

# Bienestar

COLSANITAS

EDICIÓN 173 BIENESTAR COLSANITAS, DICIEMBRE 2020 - ENERO 2021

DICIEMBRE 2020 - ENERO 2021 | ISSN 0122 - 011X

Los 40 años de  
*Colsanitas*

Nº 173

# Hydraskin®

HIDRATA  
& Nutre

La piel



**Cuidate,**  
luce una piel sana  
y renovada



de hidratación

Ahora con  
**VIT-C**  
Lipoemada

Con LPD - Lightening



Hidratante  
facial para  
pieles maduras  
y/o secas.



Hidratante facial  
pieles jóvenes,  
grasas y/o con  
acné



Hidratante  
Antiedad.

PharmaDerm  
LABORATORIO DERMATOLOGICO

# Contenido

Nº 173

Diciembre 2020 • Enero 2021

Edición especial 40 años de Colsanitas



## Institucional

- 2 Trabajo en equipo  
*Joseba Grajales*
- 4 Una historia que mira hacia el futuro  
*Ignacio Correa Sebastián*
- 50 Por toda Colombia
- 58 Unisanitas: La educación en el grupo
- 60 Comunidades saludables y compasivas
- 62 Divulgación, arte y cultura para chicos y grandes
- 74 Los próximos 40 años  
*Sergio Martínez*

## Hogar

- 8 El costo de la vida en 1980
- 18 Así era Colombia en 1980  
*Jorge Francisco Mestre*

## Belleza y bienestar

- 10 Seis recomendaciones para la protección solar en niños

## Alimentación

- 12 Leche para crecer
- 14 Cuando la costumbre era almorzar en casa  
*Julián Estrada Ochoa*

## Salud

- 22 Cuatro historias de agradecimiento
- 28 Indicadores de salud 1980-2020
- 30 Colsanitas: 40 años de salud y bienestar  
*Dominique Rodríguez Dalvard*
- 42 Tres médicos apasionados por su profesión  
*Brian Lara*
- 54 Siempre habrá un virus más fuerte  
*Carolina Gómez Aguilar*
- 56 Todo sobre la píldora de emergencia
- 70 Preparados para afrontar el COVID-19

## Actividad física

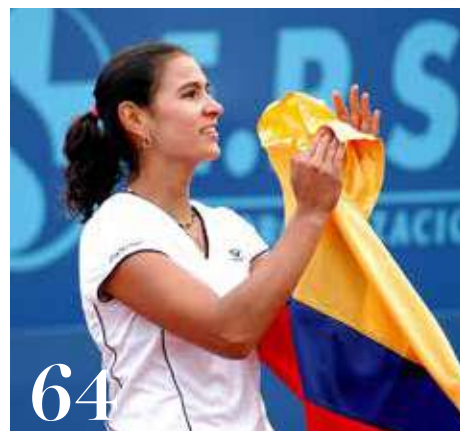
- 64 Colsanitas escribe la historia del tenis colombiano

## Vida

- 76 Gabriel Vallejo, pasión por servir  
*María Gabriela Méndez*
- 80 Un método para cumplir las metas en 2021  
*Jorge Francisco Mestre*

## Tiempo libre

- 84 Pasatiempos para vacaciones  
*Santiago Rivas*



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



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



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



2. Regístrese y acepte términos y condiciones.



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



4. Escanee y disfrute el audio.





#### Consejo editorial

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

#### Director

Camilo Jiménez Estrada  
juancjimenez@colsanitas.com

#### Editora

María Gabriela Méndez  
mgmendez@colsanitas.com

#### Diseño

Ada Fernández  
aifernandez@colsanitas.com

#### Periodista

Diana Carolina Gómez Aguilar  
dianacargomez@keralty.com

#### Fotografía

Colsanitas  
Daniel Gómez  
Erick Morales  
John Naranjo  
Fernando Olaya  
Camilo Roza  
iStock

#### Ilustración

Alejandra Balaguera  
Edna Gualdrón  
Juan Felipe Hernández  
Santiago Olivares (Sako Asko)  
Jorge Tukan

#### Fotografía de carátula

iStock

#### Dirección administrativa y financiera

Víctor Cárdenas Mendoza  
vmcardenas@colsanitas.com

#### Asistente administrativa

Wendy Tatiana Vanegas  
wetvanegas@colsanitas.com

#### Servicio al usuario

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

#### Dirección comercial

Multimedios Plus.  
Calle 104 #14A-45, oficina 406  
Bogotá, Colombia  
Teléfonos: (1) 520 8138 - 301 277 0279

#### Directora comercial

Nathalia Lozano  
nlozano@multimediosplus.com.co

#### Impresión

Printer Colombiana S.A.S.

#### Bienestar Colsanitas

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



# Trabajo en equipo

Cuando deseamos conmemorar el 40 aniversario de nuestra Organización, no lo podemos hacer sin rendir homenaje a las personas que comenzaron esta iniciativa, y reconocerles el mérito, ya que gracias a ellos hoy nosotros podemos con orgullo celebrar este acontecimiento. Por ello les damos las gracias por su apuesta y esfuerzo, así como por su entrega y dedicación.

Junto a los iniciadores, también están esos equipos entusiastas de profesionales que se inventaron la vida y la forma de dar salud en un país que requería de otras formas de aseguramiento. Fueron brillantes en la forma de hacerlo y se entregaron en cuerpo y alma al proyecto. Ellos vivieron unas etapas en las cuales el entusiasmo y el compromiso se respiraba en el ambiente, justo cuando Colombia vivía uno de los peores momentos de su historia. Pero pese a las dificultades, supieron brindar al país una forma diferente de aseguramiento sanitario. A todos ellos, profesionales sanitarios, administrativos y colaboradores en general, desde esta oportunidad les reconocemos su notable aporte.

También aprovechamos para agradecer por supuesto a nuestros usuarios, que creyeron en nosotros y con los que hemos recorrido mucho camino de la vida: ellos dan sentido a nuestra misión. A las redes externas sanitarias, que colaboraron en nuestro desarrollo durante estos 40 años, a tantos y tantos colaboradores y amigos de la compañía, que con su consejo y amistad nos honraron, y cómo no, a ese universo de médicos adscritos que aportan valor profesional y humano.


Finalmente, a todos los trabajadores que hoy componemos la Organización Keralty en el mundo. Hemos recogido con orgullo el testigo que otros nos deja-

ron y estamos dispuestos y preparados para llevar a la Organización a sus mejores metas, siempre basados en los valores que propagamos y compartimos.

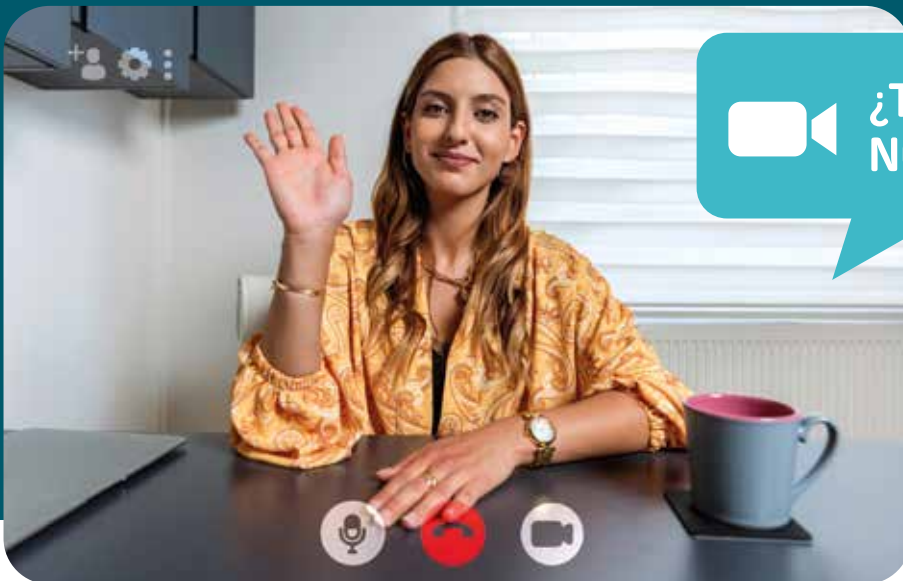
Cuando escribimos estas notas, el mundo entero está pasando por una tragedia desconocida desde principios del siglo pasado, que nos ha traído dolor y angustia. Pero pareciese que estos 40 años de historia que celebramos hubiesen sido una preparación para combatir eficazmente esta tragedia, y hoy más que nunca, agradecemos a la historia por la manera en que nos preparó sin saberlo. Sentimos un alto reconocimiento por la oportunidad que tuvimos ante las dificultades de formarnos y construir esta gran Organización, que con honor defiende la salud y la vida de más de cinco millones de personas en el mundo.

Con un modelo basado en tres ejes, como son salud, social y comunitario, y con el propósito de cuidar de por vida a nuestros usuarios, estamos preparados para este nuevo viaje, donde podamos seguir aumentando la familia Keralty y un día ceder a otros nuestro testigo con el mismo orgullo y honor con que lo recibimos.

Un nuevo mundo de salud nos espera, y seguro que juntos seremos una Organización avanzada y distinguida por su alta calidad humana y profesional, donde todos llevemos puesto el traje de los valores y podamos ser reconocidos por ellos.

Gracias a todos, y el deseo de otros 40 años llenos de crecimiento personal y profesional para quienes hoy hacéis grande esta Organización. Sigamos en ese empeño de superación y compromiso para asegurar dar a otras generaciones ese testigo que tiene algo mágico. Esa magia es el alma Keralty. 

**JOSEBA GRAJALES**  
Presidente del Grupo Keralty



## ¿Tienes una cita médica NO PRESENCIAL?

Ten en cuenta las siguientes instrucciones para que tu acceso sea mucho más fácil y cómodo.

1



Solicita tu **cita no presencial**; al confirmarla recibirás un correo electrónico con la fecha, hora de tu atención y el link para el ingreso.

2



Realiza la **auto admisión** desde las 0:00 horas del día de la cita, hasta 30 minutos antes de la hora programada.

Si cuentas con **vales electrónicos** selecciona el que deseas utilizar\*; si no tienes vales disponibles selecciona la opción: comprar vales.

3



10 minutos antes de la cita ingresa al link para dirigirte a la **sala de espera virtual**, allí se habilitará el ingreso cuando sea tu turno.

4



Al finalizar tu consulta, podrás descargar la **orden médica** en la **Oficina Virtual** de **colsanitas.com**



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



# *Una historia que mira hacia el futuro*

**E**sta es la historia de una empresa que nació en una casa del barrio Teusaquillo, en la Bogotá de 1980, y a la vuelta de 40 años se convirtió en una multinacional de la salud con sede en Colombia. Es una historia que se ha construido persona a persona, ladrillo a ladrillo, momento a momento. Esa media docena de colaboradores que comenzaron a construir este sueño, hoy son más de 15.000, repartidos en nueve países del mundo. Esa casa en un barrio tradicional de la capital colombiana se ha convertido en una red de oficinas en tres continentes, y de infraestructura sanitaria propia con cerca de 400 puntos de atención entre clínicas, laboratorios y centros médicos.

Los comienzos fueron de exploración y acercamiento. Todo estaba por hacerse. Había que convencer a usuarios, médicos, instituciones, inversionistas y gobierno de que el modelo funcionaba, de que era válido y legal, de que tenía todo el potencial para crecer en un país con un servicio público de salud deficiente y con una medicina privada costosa y excluyente. Hacia el final de la década llegó

uno de los aprendizajes más valiosos que hemos obtenido en estos años: la infraestructura propia es esencial en el modelo de salud con calidad que ofrece Colsanitas.

Los años noventa fueron los años de la consolidación y el crecimiento. Ya estaba demostrado que el modelo funcionaba, y era mejor recibido cada día por los colombianos. La red propia creció por todo el país hasta llegar a construir dos hitos de fundamental importancia para esta compañía: la Clínica Reina Sofía en Bogotá, fundada en 1994, y la Clínica Sebastián de Belalcázar, en Cali, que comenzó actividades en febrero de 1996. En esos años empezó nuestra apuesta a largo plazo por el tenis, y nos fuimos para Venezuela, a intentar construir allí una empresa de servicios de salud premium, como ya teníamos en Colombia. También configuramos una política sólida de desarrollo del recurso humano, con inversiones importantes que hoy en día siguen fortaleciéndose.

La de los noventa fue la década en que Colsanitas se convirtió en un grupo empresarial, la Organiza-

ción Sanitas Internacional, con la creación de empresas como EPS Sanitas y Clínica Colsanitas, encargada de construir y administrar la infraestructura sanitaria propia. Abrimos la red de droguerías Farmasanitas y las Ópticas Colsanitas. Creamos la Editorial Bienestar y comenzamos a fundar las bases de nuestra universidad, con la programación permanente de congresos científicos y otros eventos de formación de alta calidad, para mantener a nuestros profesionales actualizados en cada una de sus disciplinas.

Consolidar el modelo y fortalecer la empresa no fueron procesos exentos de dificultades. Al contrario: todos los días nos encontramos con problemas, y fuimos aprendiendo con el paso de los días a buscar alternativas, a encontrar soluciones, por supuesto sin desmejorar el servicio ni la atención a los usuarios, ni dejar de fortalecer la red de profesionales adscritos. Fue un reto permanente en todos los sentidos: asistencial, administrativo, financiero, tributario, logístico, comercial, en sistemas, en gobierno corporativo... Como se dice en alguna parte de esta historia que hoy presentamos a la comunidad, fuimos inventándonos casi todo por el camino.

Colsanitas entró en el siglo XXI como la principal compañía de medicina prepagada del país, pero no podíamos quedarnos ahí. Había que seguir brindando un mejor servicio a más personas cada día. Insistimos en el cuidado y la prevención de la enfermedad, en la promoción de la salud, en el seguimiento a pacientes crónicos y a grupos vulnerables para conservarlos con buena salud. También quisimos que nuestros profesionales adscritos fueran mejores cada día, por lo cual fomentamos la investigación y la formación dentro de nuestra compañía. Producto de ese interés es Unisanitas, la universidad de la Organización, que hoy ofrece más de 21 posgrados en especialidades médicas y tres programas bien posicionados: Medicina, Enfermería y Psicología.

Otra gran revolución vendría para la compañía en la segunda década de este siglo. El cambio de nombre del grupo empresarial, que de Organización Sanitas Internacional pasó a llamarse Grupo Keralty, fue nada más la parte visible de una transformación tanto en la cultura empresarial como en el modelo de salud que venían aplicando todas las empresas del grupo, Colsanitas incluida. De hablar de salud pasamos a hablar de cuidado en todas las etapas de la vida. Y de hablar de atención en salud pasamos a hablar de construcción de redes sanitarias, comunitarias y sociales para acompañar a las personas y sus familias durante toda la vida, incluyendo los momentos finales.

Tuvimos que retirarnos casi totalmente del mercado en Venezuela, con gran tristeza, pero ve-

**“ Todos los días nos encontramos con problemas, y fuimos aprendiendo a buscar alternativas, a encontrar soluciones, sin desmejorar el servicio ni la atención a los usuarios”**

nimos creciendo imparables en Estados Unidos y México, mientras exploramos otros mercados como Indonesia y Filipinas. Hemos consolidado un modelo de aseguramiento y prestación de servicios de salud de la más alta calidad, y durante los últimos años hemos trabajado en exportarlo conservando las características que lo han hecho tan apreciado en Colombia, aunque adaptándolo a la cultura de los nuevos entornos.

Hoy Colsanitas es la compañía de medicina prepagada más grande del país, superando el 40 % de participación en el mercado. Y es la empresa insignia del Grupo Keralty. Desde ese lugar de privilegio seguimos mirando hacia el futuro: en una sociedad que va envejeciendo y perdiendo autonomía con los años, creamos el Grupo Versania, una red que presta servicios socio-sanitarios enfocados en el cuidado, manejo y acompañamiento de la fragilidad y la dependencia a lo largo de la vida de las personas.

En los últimos meses emprendimos una nueva transformación en todas las empresas del grupo y en todos los niveles, para atender las contingencias que trajo la pandemia de COVID-19. Hemos fortalecido las plataformas digitales en todas las áreas: médica y asistencial, administrativa y logística. Algo que en enero casi ni existía, como es una teleconsulta, hoy la tenemos disponible en decenas de especialidades, para lo cual fortalecimos las herramientas para nuestros profesionales adscritos y simplificamos o digitalizamos los trámites y autorizaciones para nuestros usuarios. Por otro lado, multiplicamos nuestra capacidad para adelantar procedimientos a domicilio que incluyen seguimiento a población vulnerable, vacunación y toma de muestras de laboratorio, entre otros. Muchas de estas innovaciones seguirán siendo parte de nuestro portafolio de servicios en los años por venir.

Por todo eso es que podemos decir que la historia de esta compañía se sigue escribiendo día a día. Por eso, esta es una historia que mira hacia el futuro. **B**



LA CIFRA

**15.000**  
colaboradores  
repartidos en  
nueve países  
del mundo  
forman  
parte de la  
Organización.

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



## 25 años del programa Clínica en Casa PHD

Este programa de Clínica Colsanitas promueve el bienestar del paciente y contribuye a su rehabilitación, curación y alivio dentro del entorno familiar.

El programa de hospitalización domiciliaria permite a los pacientes continuar su recuperación en el entorno familiar, con el apoyo científico y humano que caracteriza el modelo de atención Keralty.

A raíz del cumplimiento de estos 25 años de servicio, se cambió el nombre de PHD a Clínica en Casa, inspirados en la esencia que

caracteriza al programa: la prestación de un servicio integral a los pacientes y su familia en todas las etapas de la vida, desde antes de nacer hasta después de morir, en el seno de su hogar; porque Clínica Colsanitas se distingue por ser una institución que se compromete en su cuidado partiendo de un modelo de atención centrada en la persona.



MÁS INFORMACIÓN: Bogotá: (1)7436767 • Barranquilla: (5) 3221616 • Cali: (2) 3919797  
• Bucaramanga: (7) 6855000 • Medellín: (4) 4034022 • Nacional: 018000940094.



¿Te has preguntado  
cómo ayudar a  
alguien que lo  
necesita?



La  
respuesta  
está en tus  
Venas

Con una donación puedes salvar **3 vidas**



*\* Si piensas donar cuando haya una emergencia, ya llegas tarde, tu sangre debe ser sometida a pruebas y procesos, por tanto, es mejor acudir antes de que aparezca la necesidad.*



*\* Recuerda que puedes donar cada 4 meses*

No tener contacto estrecho con personas sintomáticas respiratorias o con diagnóstico de COVID-19 en los últimos 30 días.

Quizás mañana, tú o alguno de los tuyos podría necesitar sangre. Dona sangre, dona vida.

Te esperamos en nuestro Banco de Sangre.

Calle 166 No. 22-68. Tels.: 6681062 - 3153384374 - 5895468 EXT. 5718610  
[bancodesangre@colsanitas.com](mailto:bancodesangre@colsanitas.com)

# El costo de la vida en 1980

Redacción Bienestar Colsanitas • ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

Algunos indicios de lo mucho que ha cambiado el costo de vida en Colombia desde 1980.

**5.700 pesos**

era el salario mínimo a comienzos de los años ochenta, con esa cantidad de dinero se podía comprar un tiquete aéreo de Cartagena a Cali.



El peso colombiano de 1980 equivale a

**146.2 pesos**

de 2020.

Durante 1980 el precio de un dólar fue, promedio,

**47,57 pesos.**



Entre 1980 y 2020, la tasa de inflación promedio de Colombia ha sido del

**13.27%** anual.

**135 pesos**

costaba una olla Imusa y 98 una chocolatera de aluminio; 400 gramos de leche en polvo costaban 77,50 pesos; un litro de aceite Oleocali 54,90 pesos; la salsa de tomate Libby's 39,90; un taco de galletas Saltín Noel 23,50 y un kilo de arroz 19,90.



**120.000 PESOS**

costaba el recién llegado televisor a color.

Fuentes: El Tiempo, Universidad de Los Andes, Señal Memoria, Computrabajo.

**80**

**PESOS**

costaba el alquiler de una película de Betamax, el formato más popular para ver video en casa en 1980.

Alrededor de **865.000 pesos** costaba un Renault 4 ensamblado por Sofasa, unos 152 salarios mínimos de la época.

Mientras que un Chevette costaba **1.240.000 pesos.**



Fundación  
Santa Fe de Bogotá



## Verlo todo es nuestro *trabajo*, *vivirlo todo* es el tuyo

Por eso, ofrecemos **servicios de salud con la más alta calidad** que nos permiten entregar resultados y diagnósticos confiables.



Urgencias de adultos y pediátricas.



Laboratorio clínico y patología.



Imágenes diagnósticas.



Consulta prioritaria en nuestros Centros Médicos y de Atención Prioritaria (ubicados en los centros comerciales Unicentro, Fontanar y Gran Estación).

### Servicios especializados



Tratamiento integral del cáncer.



Servicio de Quemados.

*Solicita tus citas* en el **4824488**  
o a través de **[www.fsfbcitas.co](http://www.fsfbcitas.co)**



[/fsfb.org](https://www.facebook.com/fsfb.org)



[@fsfb\\_Salud](https://www.instagram.com/fsfb_Salud)



[@FSFB\\_Salud](https://twitter.com/FSFB_Salud)



[info@fsfb.org.co](mailto:info@fsfb.org.co)



[www.fsfb.org.co](http://www.fsfb.org.co)

# Seis recomendaciones para la protección solar en niños

*Andrea Ariza*

Una dermatóloga infantil explica por qué es determinante usar bloqueador solar en la infancia y algunas formas de inculcar en los más pequeños el hábito de aplicarlo.

**L**as actividades propias de la infancia hacen que los niños estén mucho más expuestos al sol. A esto se suma que la piel en esta etapa de crecimiento es mucho más sensible, delgada y propensa a la resequedad, y si no se protege desde temprana edad es más vulnerable e incrementa los riesgos de contraer cáncer de piel más adelante. La doctora Maribel Trujillo, dermatóloga infantil de la Clínica Pediátrica Colsanitas, recomienda inducir el hábito de aplicarse bloqueador solar desde temprana edad y que lo incorporen a su rutina diaria. Así pueden disfrutar de sus horas de juego al aire libre sin preocuparse por la exposición al sol.

## El ejemplo de los cuidadores

Los padres, madres o cuidadores a cargo de los niños son los encargados de dar ejemplo y usar el protector solar a diario. “La idea es que el niño naturalice el uso del protector solar y lo vea tan necesario como el jabón cuando se baña”, afirma la especialista.



## EL DATO

**En el mercado hay un protector solar para cada tipo de piel.**

## Continuar con el refuerzo en los colegios

“Los colegios también deben participar en esta labor pues los niños pasan mucho tiempo allí. Es importante que los profesores refuercen la aplicación de su protector solar cada dos o tres horas y enfatizar su importancia”, sugiere la doctora.

## Explicarles la importancia del cuidado

Se puede generar conciencia en los niños comentando que con esa protección su piel será más fuerte, no se quemará y podrá jugar y realizar sus actividades de manera más segura.

## Cuidarse dentro de casa

Hay que usar protector solar incluso dentro de la casa o cuando el día está nublado. También protegernos de la luz de las pantallas. “Por eso es importante tener el hábito de usar un buen protector en todo momento”, advierte Trujillo.

## Complementar con hidratación

Al igual que el protector solar, la hidratación también es clave para el cuidado de la piel en los niños, ya que tiende a reseca y en las pieles sensibles es aconsejable que se aplique antes del protector.

## Consulta con un profesional

Lo ideal siempre será consultar con un profesional en dermatología infantil para recomendar el protector que más se ajuste a las necesidades y hábitos del niño.

# PROTEGE A DIARIO

la piel de tus hijos

- Muy resistente al agua
- **SPF 50+**
- Protectores solares creados especialmente para niños.

UMBRELLA KIDS MINI



UMBRELLA PIEL SENSIBLE



# Leche para *crecer*

Redacción Bienestar Colsanitas

La leche brinda un aporte fundamental para el crecimiento de los niños al ser una fuente de proteínas de alto valor biológico.

Como el cuerpo de los niños se encuentra en pleno desarrollo psíquico y motor, requieren una variedad de nutrientes para fortalecer sus capacidades físicas e intelectuales, y evitar enfermedades a futuro.


La leche se considera un alimento completo por su equilibrio entre contenido calórico y la cantidad de nutrientes que proporciona. Por tal motivo, los expertos en nutrición recomiendan su ingesta en niños y adolescentes, siempre enmarcada en una alimentación variada y nutritiva.

## Aporte energético

Según las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la población colombiana, los niños realizan una cantidad de actividad física acorde a su edad —por lo general superior a la de los adultos— y por eso requieren un consumo de energía entre 1.325 y 2.350 calorías por día para lograr un crecimiento adecuado. Debido a esto, ningún niño debe seguir dietas estrictas a menos que sea una recomenda-

ción médica o una condición de salud específica.

Según la Organización Mundial de la Salud, los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, para potenciar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y cardiometabólica, y mantener un peso sano. Asimismo, explica que cada vez hay más pruebas de que la actividad física tiene un efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y la socialización.

Estudios como el *Contribution of Milk Beverages to Nutrient Adequacy of Young Children and Preschool Children in the Philippines* han comprobado que los menores que por distintos motivos no reciben el aporte energético necesario para ejercitarse “presentan una ingesta promedio de energía 40 % por debajo del consumo recomendado, lo cual constituye un factor de riesgo para desnutrición”. 



## RECOMENDACIÓN

Se aconseja entre dos y tres raciones de leche u otros lácteos al día para niños en etapa escolar,

acompañadas de una dieta variada y saludable. Leonardo Díaz, pediatra adscrito a Colsanitas, explica que la leche y sus derivados suministran

valores nutricionales, pero siempre deben estar acompañados de otros alimentos que aporten todos los nutrientes necesarios.

# ¿POR QUÉ LOS LÁCTEOS DEBEN HACER PARTE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE NIÑOS Y NIÑAS?



Además de ser una importante fuente de energía a partir de sus tres macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos (lactosa, que es el azúcar natural de la leche) de manera equilibrada, la leche aporta otros nutrientes como minerales que contribuyen a un adecuado balance de tu alimentación.

La leche, especialmente en niños cumple un papel fundamental, ya que durante el crecimiento sus necesidades nutricionales aumentan, por lo que requieren de alimentos de alta calidad nutricional para cubrirlos.

El bajo consumo de proteínas, vitaminas y minerales en niños debido a una dieta inadecuada, puede resultar en impactos importantes para toda la vida, como un menor crecimiento en talla, o la adopción de malos hábitos alimentarios (1).

La leche y los productos lácteos son grandes aliados durante el crecimiento, ya que aporta proteínas de gran calidad y nutrientes como el calcio, fundamentales en esta etapa de la vida (2), y se deben consumir al menos 2 porciones al día (3).



## RECUERDA:

Consuma alimentos de todos los grupos, especialmente lácteos, frutas y vegetales.

Un adecuado estado de salud depende en gran medida de la actividad física, por lo que se recomienda mantenerse activo todos los días al menos durante una hora (4).



## REFERENCIAS

1. Marshall T, Curtis A, Cavanaugh J, et al. Higher Longitudinal Milk Intakes Are Associated with Increased Height in a Birth Cohort Followed for 17 Years. *J Nutr.* 2018;148(7):1444-1449.
2. Dror D, Allen L. The Importance of Milk and other Animal- Source Foods for Children in Low-Income Countries. *Food Nutr Bull.* 2011;32(3):227-243.
3. ICBF, F, Plazas, C., & Ángel, A. M. (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Documento técnico. Bogotá, Colombia, 314.
4. World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.



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



# Cuando la costumbre era *almorzar en casa*

Julián Estrada Ochoa\* • ILUSTRACIÓN: Edna Gualdrón

La mesa colombiana ha cambiado de manera radical en los últimos cincuenta años. También la cultura gastronómica de los habitantes de las grandes ciudades del país. Una mirada panorámica.





**H**asta mediados del siglo pasado Colombia era demográficamente un país más rural que urbano: su población era 60 % campesina y 40 % urbana. La violencia liberal-conservadora de los años cincuenta y el surgimiento de la guerrilla rural durante los años sesenta llevaron a muchas familias a las ciudades, y en menos de dos décadas se incrementó de manera notable el origen campesino de sus poblaciones. Esto contribuyó para que en la clase media surgiera una cultura urbana con profundas raíces rurales, en cuya memoria permanecía un saber que le era difícil de olvidar: almorzar en casa, santo y seña de su cocina de crianza.

