadas.

\* Fuentes: Instituto Humboldt. Memorias del Congreso Mundial de Páramos 2002. CAR Cundinamarca. Restauración ecológica de los páramos de Colombia: Transformación y herramientas para su conservación. <http://www.colparques.net/>

# El bienestar es... | Ricardo Silva

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Cuenta con 22 libros publicados, entre novelas, ensayos, poesías y cuentos. Es también uno de los periodistas y columnistas más respetados y leídos del país: “Marcha fúnebre” es la columna que publica en el diario *El Tiempo* desde 2009.



***Mi escena de bienestar incluye...***

La risa de nuestros hijos, y la música y el cine y la literatura que nos gusta, pero sobre todo cierta luz que se da de vez en cuando en este apartamento, en la tarde, cuando ya hemos vuelto todos.

***El bienestar mental lo encuentro...***

En la escritura.

***Mi éxito como persona consiste en...***

No querer la vida de nadie más. En sentir la menor cantidad de envidia posible.

***Me gustaría aliviar el sufrimiento de...***

La gente que ha perdido el pulso con la violencia colombiana.

***Siempre que puedo me dedico tiempo para...***

Darles vueltas a las cosas. Todos se duermen y yo sigo y sigo hasta que me canso a —y de— mí mismo.

***La mejor forma de cuidar mi salud es...***

Dormir sin sobresaltos.

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

Escucharlos, acompañarlos, servirles, hacerlos reír y decirles que los quiero.

***Valoro los momentos de soledad porque me permiten...***

Escribir, pero sobre todo perder el tiempo, agarrar impulso para escribir.


***Mi mantra para encontrar la calma es...***

Todo pasa por algo y para algo.

***Para acompañar a mis seres queridos siempre busco...***

Una película que va a gustarnos a todos.

***Las pérdidas me han enseñado...***

Que hay que seguir, día por día, hora por hora, con la ilusión de sorprenderse a uno mismo. 



# Cinco formas de *pasar tiempo con uno mismo*

Laura Daniela Soto Patiño\* • ILUSTRACIÓN:  
Leonardo Parra @leo.ilustra2

Aunque es difícil en este mundo interconectado y siempre frenético, sí es posible hacer una pausa en el día y pasar tiempo con nosotros mismos. Aquí le damos cinco ideas.

La importancia de pasar tiempo a solas muchas veces es subestimada. La realidad es que además de ser una excelente forma de generar espacios de autoconocimiento y reflexión, estar en soledad y silencio mejora la creatividad, ayuda a gestionar las emociones, genera confianza, entre otros beneficios que no solo aportan a nuestra calidad de vida como individuos, sino que permiten mejorar la forma en la que interactuamos con otras personas.

*\* Periodista de Bienestar Colsanitas y de Bacánika. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como el Departamento de Psicología de la Universidad de Durham, la Clínica Mayo, el Departamento Australiano de Salud, la Universidad de Melbourne, la Universidad de Oxford y la Organización Mundial de la Salud. Para más información, consulte a su médico.*



## 1 DISMINUIR EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Con los años, pasar tiempo solo se ha convertido en estar frente al celular revisando redes sociales. Y aunque no se debe satanizar su uso, una de las mejores formas para reconectarnos con nosotros mismos, es desconectarnos de los aparatos electrónicos: celulares, computador y televisor.

Una buena medida para lograr este objetivo, es optar por las configuraciones de tiempo en pantalla que ahora traen los teléfonos móviles y que permiten poner límites de tiempo a aplicaciones y programas en los que terminamos pasando más tiempo del que deseáramos. Teniendo ese tiempo de desconexión, será mucho más fácil explorar otras actividades que nos ayuden a relajarnos o entretenernos en soledad.



## 2 MEDITAR

Meditar es una de las actividades más beneficiosas a nivel físico y emocional que puede hacer por usted mismo. El objetivo de la meditación es liberar todos los pensamientos intrusivos que causan estrés y así llegar a un estado de relajación profundo.

