

# Bienestar

COLSANITAS

EDICIÓN 193 BIENESTAR COLSANITAS ABRIL - MAYO 2024

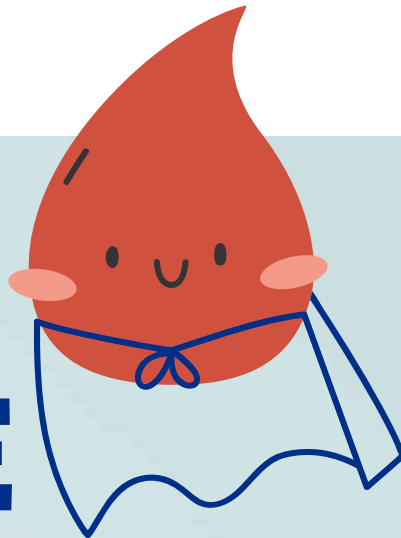
ABRIL - MAYO 2024 | ISSN 0122 - 011X

## Esther Vivas

La periodista española es una voz imprescindible para las nuevas maternidades. Su libro *Mamá desobediente. Una mirada feminista a la maternidad*, será protagonista de la Feria Internacional del Libro de Bogotá.

Nº 193

Por tus **venas**  
corre sangre de  
**HÉROE**



¿Sabías que con una sola  
**donación** se pueden salvar  
hasta 3 vidas?

Te invitamos a visitar nuestro banco, un  
acto desinteresado, puede convertirte  
en la esperanza de alguien más.



Calle 166 # 22 - 68,  
**Lunes a Viernes** de 7:00 am a 3:30 pm.  
**Sábado** de 7:00 am a 12:00 pm.

*Dona sangre, dona vida*

**Más información:**

Tel. 6681062 / 5895468 Ext. 5718610  
Cel. 3153384374  
bancodesangre@colsanitas.com

Nuestro  
Laboratorio es

**PARA  
TODOS**

**¡Sí,**

*ofrecemos **toma de  
muestras para particulares**  
de cualquier entidad*

*¡Visítanos!*



Agenda tu cita en nuestro  
**chat bot: 3163000089**

# Contenido

Nº 193

Abril - Mayo 2024



BienestarColsanitas



bienestarcolsanitas



bienestarcolsanitas



bienestarcolsanitas

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



20



10



28



44



72

## CARTA DEL PRESIDENTE

- 6 La tranquilidad de proteger a los que amamos

## AUTOCUIDADO

- 8 Una voz para la Tierra  
*Adriana Restrepo*

## MATERNIDAD

- 10 Tomasa Reyes Liñán: la última partera de Palenque  
*Rosmery A.H.*

## ALIMENTACIÓN

- 16 Pros y contras de los edulcorantes  
*Laura Daniela Soto Patiño*

## MATERNIDAD

- 20 Esther Vivas: una voz imprescindible para las nuevas maternidades  
*María Fernanda Cardona Vásquez*

## SALUD

- 28 Posturas: una danza diaria del cuerpo  
*Catalina Porras Suárez*

## MATERNIDAD

- 30 Crianza frente al mar  
*Clary Marulanda*

## ENCUENTROS CON EL BIENESTAR

- 38 Saunas y turcos: el poder curativo del calor  
*Soraya Yambure Jesurun*

## NUESTROS PROFESIONALES

- 42 La cirugía de movimientos involuntarios que mejora la calidad de vida  
*Juliana Andrea García Varón\**

## MEDIO AMBIENTE

- 44 El dibujo es un puente para la conservación  
*Brian Lara*

## SALUD

- 48 Así puede identificar una infección por hongos  
*Catalina Porras Suárez*

## SALUD

- 51 Lo que no haría nunca como deportólogo  
*Mauricio Mejía*

## MEDIO AMBIENTE

- 52 “El parque Serranía de Manacacías es único”: Thomas Walschburger  
*Laura Natalia Cruz*



# 90

## Sexto piso

El valor de sentir sed  
*Eduardo Arias*



52



30



66

#### SALUD

58 Consejos prácticos para usar muletas  
*Juliana García*

#### ADULTOS MAYORES

60 Un viaje al corazón del Alzheimer  
*Catalina Porras Suárez*

#### NUMEROMANÍA

64 ¿Qué sabemos de las enfermedades raras en Colombia?