En los años setenta, en todas las ciudades Colombia y en las cabeceras municipales existían dos señales con las cuales sus pobladores y ciudadanos espontáneamente asumían la disponibilidad de su tiempo para ir a almorzar a sus casas. La primera de ellas era de origen natural y absolutamente silenciosa, manifestándose cuando el sol cenital proyectaba a la gente caminando sobre su propia sombra; la otra era de origen cultural, completamente ruidosa, y se trataba del Ángelus que tocaban las campanas en los templos de aquellas ciudades y poblados por igual. Finalizado el alboroto de los campanarios, la actividad laboral frenaba en seco y durante 20 minutos las aceras se alebrestaban, el tráfico vehicular se multiplicaba, los buses y los taxis se atiborran en las calles. Transcurridos unos minutos, plazas, aceras, calles y parques pasaban del gran bullicio a la calma chicha: todo el mundo estaba ya en el mismo lugar donde pocas horas antes también había desayunado.

Por aquella época, para la clase media la sopa meridiana era un auténtico ritual familiar. Durante la hora del almuerzo el diálogo era solemne, se pedían y otorgaban los permisos, se comentaban las noticias del periódico y los chismes del barrio, se hablaba de noviazgos y enfermedades. Era durante

el almuerzo cuando el padre hablaba de política y la mamá se quejaba por la carestía del mercado; era durante el almuerzo cuando se comentaba el partido de fútbol del colegio y se contaba el último chiste de moda; era durante el almuerzo cuando se hacían los planes para el fin de semana. Todo lo anterior se desarrollaba alrededor de unas preparaciones que las madres habían aprendido de sus madres y de sus suegras, y cuya sazón quedaba grabada por el resto de la vida en la memoria gustativa de cada uno de los miembros de la prole. Almorzar en casa terminó por ser una costumbre de la clase media en todas las ciudades del país, donde sopa y seco equi-

valía a una minuta de cocina popular con los característicos productos regionales e inconfundibles sabores.

### El gran cambio

Con el traslado masivo a las ciudades y su desbordado crecimiento en pocos años, aquella clase media conformada

por empleados bancarios, funcionarios judiciales, ejecutivos jóvenes, maestros, profesionales independientes, burocracia departamental y municipal terminó obligada a la cruda realidad de tener que almorzar por fuera de sus casas.

Con la nueva cotidianidad urbana, los negocios de comida brotaron como espárragos en todas las ciudades importantes e intermedias del país. El fenómeno se hizo exponencial, y ante la nostalgia por la sazón casera, los establecimientos hicieron su esfuerzo por reproducirla en un plato, al que atinadamente la sabiduría popular bautizó *corrientazo*. Hoy este formato de restaurante continúa vigente, tratándose de locales en cuyas puertas de entrada, sobre tableros de acrílico o tradicionales, y con caligrafía a mano alzada se lee Sopas y Secos: para

“Con la nueva cotidianidad urbana, los negocios de comida brotaron como espárragos en todas las ciudades importantes e intermedias del país”.

“Almorzar en casa terminó por ser una costumbre de la clase media del país, donde sopa y seco equivalía a una minuta de cocina popular con características productos regionales?”



hoy tenemos sopa de arveja, sopa de habas, caldo de papas y cilantro, sopa de pepitoria, sopa de arroz, sopa de arracacha, sopa de yuca, sopa de carantantas, crema de zapallo, crema de chόcolo, sopa de guandú con carne salá, consomé de menudencias, cuchuco con espinazo, ajiaco santafereño, chuleta valluna con aborrajados, mamona llanera con yuca y plátano asado, frijoles antioqueños con carne molida, mute santandereano, posta de sierra y arroz con coco, sancocho de bocachico, sancocho de gallina... Y en un tablero tangencial en el interior del local está escrito Postres: bocadillo veleño con queso, cuajada con melao, cocas de guayaba en almíbar, dulce de moras, motas de guanábana, brevas con arequipe, alfandoques, jalea de pata ... y el listado termina con un asterisco que acota: todos nuestros postres se acompañan con vaso de leche.

Comenzando la década de los ochenta, Bogotá, en su condición de capital, vive un proceso de transformación único, incluyendo aquel que corresponde al mundo del mantel y del yantar. Las élites bogotanas y su clase media eran fieles emuladoras de todo aquello que tuviese halo de extranjero, razón por la cual el negocio de los restaurantes tuvo un crecimiento sostenido, y la oferta que se consolida inicialmente corresponde a la cocina francesa con sus clásicos: *vichyssoise*, *magret de pato*, *filet mignon*, *chateaubriand*, *soupe à l'oignon*, *bouillabaisse*, *quiche lorraine*, *crepe suzette*. Fueron íconos restaurantes como Le Poivre, La Fragata, Le Poulard y El Rincón Alpino. Las técni-

cas y recetas de la tradición francesa fueron cediendo ante el empuje de tendencias globales como la *nouvelle cuisine* y pocos años después la cocina fusión, que llegaron al país poco después de su difusión mundial, en los años en que el mundo comenzaba a interconectarse en diferentes ámbitos.

Finalizando el siglo XX aparecieron a diestra y siniestra pizzerías, hamburgueserías, locales de sushi y tacos en una tendencia informal pero con investigación y acceso a ingredientes, lo cual trajo una demanda de tal magnitud que aquello que comenzó como una oferta de comidas rápidas a bajo precio terminó siendo comida de ejecutivos y funcionarios oficiales de alto rango. Eran los albores de un desarrollo comercial y una cultura gastronómica como jamás se había visto en el país. Paradójicamente, aquellos negocios de magnífica calidad culinaria y con la más auténtica cocina regional, corrientazos montados con esmero e investigación, fueron ignorados durante varios años por la crítica y el periodismo gastronómico; sin embargo, su reconocimiento terminó por hacerse evidente en años recientes, y se convirtieron algunos de ellos en bastiones de los sabores del terruño, actualmente lugares de moda para paladares gourmet. La añoranza de la clase media por su cocina de crianza fue un verdadero acierto; la cosecha de éxitos culinarios apenas comienza y hoy, en días de pandemia, la cocina colombiana con sazón casera tiene el prestigio que merece. **B**



#### EL DATO

Finalizando el siglo XX aparecieron a diestra y siniestra pizzerías, hamburgueserías, locales de sushi y tacos.

\* Antropólogo, cocinero, investigador.

¿Tiene  
el **control**  
de su **diabetes?**

No olvide estos  
**pasos esenciales:**

- Haga controles rigurosos de su azúcar.
- Asista a sus citas médicas.
- Realice actividad física.



Y tome  
el **control**  
de su **salud.**



# Así era Colombia en 1980

Jorge Francisco Mestre\*

Un recuento de los hitos más importantes de este año, para recordar cómo era y qué pasaba en el país al que llegó Colsanitas en 1980.



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



## GENERALES

- En Colombia había **27,3** millones de habitantes, según el DANE.
- **PIB:** 34 mil millones de dólares (Banco Mundial).



## POLÍTICA

- El presidente era **Julio César Turbay Ayala** (1978-1982).
- En febrero de 1980 varios miembros del M-19 participaron en la toma de la **embajada de República Dominicana**, quienes después de negociar su salida, partieron hacia Cuba en abril.
- El 3 de noviembre de ese año el Congreso aprobó el "Tratado de Extradición entre la República de Colombia y los Estados Unidos de América" (Ley 27 de 1980).
- **El papa Juan Pablo II**, tan solo un año desde su posesión en el Vaticano, dio su importante discurso (2 de junio de 1980) ante la asamblea de la UNESCO sobre la importancia de la cultura y la ética para la ciencia en medio de la tensión nuclear de la Guerra Fría. El 14 de mayo de 1981, Juan Pablo II sufrió un atentado al que sobrevivió.
- Diana Spencer, **Lady Di**, estaba a un año de casarse con Carlos de Gales, el heredero de la Corona británica y ya era la adorada, elegante y polémica figura pública que se recordaría en Inglaterra y en el mundo.



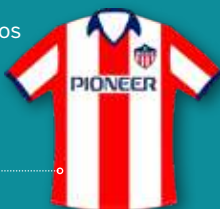
## ECONOMÍA

- El salario mínimo estaba en **5.700 pesos**.
- En 1980 la **tasa de desempleo era de 9,7 %**, siendo más alta en las mujeres (12,5 %) mientras que en los hombres era de 8 %.
- Ese año se imprimía el billete de diez pesos con la imagen de **Antonio Nariño**.



## DEPORTES

- El ciclista santandereano **Alfonso Flórez** (1952-1992), gana el Tour de l'Avenir (Francia) de 1980. Fue el primer no europeo en lograrlo.
- La selección Colombia de fútbol, en su camino a los **Olímpicos de Moscú**, consigue su clasificación, en especial gracias a su victoria 5-1 sobre el equipo de Brasil.
- El nadador **Pablo Andrés Restrepo** clasifica a la final de los Juegos Olímpicos Moscú 1980, una hazaña en la historia de la natación colombiana.
- El campeón del fútbol colombiano aquel año fue el **Junior**.



## VIDA COTIDIANA

- La cerveza **Clausen** era la más popular de la época, un producto de Bavaria que fue sacado del mercado en 2002.
- Ese año se lanzó la marca de aguardiente **Néctar** por parte de la Fábrica de Licores de Cundinamarca, y alcanzó rápidamente gran popularidad entre los consumidores.
- **El Cubo de Rubik**, inventado en 1976, y el Atari, en el mercado desde 1977, eran los juguetes de moda.
- El videojuego **Pac-Man**, lanzado en mayo de 1980, tuvo un éxito mundial indiscutible para la industria.
- El 22 de diciembre 69 personas mueren en un vuelo de **TAC** (Transportes Aéreos del César) después de que la aeronave explotara en pleno vuelo.



## CINE

- Se estrenó la segunda entrega de la saga **Star Wars**, que llegó a Colombia como *La guerra de las galaxias V: El imperio contraataca*, de George Lucas. También se estrenaron *El Resplandor* de Stanley Kubrick, y *El hombre elefante* de David Lynch. Ese año también se proyectó *El coyote y la bronca*, producción del cine mexicano protagonizada por Vicente Fernández.
- **Betatonio**, la tienda de alquiler de películas característico de las dos últimas décadas del siglo XX, abrió sus puertas ese año.





## TELEVISIÓN

- El 80 fue el primer año con **televisión a color** en Colombia con el sistema National Television System Committee (NTSC).
- Dos años más tarde, en 1982, se emite **Don Chinche**, producción famosísima de Pepe Sánchez. A finales de la década, los colombianos disfrutarían de series como **Dejémonos de vainas** (1984), **Los pecados de Inés de Hinojosa** y **Caballo viejo** (ambas de 1988) y **Azúcar** (1989).

## OTROS HECHOS CULTURALES

- **Crónica de una muerte anunciada** de Gabriel García Márquez estaba en sus últimas puntadas antes de ver la luz en 1981.
- **Algo tan feo en la vida de una señora bien** de Marvel Moreno vio la luz y llamó la atención de la crítica ese año.
- **EI MAMBO**, Museo de Arte Moderno de Bogotá, estaba en plena construcción en diseño del gran arquitecto colombiano Rogelio Salmona; su primera etapa fue inaugurada el año anterior en 1979 y sería terminado en 1985.
- 1980 fue el último año en que se publicó la famosa revista de izquierda **Alternativa** nacida en 1974.



## MÚSICA

- Ese año se lanzó el éxito **“La cucharita”** de Jorge Velosa y los Carrangueros, que sería número 1 en 1981, según RCN.
- El 8 de diciembre mataron a **John Lennon**.
- **Bob Marley** estaba en la cima de su carrera, lanzó su doceavo disco *Uprising* con The Wailers donde se incluían canciones icónicas como “Pimper’s Paradise”, “Could you be loved” y “Redemption song”; moriría de cáncer un año más tarde, el 11 de mayo de 1981.
- Según la lista de los **40 principales**, entre las más escuchadas de ese año también estuvieron “Man gave name to all the animals” de Bob Dylan, “La culpa ha sido mía” de Camilo Sesto, “Como yo te amo” de Rocío Jurado, “Bailad” de Red de San Luis, “¿Quién puso más?” de Víctor Manuel, “Memorize your number” de Leif Garrett, “Aire” de Pedro Marín y “Desde mi libertad” de Ana Belén.
- **La emisora H.J.C.K.** festejó sus 30 años el 15 de septiembre de 1980.
- **El Grupo Niche**, fundado en 1979, sonaba con sus primeras canciones incluidas en el disco *Al pasito* (1979).



\* Historiador y escritor.



# ENCONTRÉMONOS PARA CUIDARTE

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

Para más información consulta en [www.clinicadelcountry.com](http://www.clinicadelcountry.com)



**5300470**



**Carrera 16 No.82-57**



**Clínica**<sub>del</sub>  
**Country**



Fotografía: Fernando Olaya

# Cuatro historias de *agradecimiento*

Luego de atravesar por situaciones extremas en las que su salud estaba comprometida, estos cuatro usuarios de Colsanitas comparten sus experiencias y nos revelan por qué están tan agradecidos.

## Parte de la familia

Eduardo Arias

Si me guío por la memoria, lo primero que me viene a la cabeza es decir que “Colsanitas me ha acompañado toda mi vida”. Exagero, por supuesto. Yo sé que en los años 80 aún no estaba afiliado. Pero lo cierto es que Colsanitas forma parte de mi vida desde hace marras. Y de muchas maneras.

De acuerdo con un certificado de afiliación que encontré entre mil papeles mi familia forma parte de Colsanitas desde el 1 de diciembre de 1989. Debo señalar que yo no escogí a Colsanitas sino que ingresé como parte de un contrato empresarial cuando trabajaba en la revista *Diners*. Debo decir que en los primeros años no utilicé casi sus servicios. Andaba por los 30 años, época en la que es poco frecuente ir al médico, hacerse exámenes de control (“eso

pa’ qué”) y también es común a esa edad descreer de la medicina.

Que recuerde, utilicé los servicios de Colsanitas para una consulta por un dolor de espalda recurrente, radiografías y una sesión de terapias, tal vez 10. Recuerdo vagamente haber ido a urgencias en alguno de los primeros años de la década de los 90.

Cuando me trasteé al barrio La Calleja Baja en 1995 mi relación con Colsanitas cambió por completo, ya que me convertí en vecino de la clínica Reina Sofía, que está a 300 metros de mi casa. Tener clínica, consultorios, laboratorio clínico, droguería con atención de 24 horas y urgencias a cinco minutos a pie de la casa hizo que mi apego por la compañía adquiriera un carácter muy especial. Desde hace 25 años ese paisaje forma parte de mi vida cotidiana. El paso de cebrá de la 127, frente a la cafetería de la clínica, es como la



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





puerta de entrada a mi pequeño mundo de cuatro cuadras y un parque.

En 1997 tuve mi primera intervención seria. Por primera vez en mi vida me operaron, de una hernia inguinal en mi pierna derecha. Aunque dolorosa, la operación fue un éxito, aunque cinco años después, por andar yo cargando amplificadores, volví a reventarla y de nuevo al quirófano.

A partir de 2004, cuando me encontraron un sople en el corazón, mi relación con Colsanitas dejó de ser esporádica. Mi válvula aórtica tenía un defecto congénito y tarde o temprano deberían cambiármela por una artificial. Eso significó que a partir de entonces tuve citas periódicas. Primero con el doctor Rosas, que me atendía en la clínica Shaio. Cuando él se dedicó a unas investigaciones en el terreno me remitió al doctor José Medardo Rozo Vanstrahlen, con quien llevo 15 años de ires y venires por su consultorio, el 317 de la clínica Reina Sofía. Así que Patricia Rodríguez, su asistente (Patricia a secas, para mí) también se convirtió en la persona cercana que cuadra las citas, la que casi siempre encuentra el huequito en la apretadísima agenda del doctor.

“ Si hago el balance, son cinco cirugías y controles periódicos desde hace 15 o 16 años... Si eso no genera un vínculo familiar significa que yo no entiendo el concepto de familia”.

Como buen samaritano, el doctor Rozo tiene mucha empatía y una gran habilidad para impregnar de optimismo a sus pacientes. A cada cita debo llegar luego de haberme realizado un

ecocardiograma, lo que también me ha convertido en un visitante regular de la sala de electros y ecos del primer piso de la clínica.

Tras seis años de observaciones periódicas, la operación de cambio de válvula se hizo inaplazable, así que escogí finales de mayo de 2010, para poder ver en paz el Mundial de Fútbol de Sudáfrica durante la convalecencia. Desde ese día quedé planillado para tomar una serie de remedios diariamente. Uno de ellos es un anticoagulante llamado Warfarina. Seguí yendo a mis citas periódicas con Rozo, quien me inscribió en el Programa de Anticoagulados.

Eso me permitió entrar al dominio de las enfermeras-jefe, quienes se han encargado en los últimos nueve años de controlar cada mes cómo anda mi sangre, la tensión arterial, y de acuerdo con los resultados subirle o bajar la dosis de Warfarina. Han sido tantas, Adriana Rodríguez, Rocío Ramírez... citarlas a todas sería imposible.

*Eduardo Arias es afiliado a Colsanitas desde el 1 de diciembre de 1989.*

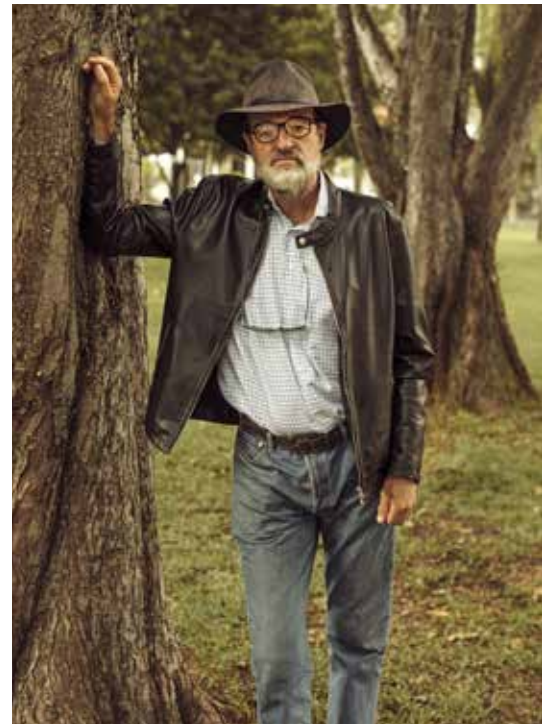
Al año volví de nuevo al quirófano. A comienzo de año el doctor Manuel Riveros me extrajo la vesícula biliar (el procedimiento recibe el nombre de colecistectomía laparoscópica), y a mitad de año me operó de una hernia inguinal, esta vez la del costado izquierdo.

Y hace un año larguito, cuando nació mi nieta, lo primero que hice fue ir a las oficinas administrativas de la Reina Sofía para inscribirla en mi grupo familiar y, lo digo en serio, me emocionó mucho recibir un carnet a nombre de Joaquina Bermúdez Arias.

Si hago el balance, son cinco cirugías, controles y exámenes periódicos desde hace 15 o 16 años... Si eso no genera un vínculo familiar significa que yo no entiendo el concepto de familia.

En todo este tiempo he visto cómo Colsanitas ha mejorado sus instalaciones y también su servicio al usuario. Pero tal vez el cambio más notable ha sido trasladar el laboratorio clínico de la Reina Sofía (que vivía sobresaturado de gente) al segundo piso de la nueva clínica pediátrica. Otro vínculo afectivo que me une a Colsanitas es el apoyo que le han dado al tenis colombiano. Una tarea de muy bajo perfil que recién ahora, con los grandes logros de Robert Farah y Juan Sebastián Cabal, ha comenzado a trascender entre el público masivo.

Como decía al comienzo, me da gusto estar de vecino de la clínica Reina Sofía, y ahora de la Clínica Pediátrica y del clinsanitas La Calleja. Son mis vecinos con nombre y apellido. También de barrio,



Fotografía: Fernando Olaya

porque a cada rato me cruzo con las doctoras Luz Kelly Anzola y Margarita Guillén que pasean sus perros, con Juan Varela que vive por estos lados...

En este año de pandemia, de citas virtuales y controles postergados, los he echado de menos a todos. Al doctor Rozo, al doctor Oñate, a las Patricias, a Adriana, a Rocío... Me han hecho mucha falta.

## Los médicos de Colsanitas me salvaron la vida

Alexandra Sarmiento

A Alexandra Sarmiento le practicaron una cirugía bariátrica y desde entonces un equipo multidisciplinario la ha acompañado para lograr sus objetivos.

“Esta es la segunda vez que los médicos de Colsanitas me salvan la vida. Y no sólo estoy agradecida infinitamente con ellos, sino motivada a seguir. Siento cada día que el esfuerzo ha valido la pena”. Son las palabras de la diseñadora de maquillaje para cine y televisión que hace poco más de un año tuvo que recurrir a la cirugía bariátrica para revertir la obesidad y salvar su vida.

“Mi problema no fue una complicación médica, sino malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, a pesar de que en mi trabajo era muy activa, fuera del estu-

dio de maquillaje me agotaba, sin exagerar, yendo de mi habitación al baño”, comenta Alexandra.

Para ella, evitar la fatiga era más fácil que combatirla y esto sólo consentía el sedentarismo y empeoraba su salud tanto física como mental. Con el tiempo empezó a presentar resistencia a la insulina, manchas en la piel, sensibilidad y resequedad en varias áreas de su cuerpo. Alexandra tenía pre diabetes y apnea del sueño.

Alexandra consultó con Andrés Ospina, cirujano bariátrico de la Clínica Reina Sofía en Bogotá, quien le confirmó que la cirugía era la mejor opción. “Yo tenía varios años luchando con la obesidad, pero en ese momento toqué fondo. Cuando el doctor me

dijo que podía morir por apnea del sueño y la diabetes podría avanzar, supe que era el momento del cambio y había encontrado a un médico ideal para ello, en quien confié desde el día uno”, comenta.

El 9 de septiembre de 2019 le realizaron con éxito el procedimiento que reduce el tamaño del estómago, llamado manga gástrica. A un mes de la cirugía, el doctor Ospina le recomendó comenzar a hacer ejercicio. Ella ha seguido al pie de la letra las indicaciones, no sólo con el doctor Ospina, sino con nutricionista y psiquiatra. “Gracias a ellos he podido entender y transformar mi vida en muchos aspectos, más allá de mi peso”, confiesa.

“La cirugía es un regalo que nos ayuda muchísimo a cambiarlo todo, pero no es el total del proceso, es solo el 50 %, porque el otro 50 % está en nuestra cabeza: poder luchar contra esos impulsos de querer llenar vacíos con comida, porque el estómago te lo operan, pero el cerebro lo debes entrenar tú misma”, reflexiona.

Alexandra ha bajado 33 kilos y ha recuperado su energía, su agilidad y ahora se interesa por la cocina saludable y el ejercicio: “Recuperé mi autoestima, soy más ágil y la apnea del sueño ya no es un problema, incluso el riesgo a la diabetes se fue”.

“Gracias al doctor Ospina sentí la esperanza de un cambio definitivo, porque no sólo estuvo en la cirugía, sino que él me acompaña, me escucha y me motiva a continuar progresando, se alegra de lo que voy logrando”, asegura.

Para ella, la clínica fue determinante: el espacio, su servicio y su personal fueron clave en su proceso de recuperación.

“Gracias a ellos he podido entender y transformar mi vida en muchos aspectos, más allá de mi peso”.

*Después de la cirugía de reducción de estómago, Alexandra Sarmiento ha bajado 33 kilos, ya no tiene apnea del sueño ni principio de diabetes.*



Fotografía: Erick Morales

Gloria Parra fue operada en julio de 2020 de un melanoma en su pie. Fueron necesarias tres intervenciones quirúrgicas, dos de ellas centradas en la reconstrucción del pie.



Fotografía: Erick Morales

## Solo tengo agradecimiento para Colsanitas

Gloria Parra

Este es el testimonio de una mujer que recibió un diagnóstico oportuno y un tratamiento ágil que le salvó la vida. Gloria Parra tenía un lunar en el pie que consideraba un atributo, dice entre risas. Durante una visita rutinaria al dermatólogo, pidió que le examinaran las pequeñas manchas que una manicurista le había visto en la planta del pie. El médico se inquietó por la apariencia: la forma ya no era redonda, los bordes ahora lucían difuminados, como si se estuviera regando por la piel; no pintaba nada bien.

Para ese momento, julio de 2020, se encontraba en Bogotá por el nacimiento de una de sus nietas; pero es de Bucaramanga, ciudad donde por muchos años se desempeñó como enfermera y jefe de enfermería en la Fundación Cardiovascular de Colombia. Por sus conocimientos en el campo de la salud, sabía que lo que se venía no iba a ser fácil, mucho menos lo sería en otra ciudad donde nadie del gremio la conocía.

El resultado de los exámenes confirmó la sospecha: tenía un melanoma que debía ser operado de inmediato. Este es un tipo de cáncer de piel que puede crecer en las capas más profundas y propagarse a otras partes del cuerpo rápidamente. Es capaz de invadir los ganglios linfáticos, los vasos sanguíneos y el sistema nervioso y, cuando pasa esas barreras es muy agresivo, llega con facilidad al cerebro, los pulmones o huesos.

La cirugía fue inmediata. Para esto contó con

un equipo compuesto por un cirujano oncólogo, un cirujano dermatólogo oncólogo y una cirujana oncóloga de reconstrucción de Colsanitas. Fueron necesarias tres intervenciones quirúrgicas, dos de ellas centradas en la reconstrucción para lo que se tomaron injertos de su ingle y muslos.

Gloria cuenta que su experiencia fue positiva gracias a la destreza de los cirujanos y a la amabilidad de todo el personal médico. “Desde la recepcionista, los médicos generales, las auxiliares, las enfermeras, el trato fue muy amable y me hicieron sentir confiada”. Además resalta la importancia de su fe en Dios, el apoyo de su esposo que estuvo en todo momento, y el resto de su familia, a distancia.

**“Desde la recepcionista, los médicos generales, las auxiliares, las enfermeras, el trato fue muy amable y me hicieron sentir confiada”.**

También relata con cariño que, antes de las cirugías, cada uno de los médicos habló por teléfono con una de sus hijas —que es médica y vive en Canadá— para explicarle todo el proceso. “Uno está acostumbrado a que en su ciudad es una persona conocida y las puertas se abren pero aquí sucedió igual. La amabilidad y el trato humano fueron excelentes, solo tengo agradecimiento para Colsanitas”, dice.

La recuperación ha sido rápida. Gloria es optimista y disciplinada, así que ha seguido todas las recomendaciones médicas y ha dado el máximo durante la fisioterapia para volver a caminar. Haber sido una mujer activa físicamente durante toda su vida ha sido clave en el proceso. A cuatro meses del diagnóstico, puede caminar con zapatos de atleta de alto ren-

*El bebé de Marcela Cortés fue operado en el vientre, a las 27 semanas, en una delicada cirugía que corrigió un defecto durante la gestación.*

dimiento y sin ayuda de muletas ni bastones. “Todavía tengo una herida que va sanando poco a poco pero mi mayor alegría es poder caminar, ser independiente”.

Gloria dice que esta experiencia le ha enseñado lo importante que es conocerse, mirarse el cuerpo y hacerse chequeos periódicos, pues esto puede ser determinante en las posibilidades de tratar una enfermedad.

## Un ejemplo de fortaleza

Marcela Cortés

El mismo día que Marcela Cortés supo que su bebé sería un niño, el doctor Mauricio Herrera, ginecólogo-obstetra adscrito a Colsanitas, detectó un problema en la columna. La ecografía no mostraba exactamente qué era, pero luego de una serie de exámenes, el diagnóstico fue mielomeningocele, que ocurre cuando la médula espinal no se desarrolla correctamente durante la gestación.

Luego del diagnóstico, Marcela y su hijo tenían dos opciones: una cirugía intrauterina que corregiría el problema o una intervención quirúrgica una vez naciera. “Apenas supimos el diagnóstico todo el equipo de la Unidad Materno Fetal me acompañó y, junto al doctor Herrera, me explicaron los procedimientos, los riesgos y las razones para que pudiese tomar una decisión informada”, cuenta Marcela.

Marcela sabía que podría comprometer la vida de ambos, pero era mucho mejor que hacer la cirugía al nacer, ya que podría ser demasiado tarde para corregir consecuencias como la inmovilidad de extremidades inferiores y problemas neuronales.

Una vez su embarazo llegó a las 27 semanas, el 12 de junio de 2020, ella y su bebé fueron operados por el doctor Mauricio Herrera y su equipo. “Yo estaba consciente del riesgo, pero todo el equipo médico y, en especial el doctor Herrera, fueron quienes nos dieron la confianza necesaria para que, sobre las preocupaciones, siempre primara la esperanza”, comenta Marcela.