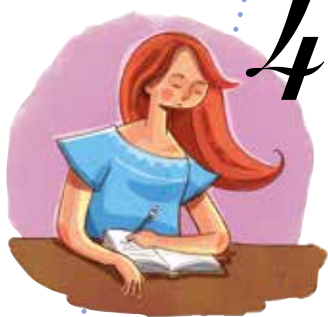
Algunos de los beneficios más importantes que provee la meditación son: la posibilidad de enfocarse en el presente, promueve la imaginación y la creatividad, reduce la presión sanguínea, ayuda a dormir mejor, construye herramientas para manejar el estrés y permite tener un espacio de introspección.



## 3 SALIR A CAMINAR

Caminar también tiene una gran cantidad de beneficios físicos y emocionales. La recomendación general de la OMS es hacer entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada para mejorar la salud y el bienestar general, y caminar está dentro de las actividades recomendadas. Está demostrado que caminar mejora los niveles de energía, aporta a la salud mental y ayuda a despertar el pensamiento creativo.

Si tiene la oportunidad de salir a caminar en la naturaleza, los beneficios serán aún mayores, ya que según estudios de la Universidad de Oxford, el contacto con la naturaleza puede ayudar a mejorar síntomas relacionados con la depresión y a reducir la presión sanguínea alta.



## 4 LLEVAR UN DIARIO

Escribir para nosotros mismos es una herramienta recomendada por psicólogos y psiquiatras para mejorar la salud mental. Llevar un diario es un hábito que permite crear un diálogo con nuestro interior sobre sueños, metas, objetivos, pensamientos, preocupaciones y razones para agradecer.

No hay una sola forma de llevar un diario, es una práctica que se puede adaptar según preferencias y objetivos. Una opción es escribir los primeros pensamientos que se vienen a la cabeza justo en el momento de despertar, o escribir al final del día hechos o momentos por los que se sienta agradecido. Uno de los mayores beneficios de llevar un diario es la posibilidad de conocerse mejor; además, ayuda a reducir el estrés y es una excelente forma de gestionar las emociones.



## 5 ENCONTRAR UN NUEVO HOBBIE

Aprender una habilidad nueva o disfrutar de una actividad que nunca había probado antes es una gran forma de pasar tiempo consigo mismo. Investigaciones de la Universidad de Melbourne afirman que las personas que tienen un hobby que les brinda un espacio de tranquilidad, tienen menores probabilidades de sufrir estrés, ansiedad o depresión.

Escoger la actividad de su interés dependerá exclusivamente de sus gustos y objetivos, ya sea probar nuevas recetas de repostería, practicar un nuevo deporte, aprender un nuevo idioma, retomar un instrumento, pintar un cuadro, o hacer manualidades. **B**



# La fortuna de olvidar

Jorge Pinzón Salas\* • ILUSTRACIÓN: Mónica Ángel @malascar\_

El olvido tiene mala fama, pero es tan natural como beneficioso, no solo en el proceso de superar traumas, sino también en la manera como enfrentamos los cambios constantes que la vida conlleva.



**T**odos conocemos a alguien cuya memoria prodigiosa para recordar con detalle toda clase de datos inspira respeto e incluso intimidada. Es tal su capacidad para recordarlo todo, que al compararnos con esa persona hemos llegado a pensar que quizás algo no funciona bien dentro de nuestra cabeza.

Después de cierta edad, no pocos hemos googleado frases del tipo “cómo mejorar la memoria”, para lo cual abundan los consejos, los estudios, los 10 mejores trucos para recordar cualquier cosa y mantener el cerebro en forma. Dormir al menos siete horas, mantener a raya el estrés, comer nueces y proteínas magras, hacer acrósticos y escribir poemas, y hasta reír a menudo recomiendan psicólogos, neurólogos o gurús famosos, como el canadiense que rompió el récord Guinness a la mejor memoria cuando recordó el orden de 52 paquetes formados por un total de 2.704 cartas barajadas al azar.