#### CULTURA GASTRONÓMICA

66 El fuego de la cocina guajira  
*Karem Racines*

#### MEDIO AMBIENTE

72 Mariana Matija, ser puente  
*Mónica Diago*

#### SALUD

76 Cinco pasos para cuidar los ojos  
*Laura Daniela Soto Patiño*

#### FAMILIA

78 En defensa del hijo único  
*Martín Franco Vélez*

#### LITERATURA

82 Anna Llenas explica las emociones  
*Juliana Andrea García Varón*

#### SALUD INTERIOR

84 Cultivar el camino espiritual: una tarea de paciencia  
*Daniel Ossa Pérez*

#### EL BIENESTAR ES...

88 Ana Bejarano: “Soy inmensamente privilegiada de ser una de Los Danieles”  
*Adriana Restrepo*

**Bienestar**  
COLSANITAS

#### Director

Ángel Unfried  
[aeunfried@colsanitas.com](mailto:aeunfried@colsanitas.com)

#### Editora

Mónica Diago  
[mdiago@keralty.com](mailto:mdiago@keralty.com)

#### Directora de arte

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

#### Redactora

Laura Daniela Soto  
[ldsoto@colsanitas.com](mailto:ldsoto@colsanitas.com)

#### Editora Bienestar web

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

#### Especialista digital

Juan Carlos Afanador  
[jcfanador@colsanitas.com](mailto:jcfanador@colsanitas.com)

#### Periodistas

Melissa González  
Juliana Novoa Rodríguez  
Catalina Porras Suárez

#### Corrector de estilo

Cristian Hernández Jiménez

#### Practicantes

Juliana García (Redacción)  
Valentina Izquierdo (Diseño)

#### Fotografía de carátula

Claudia Raigón

#### Fotografía

Wendy Vanegas  
iStock

#### Ilustración

Sebastián Bautista “Deeper”  
Jorge Carvajal  
Luisa Martínez  
Leonardo Parra  
Juan David Quintero  
Jorge Tukan

#### Gerente

Juanita Pérez Acosta

#### Dirección administrativa y financiera

Víctor Cárdenas Mendoza  
[vmcardenas@colsanitas.com](mailto:vmcardenas@colsanitas.com)

#### Asistente administrativa

Wendy Tatiana Vanegas  
[wetvanegas@colsanitas.com](mailto:wetvanegas@colsanitas.com)

#### Impresión

Quad Colombia S.A.S.

#### Bienestar Colsanitas

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

VIGILADO Supersalud 

Si quiere comunicarse con nosotros escribanos a:  
[lectoresbienestar@colsanitas.com](mailto:lectoresbienestar@colsanitas.com)

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

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

# La tranquilidad de proteger a los que amamos

Desde el 2022, Colsanitas Seguros ofrece diferentes productos para trabajadores, familias y empresas, a través de un amplio portafolio de coberturas que buscan cerrar el círculo de atención y bienestar de las personas en todos los momentos de la vida.

**E**ncontrar la manera de preservar el bienestar de nuestras familias y seres queridos no tiene que ser una misión compleja. Pensando, precisamente, en las diferentes necesidades y posibilidades de los colombianos, creamos hace más de un año Colsanitas Seguros: una empresa que ofrece estabilidad ante los momentos inciertos que todos atravesamos.

Riesgos laborales, protección de la vida y cobertura de accidentes personales son las tres líneas que abarcamos actualmente y lo hacemos con la experticia que nos dan más de 40 años contribuyendo al cuidado de los colombianos, así como con el respaldo de un equipo humano innovador, a la vanguardia de las tendencias internacionales, dedicado a la construcción y el desarrollo de productos que se adapten a las necesidades de la población.

Nuestra experiencia, nuestra infraestructura, nuestros colaboradores enfocados en brindar el mejor servicio, el respaldo y la solidez financiera de nuestro grupo empresarial y la flexibilidad para atender

las necesidades específicas de los asegurados son los factores clave que nos permiten, desde ya y en tan poco tiempo, marcar la diferencia en el mercado.