Sebastián nació de 33 semanas y fue bebé canguro mientras alcanzó talla y peso normales. En los controles posteriores a la cirugía, presentó un problema que estaba dentro de los riesgos: hidrocefalia. El 21 de

*“Fue fácil confiar en las personas que nos acompañaron; mi familia y yo estamos muy agradecidos con todos ellos”.*




Fotografía: Erick Morales

septiembre Sebastián fue intervenido por los neurocirujanos Diego Moreno y Jhon Alexander Díaz en la Clínica Infantil Santa María del Lago para instalarle una válvula que solucionara el problema y protegiera su cerebro.

Aunque Marcela se encontraba preocupada por su bebé, la eficiencia de Colsanitas para responder a sus solicitudes, autorizar los procedimientos y el acompañamiento incondicional, le dieron la tranquilidad y la certeza de que su hijo estaba en buenas manos. “Fue fácil confiar en las personas que nos acompañaron; mi familia y yo estamos infinitamente agradecidos con cada una de ellas”.

Ambas cirugías fueron un éxito y la recuperación se desarrolló de manera normal. Actualmente Sebastián tiene cuatro meses y asiste mensualmente a controles con varios especialistas y cada tres, se le practican exámenes de seguimiento.

“Siempre he disfrutado de las atenciones de Colsanitas, en mi embarazo estuvieron presentes, pero ahora les tengo un cariño casi familiar, ya que nos han cuidado en todo momento y siempre han sido muy transparentes, han sabido actuar y comunicarme todo para que tomáramos decisiones reales. Somos felices con la llegada de Sebastián y lo admiramos porque se ha aferrado mucho a la vida y nos ha enseñado muchísimo”, concluye Marcela. 

Entrevistas realizadas por Carolina Gómez y Andrea Ariza.



Feria Positiva, Feria Popular Digital para

# PENSIONADOS

NOVIEMBRE 2020 / ABRIL 2021

Disfruta de actividades de interés, descuentos en comercios aliados y tasas de interés especiales en nuestros productos:



Cuenta  
**DIAMANTE**



Tarjeta de crédito  
**DIAMANTE**



Crédito de libranza  
**PRESTAYÁ**



Crédito de vivienda  
**CASAYÁ**

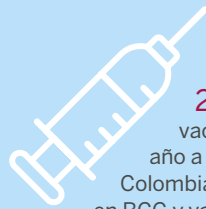
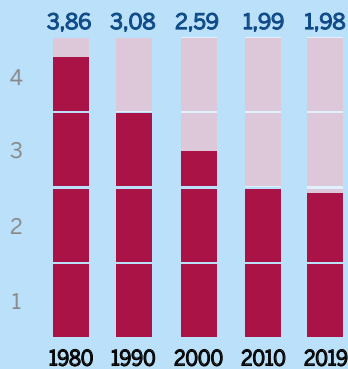
Ingresa a

[feriadiamante.com](https://feriadiamante.com)



### TASA DE FERTILIDAD

Hijos por mujer



### VACUNACIÓN

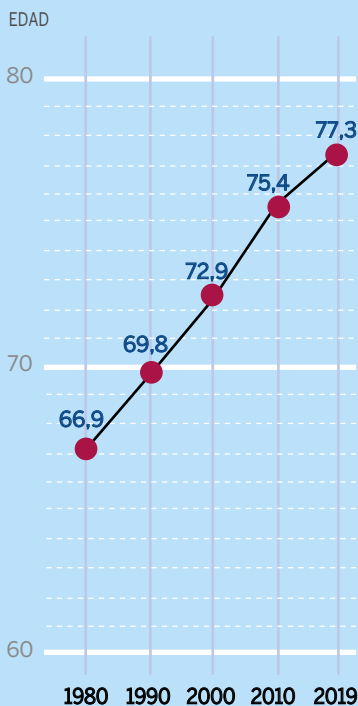
20 % era la cobertura de vacunación en menores de un año a principios de los años 80 en Colombia. Para 1990 ya era del 90 % en BCG y vacuna oral antipoliomielítica. Hoy en día, el Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI), uno de los más completos, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), mantiene una cobertura superior al 90 %. Este programa incluye 21 vacunas que protegen contra 26 enfermedades y se distribuyen de manera gratuita.



### ENVEJECIMIENTO

En 1980 había **9,3 mayores de 60 años** por cada 100 menores de 15 años. En 2020 hay 32 mayores de 60 años por cada 100 menores de 15 años.

### ESPERANZA DE VIDA



# Indicadores de salud 1980-2020

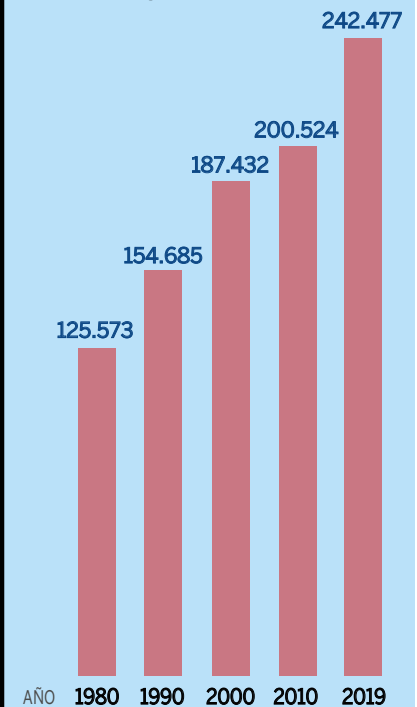
Redacción Bienestar Colsanitas

Durante las últimas cuatro décadas Colombia ha mejorado sus indicadores de salud en prácticamente todos los campos.

Fuentes: Ministerio de Salud y Protección Social, DANE, Organización Panamericana de la Salud, Presidencia de la República.

### INDICADORES DE MORTALIDAD

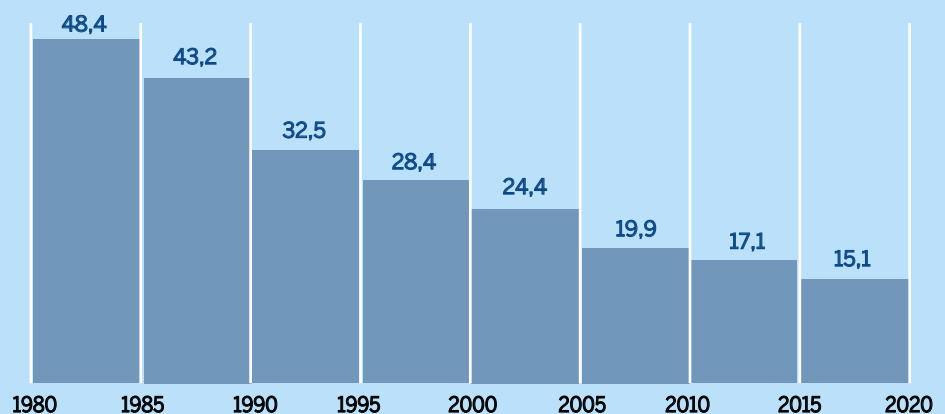
Defunciones registradas



### LICENCIA DE MATERNIDAD

Para 1980 la licencia de maternidad era de **12 semanas**, pagadas con el sueldo devengado al momento de salir a disfrutar de la licencia y la prohibición de despido por motivo del embarazo o lactancia. En 2002, la ley 755 contempla una licencia de 8 días para el padre. En 2011 se amplía el número de semanas de licencia de 12 a 14. Y desde 2017 la licencia de la madre pasa a ser de **18 semanas**.

### TASA MORTALIDAD INFANTIL Por cada 1000 nacidos vivos



¿DIABETES?

YA  
PUEDES  
HACERLO  
SIN PINCHAZOS\*

REGÍSTRATE  
Y CONOCE MÁS



FreeStyle Libre te da la tranquilidad de conocer y controlar tus niveles de azúcar minuto a minuto sin pinchazos rutinarios y desde tu celular. Además podrás conectarte con tu médico sin salir de casa y compartir la información de forma remota, fácil y segura.



Línea de atención:  
**01-800-518-1895**



Para mayor información consulte:  
**[www.FreeStyleLibre.com.co](http://www.FreeStyleLibre.com.co)**

DISPONIBLE EN:



  
**FreeStyle  
Libre**

SISTEMA FLASH DE MONITOREO  
DE GLUCOSA



*life. to the fullest.®*

**Abbott**

\* El escanear no requiere lancetas para los pinchazos rutinarios de la medición capilar. La aplicación FreeStyle LibreLink es compatible con teléfonos que tengan la función NFC habilitada y con sistema operativo Android 5.0 o superior, así como Iphone 7 o superior con sistema operativo IOS 11 o superior. FreeStyle, Libre y las marcas comerciales relacionadas, son marcas registradas de Abbott Diabetes Care, Inc. en diversas jurisdicciones. Para usar la aplicación FreeStyle LibreLink es necesario registrarse en LibreView, un servicio que presta Abbott Diabetes Care, Inc. y Newyu, Inc. Sistema Flash de monitoreo de glucosa FreeStyle Libre Registro Invima 2017DM-0015791.

# Colsanitas: 40 años de salud y bienestar

*Dominique Rodríguez Dalcard\* • FOTOGRAFÍAS: Daniel Gómez,  
Camilo Rozo, John Naranjo, Colsanitas*





Entre octubre de 2019 y abril de 2020 un grupo de profesionales en historia, escritura y producción audiovisual adelantaron una investigación que incluyó más de sesenta entrevistas y cerca de mil fotos en varias ciudades del país. El objetivo era construir una historia coral, contada directamente por los protagonistas, que diera cuenta de los cuarenta años de Colsanitas y el Grupo Keralty en Colombia. Aquí recogemos los apartes más significativos de ese trabajo.



## TODO COMENZÓ EN LOS OCHENTA

En 1980 casi nadie en Colombia sabía qué era la medicina prepagada. Unas pocas familias pudientes tenían la capacidad para pagar por un servicio médico privado; otras pocas tenían pólizas de seguros que amortiguaban el impacto económico de la familia ante una eventualidad en salud. El resto de colombianos, la gran mayoría, debían asistir a centros e instituciones públicas, y quienes tenían un trabajo formal hacían uso de los servicios que prestaba el Instituto Colombiano de Seguros Sociales, ICSS.

Las alternativas en salud, pues, eran dos: el sistema público, para ese entonces incompleto e ineficaz, e invertir o endeudarse por una gran suma para obtener una solución real al problema médico. En todo caso, es claro que en esos años casi nadie hablaba de la prevención, o de acciones puntuales para conservar la buena salud.

Por las dificultades en el acceso al sistema de salud, no era raro que quien prescribiera medicamentos fuera el dependiente de una farmacia o droguería. Si la condición avanzaba o era más delicada, se ingresaba por los servicios de urgencias, a los cuales las personas debían llegar muchas veces con las medicinas que se les aplicarían, las cobijas con las cuales cubrirse y hasta las gasas que se usarían en sus intervenciones quirúrgicas. Estas instituciones, por supuesto, no daban abasto.

También estaban las clínicas privadas, una opción para quienes buscaban un servicio de alta calidad médica. Pero para acceder a ellas debían destinar una buena cantidad de dinero. Se conocen no pocas historias de pacientes que debieron hipotecar la casa, vender el carro o endeudarse por años para poder pagar una hospitalización o cirugías en estas clínicas.

## La oferta de valor de Colsanitas

Para entender lo que esta empresa venía a presentarle al país, hay que fijarse en lo que desde los años sesenta del siglo pasado la Organización Mundial de la Salud, OMS, y el Banco Mundial empezaron a proponer en diferentes escenarios: la necesidad de concebir modelos distintos de protección y cuidado si el mundo quería verdaderamente impactar en la

mejora de los indicadores de salud de la población. Se habló del concepto de prevención de la enfermedad como fórmula para alcanzar dicha meta. Y de allí, rápidamente, surgió la idea del aseguramiento en salud.

Siguiendo este mandato de la OMS llegó a Colombia en 1980 Sanitas Internacional, una empresa española que, una vez establecida en el país, tomó el nombre de Colsanitas.

Sus primeras tareas eran dos y debían desarrollarse en paralelo: por un lado, convencer a las personas de la necesidad de prevenir los enormes gastos en salud que trae cualquier eventualidad médica mediante el pago de una cuota mensual; por el otro, atraer a los médicos de prestigio y a las instituciones para vincularse al modelo que proponía la medicina prepagada Colsanitas, y con ello aumentar sus volúmenes de atención. Era necesario que ambas partes confiaran en un modelo que apenas se estaba inventando, y que reposaba en un concepto clave: la asistencia médica integral.

Para atraer a profesionales de la salud, los primeros ejecutivos de la compañía convocaron a una generación de médicos que estaban saliendo de la universidad. Colsanitas se inclinó por darles a los profesionales jóvenes la oportunidad de desarrollar sus buenas prácticas en el ejercicio médico con un énfasis en la comprensión de la salud pública. La clave era dar acceso a la salud a más personas.

Estos profesionales rompían, así, con la consulta privada de sus padres y maestros, que era escasa, costosa y comenzaba a mostrarse insuficiente para atender a la creciente clase media urbana, que iba creciendo en la capital del país y de varios departamentos.

A la par con los médicos jóvenes, llegó a dirigir y gestionar la empresa un impetuoso grupo de administradores en el campo de la salud, ingeniosos comerciales, abogados y especialistas en el mundo del aseguramiento y el mercadeo. Eran casi todos veinteañeros, la máxima cabeza tenía apenas diez años más que ellos. Cuatro décadas después, algunos de esos ejecutivos aún trabajan para la compañía y son el alma y el corazón de una organización que convirtieron en una multinacional de salud colombiana.

*Para atraer a profesionales de la salud, los primeros ejecutivos de la compañía convocaron a una generación de médicos que estaban saliendo de la universidad.*

Ellos y los primeros médicos adscritos tuvieron que inventárselo todo en el camino. Contarle a un país que los hospitales públicos y el endeudamiento no eran las únicas opciones para cuidar de su salud. También se idearon campañas publicitarias novedosas para que la gente entendiera que un económico papelito llamado bono sería la nueva llave de acceso a una consulta rápida, unos exámenes también inmediatos, en fin, unos servicios médicos completos, eficientes y oportunos. Con esfuerzo y dedicación terminaron convenciendo a una sociedad entera de que el aseguramiento y la prevención eran los caminos indicados para mantener la buena salud y no quebrarse en el intento.

Cobrar la afiliación por mes en lugar del pago anual a que obligaban los seguros, y ofrecer una atención personalizada e integral fueron verdaderas novedades en ese momento. Poder usar cualquier servicio cuantas veces fuera requerido fue algo que de verdad marcó la diferencia con las compañías de seguros y permitió abrir mercado.

El voz a voz resultó ser una gran herramienta de conquista en esos años fundacionales. Los primeros vendedores fueron personas jóvenes y bien conectadas, en muchos casos se trataba de mujeres jóvenes y motivadas que hablaban de este nuevo modelo de cuidado de la salud entre su grupo social. Hablaban con propiedad de conceptos como la prevención y el cubrimiento integral en salud a una sociedad como la nuestra, que no estaba acostumbrada a oír sobre esos temas. En cabeza de estas personas se conformaron las primeras agencias comercializadoras exclusivas, muchas de ellas todavía activas, hoy a cargo de los hijos de esos primeros agentes comerciales de Colsanitas.

#### LA CIFRA

La empresa terminó 1981 con 3.081 usuarios y para 1985 el número de afiliados llegó a 15.472.



## Comienza la expansión

Con el éxito del modelo y los beneficios a la vista para todos, llegó la expansión. En junio de 1981 la compañía comenzó a prestar servicios en Cali, y en 1983 abrió en Barranquilla, además de Bogotá. Y apenas tres años después, la red de instituciones y profesionales de Colsanitas se extendía por casi todo el territorio nacional: Bucaramanga, Cúcuta, Santa Marta, Ibagué, Manizales, Fusagasugá, Zipaquirá, Rionegro, Apartadó, Turbo y Palmira, entre otras ciudades principales e intermedias.

La empresa terminó 1981 con 3.081 usuarios; para 1983 casi se habían duplicado a 5.429 usuarios. En 1984 se pasó ampliamente de los 10.000, y para 1985 el número de afiliados llegó a 15.472. Al final de la década casi se multiplicarían por diez. Con ese nivel de crecimiento se hizo necesario construir infraestructura propia, pues las instituciones adscritas veían copada su capacidad de atención solo con los usuarios de Colsanitas.

El Clinicentro de la calle 99 con carrera 13, inaugurado en 1987 en Bogotá, fue la piedra angular del modelo que Colsanitas ha venido perfeccionando durante los últimos 40 años: la atención integral en salud. El principio parte de esta lógica: resolver las necesidades médicas de la persona en el primer momento de atención, para evitar su hospitalización y todo lo que ello significa, no sólo en términos emocionales sino también económicos. Al mismo tiempo, proveer múltiples herramientas y espacios para que los afiliados cuiden ellos mismos de su salud, integrando el concepto de prevención y cuidado en su cotidianidad. Y, por supuesto, aquellos que requieran hospitalización, de inmediato son remitidos a las entidades adscritas, antes de que Colsanitas tuviera sus clínicas propias.

Ahora bien, si se quiere verdaderamente entender la fórmula del éxito temprano del modelo Colsanitas, quizá hay que revelar uno de los elementos clave para que todo funcionara a la perfección: desde el inicio las directivas involucraron al cuerpo médico en la operación y administración integral del servicio. También asoció a sus miembros a la empresa para que se sintieran parte de ella y, así, fueran corresponsables de su sostenibilidad. Ello implicó hacerlos conscientes del gasto médico y cómo ser racionales en su uso sin perjudicar la calidad del servicio de salud.

Con la participación de los profesionales de la salud en las reuniones administrativas y financieras,

**“Cobrar la afiliación por meses en lugar del pago anual de los seguros, y ofrecer una atención personalizada e integral fueron verdaderas novedades en ese momento”.**



En junio de 1981 la compañía comenzó a prestar servicios en Cali, y en 1983 abrió en Barranquilla, además de Bogotá.



ellos entendieron las decisiones ejecutivas que todo avance médico contenía, también vieron las dificultades jurídicas y de financiación, y fueron testigos de cómo se afectaba el gasto si se usaba ineficientemente. También defendieron sus requerimientos en investigación e infraestructura con los directivos y administradores de la organización. Se configuró, así, un método horizontal de trabajo donde médicos y administradores estaban en constante diálogo entre lo que se quería y lo que se podía hacer, siempre intentando elevar los estándares a la mayor calidad posible.

### LOS AÑOS NOVENTA: LA DÉCADA DE LOS GRANDES CAMBIOS

Los clinicentros estaban demostrando que el servicio prestado en infraestructura propia se estaba valorando al punto de empezar a atesorar un sello de calidad Colsanitas. Por eso, nada más arrancar la década el equipo directivo empezó a pensar en abrir una clínica propia. Programaron la inauguración para 1992, cuando se conmemoraron en todo el mundo los 500 años del encuentro entre Europa y América. Y por los orígenes españoles de la empresa, la clínica se llamó Reina Sofía.

En la clínica y sus consultorios anexos se desplegaría todo el portafolio de servicios de la medicina prepagada Colsanitas. Y se harían algunas innovaciones de acuerdo con la experiencia acumulada hasta el momento. La Reina Sofía fue la primera clínica que instaló cámaras en las salas de cirugía para estudiar los procedimientos. Además, en esa voluntad de ser novedosos y brillar por el servicio, en las habi-

taciones se instalaron los lavamanos fuera del baño, para que el usuario y su familia vieran que los médicos y todo el personal se lavaba las manos siempre antes y después de atender a su paciente. Éstos, a su vez, podían escoger sus comidas entre varios menús diseñados por nutricionistas, como ocurría en las clínicas más exclusivas. Todo un servicio de hotelería que diferenciaba la oferta de la medicina prepagada de Colsanitas.

Para los profesionales adscritos la organización también tenía disposiciones novedosas para la época. En este caso, el edificio de consultorios adjunto a la clínica, con una arquitectura que permitía al médico atender consulta, ir a la clínica caminando en caso de requerirlo, y volver al consultorio por pasillos con los que no se cruzaba con sus pacientes. Fue una innovación muy valorada por los profesionales que se vincularon a la Clínica Reina Sofía.

Poco tiempo después, en 1994, la ciudad de Cali iba alcanzando un número de usuarios que conformaba la masa crítica suficiente para abrir una clínica propia. Comenzaron los preparativos y la construcción y, así, en 1995 inició operaciones la segunda clínica de la organización, la Sebastián de Belalcázar, en la capital del Valle del Cauca. Muy pronto la apuesta dio resultados: los usuarios en la ciudad se duplicaron apenas abrieron sus instalaciones.

### El perfeccionamiento del modelo

Antes de seguir hay que mencionar el fundamento de todo lo que estamos hablando, y que se puede enunciar con la frase *entender al otro* como eje del servicio médico de la compañía. Ahí está una de las

#### LA CIFRA

**En 1992**  
se inauguró  
la clínica  
Reina Sofía,  
cuyo nombre  
recuerda  
los orígenes  
españoles.

claves del modelo de atención Colsanitas. Esto porque nadie está emocionalmente bien cuando está enfermo. Esa fue la guía que propuso el departamento de Salud Mental de la empresa como eje de toda la atención en salud, y que se manifiesta, ni más ni menos, en la humanización del trato.

Por esos años se creó el DAU: Departamento de Atención al Usuario, que fue evolucionando hacia toda la estructura de servicio que tiene ahora la compañía, y que es transversal a todas sus áreas. Esta filosofía hoy hace parte del ADN de la organización. Pero en ese tiempo, hacia la mitad de la década de 1990, apenas se estaba construyendo a partir de la observación y la experiencia que se iba acumulando, tanto dentro del cuerpo médico como dentro del equipo administrativo y comercial.

Otra evidencia que fue desarrollándose ante los ojos de todo el equipo, y que hoy es parte del manual de funciones de la empresa, es que todo empieza por las enfermeras. Si son las personas que tienen el mayor contacto y permanencia con los pacientes ingresados, era más que evidente que debían tener una valoración primordial en el escalafón de roles dentro de la institución. Son ellas las encargadas de traducir el sentido de cuidado y atención que busca proyectar la organización.

Así que, desde enfermería, pasando por la atención médica especializada y el buen diagnóstico a través del más avanzado servicio de laboratorio, hasta llegar al portero que da el ingreso al lugar de la atención, todo debe ser coherente. Porque como pacientes

quizá no recordemos los resultados de un TAC, pero sí que tenemos en mente si nos trataron bien en el momento en el que peor nos sentíamos.

### De empresa nacional a organización internacional

Otro gran hito de esta década en Colsanitas, además de la construcción de las clínicas Reina Sofía y Sebastián de Belalcázar, fue la creación, a finales de 1994, de la EPS Sanitas, como respuesta de la compañía a la puesta en marcha desde el gobierno nacional de la Ley 100 de 1993. El nuevo modelo de salud que implantaba dicha ley era una respuesta al mandato de la Constitución Política de Colombia de 1991, que reclamaba salud para toda la población nacional. Con ese fin, todo el modelo se articuló desde los principios de universalidad y solidaridad.

Con una red cada vez más amplia de infraestructura propia y con varias compañías creadas para satisfacer las necesidades que iban apareciendo en la operación, en 1995 la compañía se separó de Sanitas España y conformó la Organización Sanitas Internacional, OSI, con sede en Colombia.

Con una nueva composición accionaria, iniciaría una nueva etapa de crecimiento empresarial.

Así como iba evolucionando la compañía, los funcionarios iban creciendo en los ámbitos personal y profesional. Resultó entonces natural que crearan una política de desarrollo humano en la que los distintos cargos se cubren, en la medida de lo posible, con personal interno. Es así que muchos empleados que empezaron como aprendices se convirtieron en pro-

“El Departamento de Atención al Usuario se creó en los 90 y desde entonces ha ido evolucionando hacia la estructura de servicio que tiene ahora la compañía”.

*A finales de 1994 se creó la EPS Sanitas, como respuesta de la compañía a la puesta en marcha desde el gobierno nacional de la Ley 100 de 1993.*



*Todos los médicos adscritos pasan un tiempo cada año en salones de clase actualizándose y perfeccionando su práctica.*

fesionales; personas que comenzaron como secretarías hoy son directoras administrativas, psicólogas en alguna institución adscrita o propia, gerentes o líderes en diversos campos. Varios de los directivos que empezaron administrando una dependencia hoy son vicepresidentes o directores de áreas más grandes y complejas.

Se fue creando, al tiempo, todo un conjunto de incentivos dirigidos a los empleados de las áreas administrativa, financiera, comercial y jurídica, traducidos en beneficios para ellos y sus familias. La filosofía que inspira esta transformación, en ese entonces y ahora, es lógica: mientras los trabajadores estén bien, la productividad y la atención al usuario van a estar bien. Y así lo dicen hoy en día: “Colsanitas es un grupo producto de un sueño basado en principios y valores hecho realidad a través de personas”.

Veinte años después de su fundación, Colsanitas entraba en el siglo XXI como la empresa matriz de una organización empresarial sólida, y como un referente en servicios de salud de primera calidad en Colombia. Contaba con más de 3.000 empleados en las áreas administrativas y operativas, casi 3.500 profesionales de la salud adscritos y más de 291.000 usuarios, convirtiéndola en la principal compañía de medicina prepagada del país.

## NUEVO SIGLO, NUEVOS RETOS

La investigación era y es fundamental para la práctica médica de los profesionales de Colsanitas, así como lo es para muchos la academia. Todos los médicos adscritos pasan un tiempo cada año en salones de clase actualizándose, perfeccionando su práctica, y muchos dicen que no podrían ejercer su profesión sin pisar el aula permanentemente o sin estar rodeados de residentes con los cuales hacer rondas de supervisión de pacientes.

Atendiendo esta necesidad, Colsanitas decidió crear su propia universidad, como una consecuencia lógica del desarrollo de su negocio. Un centro de educación superior les daría a los profesionales de la compañía la oportunidad de estar siempre informados y preparados con los últimos avances de cada especialidad, mediante programas de especialización, congresos, encuentros científicos y seminarios de diverso tipo. Al mismo tiempo, en el área de pregrado podría formar a sus profesionales desde el comienzo



según sus principios de humanización del servicio, calidad, calidez y eficiencia.

Con esos principios nació la Fundación Universitaria Sanitas, Unisanitas. También con una premisa clara y diferencial: producir un programa académico que estuviera ligado a la realidad de la práctica médica en Colombia, que comprendiera el sistema de salud y que, por supuesto, aplicara la atención integral. La “universidad de Colsanitas”, como algunas personas la llaman, empezó operaciones en 2004 con las carreras de Medicina y Enfermería, y en 2009 se sumó Psicología, así como los posgrados médico-quirúrgicos.

Hoy gradúa a 1.600 estudiantes al año en los tres programas, y cuenta con 20 posgrados médicos muy apetecidos por la comunidad académica de las ciencias de la salud en la ciudad y el país. Con su paulatino crecimiento, los espacios para la práctica y las rotaciones de sus estudiantes se fueron haciendo escasos en la ciudad, por lo cual antes de llegar a la mitad de la década Colsanitas comenzó a preparar otro gran giro en pos de su fortalecimiento e integración: la fundación de un hospital universitario de alta complejidad.

Es así como en 2006 abre sus puertas la Clínica Universitaria Colombia en Bogotá, una de las instituciones hospitalarias más completas del país. Construida estratégicamente en el occidente de la ciudad, alcanzaba a la creciente población de clase media capitalina que buscaba servicios de salud de calidad y a un costo asumible. Como hito de la compañía, se recuerda que el 1 de agosto de 2006 se realizó en la Clínica Universitaria Colombia, CUC, el primer tras-

*“Colsanitas es un grupo producto de un sueño basado en principios y valores hecho realidad a través de personas”.*

plante de riñón. La operación fue un éxito, e inauguró un camino de especialización e investigación en trasplante de órganos que al día de hoy sobrepasa los 500 trasplantes de riñón con éxito. De igual forma, a finales de la década se creó el área de falla cardíaca, y se empezaron a hacer trasplantes de corazón también con resultados impecables a través del tiempo.

La primera década del siglo veintiuno fueron años en los cuales se expandió la compañía y, al mismo tiempo, se consolidó una manera de hacer las cosas, desde el acto médico con humanidad y compasión hasta la gestión transparente y responsable de los recursos, pasando por la resolución inteligente de los problemas y la apuesta por el cuidado de la salud con la mayor calidad y calidez.

### 2010-2020: CONSOLIDACIÓN NACIONAL Y EXPANSIÓN INTERNACIONAL

La nueva década trajo nuevos retos para la compañía: el primero, mantener el liderazgo dentro de las empresas de medicina prepagada en Colombia —hoy en día Colsanitas cuenta con el 45 % del mercado—; el segundo reto, ampliar el portafolio de servicios para llegar a más colombianos; el tercero, consolidar su presencia en otros países.