Parece haber una obsesión por no olvidar nada, aparte, claro, de todo lo que está grabado en el teléfono o podemos buscar en internet. Quisiéramos huir del olvido como de una peste. Nos urge retener desde escenas de series hasta emociones pasadas, por lo general negativas, como si la mente fuera un parque temático. Y sin embargo, la paradoja es que no solo el torrente infinito de información que nos explota en la cara cada día imposibilita dicha pretensión, sino que olvidar, lejos de ser una anomalía, es un mecanismo normal, e inclusive deseable, a través del cual el hipocampo, la zona del cerebro que se encarga de adquirir nuevas memorias y consolidarlas a lo largo del tiempo, se refresca para adaptarse mejor al cambio.

¿Quién no quisiera recordar con precisión un libro que ha leído, una anécdota de la niñez o una charla estimulante? Una memoria total, no obstante, podría resultar una pesadilla para su dueño. “Una memoria fotográfica es una maldición”, dice el neurocientífico Scott Small, director del Centro de Investigación sobre el Alzheimer en la Universidad de Columbia y autor del libro *Forgetting: The Benefits of Not Remembering*, publicado en 2021, donde aborda el llamado “olvido normal”, no la pérdida de memoria que experimentan sus pacientes en la edad adulta debido al deterioro cognitivo. En su ilustrativo ensayo, Small controvierte la opinión según la cual el ol-

vido representa una falla, o al menos una molestia, en nuestros sistemas de memoria.

En la carrera contra el olvido, neurólogos y psicólogos luchan para que no empeore el diagnóstico de los pacientes que tienden a olvidar con alguna o mucha frecuencia. La preocupación médica al respecto es comprensible, ya que algunos de estos casos son demencias u otras enfermedades neurodegenerativas.

El olvido normal es algo distinto. El olvido natural responde a un proceso que desarrollamos desde la infancia, tan esencial como la memoria para la evolución del cerebro. En individuos sanos, olvidar es una habilidad sin la cual la mente no podría desarrollar una cognición saludable, tal como ha empezado a explicarlo la ciencia. Ese olvido natural del que no gozaba el protagonista del cuento de Jorge Luis Borges “Funes, el memorioso”, para quien “lo pensado una sola vez ya no podía borrarse”, y esa memoria prodigiosa se iba convirtiendo en una carga tan pesada como los años.

Sin el olvido propio de las edades previas al inicio del envejecimiento cognitivo, estaríamos condenados a la memoria infalible de Irineo Funes, quien, según el relato borgiano, “podía reconstruir todos los sueños, todos los entre sueños”. Tamaña carga. De no contar con la bendición

del olvido, serían aún más hondas y más difíciles de sobrellevar las heridas a las que la mente se aferra, más los resentimientos, las mezquindades, las experiencias traumáticas que nos presenta la vida.

La capacidad de olvidar datos insustanciales o sensaciones asociadas con ciertos acontecimientos contribuye a mejorar el proceso de toma de decisiones. Es lo que afirma un estudio de la Universidad de Münster, en Alemania. Un experimento de Guido Hertel, profesor de psicología organizacional, y Jörg Becker, investigador del Instituto de Sistemas de Información de la misma universidad, simularon un proceso comercial típico en el que las personas tenían que tomar decisiones sobre las ventas que realizaban. Un grupo tenía un sistema de información del que podía echar mano, mientras que el otro dependía exclusivamente de la memoria. La disponibilidad de un sistema de apoyo no solo condujo a mejores decisiones económicas, sino que liberó los recursos cognitivos de los integrantes del primer

“*El olvido es nuestro aliado para desechar tanta información innecesaria con la que el mundo actual nos bombardea.*”

*\*Periodista y escritor independiente colombiano.*





almacena a largo plazo y la información irrelevante que no puede darse el lujo de almacenar porque estaría utilizando energía en datos que al final no va a utilizar. “Hay mucha información del día a día que no es necesario almacenar, y ahí es cuando el proceso de olvido comienza a ser importante”, dice Mauricio Nava, especialista en neurociencia y profesor de la Universidad del Rosario. Eso explica por qué olvidamos rápidamente lo que almorzamos hace dos días, pero solemos recordar con más facilidad aquellas situaciones que contienen un impacto emocional, lo que no significa algo positivo para el cerebro, desde luego.