La pandemia del Covid-19 nos hizo más conscientes del valor de la vida y de la importancia de contar con mecanismos y herramientas que brinden protección y seguridad en momentos de incertidumbre, de manera que aquellos a quienes más queremos estén amparados en casos de emergencias o imprevistos.

Los seguros no solo ofrecen tranquilidad emocional, sino también respaldo económico para garantizar que quienes nos rodean puedan mantener su calidad de vida en nuestra ausencia. Invertir en seguros es invertir en el bienestar futuro de nuestros seres queridos y en nuestra propia tranquilidad.

Te estamos esperando para atender todas tus necesidades de cuidado.

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



¡Si no cancelaste la entrevista de tu trabajo soñado,

cómo piensas cancelar la cita con el médico que quiere cuidar tu salud!

Centros Médicos



Colsanitas

**LA CITA IDEAL**  
con tu médico

¿Cuánto tiempo esperaste?

Cancelar **Aceptar**

¡NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD!

Recuerda reprogramar o cancelar a través de nuestros canales digitales:



Oficina Virtual  
En Colsanitas.com



Tu Asistente Virtual  
(+57) 310 310 7676



App Colsanitas

Actualízala ahora en



Al menos con 8 horas de antelación para brindarle este espacio a alguien más.


**El tiempo de todos es invaluable**

Más información:

Colsanitas en Línea

Bogotá: (601) 487 1920 | Nacional: 01 8000 979020





Por años fue una de las modelos más reconocidas de Colombia. Hace algún tiempo tomó la decisión de convertirse en embajadora ambiental y aportar en la visibilización de problemas ambientales.

# Una voz para la Tierra

Adriana Restrepo\* • FOTOGRAFÍA: @luismartincelasquez

**M**aría Victoria “la Toya” Montoya no solo ha desfilado en las pasarelas más importantes del mundo, también ha demostrado que las modelos tienen voz, carácter y opiniones. Las mismas características que la llevaron a establecerse en la televisión como presentadora de varios programas. Y, sobre todo, a elegir un camino como embajadora de marcas y proyectos que protegen la Tierra.

Aunque nació en Bogotá, tuvo el privilegio de crecer en Santa Marta y si tuviera que describir su infancia, lo haría con dos palabras: felicidad y libertad. “Tuve la dicha de gozar plenamente de la abundancia natural, de poder conectar con lo simple y de disfrutar plenamente de la naturaleza”.

Allí, entre las playas del Magdalena y la cercanía a la Sierra Nevada, nació la conciencia social y ambiental de la Toya. Desde entonces ha viajado por distintas latitudes con el

propósito de difundir su mensaje: “Solo protegemos lo que amamos y solo amamos lo que conocemos”.

***Durante años la hemos visto como modelo y embajadora de muchas marcas. ¿Alguna vez estuvo detrás de cámaras? ¿En publicidad, por ejemplo, la carrera que estudió?***

Siempre he fluido con las oportunidades que me ha presentado la vida y el modelaje es una de ellas. Nunca soñé con construir una carrera



basada en mi imagen, sin embargo, desde niña descubrí que este camino me permitía tener independencia económica y explorar el mundo, conocer diferentes culturas, historias y puntos de vista. Por eso decidí involucrarme cada vez más y tomármelo en serio. Al fin y al cabo, el modelaje es una rama de la publicidad.

***Otra oportunidad que llegó fue como presentadora de televisión...***

Sí, el modelaje fue el trampolín que me permitió llegar a la televisión. Comencé presentando un formato de entrevistas y, luego, uno de los realities más vistos: *El Desafío*. Sin embargo, rápidamente entendí que lo que realmente me apasionaba eran los trabajos donde tuviera que viajar y mostrar la riqueza que hay en cada rincón de Colombia. Sueño con seguir presentando proyectos que resalten el trabajo que hacen las comunidades, el ecoturismo y el turismo comunitario.

***Claro, desde hace unos años su voz suena muy fuerte cuando se trata de temas ambientales. Hábleme de este camino que está recorriendo...***

Cada vez somos más quienes entendemos que nuestro bienestar está ligado directamente al del planeta, que la naturaleza es medicina y guía. Creo que cuando hacemos una pausa y entendemos que somos parte de la naturaleza, y no dueños de ella, todo cambia.