En 2012 Colsanitas apalancó la operación de la EPS, que pasó por un periodo de crisis que casi lleva a su cierre. Creó otros servicios dentro de su portafolio como el Plan Complementario, el Plan Médico Domiciliario y el Plan Odontológico, que se sumaron a los ya reconocidos planes Colsanitas y Medisanitas.

Por otro lado, Colsanitas consolidó su fortaleza en carteras colectivas, que hoy representa el 55 %

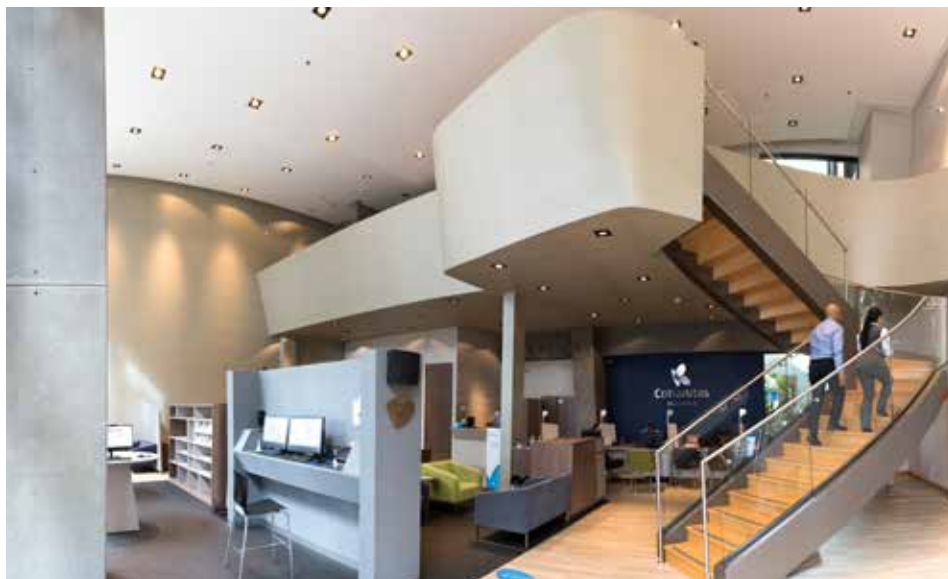
de su universo de usuarios, y se acerca a la digitalización completa de todos sus servicios, para estar a tono con el siglo XXI y las nuevas condiciones que señala el entorno. Durante toda la década la empresa fortaleció toda su plataforma digital y los canales de comunicación con profesionales y usuarios, permitiendo por ejemplo a los primeros acceder a las historias clínicas de sus pacientes de manera remota, o a los usuarios hacer todos sus trámites y autorizaciones médicas a través de la app y otros canales. Como lo ha señalado el presidente del Grupo Keralty, Joseba Grajales, durante la pandemia que azotó al mundo entero en 2020: sin saberlo, la empresa estaba preparándose para estos tiempos difíciles. Por eso pudo responder con acierto y oportunidad a los diferentes requerimientos de salud de sus usuarios y funcionarios en un año muy difícil para la humanidad en los planos económico y de salud.

Esta última década de trabajo en Colombia y en otros países fue el tiempo del crecimiento, a tal punto que en 2018, el grupo empresarial configuró una nueva identidad corporativa bajo el nombre de Keralty, y empezó a verse y a funcionar como una multinacional de la salud. Colsanitas, la empresa matriz del grupo, pasó de tener 320.000 usuarios en 2012 a 535.000 al cierre de 2019. EPS Sanitas, por su parte, pasó de tener 800.000 usuarios, a 3.100.000.

Un resultado apenas natural de esta dinámica fue la creación en 2015 de la Clínica Iberoamérica, en Barranquilla, y un año después la puesta en funcionamiento de la Clínica Pediátrica, en Bogotá: dos apuestas de inmensa envergadura y tecnología de punta, que han respondido a las necesidades cada

### LA CIFRA

**Hoy en día Colsanitas es líder entre las empresas de medicina prepagada en Colombia con 45 % de la participación.**



*La primera década del siglo veintiuno fueron años en los cuales se expandió la compañía.*



día más específicas de los usuarios Colsanitas. Cuatro décadas de trabajo en el país, conociendo cada vez mejor a las familias colombianas, le han dado a la compañía mayor seguridad y método para hacer sus apuestas empresariales.

En 2016 Colsanitas y Keralty comenzaron a trabajar en Estados Unidos prestando servicios de salud para un aliado potente: la Blue Cross Blue Shield, una enorme organización que congrega decenas de aseguradoras en todo el país, y que alcanza a más de 100 millones de personas. El crecimiento en el país norteamericano ha sido vertiginoso, aunque siempre conservando los estándares de calidad a los que se ciñe la compañía en todas las áreas y escenarios en los que interviene.

“El gran aprendizaje de la organización en estos 40 años es que el éxito presente no garantiza permanencia en el futuro”, dice el presidente del Grupo. Por eso, la mirada de la compañía está fijada en planear ese futuro con estrategia y tino. La meta es tener, como primera medida, los mejores resultados en salud, para con ellos tener los mejores resultados en la experiencia de la persona. Ello garantizará la sostenibilidad financiera. Y como última meta, y no por ello menos importante: favorecer el bienestar en los grupos de trabajo en salud, de médicos generales, enfermeras, nutricionistas, trabajadores sociales y todo el personal administrativo de la compañía que hace posible cuidar a las personas.

Otro giro importante en esta segunda década del siglo XXI es que todas las empresas del grupo empresarial Keralty han cambiado el modelo de salud para integrar otros componentes además del asistencial. Es por ello que el cuidado hoy como lo concibe Colsanitas va más allá del centro médico y pone el énfasis en la conciencia comunitaria y del entorno familiar, además del servicio de salud como núcleo fundamental para acompañar a quienes lo necesitan y apoyar, de vuelta, a los cuidadores.

Hacia el futuro, la organización ha puesto la mirada en el cuidado paliativo y la comprensión del envejecimiento. No solo porque es la ciencia del futuro, en una población cada día más longeva, sino también porque Colsanitas pudo crecer como lo hizo porque una generación de gente joven creyó en su modelo. Y hoy, ya entrando en la tercera edad, serán los receptores del mayor cuidado de sus años por venir. **B**



*La meta es tener, como primera medida, los mejores resultados en salud, para con ellos tener los mejores resultados en la experiencia de la persona.*

\*Periodista, editora, escritora. Fue la escritora e investigadora principal del libro conmemorativo Colsanitas. 40 años de salud y bienestar (Colsanitas, 2020). Participaron en la investigación y en la escritura de los textos: Andrés J. López, Alberto Domínguez y María Luisa Guevara.





# VOLVAMOS A VERNOS

Queremos cuidar tu salud y la de tu familia.  
**Todos nuestros servicios** se encuentran activos.

Para más información consulta en [www.clinicalacolina.com](http://www.clinicalacolina.com)



4897000



AV. Boyacá - Calle 167



Clínica  
LaColina

# Colsanitas al día



SABEMOS QUE ESTÁS LLENO DE

## EXPERIENCIAS

y ahora queremos que vivas una nueva con nuestra transformación digital

Hoy el mundo nos reta a conectarnos con una nueva era tecnológica, sin importar nuestra edad o el lugar donde nos encontremos.

Por eso, tenemos para ti nuestros canales digitales, disponibles 24/7:

App  
Colsanitas



Oficina Virtual  
colsanitas.com



WhatsApp  
María Paula  
(+57)310310 7676



Kioscos



Con nuestra **asistente virtual**, puedes **comprar tus vales** de manera rápida y segura. Ingresala en tus contactos:

### (+57) 310 310 7676

1

Inicia la conversación en **WhatsApp** y escribe el número 6 para comprar o consultar tus vales.

2

Digita **1 para comprar vales** e indica el valor del vale.

3

Ingresas y **confirma la cantidad** de vales a comprar.  
*1 a 25 vales por transacción.*

4

Valida **los datos del pagador** que te indica el sistema.

5

Ingresas **al enlace de PSE** para para realizar tu pago.  
*Puedes pagar con tarjeta crédito o débito.*

6

El resultado de tu transacción será enviado a tu **correo electrónico** o en la **opción 4** de María Paula, podrás ver el resultado de **la última transacción.**



**¿Eres mayor de 60 años?**

No te preocupes, tenemos para ti nuestra **Oficina Preferencial Adulto Mayor** en [colsanitas.com](https://colsanitas.com) donde te ayudamos a resolver tus dudas y a orientarte en el uso de nuestros canales digitales.

## Protegerte es

dartte más opciones para que no tengas que salir de casa

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

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

\*Certificados de afiliación.



Realiza tus transacciones en nuestros canales virtuales de manera más fácil, rápida y lo más importante cuidando de ti y tu familia.

*Brian Lara\**

FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

Colsanitas cuenta con un capital enorme: además de clínicas y centros médicos propios en todo el país, sus más de 8.000 profesionales de la salud son ejemplo de excelencia y calidad humana.



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



Tres médicos apasionados  
por su *profesión*

**D**urante sus 40 años, Keralty ha sido el lugar de crecimiento profesional y personal para miles de médicos de todas las especialidades. En *Bienestar Colsanitas* hablamos con tres de ellos, quienes han estado presentes en diferentes momentos de la historia de la Organización. Aquí nos cuentan por qué aman su trabajo y lo que ha significado pertenecer a la familia Colsanitas.

### **María Alejandra Cifuentes**

Es ginecobstetra con dos subespecialidades: endocrinología ginecológica y ginecología infantojuvenil. Empezó a trabajar en Colsanitas en 2007 y es médica adscrita desde 2015. Cuando niña acompañó varias veces a su papá, el ginecólogo Edgar Cifuentes, a ver cómo se hacían las fertilizaciones in vitro, y, paradójicamente, ya adulta, tuvo dificultades para concebir: por eso su ejercicio médico está íntimamente ligado con su experiencia personal. Cuida de otros como cuidó de sí misma.

**“Mi primer hijo llegó después de muchos intentos, pero eso me permitió crear lazos con pacientes que tienen problemas similares”.**

*¿Haber tenido problemas para concebir le ha permitido relacionarse diferente con sus pacientes?*

Yo siempre molesté con que tendría problemas de fertilidad. Imagínese: ginecóloga e hija de ginecólogo que trabaja en casos de fertilidad. Y

tenga. Mi primer hijo llegó después de muchos intentos, pero eso me permitió crear lazos con pacientes que tienen problemas similares. Mi segundo hijo, en cambio, llegó de la nada. Les cuento a mis pacientes: “A mí me pasó esto, sé perfectamente lo que estás sintiendo y por lo que estás pasando”. Desde ahí nos disponemos a superar juntos ese proceso que es difícil.

*Superarlo debe ser muy gratificante...*

¡Claro! He tenido muchas parejas que no pueden tener hijos, y cuando finalmente lo consiguen me causa mucha emoción. Las cosas que me pasan en la vida me llevan a involucrarme más. Por ejemplo, yo no podía quedar embarazada, así que comencé a buscar qué pasaba conmigo y por eso estudié tres diplomados en endocrinología ginecológica. Luego comenzaron a buscarme tantas adolescentes que me puse a hacer una supra especialidad en ginecología infantojuvenil.

*¿Qué la llevó a querer ser ginecóloga?*

Voy a ser sincera: fue la primera especialidad en la que me fue súper bien. Obviamente también por la imagen de mi papá: mucha gente lo saludaba con tanto cariño por haber recibido a sus hijos. Traer a un bebé, ayudar a una familia, inclusive hoy, me genera muchas emociones.

*Supongo que por el entorno en el que vivió siempre quiso ser médica.*

Siempre estuve convencida de medicina, incluso cuando me tocó ver bioquímica, qué aburrimiento. Aunque sí pensé en hacer otra especialidad, porque uno durante la carrera es más poético y piensa en neurocirugía o cardiología; pero al final me di cuenta de que era buena para ginecología. Yo no quería ninguna especialidad en la que me tuviera que pasar el día en un consultorio o un laboratorio. Yo necesito entrar a un quirófano, ir, volver, subir, traer. Si me pones todo un día en consulta, me aburro.

*¿Qué otra cosa disfruta de ser médica?*

Me maravilla el hecho de que una persona pueda quedar embarazada, llevar un buen embarazo y dar a luz. Uno piensa que un parto es cualquier cosa; afortunadamente esos son los partos que no se complican, porque cuando se complican, realmente se complican terriblemente.

*Imagino que ha vivido casos de esos.*

Sí. He llorado con pacientes. Se me han muerto pacientes. Gineco es una especialidad en la que no se debería morir nadie porque es una especialidad cuyo fundamento es traer vida. Pasa poco, pero pasa. Sin embargo, es difícil porque a quien primero juzgan es al médico. Por eso hay que hablar con las personas desde el principio, explicarles los procedimientos y escucharlas, demostrarles que te importan.

*Esas reacciones adversas se han intensificado con los debates frente a la violencia obstétrica. ¿Qué piensa al respecto?*

Sí existe la violencia obstétrica. Pero hay que establecer parámetros de qué es violencia obstétrica y qué es normal. Uno no puede pretender que en un parto no haya dolor. Nuestro trabajo es disminuir al máximo ese dolor. Afortunadamente en la Organización tenemos cómo. Yo creo que todo comienza con respetar a la paciente y las decisiones de la paciente en la medida de lo posible. Por eso la comunicación es muy importante. Se trata de ser consciente de lo que la mujer está viviendo para ser cercana a ella. Sin duda en el parto hay momentos de tensión que pueden hacer que la enfermera o la médica digan cosas sin querer, pero eso obviamente no se debe hacer. El problema con algunos de esos debates es que se desvían hacia aspectos que no tienen que ver con la práctica obstétrica.

*¿A qué se refiere con que en Colsanitas tiene cómo llevar a cabo una mejor labor?*

El hecho de tener todas las opciones tecnológicas y asistenciales garantiza muchos beneficios para los pacientes y también para los médicos. Es diferente a trabajar con las uñas como sucede desafortunadamente en muchas

*María Alejandra Cifuentes es ginecobstetra con dos subespecialidades: endocrinología ginecológica y ginecología infantojuvenil. Trabaja en Colsanitas desde 2007.*

instituciones del país, donde no hay insumos y por tanto mayores complicaciones. Es probable que la filosofía que maneja la Organización haya influido en la forma en la que yo ejerzo la medicina: centrándome en el cuidado. Es una filosofía con mucho más diálogo, no es ir a hacer el procedimiento y chao.

*Claro, además por el hecho de que toda su carrera profesional la ha desempeñado ahí.*

Sí. Yo entré apenas terminé el rural, en 2007. Por medio de mi papá, comencé en urgencias de ginecología en la Reina Sofía y desde ahí fui subiendo hasta llegar a médica adscrita en 2015. Colsanitas significó para mí un crecimiento profesional y personal gigante. Incluso me dieron la oportunidad de tomar una licencia no remunerada para estudiar, que es algo que uno no puede conseguir en cualquier trabajo.

*¿Recuerda algún momento bonito que haya vivido en ese tiempo?*

Muchos. Pero ahora me acuerdo de una niña que se hizo un aborto ilegal en un sitio en el centro de Bogotá y llegó a urgencias casi muriendo; tenía otro hijo. Con ella entramos a una cirugía como de tres horas y a pesar de eso la reintervenimos como cinco veces en un día. Estaba muy mal, pero logró salir. A ella la recuerdo un montón porque es de esas personas que se hacen abortos ilegales porque no tienen otra forma. Fue terrible, al final perdió su útero. Pero está viva y está bien. Esos son los momentos que llenan de gratitud. Esos son los que justifican haber visto bioquímica.

### **Germán Briceño**

Es pediatra, magíster en epidemiología clínica y especialista en pedagogía hospitalaria. Entró a Colsanitas en 1997 y desde entonces ha podido reafirmar la razón por la cual hace lo que hace: la gente, compartir y reír con ella, escucharla, acompañarla. Dice que su cariño por los demás lo ha llevado a inventar lenguajes con sus pacientes más pequeños y a enseñarle a tocar ukelele a sus pacientes más grandes. Pero lo dice entre risas, convencido de que poco a poco esos gestos construyen un mundo más humano.

*¿Qué lo llevó a estudiar medicina?*

La gente. Me gusta la gente. Me emociona la gente. Mi papá es ingeniero y profesor universitario, y me iba bien en esas áreas, pero yo pensaba que en medicina tendría más contacto con las personas. Claro, desde todas las profesiones se tiene ese contacto. Pero a los 17 años, pensaba que la medicina era el mejor camino.

*¿Qué es eso que ve en las personas que lo atrae tanto?*

Cuando pequeño vivía en un quinto piso, en Bucaramanga, y a veces veía a un abuelito de barba, flaquito, que salía con su bastón todas las tardes. Una tarde el viejito se cayó y se murió. Yo estaba arriba y miré al viejito y vi que pasó mucho tiempo hasta que alguien llegó para llamar a la ambulancia. Yo no hice nada. Simplemente miré, me sentí mal y esa impotencia ante la fragilidad humana de alguna manera fue un despertar. Ahí sentí que podía ayudar.

*Entonces entró a la carrera.*

No, por esa misma época me metí a la Cruz Roja por algunos amigos. Pude compartir con los voluntarios y eso fue mostrándome que me gustaba estar con las personas, que podía hacer algo contra esa fragilidad, esa vulnerabilidad. Yo no estudié medicina porque quisiera ser cirujano o cardiólogo o pediatra. No, no, no. Yo estudié medicina porque me parecía bonito poder compartir con las personas, acercarme a ellas, poder ayudar de alguna manera.

*¿Y ese impulso sigue ahí?*

Todos los días yo veo los problemas de las personas y eso también me afecta. En mi especialidad veo mucha gente joven y a sus padres con enfermedades terribles. Es difícil. Pero de alguna manera tratas de acercarte y de apoyarlos como ser humano. Poder escucharlos, contenerlos, apoyarlos, decirles “acá estoy”, me llena de fuerza y satisfacción. Esta mañana estaba con un niño que tiene una enfermedad terminal y que probablemente va a morir durante esta hospitalización. Los pediatras queríamos que lo acompañara un grupo del hospital pero el papá lo rechazó, dijo que todavía tenía muchas esperanzas. Eso es fuerte. El equipo médico está atado porque sabemos que por más que hagamos mil maniobras... la historia y Dios decidieron otra cosa. Yo les decía a los pediatras que este es un padre con unas necesidades muy altas, que debíamos atenderlo de una forma fuerte, involucrarlo, porque probablemente él es el soporte de toda su familia y tiene esta responsabilidad y este amor por su hijo que no le permite acoger nuestra decisión.

*Esos son los momentos que exigen del médico una reacción mucho más cercana...*

Esto lo hace a usted vibrar mucho, es una situación de alta tensión. Este tipo de emociones, aunque son duras, a uno le toca vivirlas. Uno no puede sentarse a llorar con la familia, uno tiene que ser la persona que escucha. En esos momentos, estas familias más que un equipo médico multidisciplinario lo que necesitan es atención emocional. Claro, esa parte me toca y me siento con responsabilidad hacia los pacientes. Me recuerda todo eso que desde chico comencé a notar sobre la fragilidad.

“Esa impotencia ante la fragilidad humana de alguna manera fue un despertar. Ahí sentí que podía ayudar”.

*Germán Briceño es pediatra, magíster en epidemiología clínica y especialista en pedagogía hospitalaria. Entró a Colsanitas en 1997.*

la sonrisa, lo espontáneos o rebeldes que son; es fascinante. Además huelen rico y se ríen naturalmente.

*En ese recorrido, ¿cómo llegó a Colsanitas?*

En 1997 estaban necesitando un segundo pediatra para el turno de urgencias de la Clínica Reina Sofía. El doctor Pedro Duarte, que ha sido un gran mentor, me entrevistó y estuve en el servicio de urgencias desde entonces hasta 2013, cuando pasé a ser médico adscrito. En ese tiempo formé parte de equipos de trabajo muy bonitos con las enfermeras, las auxiliares, los camilleros, los médicos generales, el internista, el cirujano; siempre me sentí muy respaldado. Además, ahí conocí a mi esposa, una gran médica, y ahí nacieron mis dos hijos, entonces la Organización me ha acompañado durante muchos años y de diferentes maneras.

*Colsanitas cumple 40 años, ¿cómo imagina que será el mundo dentro de otros 40 años?*

El mundo será mejor. La gente es pesimista y cree que todo será un desastre. Pero yo pienso que, a pesar de las dificultades, hemos ido mejorando como sociedad y por eso prefiero ser optimista e imaginar un mundo más humanitario, en donde lo más importante sea la gente.

### **María Helena Solano**

Es internista hematóloga y fue una de las primeras médicas en trabajar con la Organización Sanitas Internacional cuando esta llegó al país hace cuarenta años. Es así que desde los años ochenta, llena del ímpetu de la juventud, como ella misma dice, fue marcando junto a otros la pauta de calidad humana y profesional que hoy caracterizan a la Organización. Hija de médico, reacia a las matemáticas, formadora de grandes profesionales y amante de la jardinería, fue la primera y única hematóloga de la Clínica Reina Sofía durante muchos años. Una mujer que abre caminos.

*¿Cómo llegó a ser la primera hematóloga de la Reina Sofía?*

Yo hacía la residencia en Medicina Interna. Éramos un grupo de unos diez residentes, entre los que estaban Alfredo Liévano, Javier Barreto, Alberto Buitrago, Daniel Charria, y alguno de nuestros profesores nos dijo: “Va a haber un cambio en la medicina. Viene una empresa que va a ofrecer una forma diferente de ejercer la profesión y de cobertura para los pacientes”. En esa época tener un consultorio particular era muy importante, las personas accedían a la medicina privada de cualquier forma y solo una peque-

*¿Cómo ser más consciente de esa fragilidad?*

El año pasado una tía estuvo hospitalizada, y yo iba con mi ukelele a cantarle un rato. Yo no iba a hablarle de tristezas, ni de lágrimas, porque de eso tenía hartito. Creo que se trata de buscar esos momentos de felicidad.

*¿Esa búsqueda lo llevó a estudiar pediatría?*

En el pregrado, cuando estaba rotando por ginecología en Bucaramanga en un hospital público, a las mamás las ubicaban en un pasillo como de 20 metros de lado y lado y entre las piernas le ponían al niño envuelto mientras las pasaban a una habitación. Yo terminaba mi jornada como a las 4:00 de la tarde y para salir tenía que pasar por ese pasillo. Pues me fascinaba quedarme con esas mamás y ayudarles alcanzándoles una cremita o una bebida. Me gustaba tocarles las manos a los bebés, son un encanto, esas manos arrugaditas, esa mirada divina. Yo podía quedarme ahí una hora fácilmente. Me gustaban los niños, me gustan mucho, desde los chiquitos hasta los grandes y puedo conectarme con todos. Siempre he disfrutado la experiencia de estar con un niño, verle los ojos,

*María Helena Solano es internista hematóloga y fue una de las primeras médicas en trabajar con la Organización Sanitas Internacional cuando esta llegó al país hace cuarenta años.*



Fotografía: Cortesía María Helena Solano

ña parte de la población estaba cubierta por el Seguro Social. Entonces nos reunieron en una casa grande en Teusaquillo y nos explicaron que no se trataba de una consulta estrictamente particular, sino que había una forma de que el paciente pudiera acceder a la consulta y todo lo que deriva de ella: laboratorios, imágenes diagnósticas, pruebas diagnósticas y terapéuticas. Y eso nos llamó la atención. Ahí comencé.

*¿Usted tenía su consultorio particular?*

No. Lo primero a lo que nos motivaron fue a abrir nuestro consultorio. Así que yo abrí el mío para Colsanitas, junto a una compañera, la doctora Rosalba Gómez. Mi querido padre nos habilitó un espacio dentro de su consultorio donde estuvimos unos dos años. Cuando ya empezamos a tener más pacientes montamos nuestro consultorio y lo tuvimos durante unos doce años.

*Y más o menos por esa época se construyó la Reina Sofía, ¿no?*

Sí y eso fue una motivación aún mayor, porque nosotros no solo ofrecíamos consulta médica y para hospitalizar a nuestros pacientes teníamos que acudir a otras clínicas, sobre todo la Palermo, y eso implicaba transportarse de un lado a otro. Cuando se empezó a construir la Reina, nos llamaron a los médicos para que nos animáramos a tener nuestro consultorio en el edificio de Colsanitas. Ahí ya me quedaba mucho más fácil pasar del consultorio a la Clínica y prestar así

una mejor atención; podía estar más pendiente de los exámenes, los resultados, las interconsultas y demás. Yo era la única hematóloga de la Reina Sofía, y lo fui durante más o menos diez años. Hasta la fecha tengo el consultorio ahí. Pero ya no hago hospitalización porque ahora hay gente más joven y mejor.

*¿Qué siente al ver hoy cómo ha crecido ese lugar en el que usted fue la primera?*

Tengo pacientes de esa época, hace cuarenta años, y a todos los he tratado con cariño. Esos pacientes antiguos me generan una gran consideración, porque aprendí a ejercer la profesión con ellos y ellos han creído en mí.

*¿Qué es lo que más le gusta de su profesión?*

Yo fui dejando mis ocupaciones en la Reina Sofía para centrarme en mis labores académicas y siempre tengo recuerdos bonitos relacionados al encuentro con los egresados. Ver el triunfo de ellos para mí es muy emocionante. Es esa emoción en la que usted dice: “Yo lo crié y mire lo bien criadito que me salió”.

*Formas de enseñar medicina hay muchas, ¿cuál es el método que usted ha empleado para formar esos médicos que la llenan de tanto orgullo?*

Hubo una época en medicina donde el profesor era el sabio y no se le podía contradecir. Pero eso ya no sirve. La manera de enseñar ahora debe ser mucho más participativa y uno debe actuar como un orientador para que el alumno tome las decisiones más acertadas posibles teniendo en cuenta el entorno, los pacientes, los colegas, las barreras que hay en salud para brindarle a la persona lo mejor en un momento dado de su enfermedad. Uno tiene que dar ejemplo de un comportamiento adecuado



con las personas que lo asisten a uno, tener respeto por las otras especialidades y por el personal de salud.

*Y ese ejemplo que usted vio en uno de sus profesores fue el que le llevó a estudiar hematología, ¿verdad?*

Yo quería estar en el área clínica y no la quirúrgica, porque prefería los tratamientos médicos no tan invasivos. Por eso decidí estudiar medicina interna. Bueno, en las rotaciones por distintas áreas clínicas, tuve un profesor que ha sido mi mentor, el doctor Lobo Guerrero, y a mí me encantaba la forma en la que él explicaba la formación de la sangre, el cáncer, las enfermedades inflamatorias y eso contribuyó a que yo quisiera orientarme por las enfermedades de la sangre. Él fue el que más me aconsejó durante los años en los que estuve sola en la Reina Sofía, sobre todo cuando tenía casos difíciles.

*¿Qué fue lo más difícil que vivió?*

La época del sida en los ochentas me pareció muy dura. Estábamos ignorantes y ello contribuyó a que se estigmatizara a muchísima gente de una forma injusta: se rechazaban pacientes que tenían que pasar por mucho su-

frimiento para acceder a algunas terapias. Ese entorno adverso me impresionó mucho. Y me daban más duro los pacientes que se contagiaban por las transfusiones de sangre, esos que estaban a merced de la dependencia transfusional a causa de una enfermedad grave y terminaban con otra incurable.

*Muchas personas para superar momentos duros encuentran apoyo en otras actividades...*

Los médicos somos aburridos y muchas veces no hacemos sino medicina, sin cultivar otras aptitudes. Yo vivo a las afueras de Bogotá y la jardinería ha sido una de mis aficiones durante los últimos 12 años.

*Siendo así, debe tener un jardín bellissimo.*

Sí, señor. Antes echaba azadón, ahora mando a echar azadón, porque con la edad uno no puede actuar como si estuviera joven.

*¿Cree que es posible hacer una analogía entre la jardinería y su labor como docente?*

Sí, totalmente. 

.....  
\* Periodista, profesor universitario, investigador.



“Me transformo para cuidarte”

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

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

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



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



[info@lasamericas.com.co](mailto:info@lasamericas.com.co)



[www.lasamericas.tv](http://www.lasamericas.tv)



(574) 342 10 10



Dg. 75 B # 2A - 80 / 140

Clínica  
Las Américas

**alra**

# SunFace®

Fotoprotección para toda la Familia

NUEVA  
Textura

Modernos  
Filtros Solares



Pieles Grasas y  
con tendencia  
acné



Textura  
ultraligera



Máxima  
protección



Pieles  
con te  
ac



# Máxima Protección

PARA TU  
PIEL

AS  
as



Rápida  
Absorción



Toque  
Seco



Protección  
**360°**  
OTZ 10



UVA/UVB



Radiación  
INFRARROJA



LUZ VISIBLE

Spf  
**50+**



**NUEVO**

PROTECCIÓN  
de zonas  
sensibles

Grasas y  
tendencia  
acné



Pieles  
sensibles  
niños



Barra  
protectora  
portable

Fácil **de usar**

Ideal para deportistas

Skindrug



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



# Por toda Colombia

Colsanitas está presente en más de 200 municipios de todo el territorio nacional, y su modelo integral de atención en salud busca responder a las necesidades socioculturales y geográficas de cada lugar.