En las personas con estrés postraumático, depresión crónica o desorden bipolar se ha encontrado que la estructura del hipocampo tiene un volumen menor que en el resto de la población. La evidencia científica ha mostrado que esto se debe, o bien a que el estrés genera hormonas muy dañinas para esta parte del cerebro, o bien a que los pacientes diagnosticados con alguno de esos trastornos producen cada vez menos neuronas nuevas. De ahí la relevancia que cobra para las psicoterapias el relativamente nuevo campo de la ciencia que estudia la importancia del olvido.

Aunque el cerebro no tiene un botón para borrar recuerdos, sí cuenta con mecanismos de autoprotección

que hacen que lo que le afecta de forma grave, como vivencias y emociones intensas y desestabilizantes, no se recuerden o al menos no causen serias perturbaciones en el hipocampo. Esos mecanismos están relacionados con la generación de nuevas neuronas. Un experimento realizado por Alonso Martínez Canabal comprobó que hay herramientas, como el ejercicio físico en la edad adulta, que favorecen la producción de neuronas, las cuales juegan un papel fundamental a la hora de olvidar datos y eventos, evitando así la saturación de la memoria.

Por su lado, sin mencionar el rol de las neuronas recién formadas, Scott Small sugiere en su libro que una de las maneras, sino la mejor, para evitar que los recuerdos dolorosos nos esclavicen y sobrecarguen al cerebro es mantener relaciones sociales

**“Una de las maneras para evitar que los recuerdos dolorosos nos esclavicen y sobrecarguen al cerebro es mantener relaciones sociales significativas”.**

y comprometernos a fondo con la vida. “La interacción social parece sofocar la parte del cerebro que almacena demasiados recuerdos emocionales, apagando el fuego. La soledad está asociada con depresión, altos niveles de ansiedad, suicidio y hasta con funciones inmunológicas y cognitivas reducidas”, concluye.

Nada de lo anterior debería sugerir un intento de la ciencia por llevarnos a olvidar de manera indiscriminada. De lo que trata la potencial aplicabilidad de este campo del olvido en la vida diaria es de entender que si estimulamos el olvido podemos evolucionar, pasar la página en lo relativo a resentimientos, fobias o miedos neuróticos, así como mitigar el impacto emocional de experiencias devastadoras. “El olvido nos permite actualizarnos”, escribe el neurocirujano Eric Leuthardt en *Psychology Today*.

La educación fundada en la memorización ha quedado relegada en la era digital, porque disponemos de información al instante en una pantalla. Pensar, en cambio, debería ser un valor más vigente que nunca. Entre otras cosas porque pensar, siguiendo con Borges, “es olvidar diferencias, es generalizar, abstraer”. **B**



# Manual no oficial para intentar explicar la muerte

Eduardo Arias Villa\* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez

Todos nos preguntamos por el sentido de la vida, y qué pasa después de la muerte, entre otros asuntos de la mayor trascendencia. Mucho más cuando ya estamos en la sexta o séptima décadas de vida.

¿Cuál es el verdadero sentido de la vida, de una vida que para nosotros, los del sexto piso, ya es más pasado que futuro? ¿Qué pasará el cada vez más cercano día en que muramos? ¿Vamos a desaparecer? ¿Vamos a reencarnar? ¿Iremos a algún hipotético cielo donde seremos inmortales? Este tipo de preguntas se las hace cualquier ser humano, ya sea el más creyente, el más espiritual o el más convencido de los materialistas.

Porque por más segura que esté una persona de que sólo es real lo que describen las leyes de la física, la química y la biología, es decir, las llamadas ciencias exactas, físicas y naturales, de todas maneras uno se pregunta por el sentido del Universo, por la razón de ser de un planeta como la Tierra. ¿Ese equilibrio que observamos en la naturaleza obedece a una finalidad suprema o sencillamente es el resultado de un número casi infinito de circunstancias azarosas que coincidieron en un momento determinado? ¿Por qué no somos inmortales? ¿Qué es lo que provoca la muerte? ¿Qué podemos hacer para evitarla?

Estas preguntas y otras parecidas son las que intentan responder el escritor y periodista Juan José Millás y el paleontólogo y divulgador científico Juan Luis Arsuaga, ambos españoles, en su libro *La muerte contada por un sapiens a un neandertal*. Este libro, aunque autónomo, es el complemento de uno anterior que los mismos autores publicaron el año pasado, titulado *La vida contada por un sapiens a un neandertal*.

La premisa es muy sencilla. Arsuaga busca explicarle a Millás todo lo que la ciencia sabe y se pregunta sin aún tener una respuesta acerca de la muerte. Millás es la voz del libro. Relata en primera persona las diferentes visitas que le hacen a especialistas en muy variadas disciplinas para armar poco a poco el rompecabezas. También da cuenta de los frecuentes tira y afloje entre ambos, ya que, además de compañeros en esta aventura, compiten entre ellos y a veces se comportan como verdaderos rivales.

Es un relato muy entretenido y con bastante humor, en el cual el lector adquiere una gran cantidad de información acerca del ser humano, su organismo y la manera como envejece. También conoce detalles y avances de disciplinas como la zoología, la botánica, la antropología, la arqueología, la mecánica automotriz, la filosofía, la nutrición, la cardiología, los ejercicios físicos... Millás y Arsuaga se someten a pruebas médicas para medir en qué condiciones se encuentra su cuerpo,


cuál es su edad biológica, que no siempre coincide con la cronológica, y más.

Como no quiero dañar la lectura a quienes estén interesados en leer el libro, cito algunos pocos ejemplos de lo que se encuentra en los primeros capítulos. Para explicar por qué algunas especies viven más que otras, plantea la teoría del ritmo de vida. Si se mide el ritmo cardíaco de un ratón que vive unos tres años y el de un elefante que puede llegar a los 90, al terminar sus vidas ambos habrán tenido el mismo número de latidos.

Citan al biólogo francés Jacques Monod, autor de *El azar y la necesidad*, libro clásico de la divulgación científica: “Estamos solos en un universo indiferente en el que hemos surgido por azar”. Esta posición es opuesta a la de quienes sostienen que la vida tiene un sentido, o que la naturaleza es sabia.

Otra frase de Arsuaga que aparece en esas primeras páginas es contundente: “En la naturaleza no hay vejez ni decrepitud. En la naturaleza solo hay plenitud o muerte”. Y sostiene que la vejez sólo se da en los seres humanos, los animales domésticos y los que viven en un zoológico, porque la medicina permite prolongar sus vidas.

Otra frase de Arsuaga va en contravía de la corriente de pensamiento que sostiene que la vida y la naturaleza tienen un propósito. “La naturaleza no tiene ojos para el futuro. No mira. No planifica”. Estos muy breves apartes dan una idea del tono y del alcance de *La muerte contada por un sapiens a un neandertal*.