*La intención de Colsanitas es llevar su modelo de salud integral a cada ciudad y municipio de Colombia.*



Desde muy temprano, Colsanitas hizo convenios con profesionales e instituciones para prestar servicios de salud en ciudades diferentes a Bogotá. La expansión de la compañía por el territorio nacional fue una respuesta a las necesidades en salud de la población en las regiones. También fue un efecto natural del crecimiento interno de Colsanitas, gracias a la rápida aceptación de su modelo en el centro del país. Desde el inicio de las actividades, la empresa aumentaba de manera constante su capacidad con colaboradores y accionistas que llegaban desde diferentes rincones de la geografía nacional. Ellos fueron quienes impulsaron a la Dirección para llevar a Colsanitas a nuevas ciudades y departamentos.

En la actualidad, Colsanitas hace presencia de diferentes formas en más de 200 municipios de Colombia, incluyendo parajes tan distantes como Uribe, en La Guajira, el municipio más en el norte del país, o Ipiales, en Nariño, en el extremo sur, casi en la frontera con Ecuador. Cada región tiene sus necesidades en salud, según sus particularidades socioculturales y geográficas, y Colsanitas ha intentado atender esas particularidades con su modelo de salud integral.

La intención de Colsanitas es llevar su modelo de salud integral a cada ciudad y municipio de Colombia. En eso está trabajando en la actualidad. Y como ha demostrado en los últimos 40 años esta compañía, seguro lo va a conseguir.

## BARRANQUILLA

El 10 de agosto de 1983, en el sector de El Prado, 17 funcionarios se encargaron de iniciar las operaciones en la ciudad. Hoy, 37 años después, son 147 funcionarios. La familia Colsanitas en Barranquilla ha crecido y se ha asentado por toda la región Caribe. Y hasta abril de 2020, contaba con 68.000 usuarios de medicina prepagada, superada solo por la regional Bogotá.

La regional comenzó a consolidarse con el comienzo de actividades comerciales, administrativas y asistenciales en Cartagena, en 1985. Después, a finales de los años noventa, se sumaron las ciudades de Santa Marta, Montería, Sincelejo y Valledupar. Riohacha, una de las últimas sedes en empezar operaciones, entró a formar parte de los 37 municipios de la Costa Atlántica donde Colsanitas presta sus servicios.

La década de los noventa, en la misma línea de los años anteriores, se presentó favorablemente con la apertura del Clinicentro de Barranquilla en 1993. Fue el primer centro asistencial de Colsanitas en la región, y comenzó a crecer imparable como había sucedido antes en Cali y el Suroccidente del país.

Los usuarios siguieron creciendo de manera permanente en Barranquilla y la Costa Atlántica, por lo cual en 2010 Colsanitas puso la primera piedra de la Clínica Iberoamérica. Su apertura, en noviembre de 2014, obedeció a una necesidad de expansión y de posicionamiento de la marca en todo el Caribe, incluso fuera de Colombia, pues la clínica recibe pacientes de Curazao, Aruba y las Bahamas.



*Clínica Sebastián de Belalcázar, un referente de la salud en Cali desde 1996.*

## MEDELLÍN, CENTRO ORIENTE Y BUCARAMANGA

Medellín supo de Colsanitas en 1987, cuando la empresa llegó a la ciudad y comenzó a prestar servicios y a desplegar estrategias comerciales. Era un entorno difícil, porque para entonces había empresas bien posicionadas en aseguramiento en salud. Por esa razón no ha sido fácil el posicionamiento en el mercado antioqueño.

Cinco años después, en 1992, abrió sus puertas el primer centro médico Colsanitas. En 2014 la compañía abrió un segundo Clinicentro, que ofrece 40 especialidades para atención primaria, consulta ambulatoria y urgencias de baja complejidad.

Al igual que Medellín, Armenia y Pereira también tienen centros médicos, y la regional comprende ciudades como Cartago, Quibdó y Manizales. El crecimiento y la buena acogida que ha tenido la regional la llevan a mostrar con orgullo sus 27.500 usuarios.

La de Centro Oriente es la regional más nueva. Se conformó en 2017 para llevar el servicio a municipios del Meta, Huila, Tolima, Boyacá, Amazonas, Caquetá y Casanare, que antes dependían de la regional Bogotá. Con su cabecera establecida en Villavicencio, la regional supo ofrecer un producto que ya era ampliamente conocido en el país, gracias al trabajo de cuatro décadas.


En la actualidad, el centro médico de Villavicencio no solo cuenta con laboratorio clínico y atiende casos de consulta externa, sino que presta servicios de cirugía ambulatoria, consulta prioritaria, odontología e imagenología. Los otros centros médicos de la regional se encuentran en Ibagué y Tunja, inaugurados en 2018. En el futuro, para continuar haciendo de esta una regional más robusta, se proyecta la construcción de nuevos puntos en Girardot, Neiva y Yopal. Los tres años de trabajo le dejan a la regional Centro Oriente la acogida de 22.000 usuarios, un número que cada año aumenta gracias al impulso que da la juventud.

Los 14.000 usuarios de la regional Bucaramanga la hacen la más pequeña de las regionales, pero es un número que permite hablar de una fidelización con la empresa. Así ha sido desde mediados del año 1989, cuando empezaron las actividades de Colsanitas en la ciudad. En 1993 se abrió el primer Clinicentro de la regional. A la fecha, esta es la única institución de medicina prepagada que ofrece servicio las 24 horas en la ciudad.

El compromiso y la capacidad de proyección de la fuerza laboral de la regional han permitido que los servicios de Colsanitas se expandan por varios municipios.

## CALI

Desde 1981, la capital del Valle del Cauca es la base de las actividades de Colsanitas en el suroccidente del país. Los habitantes de Cali tampoco conocían el modelo de salud —y de negocio— que venía a ofrecer esta empresa de medicina prepagada en los comienzos de la década de 1980. A finales de esa década se construyó el primer centro médico, en el sector de Tequendama, en el sur de Cali. Inaugurado en 1990, fue un paso significativo que dejó en evidencia la gran acogida que había tenido Colsanitas en esa ciudad en menos de diez años de funcionamiento.

Cuando la regional alcanzó los 12.000 usuarios, los directivos decidieron construir en el sector de Chipichape la segunda clínica de Colsanitas en Colombia, siguiendo los pasos de la Clínica Reina Sofía en Bogotá. El 2 de febrero de 1996 abrió las puertas la Clínica Sebastián de Belalcázar, enfocada en atender a los usuarios de Colsanitas y Medisanitas. Desde la inauguración, esta clínica no ha dejado de crecer en infraestructura y personal. Hoy cuenta con 600 de los 1.400 empleados que la organización tiene en Cali. 



## PRODUCTOS PENSADOS PARA EL ADULTO MAYOR

La marca especialista en el cuidado de los adultos mayores ofrece una amplia gama de productos pensados en mejorarles la calidad de vida.

A partir de los 60 años se inicia un proceso de adelgazamiento de la superficie cutánea, falta de humectación, disminución de la elasticidad y dificultad para termorregularse ante el calor, creando una tendencia a la hipotermia. A estas condiciones normales se puede sumar la incontinencia, lo que exige cuidados especiales y una buena rutina de higiene con productos adecuados. Atendiendo esta necesidad de cuidado para los adultos, TENA trasciende del cuidado de la incontinencia al cuidado de la piel de los adultos, y desarrolla la nueva y exclusiva Tecnología ProSkin presente en productos como

el TENA Slip Ultra, las Toallas Húmedas TENA 3 en 1 y la Crema Protectora TENA Zinc.

La Tecnología ProSkin, es la combinación de materiales y componentes que juntos logran un desempeño superior en los productos, como en el caso del TENA Slip Ultra, mayor absorción gracias al TENASORB que gelatiniza los líquidos y ayuda a neutralizar el olor a orina, haciendo que haya menos humedad en contacto con la piel, más sequedad superficial y mejor aprovechamiento de todo el absorbente.


Las Toallas Húmedas 3 en 1 tienen emolientes, fragancia y componentes

como la vitamina E, extracto de avena y alantoína que tienen propiedades antioxidantes que ayudan a mantener humectada la piel. Y la Crema Protectora de Zinc, cuenta con un 10 % de óxido de zinc que ayuda a formar una barrera protectora entre la piel y la humedad, contribuyendo además con la restauración de los tejidos.

De esta forma TENA promueve una rutina de cuidado para los adultos, con tres productos de alto desempeño que contribuyan con preservar su bienestar y calidad de vida, tan importante en estos momentos. El cuidado de un experto se nota y se siente en la piel.



TENA®



El cuidado  
se siente  
en la piel  
y en el corazón  
también.

Sabemos que la piel con los años se vuelve más delgada y frágil y con la incontinencia puede afectarse aun más. Por eso presentamos la nueva Tecnología ProSkin exclusiva de TENA, con componentes que cuidan y protegen la piel de los adultos.

El cuidado de un experto,  
se nota y se siente en la piel.

**1 Piel más limpia**

Toallas Húmedas  
TENA 3 en 1.



**2 Piel más protegida**

Crema Protectora  
de Zinc.



Rutina de cuidado  
**PROskin**

**3 Piel libre  
de humedad**

Pañales TENA  
Slip Ultra.



**NUEVA  
IMAGEN**



Solicita muestra gratis o compra en línea en [www.TENA.com.co](http://www.TENA.com.co)

☎ 323 335 7618 ☎ 018000 524848. Regístrate y disfruta de nuestro Programa TENA Beneficios

# Siempre habrá un *virus más fuerte*

Carolina Gómez Aguilar\* • ILUSTRACIÓN: *Ĵorge Tukan*

Una pandemia como la que vivimos actualmente puede llevarnos a creer que los avances sociales y científicos no son suficientes, pero la historia nos demuestra lo contrario.



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





Con cierta periodicidad surgen nuevos virus y bacterias que afectan a los seres humanos, es el curso normal de la naturaleza y sus microorganismos. Algunos se controlan con vacunación y prevención de los factores de riesgo. En paralelo, los sistemas de vigilancia epidemiológica están atentos a nuevos brotes. La investigación no se detiene y los nuevos hallazgos permiten tomar decisiones que ayudan a disminuir el número de afectados. Gracias a esto, algunas enfermedades han desaparecido de nuestro territorio (y del mundo) y otras se han declarado eliminadas o erradicadas. Aquí un breve repaso de esas enfermedades desaparecidas desde 1980 hasta nuestros días.

### Viruela

Esta enfermedad infecciosa y contagiosa, que provocaba fiebre y unas dolorosas ampollas en la piel, fue declarada oficialmente erradicada en todo el mundo por la Organización Mundial de la Salud en 1980 y es, probablemente, el logro más grande de la medicina hasta ahora. Para el periodista Carlos Dáger, autor de diversos artículos y ensayos sobre temas de ciencia y salud, detrás de este resultado se esconden otros grandes logros como lo fue la primera campaña de vacunación que se hizo en todo el mundo y que inició en 1803, cuando el rey Carlos IV dio inicio a la “Real Expedición Filantrópica de la Vacuna” para inmunizar a toda la población.

### Poliomielitis

En Colombia, el último caso detectado de esta enfermedad que afecta principalmente al sistema nervioso y provoca parálisis de las extremidades, fue en el año 1991, en el municipio de Arjona, Bolívar. Tres años más tarde, la Comisión Internacional para la Certificación de la Erradicación de la Poliomiélitis, dijo que se había “interrumpido la circulación autóctona del virus salvaje en el continente” y el nuestro se convirtió en el primer territorio del mundo en lograrlo.

Esto sucedió gracias a que la erradicación de la viruela en el mundo había incentivado a la Organización Mundial de la Salud a poner en marcha el Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI), una estrategia para unir los esfuerzos de todos los países en un mismo propósito: erradicar, eliminar y controlar las enfermedades inmunoprevenibles. Estrategia que ha funcionado en un 99 % en el caso de la polio, pues se han evitado 16 millones de casos de parálisis en el mundo gracias a la vacunación y solo quedan tres países en los que no se ha detenido la transmisión: Afganistán, Nigeria y Pakistán.

## NO HAY QUE BAJAR LA GUARDIA

Algunas enfermedades transmisibles, tropicales o zoonóticas siguen presentes en nuestro país y no debemos bajar la guardia frente al cuidado: zika, dengue (hasta el momento la vacuna no ha sido precalificada por la OMS) y chikungunya. Otras, como influenza, hepatitis B, fiebre amarilla y difteria, se pueden prevenir con una vacuna.

### Oncocercosis

En 1965 se comenzaron a registrar casos esta enfermedad parasitaria causada por el gusano que depositan algunas moscas en la piel humana, también conocida como “La ceguera de los ríos”. La OMS declaró esta enfermedad eliminada del país en 2013, 17 años después de que se iniciara una campaña de suministro de un parasitario llamado ivermectina para tratar la enfermedad, y se llevaron a cabo estrategias para garantizar la atención básica en salud.

### Sarampión, rubéola y paperas

El sarampión es una enfermedad altamente contagiosa que produce síntomas como fiebre alta, conjuntivitis y sarpullido en todo el cuerpo. La rubéola por lo general causa síntomas ligeros, pero genera malformaciones fetales y otras complicaciones como la rubéola congénita. Y las paperas son una inflamación de las glándulas salivares que, en casos complejos, puede llegar a producir complicaciones serias como la meningitis.

En 1996, Colombia incluyó en el PAI la vacuna triple viral que actúa contra las tres enfermedades; para 2005 el porcentaje de habitantes inmunizados era del 93,2 %, según el Ministerio de Salud y Protección Social; y para 2014, la OMS declaró al país como territorio libre de circulación endémica de sarampión y rubéola. Esto es un logro significativo, pero no reduce la importancia de vacunarse, pues al estar presentes en otros países, estas enfermedades pueden llegar a Colombia a través de viajeros que llegan al país, como se ha registrado en los últimos años.

### Vendrán otras pandemias y epidemias

Las enfermedades infecciosas y contagiosas están asociadas a la vida humana; por eso, mientras exista la evolución, siempre habrá un virus más fuerte. A nuestro favor podemos contar con unos sistemas de vigilancia epidemiológicos fortalecidos que pueden alertar a todos los países de un nuevo caso sospechoso; una coordinación internacional liderada por la OMS; y un potencial para crear vacunas en tiempo récord. **B**



### LA CIFRA

**99 % han disminuido los casos de poliomiélitis en el mundo desde 1988 cuando se registraron unos 350.000.**

\* Periodista de revista Bienestar Colsanitas.



# Todo sobre la píldora de emergencia

Redacción Bienestar Colsanitas

También conocida como “la pastilla del día después”, la píldora de emergencia puede ser una aliada de la anticoncepción si se tienen las precauciones necesarias.

**L**a píldora de emergencia es una alternativa para prevenir un embarazo después de que el método anticonceptivo regular haya fallado: un condón que se rompió, una inyección que no se aplicó en la semana que debía; unas pastillas que se dejaron de tomar dos o más días; o, en casos de violación.

Estos son algunos de los mitos más comunes acerca de su uso.

## Es un método anticonceptivo más.

**Falso.** Este método es la última opción para prevenir un embarazo. Según la doctora Marisol Pachón, directora médica de clínicas-regional centro Profamilia, “Lo ideal es tener un método anticonceptivo recomendado por un profesional que pueda hacerle seguimiento, y que la píldora sea una opción disponible sólo en casos de emergencia”.

## Puede tomarse dos veces al año.

**Falso.** Según la información científica disponible hasta el momento, la píldora se puede tomar hasta seis veces en un mismo ciclo menstrual. Sin embargo, su uso constante no es recomendable, pues el efecto acumulativo de las hormonas provoca un descontrol en el sangrado menstrual.

## Es de uso libre.

**Cierto.** La píldora no requiere receta médica y puede adquirirse en cualquier farmacia. Sin embargo, el doctor Andrés Reyes, líder nacional de ginecología de Profamilia, recomienda consultar a un médico o enfermera capacitados en anticoncepción para evaluar si se tuvo el efecto buscado, y continuar con un método anticonceptivo regular.

## Detiene un embarazo existente.

**Falso.** La píldora no interrumpe un embarazo que ya ha iniciado. Tampoco produce este efecto tomando más de una dosis.

## Puede producir efectos secundarios.

**Parcialmente cierto.** Los únicos efectos secundarios asociados a la píldora son náuseas en un 20 % de los casos y vómito hasta en el 9 % de las mujeres que la toman. Otros efectos como daño psicológico, infertilidad o cáncer son completamente falsos. Si se presenta vómito en las dos primeras horas después de haberla ingerido, se recomienda tomarla de nuevo.

## Puede tomarse hasta 72 horas después.

**Cierto.** La píldora es una excelente opción de emergencia porque tiene efecto hasta tres días después de la relación sexual de riesgo. **B**



## LA CIFRA

La píldora de emergencia reduce en un **85 %** el riesgo de embarazo.

# Onive<sup>®</sup>

Profamilia

LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS SIN FÓRMULA MÉDICA

Siéntete libre de comprarla  
en cualquier droguería.

Es una alternativa que tienes  
para prevenir un embarazo  
no deseado después de  
un accidente con tu método  
anticonceptivo o relación  
sexual sin protección.



Encuétrala en tu droguería o  
Clínica Profamilia más cercana.

Onive es un medicamento anticonceptivo de emergencia. No debe ser usado como método de planificación de elección. Leer contraindicaciones y advertencias antes de su uso. No exceder el consumo. En caso de dudas o si persisten los síntomas consulte a su médico.

Registro sanitario Onive 1 : INVIMA 2016M-0016963; Onive 2: INVIMA 2016M-0016962.

Resolución aprobatoria 2020003518 del 30 de enero/2020



# Unisanitas: La educación en el grupo

Desde los inicios, Colsanitas creyó en la educación de alta calidad, la actualización permanente, la investigación científica y la producción de conocimiento. De esa idea surgió la Fundación Universitaria Sanitas.

La apuesta de Colsanitas por la educación está presente en la compañía desde la década de 1980, mientras su cuerpo médico se fortalecía con profesionales que, a la par de su práctica clínica, adelantaban también labores docentes o investigativas. Para muchos médicos adscritos a Colsanitas, la enseñanza es parte de su ejercicio profesional. Algunos de los profesionales con los que conversamos dicen que la enseñanza los mantiene no solo frescos gracias al contacto con las nuevas generaciones, sino actualizados en los últimos conocimientos médicos producidos por los grupos de investigación del mundo.

Muchos recuerdan, no obstante, que fue complicado en esas primeras etapas de Colsanitas que la comunidad académica le diera crédito a una organización de salud privada, que buscaba prestar atención de calidad y también producir conocimiento, y compartirlo. Hoy ese dilema ya ni existe a fuerza de comprobación, pero a finales de los ochenta y comienzos de los noventa del siglo pasado, fue toda



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



una lucha. Los médicos que le apostaron al modelo de medicina prepagada empezaron a demostrarle a sus pares que la práctica privada era compatible con la investigación, organizando congresos médicos de distintas especialidades y con invitados de alto nivel, que se fueron sumando año a año hasta hoy poder decir que algunos de esos encuentros académicos llevan más de veinte ediciones. Asimismo, establecieron en 1998 el premio Juan Jacobo Muñoz de investigación en ciencias de la salud, en reconocimiento a lo mejor del campo.

Por todo esto resultó natural que apenas entrado el año 2000, varios de los médicos de la Organización insistieran en tener una institución educativa propia. Eran los años en los que todo parecía posible para esta empresa, así que emprendieron los estudios legales, académicos, financieros y logísticos para ver la posibilidad de materializar esa idea.

Se preguntaron si podrían construir un modelo educativo que fuera muy práctico; que además de los conocimientos conceptuales de la medicina, fuera ca-

paz de entender el contexto en el que trabaja, es decir, Colombia y su sistema de salud: saber de sus limitaciones y poder así resolver asuntos que, en teoría, se deberían ejecutar de una manera, pero que en la práctica muchas veces se asumen de otra. Entender con ética y desde la ética que los recursos son limitados, así que se deben usar de la mejor manera posible.

La universidad adoptó la metodología ABP, que significa Aprendizaje Basado en Problemas, y que resuena plenamente con la manera como quieren concebir la práctica médica en Colsanitas. Se trata de una suerte de proceso de construcción del conocimiento, en el que pequeños grupos de estudiantes, con un espíritu colaborador, flexible y proactivo, van haciendo sus aportes alrededor de un problema y van integrando saberes, para poder resolverlo. Por decirlo de alguna manera, van aprendiendo a aprender, que es a lo que más se enfrentan los profesionales apenas se gradúan. Pero acá se enfrentan a problemas reales de la práctica médica desde la formación, y no cuando saltan a la vida laboral. Los egresados ganan tiempo precioso a la hora de asumir la vida “real”.

En el segundo semestre de 2004 la Fundación Universitaria Sanitas, Unisanitas, obtiene el registro calificado para las carreras de Medicina y Enfermería, actividades que arrancan al año siguiente. En 2009 inician las carreras de Psicología y Administración de Empresas enfocada en el sector de la salud, así como las actividades de posgrados médico-quirúrgicos. Entre 2011 y 2014 reciben, de nuevo, registros calificados dentro de los cuales se logran 16 posgrados. De 2014 a 2016 se integran al portafolio de servicios educativos dos nuevos programas de especialización en Medicina Interna y Otorrinolaringología. Y de 2017 a 2019 se inicia el proceso de acreditación institucional y empieza la planeación de la nueva sede de la universidad.



#### LA CIFRA

Unisanitas cuenta con **20 grupos de investigación**, la mayoría de ellos adscritos a Colciencias. Y en su oferta educativa hay **18 posgrados**.

El programa de Medicina, el más grande de Unisanitas con más de 1.000 estudiantes, cuenta con docentes de las más altas calificaciones, que ejercen su práctica en el servicio de medicina prepagada de Colsanitas, o en EPS Sanitas. Se desarrolla en 13 intensos semestres que se enfocan en el ciclo de ciencias básicas y el ciclo clínico, y también cuenta en la actualidad con 18 posgrados, que son residencias médicas. Las prácticas se realizan en las clínicas del grupo, entre ellas, la Pediátrica, la psiquiátrica Santa María del Lago o la Clínica Universitaria Colombia, punta de lanza de investigación dentro de la Organización.

Unisanitas cuenta, además, con 20 grupos de investigación, la mayoría de ellos adscritos a Colciencias. Las especialidades estudiadas en la Facultad van desde la neonatología hasta el final de vida, con la salutogénesis y el cuidado paliativo, dos segmentos en los que se enfoca muy especialmente Colsanitas hoy en día. Adicionalmente, la universidad se preocupa por la preparación de enfermeras y enfermeros, oficio que la Organización considera una de las piedras angulares de su servicio integral de salud. Con el tiempo, el programa de Administración de Empresas no dio los frutos esperados, y se cerró.

Hoy Unisanitas cuenta con más de 1.600 alumnos, que suben a 6.000 por los cursos, congresos, simposios, talleres, diplomados y eventos que se hacen en momentos específicos a todo lo largo del año. Asimismo, la institución ya puede decir con orgullo que ha graduado a más de 2.000 egresados entre alumnos de pregrado y posgrado. Muchos de ellos trabajan dentro de la propia Organización. Los demás tienen un alto poder de enganche en el sector de la salud al salir bien preparados para afrontar el trajín diario del servicio sanitario en nuestro país. **B**

*Hoy Unisanitas cuenta con más de 1.600 alumnos, que suben a 6.000 por los cursos, congresos, simposios, talleres, diplomados y eventos que se hacen en momentos específicos a todo lo largo del año.*





# Comunidades saludables y compasivas

Desde 1994 la Fundación Keralty trabaja en un modelo que le ha permitido acercarse de una forma integral a las comunidades y así desarrollar un proyecto con un alcance más amplio, que va más allá de lo asistencial.

**L**a Fundación Sanitas, hoy Fundación Keralty, se constituyó en 1994 como una entidad sin ánimo de lucro que tenía por objeto impactar positivamente en las condiciones de vida de población vulnerable.

Durante los primeros años la Fundación abrió centros médicos de atención primaria en zonas de escasos recursos. El objetivo era prestar servicios de cooperación en salubridad y desarrollo social en los países donde hacía presencia Colsanitas, comenzando obviamente en Colombia. Con dos centros médicos —uno en la localidad bogotana de Ciudad Bolívar, abierto en 1997, y otro en Armenia, construido en 2001—, la población se vio favorecida con consulta de urgencias, laboratorio clínico, odontología y rayos x, entre otros servicios. Al mis-

mo tiempo la Fundación comenzó a implementar las jornadas de salud en la Alta Guajira, Cúcuta, Chía, Soacha y en el barrio Mochuelo Bajo de Ciudad Bolívar.

En 2012, la Fundación empezó su presencia en la Alta Guajira a través de brigadas de salud. En estas brigadas, un grupo de especialistas voluntarios viajaba al corregimiento de Nazareth, en el municipio de Uribia, y prestaba servicios médicos como consultas, y charlas de promoción y prevención en el hospital de la localidad, ante patologías como hipertensión, diabetes, problemas visuales y dermatológicos o situaciones endémicas en la región como la desnutrición infantil.

A pesar del trabajo en las brigadas y del agradecimiento de la comunidad, la realidad no cambiaba



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





En la Alta Guajira, la población local asumió un papel activo en la consecución de su bienestar a través del concepto de la salutogénesis.



con el pasar de los años: cada seis meses se atendían las mismas patologías. En 2016, la Fundación comenzó el proyecto A Guajira de Comunidades Rurales Saludables, en el cual la población local asumió un papel activo en la consecución de su bienestar a través del concepto de la salutogénesis.

La salutogénesis plantea que una persona puede tener bienestar y calidad de vida incluso cuando aparece la enfermedad. La Fundación se acercó a la cultura de los médicos indígenas y a los usos de las plantas, en un estudio integral de la visión del mundo de las comunidades. Uno de los primeros resultados de este trabajo fue un vademécum de plantas, para uso de los indígenas y los especialistas que viajan a las brigadas.

En el proceso se ha trabajado con 38 familias de la comunidad Yorijarú y 28 de la comunidad Kulesiamana. También se ha trabajado con seis líderes indígenas, estableciendo comunicación directa para identificar la situación de salud de más de trescientas personas de la zona.

Este modelo le ha permitido a la Fundación acercarse de una forma integral a la cultura y al modo de vida local, ampliando el reconocimiento de estos individuos y sus particularidades en cuanto a su salud. Al entender que para los wayúu el bienestar es el equilibrio de la salud física y emocional con su entorno, la Fundación pudo desarrollar un proyecto con un alcance más amplio en el tiempo y que trasciende a la ayuda asistencial. **B**

**“La salutogénesis plantea que una persona puede tener bienestar y calidad de vida incluso cuando aparece la enfermedad”.**

## CIUDADES COMPASIVAS

En 2016 la organización perfiló una Fundación mucho más integrada con las comunidades, alejada de los conceptos de caridad y asistencialismo, y en la que primara el empoderamiento de la población. Se robusteció el equipo y se ideó una segunda línea de trabajo: Ciudades Compasivas. Ciudades Compasivas es una metodología que la Fundación Keralty adoptó de la New Health Foundation, para crear comunidades que les brinden bienestar a pacientes que están en la etapa final de su vida o con alta dependencia, y sus familias.

Emilio Herrera, Presidente Global de Salud de Keralty y fundador de la New Health Foundation, creó un método integral que pretende la excelencia en la atención de los cuidados paliativos. “El fin último de la ciencia de la salud es el de ayudar a vivir con la mayor calidad de vida, evitando la enfermedad mientras se pueda y disminuyendo la discapacidad y el sufrimiento que ésta

produce siempre que sea posible. El mérito no está en dar en la clave de diagnósticos y tratamientos difíciles, sino en estar y quedarse junto a los pacientes y sus familiares dándoles lo mejor de nosotros mismos y de nuestra ciencia y humanidad”. Esas son las bases que sostienen Ciudades Compasivas, un programa que actualmente tiene presencia en Bogotá, Ibagué, Manizales y Santa Marta, y que planea expandirse a más ciudades del país.

La labor de la Fundación con Ciudades Compasivas es de sensibilización y formación, pero sobre todo de articulación de instituciones y actores que puedan tener una red en torno a estas necesidades. A los centros beneficiarios del programa —instituciones prestadoras de salud, centros médicos y hospitales— se les sensibiliza y forma en cómo abordar la realidad de sus pacientes y sus familias desde un enfoque compasivo.



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



# Divulgación, arte y cultura para chicos y grandes

La Editorial publica las revistas Bienestar Colsanitas, en su versión impresa y digital, y el portal Bacánika.com. Ambas publicaciones comparten la idea de aportar a la construcción de un ecosistema personal y familiar saludable mediante la producción de contenidos de calidad.

## Editorial Bienestar

La idea de tender puentes con los usuarios de Colsanitas por medio de una publicación surgió a principios de los años noventa, época en que la empresa se interesó por ampliar sus estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Para trabajar hacia ese objetivo creó en 1993 la Editorial Bienestar, una apuesta de comunicación que se ha venido fortaleciendo durante los últimos 27 años. Hoy la Editorial publica las revistas Bienestar Colsanitas, en su versión impresa y digital, y el portal Bacánika.com.

Si bien cada proyecto editorial tiene su propio ADN, ambos comparten la razón de ser de la Editorial Bienestar: aportar a la construcción de un ecosistema personal y familiar saludable mediante la narración de historias y la producción de contenidos de calidad.

## Revista Bienestar

Cada dos meses, los usuarios de Colsanitas reciben en su hogar u oficina la revista *Bienestar*. Al abrirla, encuentran testimonios, crónicas, entrevistas y opiniones de especialistas que giran en torno al cuidado de la salud en todos los momentos de la vida. Con un diseño sobrio y un lenguaje directo para toda la familia, la Organización comparte historias y el conocimiento de los profesionales adscritos a Colsanitas en los temas que sostienen el bienestar de las personas: mantener una alimentación balanceada, practicar regularmente alguna actividad física, utilizar con inteligencia el tiempo libre, respetar el

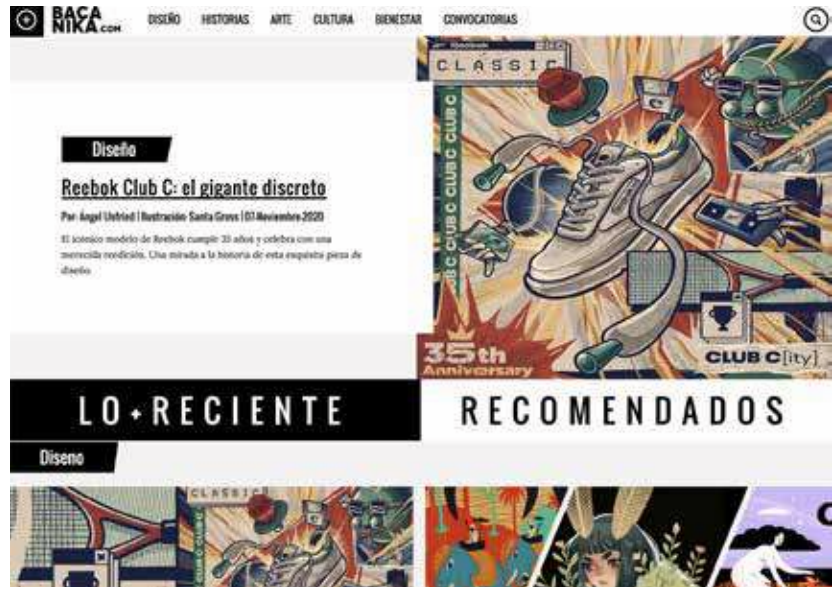




**¿Qué malestar tiene y qué infusión tomar?**  
 Una guía personalizada recomendación por los síntomas, para beneficiarse a su salud con infusiones de hierbas medicinales, para combatir los problemas de salud.



**¿Qué malestar tiene y qué infusión tomar?**  
 Una guía personalizada recomendación por los síntomas, para beneficiarse a su salud con infusiones de hierbas medicinales, para combatir los problemas de salud.



*En la promoción del bienestar, Colsanitas ve en el arte una expresión que aporta a la salud emocional de las personas y su entorno.*



**EL DATO**  
**En 1993** se creó la Editorial Bienestar para afianzar la estrategia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

medio ambiente y prestar atención a la salud tanto del cuerpo como de la mente.

Cada edición de la revista lleva en la carátula y como artículo central a un colombiano ejemplar, que haya hecho un trabajo honesto y cuya historia pueda inspirar a otras personas.

Llegar a ese número de ediciones de la revista *Bienestar* ha sido posible gracias a la participación permanente del personal asistencial de la Organización. Asimismo, participan periodistas jóvenes y experimentados, fotógrafos e ilustradores establecidos y emergentes, y llama también a periodistas o escritores con recorrido para que aporten su talento a las buenas historias. El aporte del grupo le ha dado a los contenidos rasgos de interés no solo para los afiliados, sino para el público en general.

**Premio Arte Joven y Bacánika**

En la promoción del bienestar, Colsanitas ve en el arte una expresión que aporta a la salud emocional de las personas y su entorno. Por eso, en 2008 se crearon en la Editorial Bienestar dos proyectos hermanos: el Premio Arte Joven Colsanitas - Embajada de España y la revista *Bacánika*. El premio se planteó como una oportunidad para estimular el talento de los artistas emergentes colombianos, y se quiso acompañar de una plataforma de comunicación para divulgar información relativa tanto al premio como a creadores, artistas, ilustradores y en general creativos jóvenes colombia-

nos. Con el tiempo, ambas propuestas se han solidificado, y han superado con creces las expectativas que fundamentaron su creación.

El Premio Arte Joven Colsanitas - Embajada de España está dirigido a artistas menores de 35 años, y entrega cada año cuarenta y cinco millones de pesos a dos ganadores. Cerca de mil propuestas llegan desde todo el país en cada edición.

Por su parte, *Bacánika* se ha posicionado como uno de los medios de comunicación de referencia de los creadores colombianos; no en vano cuenta entre sus reconocimientos con un Premio Nacional de Periodismo Simón Bolívar en la categoría de Periodismo Joven, y con un reconocimiento del Ministerio de las TIC a mejor contenido digital en arte y cultura.

En agosto de 2008 se publicó la primera edición impresa que se distribuía dos veces al mes de manera gratuita en universidades y lugares de reunión de jóvenes. A principios de 2012 la revista se volcó al mundo digital. *Bacánika* le habla sin rodeos a su público joven no solo de arte y creatividad, sino de temas de salud mental, salud sexual, relaciones sociales, emprendimiento y cultura urbana.

*Bacánika* sigue trabajando para convertirse en un verdadero repositorio de ilustradores ya no solo colombianos sino de otros países del continente. La intención es ser una gran vitrina en la que se exhiban todas las capacidades creativas que se incuban en Colombia y Latinoamérica.



De izquierda  
a derecha:  
Robert Farab,  
Juan Sebastián  
Cabal, Alejandro  
Falla, Santiago  
Giraldo. Abajo:  
Fabíola Zuluaga  
y Mariana  
Duque.

# Colsanitas escribe la historia del *tenis* *colombiano*



Lo que comenzó como un apoyo a algunos torneos de un deporte poco desarrollado en el país, se convirtió en una empresa que le ha dado a Colombia jugadores brillantes y títulos de alcance mundial.



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



**E**n 1993, los directivos de Colsanitas buscaron patrocinar un deporte que representara los valores de la Organización. Optaron por el tenis por diversas razones: varios de sus dirigentes eran cercanos a él y lo practicaban en su tiempo libre, además de que era una disciplina que para entonces no contaba con el mismo protagonismo y organización que el fútbol o el ciclismo, lo que facilitó comenzar una labor desde la base. También lo hicieron porque fueron conscientes del fuerte vínculo existente entre la actividad física y la salud, y de los buenos hábitos requeridos para practicar este deporte.

Desde el principio, Colsanitas quiso que la Copa Colsanitas fuera un certamen reconocido en el ámbito internacional, pues en la primera edición en 1993 participaron jugadoras de todo el continente y con el paso de los años fueron llegando tenistas de otras partes del mundo, entre ellas varias Top 100 de la WTA. Comenzó como una competencia que daba 10.000 dólares en premios. En 1998 empezó a ser parte de la WTA Tour.

En los primeros años el Equipo Colsanitas reclutó a las mejores jugadoras según los *rankings* nacionales, y en su nómina estaban Ximena Rodríguez, Carmiña Giraldo, Juliana García, Mariana Mesa, Natalia Collantes, María Adelaida Agudelo y Fabiola Zuluaga, quienes comenzaron a medirse en competencias internacionales, como los torneos organizados por la Confederación Suramericana de Tenis (Cosat), y una gira europea que incluyó partidos en España, Portugal y Alemania.

Con la satisfacción que dan los buenos resultados, la Organización le pidió al entrenador caleño Felipe Berón que empezara un entrenamiento más integral con las jugadoras y que las preparara para el futuro. “Antes se apoyaba a los tenistas pero esperando conseguir resultados a corto plazo, algo que no ocurre en este deporte. El Equipo Colsanitas se dio

cuenta de que para ubicarlos entre los mejores del mundo había que trabajar fuerte, quemar etapas y generar procesos”.

En 1998 se forma el grupo masculino integrado por Santiago Giraldo, Alejandro Falla, Carlos Salamanca, Pablo González, Robert Farah y Juan Sebastián Cabal. Sus nombres comenzaron a escucharse en torneos internacionales como la gira suramericana de la Cosat, donde mostraron la efectividad al llegar a semifinales y finales.

El acondicionamiento de todos era interdisciplinario, pues además de la práctica en cancha con un entrenador contaban con médicos deportólogos, ortopedistas, traumatólogos, psiquiatras, psicólogos, fisioterapeutas y nutricionistas, todos avalados por Colsanitas medicina prepagada, con la filosofía de que la parte médica siempre ha sido relevante para prevenir lesiones, enfermedades, cuidar la salud mental y adoptar buenos hábitos. Esto para los jugadores era un plus en su patrocinador.

### Jóvenes con potencial

La selección de los jugadores que integran el Equipo está a cargo de un cuerpo técnico con Berón a la cabeza. Miran cuatro aspectos: técnica-táctica, físico, mental y médica.

Lo que buscan son jugadores con potencial para proyectarse hacia lo profesional. “Pueden no ser los mejores del ranking cuando son junior o infantiles. Para nosotros es importante la forma como compite un jugador, no si gana o pierde. Alguien que a futuro pueda estar entre los primeros 100 del mundo”.

Para el entrenador es una apuesta y como toda apuesta tiene su riesgo. Pero aún con una pequeña base de jugadores han tenido excelentes resultados: ocho han entrado al top 100 y cuatro al top 50. “Esos números nos satisfacen porque muestran que estamos haciendo bien las cosas”.

Los técnicos buscan talentos en los torneos nacionales; los ven competir y les hacen seguimiento durante meses o incluso años. Se escogen chicos de cualquier región. Los jugadores que no viven en Bogotá no necesitan trasladarse porque los entrenadores reciben apoyo y asesoría técnica, táctica de competencia, y organizan un plan de entrenamiento. Además, tienen acompañamiento de un preparador físico y apoyo psicológico. También reciben un presupuesto para poder costear los viajes donde se realizan los torneos.

El Equipo Colsanitas ha desarrollado una metodología de trabajo que no solo es producto de la experiencia de tantos años sino de la asesoría y del estudio de varias escuelas alrededor del mundo.



### LA CIFRA

En la historia del Equipo Colsanitas, ocho jugadores han entrado al top 100 del ranking mundial, y cuatro al top 50.




*“El Equipo Colsanitas se dio cuenta de que para ubicarlos entre los mejores del mundo había que trabajar fuerte, quemar etapas y generar procesos”, cuenta el entrenador Felipe Berón.*

## Mirando al futuro

Cuando Colsanitas comenzó en el tenis lo hizo paulatinamente, involucrándose a medida que se presentaban avances. Ahora, en palabras de Ignacio Correa, presidente de la compañía, es un patrimonio que tienen que cuidar como una joya; por eso, tanto en la copa como en el equipo, se invirtieron alrededor de dos millones de dólares en 2019.

La historia de Colsanitas en el tenis es la historia del tenis colombiano. Sin su incursión hace 27 años en un deporte para entonces relegado, hoy no habría la cantidad de títulos y deportistas que vieron en las canchas una carrera y un estilo de vida. Actualmente, se puede decir que esa base sobre la cual comenzaron en los años noventa ya alcanzó su cúspide, pero no significa que esté en su límite, porque sin dudas falta mucho camino por recorrer.

En 2021 se pondrá en marcha el proyecto Futuras Promesas Colsanitas, que busca formar dentro de su filosofía de entrenamiento a niños entre los 10 y 14 años con la idea de que se vayan integrando al equipo.

Hoy, el Equipo Colsanitas tiene a tres curtidos tenistas profesionales: Robert Farah, Juan Sebastián Cabal y Daniel Galán. Santiago Giraldo, quien perteneció al equipo 20 años, 17 de ellos como profesional, se retiró en octubre de este año, luego de una fructífera carrera. Además, empiezan a ganar sus primeros torneos profesionales María Camila Osorio, Emiliana Arango y Nicolás Mejía. En plena formación están los cinco jóvenes que a la vuelta de unos pocos años esperan estar disputando los grandes torneos internacionales. Aquí hacemos unos breves perfiles de ellos. 

## ALEJANDRO ARCILA

*“Con trabajo voy a llegar donde quiero”*

Empezó a jugar tenis a los 4 años y desde los 8 decidió que quería dedicarse al tenis por el resto de su vida. Entró al Equipo Colsanitas en enero de 2020 y desde entonces, cuenta, su desempeño cambió: “Ahora tengo una actitud más profesional y más madura en los entrenamientos por el nivel de responsabilidad y compromiso de ser un buen embajador de Colsanitas. Eso me ha ayudado a subir mi nivel como jugador y a ser mejor persona”.

El tenis es su forma de vida: “Es la actividad que me produce más alegría y pasión y a la que me quiero dedicar por mucho tiempo, ojalá siempre”. Aunque el COVID-19 ha impedido que se realicen algunas

competencias, Alejandro confía que en 2021 se verá reflejado todo el trabajo hecho hasta ahora.

El grupo de trabajo que conforma el Equipo Colsanitas le sirve de inspiración y ejemplo, un ingrediente importante en su rendimiento: “Sé que si trabajo, confío en mí y tengo paciencia, a largo plazo voy a llegar donde quiero”.

En el futuro Alejandro se ve como un jugador profesional. “Mi sueño es ser campeón de Grand Slam, llegar al top 10 y mantenerme por muchos años. También quisiera ser un gran entrenador después de mi carrera tenística, y así aportar mi conocimiento y experiencia a otros con los mismos sueños que yo”.



**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Medellín, 21 de mayo de 2007.

**PALABRAS DEL ENTRENADOR FELIPE BERÓN:** “A su corta edad es el jugador con más madurez y talento que he visto en la historia del tenis colombiano”.

**LOGROS DEPORTIVOS:** Finalista de Orange Bowl (2019). Campeón Suramericano con el Equipo de Selección Colombia 12 años (2019). Finalista de la Copa Cosat (2018) con el Equipo de Selección Colombia 12 años, siendo un año menor que los demás competidores.

## NUESTROS HITOS EN EL TENIS



La Organización decide preparar por su cuenta a las jugadoras, por lo que creó el Equipo Colsanitas. Se planteó como un proyecto a largo plazo, de acompañamiento y de formación, que acercara a los deportistas al profesionalismo.

1995

1993

Colsanitas entra al mundo del tenis como patrocinador de un torneo y un equipo femenino. Al ver los resultados positivos, opta por dar el siguiente paso y crea la Copa Colsanitas, actualmente el torneo más antiguo de tenis femenino en Latinoamérica.



1996

Con 17 años, Fabiola Zuluaga gana la cuarta edición de la Copa Colsanitas, su segundo título como profesional después del Satélite Profesional de Cali (1994), con lo que se ubicó entre las 150 mejores tenistas del mundo. En 1999 volvió a alzarse con este torneo, un año después de que la Copa Colsanitas empezara a ser parte de la WTA Tour.



## KELLY VARGAS

*“Dar el 110 % siempre que esté en la cancha”*

Empezó a jugar tenis a los 5 años y desde entonces sueña con ser una de las mejores tenistas del mundo. “Me divierto cuando estoy en una cancha, cada competencia me motiva a mejorar y alcanzar las metas que tengo es mi prioridad”.

Contar con el respaldo de Colsanitas y ser integrante de su equipo de tenis la ha ayudado mucho a subir su nivel como jugadora: “Gracias a lo que he aprendido con el entrenamiento y las competencias nacionales e internacionales, estoy comenzando en ese cambio de juego, de una jugadora juvenil a una jugadora profesional. Veo mejoras en mis golpes, en mi movilidad, en mi estrategia, en mi actitud. Debo esforzarme cada día mucho más y dar el 110 % siempre que esté en una cancha”.

**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Bogotá, 27 de noviembre de 2004.  
**PALABRAS DEL ENTRENADOR FELIPE BERÓN:** “Es una jugadora muy alegre y espontánea, buena competidora”.  
**LOGROS DEPORTIVOS:** Campeona en Chile y Colombia de la Copa Cosat (Confederación Sudamericana de Tenis). Número 1 de su categoría en Sudamérica. También ha sido la mejor en Colombia en las categorías 12, 14 y 16 años. Ha participado en torneos juveniles en Italia y Dinamarca.

## ANTONIA SAMUDIO

*“El tenis se convirtió en mi vida”*

Desde que entró al Equipo Colsanitas, en marzo de 2019, su desempeño mejoró. “Ahora tengo el apoyo no solo de un patrocinador sino de un equipo y una familia que me respalda. Lo cual me ha permitido un mayor desarrollo en mi carrera, he podido competir más a nivel internacional y cuento con un gran apoyo para el futuro”. Antonia juega desde los 7 años, y desde los 17 decidió dedicarse por completo al tenis. “El tenis no es solo un deporte, se convirtió en mi vida. Es mi profesión por elección, me apasiona y es lo que más me gusta hacer. En el futuro me veo como una gran jugadora profesional y de las mejores del mundo”.



**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Bogotá, 27 de marzo de 2001.  
**PALABRAS DEL ENTRENADOR FELIPE BERÓN:** “Técnicamente muy bien fundamentada, sólida en sus golpes y con muchas ganas de triunfar”.  
**LOGROS DEPORTIVOS:** Campeona B1 (suramericano individual) en dobles y sencillos. Top 50 en el ranking junior.



Se crea la Oficina de Prensa y su labor es clave para mostrar el proceso que estaban llevando a cabo en pro del tenis. Empieza a crecer el número de periodistas y espectadores en cada torneo.

**1997**

Alejandro Falla y Carlos Salamanca ganan el título de dobles en el Roland Garros Junior.

**2001**



**1998**

Colsanitas comienza a buscar a los jugadores masculinos más sobresalientes del país. El Equipo Colsanitas inicia labores con un nuevo grupo de tenistas jóvenes que se distribuyó por Bogotá, Medellín y Cali.



**2003**

La Organización decide unificar las tres sedes del Equipo en Bogotá, con el fin de darles a todos un entrenamiento similar y crear lazos de hermandad entre los jugadores y sus preparadores. Santiago Giraldo se convierte en el tenista colombiano más joven en ingresar al ranking de la ATP con sólo 15 años.



## SALVADOR PRICE

*“Quiero representar a mi país”*

A los 12 años decidió dedicarse por completo a jugar tenis siguiendo siempre con sus estudios. “El tenis significa para mí competencia y disciplina”, dice. Desde que está en el equipo Colsanitas se fue a vivir a Estados Unidos para poder dedicarse por completo al entrenamiento. “Colsanitas me ha apoyado guiándome para buscar la mejor manera de llegar a mi sueño: el profesionalismo”. Para él es muy importante representar a su país: “Trabajo todos los días para eso, me gusta competir y en eso me enfoco todos los días”.

**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Bogotá, 19 de febrero de 2005.  
**PALABRAS DEL ENTRENADOR FELIPE BERÓN:** “Jugador con mucha potencia y aceleración en sus golpes y físicamente un atleta”.  
**LOGROS DEPORTIVOS:** Número 1 de Colombia en la categoría de 12 años, 2016 y 2017. Campeón Sencillos 14 años Cosat, 2017. Campeón 14 años, USTA Junior Championships, 2019. Campeón 14 años, Usta Extreme Tennis Academy, 2019.

## JESSICA PLAZAS

*“Jugar tenis es mágico”*

Para Jessica, jugar tenis es todo: “Ninguna sensación se compara a la de estar en una cancha jugando. Casi podría decir que es mágico, no cambiará eso por nada en el mundo”. A los 13 años decidió dedicarse al tenis cuando comenzó a competir fuera de Colombia. Desde que es parte del equipo Colsanitas su desempeño ha mejorado en técnica y táctica, y eso la ha llevado a disputar torneos internacionales de mayor nivel. Además ha mejorado la confianza en su juego y en sus habilidades. “En un futuro me veo como la número 1 del mundo, jugando Grand Slams junto a los mejores del mundo”.



**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Bogotá, 26 de marzo de 2002.  
**PALABRAS DEL ENTRENADOR FELIPE BERÓN:** “Se caracteriza por su disciplina y trabajo, es una luchadora”.  
**LOGROS DEPORTIVOS:** Campeona Suramericano Sub 16 Bogota, Colombia, 2017 #1 Cosat desde febrero 2017 hasta febrero 2018 Campeona Dobles W15 Buenos Aires, Argentina, 2019



**2005**

Fabiola Zuluaga se retira siendo la número 16 del mundo. Es la tenista más reconocida en Colombia y durante dos años la mejor de Latinoamérica.



**2011**

Robert Farah y Juan Sebastián Cabal forman una alianza y comienzan a obtener títulos de dobles en abiertos celebrados en diferentes partes del mundo, desde Brasil hasta Rusia.



**2019**

Luego de un partido que duró 4 horas y 56 minutos, Farah y Cabal ganan en Wimbledon a los franceses Nicolas Mahut y Edouard Roger-Vasselin. Pasan al primer lugar en el ranking mundial en dobles. El 6 de septiembre repiten la hazaña en el último Grand Slam del año, el US Open. María Camila Osorio, con 17 años, gana el US Open Juvenil.



**2020**

En marzo vencen a la selección de Argentina, como parte del equipo que representó a Colombia en la Copa Davis, dirigido por Alejandro Falla y que convocó a otros miembros del Equipo Colsanitas, como Daniel Galán y Santiago Giraldo.



## PORVENIR FORTALECE SU ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN FINANCIERA

El fondo de pensiones ofrece diferentes herramientas para crear conciencia sobre la importancia del ahorro.

El Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir robustece su compromiso con la educación financiera y ofrece herramientas pensadas para que el ahorro sea el mejor aliado para atender situaciones presentes y futuras. Para ello creó la Academia del Ahorro Porvenir, un espacio de aprendizaje donde personas de todas las edades aprenden sobre las ventajas del ahorro y empiezan a entender el sistema pensional. La Academia del Ahorro cuenta con un micrositio especializado en el que se consolidan contenidos interactivos para sensibilizar a la población sobre la importancia del ahorro para el cumplimiento de metas y el bienestar a largo plazo. Este contenido también es divulgado por medio de redes sociales, plataformas como Spotify, Deezer, y YouTube.

A esta iniciativa se suma la reciente puesta en marcha de la AFP de un proyecto piloto de clases radiales en el municipio de Chaparral, Tolima, con el que se llegó a 23 escuelas, beneficiando a 3.000 niños y 682 familias, a las que se les entregó he-

rramientas para enseñarles sobre la importancia del ahorro de manera didáctica. Bajo la estrategia de educación financiera Porvenir también promueve el aprender a ahorrar en familia. Para ello creó “Tu Futuro es Ahorra”, un juego de mesa que enseña de una forma dinámica la función de los Fondos de pensiones y el uso de las cesantías.

La AFP Porvenir también busca ser referente para los jóvenes en materia de educación financiera. Por eso, a través de El Poder de las Decisiones pueden conocer la importancia de tomar decisiones para el futuro, cómo elegir correctamente el Fondo de Pensiones y tener una buena planeación financiera para cumplir sus propósitos.

También cuenta con el portafolio de ahorro para niños, conocido como Pensión Kids, un producto financiero con el que padres de familia o el representante legal del menor, pueden realizar un aporte único o periódico para construir las bases de su ahorro pensional.

Y aprovechando las ventajas de la tecnología, la AFP cuenta con una nueva alternativa de inversión 100 % digital conocida como Tu ahorro es Porvenir, un mecanismo de ahorro diseñado para que las personas se fijen metas de ahorro. Una herramienta para apoyar y orientar a todos aquellos que desean construir y consolidar proyectos de ahorro e inversión a través de una planeación financiera personalizada.

Son muchos los caminos para implementar la educación financiera y con el programa La Academia del Ahorro, Porvenir brinda las herramientas necesarias para que sus afiliados tomen conciencia del ahorro pensando en su etapa de retiro.

“Como compañía que trabaja para que los colombianos tengan una vejez con bienestar, tenemos el compromiso de poner en marcha iniciativas que fomenten el ahorro no solo en nuestros afiliados sino en todos los colombianos, para que al final del día tengan mejor calidad de vida”, concluyó Bernardo Sánchez, gerente de Mercadeo de la AFP.



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



### *Redacción Bienestar Colsanitas\**

Ampliación de la capacidad instalada, incorporación de 1.200 trabajadores de la salud y efectividad en el procesamiento de pruebas fueron algunas de las soluciones que, en tiempo récord, puso en marcha Keralty durante la pandemia.

**C**olsanitas pudo afrontar con celeridad la pandemia de COVID-19 porque se venía preparando desde hacía dos años para hacer una transición digital de muchos de sus servicios. La meta, como siempre, ha sido hacerle más sencilla la experiencia a su usuario, así que la cuarentena fue la excusa ideal para probar si el sistema ideado estaba listo para ponerse en marcha.

Primero, la demanda de información sobre el virus se disparó en un 336 % y los usuarios, en busca de datos confiables sobre el virus, recurrieron masivamente a su prestador de servicios de salud. Ello significó desarrollar velozmente un potente micrositio dentro de su página, así como el fortalecimiento de su aplicación, con información relevante y útil del tema.

Asimismo, se creó un número telefónico de WhatsApp especializado en COVID-19 en el que el usuario recibe información relevante: cómo prevenir, cómo cuidarse, cuáles son los síntomas del virus. A estos datos se le sumó un examen de autoevaluación que cada visitante puede responder de acuerdo a sus síntomas y, según sus respuestas, el diagnóstico será seguir cuidándose en casa o se remitirá a la línea Orientación en Salud, donde lo atienden profesionales de la salud vía chat o videollamada para practicarle, desde la distancia, un triage guiado más profundo para descartar o reafirmar los síntomas y, de ser necesario, internará al paciente a urgencias.

A principios del mes de abril, Clínica Colsanitas triplicó su capacidad instalada de unidades de cuidado intensivo (UCI). Además, el examen de autoevaluación de COVID-19, diseñado por médicos expertos en urgencias de la Organización, permitió que 92 % de casos sospechosos fuera tratado exitosamente en casa. Y, justo en este punto, se daba en el blanco de la filosofía Keralty del cuidado: prevenir para no tener que llegar al centro médico y así evitar congestionar la infraestructura clínica con casos que pueden manejarse en casa.

# Preparados para afrontar el COVID-19





*El laboratorio clínico de clínica Colsanitas fue de los primeros en el país en certificarse para hacer las pruebas moleculares especializadas.*

Por supuesto, esto significó pasar de tener 26 personas entrenadas en la gestión telefónica de pacientes a 200 y, en el caso de profesionales en salud capaces de diagnosticar vía digital, de 30 a 197. También se empezaron a hacer llamadas masivas a los usuarios Colsanitas para verificar su estado de salud. El incremento en llamadas salientes fue de un 400 %. Primero a perfiles vulnerables, mayores de edad, pacientes con enfermedades crónicas, pacientes oncológicos, mujeres embarazadas, hasta llegar a prácticamente todo su espectro de beneficiarios.

Así que esta prueba del cuidado se superó con creces desde la teleconsulta. Pero la compañía también estaba lista para asumir la atención de los pacientes en vivo y en directo. Unos días antes de la declaratoria mundial de la pandemia, los responsables médicos de la compañía ante la evidencia científica de que podría agravarse la situación en el mundo hizo una juiciosa revisión de sus ventiladores y monitores, así como del material de protección sanitario, y solicitó a sus proveedores internacionales suficiente stock, pues querían estar perfectamente dotados en sus instalaciones médicas así como ampliar sus unidades de cuidados intensivos en caso de necesidad.

Y así, muy a principios del mes de abril, cuando se empezaron a multiplicar los casos de contagiados, principalmente en Bogotá, se duplicó la capacidad instalada de UCI de Clínica Colsanitas, al pasar de 151 camas de cuidado intensivo a 295 camas equipadas para los pacientes más graves. Pero además del aumento en el número de camas, Colsanitas y las otras empresas Keralty en Colombia contrataron 1.200 profesionales de la salud quienes rápidamente se vincularon y se integraron al modelo de atención.