(Continuará) 



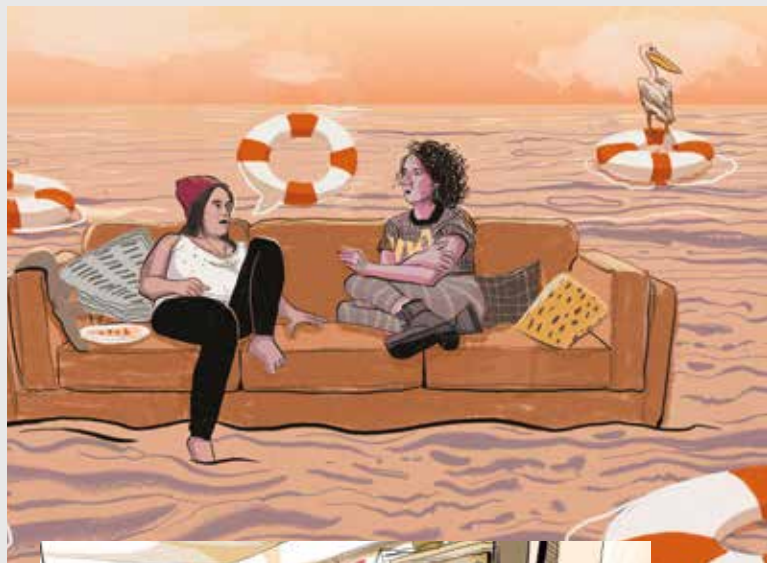
\*Periodista y escritor. Miembro del consejo editorial de Bienestar Colsanitas.

# bienestarcolsanitas.com

Visite nuestra página web para conocer contenidos exclusivos cada día.



## COLUMNA LA CONVERSACIÓN



Cada viernes publicamos una nueva columna de **La Conversación**. Un espacio creado para que las mujeres hablemos sobre nuestros intereses, preocupaciones, anécdotas y aprendizajes. Hasta ahora hemos hablado de diversos temas como:

Síguenos en nuestras redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



Bienestar Colsanitas



Las dificultades de mirarse al desnudo y no esconderse tras los personajes creados para el teatro, como en el caso de **María Cecilia Sánchez**.



La decisión adulta y a veces problemática para la sociedad de no ser madre, que nos contó **Margarita Bernal**.



La culpa que nos dejó la crianza católica aunque intentemos negarla.



La virilidad que hemos adoptado las mujeres para vivir en un mundo pensado por los hombres.

¡Y más! Cuéntenos a través de nuestras redes sociales cuál ha sido su favorita o sobre cuál tema le gustaría conversar.

Si quiere participar en esta columna, escríbanos a [columnaconversacion@colsanitas.com](mailto:columnaconversacion@colsanitas.com) y le enviaremos toda la información.









# Conoce tus deberes y derechos

Informarte es parte de nuestra responsabilidad. Conoce la normativa y ejerce los derechos y deberes que tienes como paciente.

## Derechos

- 1 | A una comunicación plena y clara con el equipo de salud. 
- 2 | Recibir trato digno y respeto por tus creencias y costumbres. 
- 3 | A la confidencialidad de tu historia clínica. 
- 4 | A la prestación del servicio de salud según la complejidad. 
- 5 | A la información total y completa sobre costos. 
- 6 | A reclamar y sugerir mejoras en el servicio. 
- 7 | A recibir o rehusar apoyo espiritual o moral. 
- 8 | A decidir si participas o no en investigaciones científicas. 
- 9 | A aceptar o renunciar a la donación de tus órganos. 
- 10 | A morir con dignidad. 
- 11 | Elegir libremente al profesional de la salud, según disponibilidad. 

## Deberes

- 1 | Identifícate verazmente y no ocultes información importante para tu atención. 
- 2 | Firma la historia clínica o el consentimiento informado en caso de negativa o aceptación de los procedimientos propuestos. 
- 3 | Respeta la dignidad de otros pacientes y sus familiares. 
- 4 | Respeta al personal que presta servicios en la institución. 
- 5 | Responsabilízate de tu propia salud a través del autocuidado. 
- 6 | Firma en la historia clínica tu deseo de rechazar la información. 
- 7 | Firma el documento de alta voluntaria cuando así lo desees. 
- 8 | Sigue el plan de tratamiento e indicaciones del equipo de salud sobre tu enfermedad y cumple las normas sanitarias generales. 
- 9 | Usa correctamente los recursos de la institución de salud. 