Adicionalmente, en las clínicas se definieron áreas exclusivas para los pacientes con sintomatología que pudiera ser compatible con COVID-19, con todas las medidas de bioseguridad de acuerdo con los lineamientos del Ministerio de Salud y de la Organización

Mundial de la Salud (OMS) para proteger no solo al paciente sino también al personal sanitario y administrativo que labora en Keralty. Esto implicó que una buena cantidad de personal médico asistencial, haya residido en hoteles cercanos de los centros médicos para no poner en riesgo a sus familias.

Otro punto esencial en este panorama de pandemia ha sido la pronta respuesta del Laboratorio Clínico de Colsanitas frente al COVID-19. Este laboratorio fue de los primeros en el país en certificarse para hacer las pruebas moleculares especializadas y que, a contrarreloj, ha logrado entregar pruebas en un lapso no superior a las 72 horas en pacientes ambulatorios y menos de 24 en los hospitalizados. Con la implementación y certificación de los laboratorios en las clínicas Sebastián de Belalcázar en Cali e Iberoamérica en Barranquilla, se logró una mejor respuesta para los afiliados en el occidente y norte del país. Finalmente, con la adopción de otras tecnologías como las pruebas de antígeno y pruebas serológicas (en sangre), se ha logrado reducir los tiempos incluso a menos de 24 horas y así poder diagnosticar de una manera más certera en cada uno de los estadios de la infección, tanto en la fase aguda, subaguda o de recuperación.

La Clínica Universitaria Colombia, por ejemplo, adaptó una Carpa Hospital con 20 camillas de observación como parte de la ruta diferencial del paciente sospechoso de COVID-19 en urgencias. Con el apoyo de la Fundación Universitaria Sanitas, se adaptaron áreas para la ampliación del servicio de UCI, logrando incrementar hasta 105 unidades, 84 de las cuales se destinaron para el manejo de la pandemia. Adicionalmente, se aprovechó la disminución en la afluencia de pacientes en las clínicas, para actualizar el software de imágenes diagnósticas, una tarea que estaba programada para agosto de este año pero que, por cuenta de la pandemia, se aceleró a mayo. La actualización permite que toda la historia de imágenes diagnósticas de un paciente se encuentre en la nube y se pueda no solo consultar desde cualquiera de las sedes, sino también hacer uso de inteligencia artificial, que les permite a los médicos ser más asertivos en la lectura de dichas imágenes.

Uno de los puntos que bien vale la pena resaltar es cómo el crecimiento en infraestructura y capacitación de los profesionales para la atención en COVID-19, no fue a expensas de la atención de otras patologías. A manera de ejemplo, en Barranquilla se hizo la apertura de la clínica El Carmen, con el fin de atender los pacientes COVID y paralelamente, la Clínica Iberoamérica aumentó su capacidad en camas de UCI (de 10 a 26); se implementaron los protocolos de bioseguridad



#### LA CIFRA

**92 %** de los casos sospechosos de COVID-19 fue tratado exitosamente en casa.

*Se van a probar vacunas promisorias en cinco municipios de Colombia como parte del Estudio Solidaridad.*

y rutas de atención para aquellos pacientes COVID y no COVID, minimizando el riesgo de infección y garantizando una atención segura. Esta misma estrategia se ha llevado a cabo en cada una de las sedes como las Clínicas Reina Sofia, Pediátrica, Universitaria Colombia y Sebastián de Belalcázar. Durante la pandemia se ha mantenido la atención de los pacientes con patologías crónicas, incluyendo cáncer, cirugía de alta complejidad y cardiovascular, entre otras.

Además de la expansión de áreas también se aumentó la capacidad de respuesta en la atención de alta calidad, enfocándose en el apoyo y compañía tanto a los pacientes como a sus familiares. Se trata, a fin de cuentas, de características que hacen de las clínicas un lugar de solidaridad y empatía, detalles muy importantes en la recuperación física y emocional. El programa Código LILA ha permitido con creces ese acompañamiento y soporte a las familias con seres queridos hospitalizados por COVID-19.

Finalmente, durante la pandemia se ha mantenido la capacidad de atención pediátrica tanto en la Clínica Pediátrica —en la cual se implementó la atención en UCI pediátrica (11 camas)— como en la Clínica Santa María del Lago, donde no se ha disminuido la capacidad en los servicios hospitalarios pediátricos, y se mantiene la disponibilidad de 19 UCI pediátricas, además de los servicios quirúrgicos de urgencias. Para la atención de pacientes adultos hay 60 UCI y más de 100 camas hospitalarias destinadas a la atención de COVID-19.

Y el experimento de la teleconsulta, que empezó a arrojar resultados muy positivos con el COVID-19, se empezó a poner en marcha para la prevención de otras enfermedades y así evitar la visita al centro médico por haber realizado un juicioso autocuidado.

El universo digital llegó para quedarse. Todo en beneficio de un usuario al que no se le quiere hacer perder tiempo y se le quiere brindar la experiencia más eficiente posible. Ya no hay que hacer colas para reclamar una autorización médica. Ni para pagar un vale o una cuenta. Todo se hace por medios electrónicos. Incluso la facturación de las instituciones y de los médicos, es por esta vía, automatizando todos los procesos. El teletrabajo también se convertirá en una herramienta más y más usada en los cargos que puedan atender de esta manera. El siglo XXI se estaba probando, pero una pandemia aceleró los procesos y funcionaron. Ya no hay vuelta atrás. **b**

*\* Con la colaboración del doctor Carlos Álvarez.*



## ESTUDIO SOLIDARIDAD

En abril de 2020, Colombia fue uno de los países de la región seleccionados para participar en la primera fase del Estudio Solidaridad, un ensayo clínico que coordina la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud.

Para poder llevarlo a cabo ha sido clave el apoyo de Clínica Colsanitas como uno de los centros de investigación líder a través de sus cinco clínicas: Reina Sofia, Universitaria Colombia, Sebastián de Belalcázar, Iberoamérica y Santa María del Lago.

La idea del estudio ha sido probar medicamentos que puedan reducir la mortalidad en pacientes hospitalizados por COVID-19. Inicialmente se probaron cuatro: cloroquina/hidroxicloroquina, Lopinavir/ritonavir, interferon beta y remdesivir.

Este estudio tiene un componente clave y es que todo el personal que participa (pacientes, investigadores, instituciones) lo hace sin recibir honorarios, aportando su talento y recursos de una manera solidaria. Todos trabajan por un objetivo común: encontrar, en el menor tiempo posible, un tratamiento o una cura para los pacientes afectados por este virus.

Carlos Álvarez, vicepresidente de Salud de Clínica Colsanitas y coordinador nacional de estudios sobre COVID-19 ante la OMS, explica que los resultados obtenidos hasta ahora, han mostrado que estos medicamentos, probados en 11.000 pacientes de 30 países

y 500 centros hospitalarios, no lograron disminuir la mortalidad en los pacientes hospitalizados. Sin embargo, el Estudio no termina aquí. Ahora se inicia una segunda fase en la que se van a incorporar otros medicamentos promisorios, en los que se tiene la esperanza de encontrar mejores resultados.

“Saber que los medicamentos estudiados no tienen efectividad también es importante porque sirve para descartarlos y bajar las expectativas sobre una posible cura. Gracias a este estudio y otros similares, se sabe hoy que la cloroquina, usada durante los primeros meses de la pandemia, no solo no funciona sino que podría ser peligrosa para pacientes con COVID”.

Además de la incorporación de nuevos medicamentos, el Estudio Solidaridad continúa con otro ensayo clínico: el de vacunas, el cual se realizará en 20 países del mundo incluyendo a 6 de América. En Colombia las pruebas probablemente se realizarán en cinco municipios (Tunja, Duitama, Fusagasugá, Cota y Armenia), que serán apoyados técnicamente por el Ministerio de Salud, la OPS y cinco centros de investigación, uno de los cuales es la Clínica Universitaria Colombia.

Se van a probar tres vacunas, que un grupo de expertos de la OMS ha considerado las más promisorias, de las que ya están en fase dos o tres: “No se trata de una vacunación masiva sino de un ensayo clínico en el que participarán 80.000 voluntarios en el mundo”, aclara Álvarez.

# www.bienestarcolsanitas.com

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



Síguenos en nuestras redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



@BienestarRev

## ENTENDER LAS VACUNAS...

El mundo ha puesto su esperanza en una vacuna contra el nuevo coronavirus. Pero cómo se hacen las vacunas, cómo funcionan y por qué son seguras. Aquí le contamos.

### + ONLINE



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

En la sección Bienestar Cocina encontrará semanalmente la información nutricional de diferentes alimentos.



#### ALIMENTACIÓN Y MIGRAÑA

Una nutrición natural y balanceada es una de las herramientas más efectivas para hacerle frente a la migraña y los dolores de cabeza en general.



### ESPECIALES

**El pudor y el sonido: una historia del estetoscopio.** Parece simple: escuchar lo que hay dentro. Pero ¿qué implica?, ¿por qué lo hacemos?, ¿cómo nos salvamos con el simple hecho de poner un objeto sobre el cuerpo y escuchar?



### BIENESTAR COCINA

En esta sección la chef colombiana Margarita Bernal nos enseña platos con vegetales de nuestra despensa. Encuentre una receta cada semana en nuestra página, redes sociales y canal de YouTube.



### GAMBITO DE DAMA LOGRA RESUCITAR EL AJEDREZ

El crítico de televisión, Iván Gallo, analiza el fenómeno suscitado por la serie de Netflix, vista por 62 millones de usuarios en el primer mes, y pronostica una ola de jugadores de ajedrez por culpa de esta miniserie.



# Los próximos 40 años

*Sergio Martínez\**

El esfuerzo, la dedicación y el trabajo que nos han traído hasta aquí son sólo el impulso para proyectar los años por venir, siempre apuntando a nuestro objetivo: ofrecer una atención integral en salud.

**E**s imposible mirar al futuro sin echar la vista atrás. Y cuando miramos atrás, apreciamos el esfuerzo, dedicación y compromiso que nos han llevado a superar tantos retos, y que han resultado en una historia de crecimiento del Grupo Empresarial Keralty, de sus empresas y de todas las personas que formamos parte de ellas.

Hemos enfrentado situaciones muy complejas en estos cuarenta años; muchas noches hemos perdido el sueño, muchos días hemos trabajado sin descanso. Pero todos los días nos levantamos con tremenda ilusión, sabiendo que hoy como ayer estaremos creando valor para tantas personas que nos han confiado uno de sus bienes más preciados: su salud y la de sus personas queridas. Todos en esta compañía tenemos claro que detrás de cada llamada, de cada cita, de cada examen diagnóstico hay una persona que nos necesita, y por eso estamos a su lado con solidaridad, compasión, compromiso, esfuerzo y excelencia.

Tenemos una compañía única, formada por profesionales excelentes, nuestro motor. Por otro lado, somos una de las pocas compañías en el mundo, si no la única, que está presente en toda la cadena de valor de la salud. Nuestro grupo está conformado por empresas de medicina prepagada y de provisión de salud, hospitales, centros mé-



dicos y odontológicos, ópticas, centros sociales y comunitarios e incluso una universidad. Son más de 400 centros en los países donde estamos, donde más de 50.000 profesionales cuidan a casi seis millones de personas.

La meta está clara: dar a nuestros usuarios la atención que querríamos para nosotros mismos, para nuestras familias, para nuestros hijos y nuestros padres. Por esa manera de asumir el cuidado quizá sea por lo que no recibimos muchas quejas. Pero todas y cada una de las que recibimos las analizamos con mucho cuidado, para seguir mejorando, con lo cual promovemos una revisión continua de todos nuestros procesos, para que todo funcione de manera óptima. Por otro lado, todas las cartas de felicitación que recibimos, todos los dibujos que hacen a sus médicos y enfermeras nuestros pacientes más pequeños, iluminan el camino que vamos



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





*Colsanitas es reconocida como una empresa líder, innovadora y excelente.*




colombiano y también a Venezuela, Perú, Brasil, México, Estados Unidos e incluso a Filipinas.

Ha sido un hito importante nuestro desembarco en Estados Unidos, no solo por la importancia geopolítica y económica que representa, sino porque nuestro conocimiento ha demostrado ser de excelencia, pues ha sido valorado y reconocido por los líderes del sector en el mundo. Al terminar 2020 alcanzamos los 60 centros médicos repartidos en cinco estados: Connecticut, New Jersey, Tennessee, Texas y Florida. Y mientras escribo estas líneas estamos tomando nuestro primer hospital en Miami, el primero de muchos que están por venir.

Miramos al futuro con ilusión, con la mirada puesta en nuestra región, pero también mirando a Asia como una zona de potencial expansión. Esperamos consolidar nuestro modelo de salud durante los próximos años en Filipinas, para que esa sea una palanca de crecimiento en el continente asiático, donde creemos que tenemos mucho para dar.

Como grupo empresarial tenemos múltiples fortalezas que nos han llevado a ocupar la posición de liderazgo que hoy tenemos. Entre ellas menciono nuestra constante búsqueda de oferta diferencial, nuestro permanente empuje hacia la innovación y el emprendimiento, nuestra obsesión por hacer todo de la mejor manera posible y la búsqueda de nuevas formas de responder a las necesidades de la población global, con especial atención en las demandas locales y particulares de cada usuario. Todo esto ha hecho posible que se nos abran puertas para llegar a más países, a más ciudades, a más comunidades y a más personas.

Esperamos que todas esas personas nos recuerden con cariño por una vida dedicada a su cuidado y bienestar, por nuestros hechos, pero sobre todo por lo que les hicimos sentir cuando acudieron a nosotros. Pues como decía Maya Angelou, “Las personas olvidarán lo que dijiste, olvidarán lo que hiciste, pero no podrán olvidar lo que les hiciste sentir”. 

a seguir en nuestros próximos 40 años, pues nos hacen entender lo importante que es nuestro trabajo. El de todos en esta compañía, desde el del presidente del grupo hasta el de la persona de recepción, pasando por el de nuestros médicos, enfermeras, administrativos y personal de call center.

Colsanitas es reconocida como una empresa líder, innovadora y excelente. Nuestra posición de liderazgo es una gran ventaja, pero también una responsabilidad inmensa. Con una misión tan importante no podemos darnos por satisfechos. Por eso, consideramos que haber crecido de esta forma tan importante en los últimos años es sólo la primera parte del camino que tenemos por recorrer. Ese camino nos llevó a una gran porción del territorio

.....  
\*CEO - Grupo Empresarial Keralty

# Gabriel Vallejo, *pasión por servir*

*María Gabriela Méndez\**

FOTOGRAFÍA: *Erick Morales*

El conferencista y escritor manizaleño, miembro de la junta directiva de Keralty, habla sobre la importancia del servicio no solo en las empresas sino en la vida.



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



**E**l último día de cada mes, la mamá de Gabriel Vallejo lo llevaba a él y a sus cinco hermanos a comer pollo a un restaurante de cadena. La escena, cuenta el autor de *Las dos caras del servicio*, se repetía siempre: debían compartir un pollo para todos pero cuando alguien de la calle se acercaba a pedir comida, su mamá se levantaba, tomaba su presa y la regalaba. Un día, Gabriel no aguantó la curiosidad y le preguntó por qué hacía eso. Su respuesta es la dedicatoria de su último libro y también una especie de mantra que lo acompaña desde entonces: “A mi madre, Emelda López, que me enseñó el propósito de la vida: servir. ‘Hijo, recuerda que para recibir, primero hay que dar’”.

Vallejo estudió Derecho y desde el día de su graduación supo dos cosas: que no iba a ejercerlo y que se quería dedicar a la administración y la gerencia. Hizo un posgrado en Gerencia de Recursos Humanos, otro en Mercadeo, más tarde un MBA en Dirección de Empresas y una especialización en psicología del consumidor.

En su primer trabajo en un hotel asistió a una conferencia sobre el servicio. Desde entonces se obsesionó con el tema, contactó a Jan Carlzon, el gurú en el tema de calidad y servicio, y lo invitó a que dictara varias conferencias en Colombia. Quedó atrapado por ese mundo y en 2011 publicó el primero de cinco libros. El más reciente, *Las dos caras del servicio* (2020) recoge 34 experiencias que nos recuerdan la importancia de servir.

Vallejo dedica 90 % del tiempo a dictar conferencias por todo el mundo. Ahora dicta conferencias virtuales. Antes de dedicarse de lleno a ser conferencista y escritor, ocupó todos los cargos que quiso: fue gerente del servicio al cliente de Mundial de Seguros;



En 2011, Vallejo publicó el primero de cinco libros. El más reciente, 'Las dos caras del servicio' (2020).

gerente de mercadeo y servicio al cliente de la cadena Hoteles Royal; vicepresidente de administración de Noel; gerente general de medios especializados de la Casa Editorial El Tiempo; ministro de Ambiente y Desarrollo Sostenible, entre otros cargos.

Hace dos años dictó una conferencia en una convención nacional de gerentes de Colsanitas. A los seis meses lo llamaron de nuevo, pero esta vez para invitarlo a formar parte de la junta directiva. “Yo he participado en muchas juntas directivas y todas me producen enormes satisfacciones, pero hay dos que me llenan el alma: Colsanitas y la fundación de los niños con síndrome de Down porque ambas lo que hacen es salvar la vida de la gente”.

*¿Cómo ha cambiado el servicio en Colombia en las últimas décadas, ha habido alguna evolución?*

Yo creo varias cosas, la primera es que seguimos siendo malos en la prestación del servicio. Si le preguntara el nombre de tres empresas exitosas que usted admira se va a demorar diez minutos para encontrarlas, pero si le dijera deme el nombre de cinco empresas malas en servicio, podríamos pasar horas y no terminaría. Creo que ha habido una evolución que es la evolución que ha tenido el país en medio de tantas dificultades. El país está mucho mejor que hace 15 o 20 años. El problema que yo veo es que a las empresas les gusta más vender que retener y mantener a sus clientes felices. 99 % de las empresas piensan así y cuesta siete veces más traer a un cliente nuevo que cuidar a uno que ya tiene. Creo que ha habido avances. Hay empresas que han hecho una tarea maravillosa en el servicio. Pero son las de menos. Hemos avanzado en algunas cosas, hay sectores que han alcanzado importantes resultados, pero no me cabe la menor duda de que tenemos un reto enorme a mediano y largo plazo en el país, en lo público y lo privado.

*Se dice que el cliente es lo más importante, pero usted promueve la idea de que realmente importante es el empleado: un empleado feliz, apasionado con su trabajo va a prestar un mejor servicio...*

Mientras las empresas no interioricen que los empleados son lo más importante, no hay ninguna po-

## ENCONTRAR EL PROPÓSITO EN LA VIDA

“Todo se puede extrapolar al tema del servicio. Incluso en la vida diaria. Eso en la psicología positiva tiene más de 15 años estudiándose. Hay estudios que muestran que la gente que es más feliz, da más y vive más tiempo. Dígame algo más grato que a usted alguien le sonría. Le diga gracias por algo que hizo. Servir bien y servir mal cuesta lo mismo. En términos de tiempo y de recursos. El gran reto de la sociedad es que la gente

encuentre el propósito de la vida, que la gente pueda decir “esto es lo que me hace feliz”. Pero muchos están más preocupados por tener que por ser. Estoy convencido de que el servicio no es solo un tema del mundo laboral sino de la vida porque ésta gira en torno al servicio. La vida se trata de servir. Es uno de los grandes retos que tiene la humanidad, si lo entiendes bien sirve mejor, y si sirves mejor, mejoras la calidad de vida de la gente”.

sibilidad de que esos empleados le trasladen un buen servicio al cliente. Por una razón simple: si uno no es feliz en lo que hace no puede brindar un buen servicio.

*¿Y cómo se mide ese “índice de satisfacción” de los empleados?*  
Midiendo el índice de rotación de su empresa. Si la gente se va mucho de su empresa puede ser por que es muy buena y se la llevan a otra empresa, cosa que es maravillosa o puede ser tan mala que no se siente a gusto allí. Las empresas en general no miden el costo que significa perder a un empleado. Uno de los grandes retos organizacionales hoy es poner a los empleados en el centro de la organización: cuando los empleados están felices, orgullosos y satisfechos, ellos pueden hacer felices a los clientes. Es menos complejo de lo que uno cree. Las empresas más exitosas del mundo son aquellas donde hay un respeto infinito por el ser humano. Y son menos jerárquicas: si tiene que escalar una decisión a un jefe para poder decidir y poder darle algo a un cliente, perdió la oportunidad de servirle. Creo que nosotros hemos perdido parte de esa esencia.

*En ese sentido, ¿cuál es su balance de Colsanitas como empresa?*  
Colsanitas tiene algo que para mí es lo más importante en cualquier empresa. Y es una cultura muy sólida en sus valores, sus principios y su convicción de los clientes y del servicio. Ese es el mayor reto de una empresa y no se consigue fácilmente y yo siento que la cultura de Colsanitas está tatuada en la gente. Eso me impresiona mucho. Cuando el mayor accionista dice: “no sé si va a ser rentable o no pero eso forma parte de nuestra misión y es salvar la vida de la gente”, eso me impresiona infinitamente.

*¿Cómo evalúa la forma como Colsanitas ha reaccionado frente a la pandemia?*  
Esta pandemia sacó de todos nosotros lo peor y lo mejor como personas. Y cuando veo el desempeño de la gente de Colsanitas ahí uno solo ve lo mejor de la gente. Cuando he tenido oportunidad de interactuar en procesos con ellos, no hay jerarquía, cargos, nombres, lo único que hay son las ganas de ayudar y apoyar y eso se ve en los resultados, en la unión del equipo. Yo admiro mucho a esta empresa. Ha mantenido los puestos de mucha gente, ha cuidado a sus empleados, ha fortalecido el equipo; construido nuevas sedes, más infraestructura, han crecido. Una buena forma de resumir a este grupo en palabras sería “pasión por servir”. Hay una obsesión permanente por mejorar en la prestación del servicio.

*Vallejo admira de Colsanitas una cultura muy sólida en sus valores, sus principios y su convicción de los clientes y del servicio.*

## LA CIFRA

**Su último libro recoge 34 experiencias que nos recuerdan la importancia de servir.**

*¿Cuáles son los retos que identifica en estos tiempos?*  
Yo creo que la pandemia además de mostrarnos lo vulnerables que somos como seres humanos, también nos enseñó que uno puede tener todo lo que quiera pero si no tiene salud no tiene nada. Frente a esa vulnerabilidad hay un nivel de conciencia mayor sobre el cuidado de la salud, cómo acceder a ella. Es un llamado para los gobiernos sobre cómo lograr unas coberturas universales que permitan garantizar los servicios médicos básicos para la población. Yo creo que habrá unos cambios en los hábitos de consumo donde el tema de salud se vuelve fundamental.

*¿Y para las empresas?*  
No creo que el cliente cambie mucho. Creo que el cliente va a cambiar unos hábitos como consecuencia de la pandemia. Pero el cliente es el mismo, va a querer lo de siempre: que lo atiendan. Los que sí se tienen que adaptar son las empresas, porque los clientes después de la pandemia van a valer oro en polvo. Tienen un reto mayor para lograr crear experiencias memorables en los clientes. Es una gran oportunidad. **B**





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

**10%**  
 Dto.\*\*

en nuestras Droguerías Cruz Verde  
 El 2º martes de cada mes del año 2020

**5%**  
 Dto.\*

en nuestras Droguerías Cruz Verde  
 todos los días del año 2020

Algunas promociones y/o productos pudieran no estar incluidos bajo esta condición. \*Aplica también para domicilios.  
 Droguerías Cruz Verde no promueve el consumo de medicamentos de prescripción médica ni fórmula para lactantes y complementarios de leche materna.

**Domicilios Cruz Verde**  
 En zonas de cobertura

Bogotá  
**486 5000**

Cali **380 8998**  
 Medellín **283 6363**

Barranquilla **319 7997**  
 Línea Nal. **01 8000 910545**

**24 horas**

**DROGUERÍAS**  
**Cruz Verde** 

Descuento válido para afiliados a medicina prepagada de Colsanitas y Medisanitas, excepto de Plan Médico Domiciliario y Plan Colsanitas Dental, mientras el convenio suscrito con Cruz Verde se encuentra vigente. \*Oferta del cinco por ciento (5%) de descuento todos los días del año 2020. \*\*Oferta del diez por ciento (10%) de descuento el segundo martes de cada mes del año 2020, por compras de nuestros productos a través del convenio Colsanitas y Medisanitas en las Droguerías Cruz Verde a nivel nacional. Indispensable presentar el documento de identificación. El límite de venta será de máx. 4 unidades mínimas de venta por referencia, por compra, por día, salvo para los productos que por disposición legal se contemple una limitación de venta menor, en cuyo caso, se ajustará a la definida por el ordenamiento jurídico. Aplica para servicio a domicilio que se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo con la red de distribución (consultarla en [www.cruzverde.com](http://www.cruzverde.com)), el servicio será gratis para pedidos iguales o superiores a \$25.000. Todos los domicilios solicitados de 10:00 p.m. a 6:00 a.m. o pedidos inferiores a \$25.000 tendrán un costo de entrega de \$2.500. Algunos productos pudieran no estar incluidos en esta promoción. No aplica para compras online ni para medicamentos listados en las Circulares de la CNPMDM. La unidad mín. de venta podría no coincidir con la presentación comercial aprobada por Invima. No acumulable con otras promociones. No redimible en dinero total, ni parcialmente o cualquier otro medio. Descuentos aplican sobre el precio máximo de venta al público. Aplica solo a venta al detal. Cruz Verde no promueve el consumo de medicamentos de prescripción médica o fórmula para lactantes y complementarios de leche materna según el parágrafo 1 del art. 79 del Dec. 677 de 1995 y Dec. 1397 de 1992. Consulte términos y condiciones en [www.cruzverde.com](http://www.cruzverde.com).

# Un método para cumplir las metas en 2021

Jorge Francisco Mestre\*

Todos vamos a recordar el difícil 2020. Sin embargo, se avecina un nuevo comienzo y la oportunidad de llenarse otra vez de buenos propósitos, escribirlos y organizarse para poder cumplirlos. Aquí encontrará un método para no fallar.

**E**l comienzo del próximo año es una buena oportunidad que cualquiera puede aprovechar para darle a sus cuadernos y agendas un uso que va más allá de la organización y permite alcanzar las metas. Y todo cabe: negocios, viajes, proyectos personales y hasta cuidar de su salud. Es un método, una caja de herramientas que nació del caos y la ansiedad que sentía Ryder Carroll, su creador, un diseñador con trastorno de déficit de atención que lo pasó bastante mal poniendo en orden sus tareas

Se llama *Bullet Journaling* y su objetivo es simple: combinar en un solo cuaderno post-its, agenda, diario, cuaderno de notas, listas de tareas e incluso contabilidad. ¿Y por qué un cuaderno y no una app? Por su versatilidad, que se adapta, pági-



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



na por página, a la necesidad de apuntar y aclarar cosas diferentes cada día, simplificando la búsqueda de información gracias a un índice. Pero sobre todo porque la escritura impide olvidar, obliga a centrar la atención y hacernos tomar un momento para preguntarnos qué hay que hacer y si de veras vale nuestro tiempo.

Si todo esto le dice algo *El método Bullet Journal* es un libro para usted; todo un best-seller en los Estados Unidos sobre organización y *mindfulness*, repleto de consejos prácticos para todo tipo de iniciativas: emocionales, estudiantiles, vacacionales, vocacionales, profesionales. La idea de base es que al poner todo en un solo lugar y obligarse a hacer una pausa, dejamos de enfrentar la vida en piloto automático y comenzamos a agendar conscientemente qué tenemos y qué queremos hacer: a equilibrarlas para que esas cosas que tanto queremos hacer, comiencen a tener un lugar en la agenda sin dejar cabos sueltos.

A continuación le mostramos cómo se prepara y se usa el cuaderno. Luego encontrará las claves para desarrollar un proyecto o monitorear un hábito durante el año entrante. Por supuesto, puede ampliar esta información con cualquiera de los muchos tutoriales y explicaciones que hay en la red o en el libro.

### El cuaderno

Escoja uno que le guste. Mejor si es mediano como una agenda: cómodo para llevar a todas partes, pero con suficiente espacio por página. Hay que numerar todas las páginas, así que puede buscarlo numerado y ojalá con al menos 160 páginas.

### Preparar el cuaderno

1. **Crear el índice.** Con cuatro páginas debería bastar.
2. **Crear el registro futuro.** En las siguientes cuatro páginas anote tres meses en cada una: enero, febrero y marzo en la primera, y así con las demás, dejándoles igual espacio. Anote las páginas en el índice. Aquí usted pondrá las cosas que están para agendarse en el futuro (desde inicio de año y sobre la marcha), como cumpleaños, chequeos médicos, fechas de entrega o lanzamientos importantes.

“Al poner todo en un solo lugar dejamos de enfrentar la vida en piloto automático y comenzamos a agendar conscientemente qué tenemos y qué queremos hacer”.

3. **Crear el registro mensual de enero.** En la siguiente doble página escriba “Enero”; anote las páginas en el índice. En la página izquierda, haga una cuadrícula del mes o una lista con los días del mes y la letra inicial del día cerca del borde de la página. Use el sistema que más le guste. En la página derecha va la lista “Pendientes de enero”. A inicio de mes, aquí es donde va a poner todo lo que tiene que hacer y las cosas con fechas importantes (una parte la llenará con sus propósitos, con lo que hay en el registro futuro o en el mes anterior: el proceso se llama migración).
4. **Crear el primer espacio para día o semana.** En la siguiente página, empiece a llenar como en una agenda normal: titula “Viernes 1ro Enero” y puede iniciar. Si prefiere llenarlo progresivamente, hágalo día por día. Yo prefiero planear la semana entera: divido la página en seis, un espacio igual para cada día hábil y uno más para el fin de semana. Recuerde que, a diferencia de las agendas comerciales, usted puede “diseñar” su propia forma de organizarse.
5. **Si prueba una cosa y no le gusta, puede cambiar en la siguiente página.** La idea es encontrar la forma más que lo haga sentir más cómodo y le resulte más práctico.

### Cómo funciona en la cotidianidad

Como en cualquier agenda, usted anotará cada día lo que tiene que hacer o va surgiendo. El método propone que lo haga en forma de lista y con una nomenclatura especial. A la izquierda de cada ítem va a marcar con:

- **Un punto**, las tareas como “hacer presentación” o “hacer mercado”.
- **Un círculo**, los eventos como cumpleaños o reuniones.
- **Una raya**, las notas sobre una tarea, el día o una reunión.

\* Historiador y escritor.



EL DATO

Escoja un cuaderno mediano, cómodo para llevar a todas partes, pero con suficiente espacio por página.



## CUMPLIR LOS PROPÓSITOS

Para hacer todo más fácil escriba en una hoja del cuaderno sus propósitos y tareas iniciales del año. Entre menos cosas tenga, más fácil será lograrlas, aprender el método y coger el hábito. Estos suelen ser de dos tipos.

> **Un proyecto** parece imposible hasta que se divide en pequeñas tareas: se comienza a agendar y ejecutar paso a paso. La idea es que en cualquier punto del BuJo, incluso interrumpiendo la secuencia de los días, usted pueda tomar una o varias páginas para diseñarlo. Puede poner lo que sea: "Libros por leer", "Viaje a México", "Aprender a cocinar", "Participar en la Convocatoria" o "Terminar la nueva página web" (anótelo en el índice). Tome las notas que requiera, haga la lista de pendientes, prepare las reuniones que tendrá que hacer, las fechas claves y las metas (piense en etapas).

Una vez tenga todo, distribúyalo entre lo que puede comenzar a hacer ya y en el siguiente mes: agéndelo y reemplace esos puntitos por las flechas >. Lo que tiene que distribuirse en los siguientes meses, póngalo en el registro futuro. Esto lo puede ir haciendo poco a poco. De esta manera podrá avanzar, una cosa a la vez, manteniéndose motivado y seguro. En caso de que use nuevas páginas más adelante para el mismo proyecto, las remite al índice en el mismo ítem u otro nuevo. Así va quedando todo ordenado.

> **Hábitos:** Pongamos que usted quiere hacer ejercicio para bajar la barriga de la cuarentena 2020. Al lado de la lista de los días en el registro de cada mes o semana usted puede trazar una columna. Encima escriba "E". Ponga un punto en cada uno de los días del mes en que se propone hacer


ejercicio. A medida que haga ejercicio cada uno de esos días, lo convertirá en una cruz. Esto se conoce como monitorear hábitos. En la red puede encontrar todo tipo de consejos y formatos (algunos preciosos) con los cuales trabajar. Así, mes a mes, planteará la meta y se motivará cumpliendo siempre un punto, un día a la vez.

> **Celebrar o inspirarse:** En cualquier página usted puede dibujar, hacer esquemas, escribir una frase que lo inspira e incluso marcar una fecha con un logro especial y escribirlo. Todo esto embellece y honra su esfuerzo, dejando marcas que, en la novela de la vida, marcan los cambios de capítulo y los climas vividos. Por eso, muchos terminan haciendo de sus agendas una obra de arte: atesorando su herramienta, embelleciendo su uso.

Puede ser tan personal o profesional como quiera y empezar a llenarlo sobre la marcha o con los pendientes de su registro mensual o de la lista de propósitos, y seguir con lo que vaya surgiendo. Todo lo que haga o cumpla márkelo con una cruz sobre el punto o el círculo: es todo un placer. Y al final de mes, usted tendrá varias cosas que habrán quedado pendientes: pero esta vez sabrá exactamente qué y tendrá que sopesar si aún merecen su tiempo (para agendarlo de nuevo) o no. Ahí es donde se pone más interesante.

### Migrar las tareas

A fin de mes, escoja una noche, sírvase una copa, ponga música y abra su cuaderno. Revise cada día, propósitos y registro futuro. Si algo ya no merece su atención o ya pasó: táchelo sin piedad. También puede anotar lo que siga en sus planes pero todavía esté distante en el tiempo. Nada se le va a escapar y descubrirá que puede prescindir de una cantidad de cosas que ni siquiera merecen volver a ser escritas. Este es uno de los principales atractivos: el Bullet Journaling (o BuJo, como se conoce en redes sociales) ayuda a tomar conciencia del uso del tiempo y a recuperarlo para lo que nos importa.

Esto es más engorroso de explicar que de hacer. Si quiere alterar la nomenclatura, hágalo. Si se le ocurre una página especial para otra cosa, Pruébalo. De eso se trata. Puede que al principio tenga que consultar este artículo un par de veces, pero con la práctica y la red (hay tutoriales para todo tipo de necesidades) más pronto que tarde dejará de posponer la hora de emprender sus proyectos. Con buen viento y algo de perseverancia, espero que el próximo diciembre revise su cuaderno y note que hay más tareas realizadas que "migradas" o pospuestas. Y seguramente tendrá más de un motivo para celebrar. 

*A diferencia de las agendas comerciales, usted puede "diseñar" su propia forma de organizarse.*





## EL TEATRO COLÓN ENTRA A LOS HOGARES

Colsanitas, Lazos Humanos by Versania y el Teatro Colón, se unen para activar el conocimiento, generar nuevas experiencias y viajar a lugares extraordinarios, todo desde la comodidad de su hogar y gracias a la tecnología. A través de esta alianza hemos conectado a nuestros usuarios, y especialmente a los adultos mayores, a espacios culturales ofrecidos por el

Teatro Colón, para acceder a través de la tecnología a las diferentes obras y recorridos virtuales que incorporan la activación del conocimiento, la memoria, la escucha activa y desarrollan nuevas formas de interacción social, espacios de aprendizaje, historia, cultura, bienestar y felicidad. Lo invitamos a conocer más sobre esta alianza en: [privilegios.colsanitas.com](http://privilegios.colsanitas.com).



### ALMA, UNA PLATAFORMA PARA LA SALUD MENTAL

*Este mes se lanzó la plataforma Alma, un foro abierto que busca generar conversaciones con los usuarios de Colsanitas y Medisanitas alrededor de tres grandes temas: bienestar y salud mental; ansiedad y depresión. En ella encuentra información validada por expertos, en diferentes formatos como infografías, podcast y videos. Además, tiene la posibilidad de comentar las piezas y participar en las diferentes conversaciones que van a tratar los distintos invitados al foro que se bará periódicamente. Esté pendiente de los canales de comunicación de Colsanitas.*



## ¿Requiere la prueba de COVID-19 para un viaje o para ingresar a laborar?

Los usuarios de Colsanitas y Medisanitas que no presenten síntomas respiratorios y que no hayan tenido contacto con casos sospechosos o confirmados de COVID-19 en los últimos 14 días y que requieran realizarse la prueba por otro motivo, ahora pueden hacerlo sin orden médica. El servicio ofrece tres tipos de pruebas: RT-PCR, que ofrece mayor sensibilidad, con resultado en 2 a 3 días (una vez la muestra haya llegado al laboratorio de Diagnóstico Molecular); la prueba de detección de antígeno viral y de detección de anticuerpos (recomendada para determinar si se tuvo exposición al virus, después de 14 días de haber presentado síntomas), con resultados el mismo día. Las pruebas tienen una tarifa especial para los afiliados. El único requisito es comprar previamente el vale por los canales digitales. Programe su cita: 487 1920 en Bogotá o por la Línea nacional: 01 8000 979020 (opción 3 y luego opción 4).

# Pasatiempos para vacaciones

Santiago Rivas\* • ILUSTRACIÓN: Sako Asko



## 14 CAÑONAZOS BAILABLES, VOL. 20

En 1980 se lanzó la vigésima edición de los 14 Cañonazos bailables, de Discos Fuentes. Estos clásicos de la fiesta colombiana fueron los que institucionalizaron la conocida "música de diciembre" y eran una reunión de los súper éxitos de cada año. Acá le traemos la contraportada de la edición de 1980, a ver si logra recordar los datos que hemos borrado.

### LADO A

1. Pastor López y su combo - Nuestro   
Escrita por: José M. de la Cruz
2. Rodolfo y su Típica RA7 -  soy.  
Escrita por: Julio Carhuajulca
3. Alfredo Gutiérrez - Dos   
Escrita por: Alfredo Gutiérrez
4. Pastor López y su combo - Dónde   
Escrita por: Rafael Padilla
5. The Latin Brothers -   
Vocals: Pimienta Díaz  
Escrita por - Senén Palacio
6. Rodolfo con los Hispanos -   
Escrita por Ángel Aníbal Rosado
7. Los Návidos - Canchis   
Escrita por Deogracias Rebaza

### LADO B

1. Rodolfo y su Típica RA7 -   
Escrita por: Walter León
2. La Sonora Dinamita - Ay   
Vocals: Lucho Argalín  
Escrita por: Enrique Bonfante
3. Billo's Caracas Boys - En qué  la cosa.  
Vocals: Cheo García  
Escrita por Billo Frómata
4. Los Hijos de la niña Luz - Las   
Escrita por: Ivo Otero
5. Gabriel Romero - La   
Escrita por: Senén Palacio
6. Pastor López y su combo -  mi corazón.  
Escrita por: O. Zárate
7. Calixto y Eliécer Ochoa -  los años.  
Escrita por: Alcides Arango Castrillón

**SOLUCIONES:** LADO A • 1. Pastor López y su combo - Nuestro anilloito. Escrita por: José M. de la Cruz • 2. Rodolfo y su Típica RA7 - Vagabundo soy. Escrita por: Julio Carhuajulca • 3. Alfredo Gutiérrez - Dos Mujeres. Escrita por: Alfredo Gutiérrez • 4. Pastor López y su combo - Dónde estás. Escrita por: Rafael Padilla • 5. The Latin Brothers - Valluna. Vocals - Pimienta Díaz. Escrita por: Senén Palacio • 6. Rodolfo con los hispanos - Carrito. Escrita por: Ángel Aníbal Rosado • 7. Los Návidos - El Canchis Canchis. Vocals - Lucho Argalín. Escrita por: Enrique Bonfante • 8. Rodolfo y su Típica RA7 - Colegiala. Escrita por: Walter León • 9. La Sonora Dinamita - Ay Chave. Vocals: Lucho Argalín. Escrita por: Billo Frómata • 10. Los Hijos de la niña Luz - Las Tapas. Escrita por Ivo Otero • 11. Gabriel Romero - La subienda. Escrita por: Senén Palacio • 12. Pastor López y su Combo - Lloré mi corazón. Escrita por: O. Zárate • 13. Calixto y Eliécer Ochoa - Te están matando los años. Escrita por: Alcides Arango Castrillón.



## LOS JUEGOS OLÍMPICOS

1. Celebrados en \_\_\_\_\_, tuvieron como mascota a \_\_\_\_\_, que era una osita. Fueron boicoteados por el bloque liderado por \_\_\_\_\_, por lo que hacen falta muchos nombres del deporte que eran famosos en ese momento. Sin embargo, países como el Reino Unido e Italia participaron. El único país no europeo en figurar en el top10 de medallería fue \_\_\_\_\_, en el cuarto puesto.

## FÚTBOL

2. La Eurocopa de Naciones tuvo su sede en \_\_\_\_\_. El campeón fue \_\_\_\_\_ y el subcampeón fue \_\_\_\_\_. El goleador fue Klaus Allofs, con \_\_\_\_ goles.

3. Por su parte, en los Juegos Olímpicos, el oro en fútbol fue para \_\_\_\_\_, la plata para \_\_\_\_\_ y el bronce para \_\_\_\_\_. Colombia quedó en el puesto \_\_\_\_\_.

4. En la Copa de Campeones de Europa (posteriormente llegaría a llamarse Champions League), el club inglés \_\_\_\_\_ quedó campeón por segundo año consecutivo, llegando a ser el único equipo campeón de la Copa de Campeones con más títulos en esta competición que en su propia liga. El arquero de este equipo era el legendario \_\_\_\_\_, arquero mundialista con la selección Inglaterra en los mundiales España '82, México '86 e Italia '90. El subcampeón de esta Copa de Campeones fue \_\_\_\_\_, de Alemania Occidental.

5. Por su parte, el campeón de la Copa Libertadores fue el \_\_\_\_\_, de Uruguay. Este equipo se enfrentaría y vencería a los ingleses en la primera versión de la Copa Intercontinental de Clubes en ser jugada en la ciudad de \_\_\_\_\_, sede que tendría hasta 2004.

## EL DEPORTE EN 1980

Como todos los años, 1980 fue uno lleno de deporte para ver. Tuvimos los Juegos Olímpicos y la Eurocopa. En este cuestionario podrá poner a prueba sus conocimientos de historia del deporte.

A ver si te sabes estas:

6. Argentina:  
Campeón del Torneo Metropolitano:

\_\_\_\_\_

Campeón del Torneo Nacional:

\_\_\_\_\_

Equipo en el que jugaba Maradona:

7. España:  
Campeón: \_\_\_\_\_

8. Italia:  
Campeón Serie A: \_\_\_\_\_

9. Alemania  
Campeón Bundesliga: \_\_\_\_\_

10. Inglaterra  
Campeón Liga: \_\_\_\_\_  
Campeón FA Cup: \_\_\_\_\_

11. Francia  
Campeón: \_\_\_\_\_

12. Brasil  
Campeón: \_\_\_\_\_ (Río de Janeiro)

13. BALÓN DE ORO:  
¿Puede adivinar quiénes conformaron el podio de la selección hecha por los periodistas y técnicos del mundo para la France Football y el equipo en el que jugaban?

Ganador: \_\_\_\_\_ de Bayern Múnich.  
Segundo: \_\_\_\_\_ de Colonia-Barcelona.  
Tercero: \_\_\_\_\_ de Saint Etienne.

## CICLISMO

14. Este año, el joven \_\_\_\_\_ ganaría su primer Giro de Italia y su primer campeonato mundial de ciclismo.

15. La Vuelta a Colombia fue ganada por sexta vez este año por el corredor \_\_\_\_\_, del equipo Droguería Yaneth A.

## TENIS

16. Abierto de Australia:  
Masculino: \_\_\_\_\_  
Femenino: \_\_\_\_\_

17. ROLAND GARROS:  
Masculino: \_\_\_\_\_  
Femenino: \_\_\_\_\_

18. WIMBLEDON:  
Masculino: \_\_\_\_\_  
Femenino: \_\_\_\_\_

19. US OPEN:  
Masculino: \_\_\_\_\_  
Femenino: \_\_\_\_\_

20. Copa Davis: \_\_\_\_\_  
21. Copa Federación: \_\_\_\_\_

## BALONCESTO

22. Este año, el equipo campeón de la NBA fue \_\_\_\_\_ con el archiconocido MVP \_\_\_\_\_. Por su parte, el campeón olímpico de baloncesto fue \_\_\_\_\_.

23. FÓRMULA 1:  
Campeón: \_\_\_\_\_  
Nacionalidad: \_\_\_\_\_  
Escudería: \_\_\_\_\_

**SOLUCIONES:** 1. Moscú / Misha / Misha / Estados Unidos / Cuba. 2. Italia / Alemania Occidental / Bélgica / 3 goles. 3. Checoslovaquia / Alemania Oriental / Unión Soviética / puesto once. 4. Hinaut. 15. Rafael Antonio Nino. 16. Brian Teacher / Hania Mandilkova. 17. Björn Borg / Chris Evert. 18. Björn Borg / Evone Goodaogong Cawley. 19. Joe McEnroe / Chris Evert. 20. de Milán. 9. Bayern Múnich. 10. Liverpool / West Ham United. 11. Nantes. 12. Flamengo (Río de Janeiro). 13. Karl Heinz Rummenigge / Bernd Schuster / Michel Platini. 14. Bernard Nottingham Forest FC / Peter Shilton / Hamburgo HSV. 5. Nacional de Montevideo / Tokio. 6. River Plate / Rosario Central / Argentinos Juniors. 7. Real Madrid. 8. Internazionale. 9. Real Madrid. 10. Real Madrid. 11. Real Madrid. 12. Real Madrid. 13. Real Madrid. 14. Real Madrid. 15. Real Madrid. 16. Real Madrid. 17. Real Madrid. 18. Real Madrid. 19. Real Madrid. 20. Real Madrid. 21. Real Madrid. 22. Real Madrid. 23. Real Madrid.







## PERSONAJES

Ellos fueron clave en la historia de 1980. Identifique en la circunferencia exterior la descripción que le calza a cada uno de los personajes. Escriba el número y la letra de su respuesta en el pequeño círculo amarillo.

**1.** J. Sindicalista polaco que este año realizó la primera manifestación del famoso sindicato "Solidaridad".

**2.** Indira Gandhi

**3.** Irma Flaquer

**4.** Christina Aguilera

**5.** Anastasio Somoza

**6.** John Lennon

**7.** Brooke Shields

**8.** Czesław Miłosz

**9.** Adolfo Pérez Esquivel

**10.** Leonid Brezhnev

**11.** Cardona

**12.** Ruhollah Jomeini

**13.** Fernando Belaunde Terry

**14.** Óscar Romero

**15.** Carrie Fisher

**16.** Robert Mugabe

**17.** Jimmy Carter

**18.** Ronald Reagan

**19.** Mohammed Reza Pahlevi

**20.** Peter Sellers

**21.** Alfred Hitchcock

**22.** Saddam Hussein

**23.** Sally Field

**24.** Dustin Hoffman

**1.** T. Lech Walesa

**2.** Periodista guatemalteca, secuestrada y asesinada por el gobierno de su país.

**B.** Polaco, Premio Nobel de Literatura 1980.

**C.** Cantante estadounidense de ascendencia ecuatoriana, nacida este año.

**D.** Ayatolá, líder espiritual de Irán y de la revolución islámica de 1979.

**E.** Figura de la música rock asesinado este año por Mark Chapman en Nueva York.

**F.** Dictador iraquí, incitador de la guerra Irán-Irak, tras la invasión de territorio iraní el 22 de septiembre de 1980.

**G.** Argentino, Premio Nobel de la Paz en 1980.

**H.** Primer presidente del Perú elegido democráticamente, tras años de dictadura militar.

**I.** Dictador nicaraguense, asesinado este año por combatientes argentinos en Asunción, Paraguay.

**J.** Secretario General del Partido Comunista de la Unión Soviética, cabeza de Estado de este país.

**L.** Negociadora del M-19 en la liberación de rehenes en la toma de la embajada de República Dominicana.

**M.** Arzobispo de San Salvador, defensor de los derechos humanos asesinado en plena misa.

**N.** Actriz que interpretó a la Princesa Lela en la película "El Imperio contraataca".

**O.** Primer Ministro de la república de Zimbabwé, tras su independencia del Reino Unido.

**P.** Antiguo actor y político norteamericano, vencedor en las elecciones de este año.

**Q.** Actriz, protagonista de "La laguna azul".

**R.** Comediante inglés fallecido prematuramente este año.

**S.** Shá, rey de Irán destronado por la revolución de los Ayatolás.

**T.** Ganador del Premio Oscar al mejor actor principal por "Kramer vs. Kramer".

**U.** India, elegida este año para ser, por segunda vez consecutiva, primera ministra de su país.

**V.** Presidente Demócrata, perdedor en las elecciones de este año.

**W.** Ganadora al Premio Oscar a la mejor actriz principal por su papel en "Norma Rae".

**X.** Director de cine inglés, autor de clásicos como "Psicosis" y "Los pájaros", fallecido este año.

- SOLUCIONES:**
- 1-J
  - 2-L
  - 3-A
  - 4-C
  - 5-F
  - 6-E
  - 7-O
  - 8-B
  - 9-G
  - 10-K
  - 11-L
  - 12-I
  - 13-M
  - 14-N
  - 15-A
  - 16-O
  - 17-V
  - 18-P
  - 19-S
  - 20-R
  - 21-X
  - 22-F
  - 23-W
  - 24-T

## LAS SERIES QUE CAUSARON FUROR EN LOS 80

Estos programas fueron transmitidos en la década de 1980. Lo retamos a que encuentre los datos que faltan.

### TV AMERICANA

- Bueno, la primera no es la creación de un programa como tal, sino de un canal entero, que con el tiempo todos llegaríamos a conocer. Se trata de la primera cadena de noticias 24 horas en el mundo, [REDACTED]. Este canal, como todos saben, fue creado por el magnate de los medios [REDACTED], en la ciudad de [REDACTED]. Este año cumple también sus cuarenta.
- Magnum, P.I.*: Esta serie, que tenía lugar en [REDACTED], cuenta las aventuras de un investigador privado, contratado por el millonario escritor [REDACTED], que le da carta blanca para usar su mansión y su carro, un [REDACTED] rojo. En la casa vive el mayordomo, [REDACTED], con dos perros doberman, [REDACTED] y [REDACTED].
- [REDACTED]: esta serie animada tiene dos versiones, una estrenada en 1980 y otra estrenada en 1984. Cuenta las aventuras de un gato naranja (no es Garfield) y sus amigos. La voz de este gato fue otro de los personajes del célebre actor de voz [REDACTED], el mismo que se hizo conocido por hacer la voz de Bugs Bunny.
- [REDACTED]: esta serie animada relata las aventuras de un joven archimillonario, que usa sus casi infinitos recursos para combatir criminales, invasores alienígenas y otros villanos. Los personajes recurrentes en la serie son Nabor, el mayordomo (Cadbury en inglés), el perro [REDACTED] y la novia de [REDACTED], llamada [REDACTED]. Esta serie fue producida por la famosa casa de producciones animadas Hanna-Barbera. El personaje sería inmortalizado posteriormente en una película por el actor [REDACTED].
- Hawaii Five-0*: Esta famosa serie policíaca fue en su momento la serie de su género en durar más temporadas. Se dejó de grabar en abril de 1980, aunque ha sido repetida (aún lo es) en muchos países. Su protagonista, "[REDACTED]" [REDACTED], es un detective interpretado por [REDACTED]. Además de su éxito en audiencias, el tema musical de la serie, obra de [REDACTED], es también muy famoso.
- [REDACTED]: Otra serie que llegó a su final en 1980 es esta famosa historia de un detective retirado, interpretado por Buddy Ebsen, que se ve forzado a retornar, para investigar el asesinato de su hijo, que lo había sucedido en el negocio. Al volver a la acción, forma una curiosa sociedad con la viuda de su hijo, interpretada por la actriz y ex reina de belleza [REDACTED].



### TV COLOMBIANA

- Las dos huerfanitas*, rodada por NTC: Esta telenovela es una adaptación del famoso escritor y director [REDACTED] de una obra de teatro (llevada al cine en México en 1950 y varias veces adaptada) escrita por Adolphe D'Ennery. Fue protagonizada por [REDACTED] y Yadira Sánchez y [REDACTED].
- Una mujer de [REDACTED]*, producida por [REDACTED]. Esta telenovela, adaptación de Flor Vargas de la novela de [REDACTED], cuenta la historia de una mujer del campo que se va buscando fortuna en la ciudad y se encuentra con todo tipo de infortunios y maltratos. Fue dirigida por el actor y director [REDACTED] y protagonizada por [REDACTED].
- La tregua*, producida por RTI. Adaptación de la novela del escritor y poeta uruguayo [REDACTED], cuenta la historia de Martín Santomé, un financista viudo, que encuentra, al borde de la jubilación, el amor, con una jovencita de 24 años llamada [REDACTED]. Esta telenovela fue protagonizada por [REDACTED] y [REDACTED]. Fue dirigida por el director argentino [REDACTED] y adaptada a libreto por el también argentino Juan Carlos Gene.
- [REDACTED], producida por [REDACTED]. Esta telenovela, que contaba las aventuras y desventuras de un gamín o niño de la calle, fue protagonizada por [REDACTED].
- [REDACTED], producida por [REDACTED]. Esta telenovela, escrita por María Victoria de Restrepo y dirigida por Boris Roth, cuenta la historia de Eleonora, una estudiante universitaria interpretada por [REDACTED], que se ve arrastrada hacia una isla llena de vegetación, en la que deberá develar el misterio de las desgracias ocurridas allí, mientras protege a Catalina Howard, interpretada por [REDACTED]. Las actuaciones masculinas principales estuvieron a cargo de [REDACTED] y [REDACTED].

**SOLUCIONES:** 1. CNN/Ted Turner/Atlanta. 2. Hawaii/Robin Masters/Ferrari/Higgins/Zeus y Apolo. 3. Heathcliff/Mel Blanc. 4. Ricky Ricón/Dólar/Ricky/Gloria/Macaulay Culkin. 5. "Steve"/McGarrett/Jack London/Morton Stevens. 6. Barnaby Jones/Lee Merril/Wether. 7. Bernardo Romero Pereiro/Nelly Moreno/Alí Humar. 8. Cuatro en conducta/RTI/Jaime Echeverri/Fabio Camero/Laura García. 9. Mario Benedetti/Laura Avellaneda/Celmira Luzardo/Pepe Sánchez/David Stivel. 10. Cusumbo/RCN/Diego León Ospina. 11. Sur verde/Caracol Televisión/María Angélica Mallarino/Nelly Moreno/Oscar de Moya/Gilberto Puentes.

\* Periodista y escritor.

Ahora, nuestro **Plan Médico Domiciliario Plus de Colsanitas** se renueva para ser



Nuestro nombre al igual que nuestros servicios **han evolucionado** para ofrecerte a ti y a tu familia **un cuidado integral** con:



**Además, sigues contando con:**



Atención médica domiciliaria.



Seguro de accidentes personales\*.



Consulta odontológica prioritaria en sedes adscritas.



Traslado de urgencia en ambulancia dentro del perímetro urbano.



En los Centros Médicos Colsanitas encontrarás **servicios complementarios de salud** a tarifas preferenciales.



**COBERTURA GEOGRÁFICA**

Armenia, Barranquilla, Bogotá, Bucaramanga, Cali, Cartagena, Medellín, Tunja, Villavicencio y en municipios aledaños de Bogotá.

\*Aplica para el usuario titular a partir del segundo mes de afiliación.

Si deseas más información de nuestro plan consulta en [colsanitas.com](http://colsanitas.com) o comunícate al (1) 487 1900.



# Rutina de de cuidado del cabello

# tu rutina de

## Revitalización

## capilar

1

Limpia

2

Acondiciona

3

Repara

4

Revitaliza



Skindrug

**Piloskin®**  
Biotina

Nueva  
Fórmula  
Nueva  
Imagen

Champú Anticaída

Con  
Biotina,  
Anagelina  
y Prolox 500

280 mL



**Piloskin®**  
ACONDICIONADOR ANTICAÍDA  
Con Keratinas, Biotina, Anagelina® y Phytoscreen™

150 CAMP

250 mL



ANTICAÍDA  
**Piloskin®**  
TRATAMIENTO CAPILAR INTENSIVO  
PEINADO Y REPARACIÓN

Con argan Oil,  
Keratinas, Phytoscreen®,  
Biotina y Anagelina®

150 ml



**Piloskin®**  
REPARADOR CAPILAR

30 mL



**ANTICAÍDA**  
USO DIARIO  
Acción hidratante



**ACONDICIONADOR**  
ANTICAÍDA  
Estimula y  
Nutre el cabello



**TRATAMIENTO**  
CAPILAR  
Intensivo  
Peinado y reparación



**REPARADOR**  
CAPILAR  
Revitaliza  
Tu cabello

Skindrug