***Esas pausas, tan necesarias, a veces llegan a la fuerza. En su caso fue una depresión clínica la que la obligó a detenerse y pensar...***

Esta fue la oportunidad que me dio la vida para ver con claridad. Yo lo llamo “mi gran despertar” (aunque tengo mucho por aprender) y es, quizás, el momento más doloroso y profundo que he vivido, pero también el más revelador. Cuando la

“Cada vez somos más quienes entendemos que nuestro bienestar está ligado directamente al del planeta, que la naturaleza es medicina y guía”.

vida nos obliga a parar para cuidar de nuestra salud mental, hay que hacerle caso. Me tomó año y medio entender de dónde venía tanto dolor y, a través de una red de apoyo enorme de profesionales holísticos y el abrazo de la naturaleza, logré volver a mi verdadera esencia.

***¿Siempre ha sido espiritual?***

Hace muchos años entendí que las respuestas siempre están adentro y que hay que sacar tiempo para estar en silencio y conectar con la intuición, con los anhelos del alma y los mensajes del espíritu.

***¿Sigue algún tipo de alimentación?***

Por años me encasillé con etiquetas que no aportan: “vegetariana”, “pescatariana” “flexatariana”. Finalmente, entendí que mi cuerpo es sabio, que habla y pide lo que necesita; por eso, estoy atenta a sus mensajes para nutrirme de la manera correcta. **B**

\*Colaboradora de revista Bienestar.

**CUIDADO DEL PELO Y DE LA PIEL**

No tengo una rutina extraordinaria; lo básico me ha funcionado porque estoy convencida de que la mejor forma de estar saludable viene de la alimentación (física y emocional). Para el pelo, hago pócimas, una vez por semana, con hierbas como el romero, la canela y aceites de sésamo, para hidratar y masajear el cuero cabelludo. Esto hace que crezca rápido y esté hidratado.





**Tomasa Reyes Liñán:**  
la última partera  
de Palenque

*Rosmery A. H.\* • FOTOGRAFÍA: David Lombana*



Frente a la estatua de Benkos Biohó, en plena plaza de San Basilio de Palenque, vive la última heredera de un saber ancestral que está en riesgo de desaparecer a pesar de la reciente declaración patrimonial de la UNESCO. Esta es su historia.

Una fuerte brisa tocó la frente de Tomasa Reyes Liñán mientras meneaba el arroz. Era un mediodía de 1954 y Tomasa tenía solo 14 años. Por lo general Cincinati, Magdalena, era un lugar extremadamente caluroso así que la llegada de la brisa le provocó una oleada de placer. El fogón de leña amenazaba con extinguirse, Tomasa levantó varias hojas del suelo y las arrojó a las llamas; tapó la olla con una tabla de madera y se irguió. Tras la muerte de su madre, Tomasa y sus seis hermanos habían sido repartidos en las casas de sus tíos. Ahora, en esta casa, su cuñada estaba próxima a parir.

Tomasa lo recuerda como si hubiese ocurrido ayer. “Ella me gritó: ‘¡Machi, ven!’”. Corrió y cuando llegó al patio, mi cuñada estaba tendida sobre la ropa que había lavado y te-

nía su bebito en los brazos. Me dijo: ‘Machi, yo sentí un dolor, boté un agua y luego salió el muchachito. ¿Tú no te acuerdas de lo que hacía tía María, que en paz descanse?’. Yo le dije que sí, que me acordaba y que si ella quería yo podía cortarle el cordón. Después de tantos años acompañando a mi abuela en sus correrías como partera, yo tenía memorizado todo lo que ella hacía: la forma en la que medía desde el nacimiento, cortaba el cordón con cuatro dedos, tomaba una vela de cebo de Cuba, la encendía y le quemaba la puntita. Luego, limpiaba al niño y lo fajaba por el ombligo. Tomaba a la madre, la limpiaba por dentro y le sacaba todos los coágulos; si quedaba alguno podía ser peligroso para ella”.

Después de haber seguido cada paso aprendido junto a su abuela y



*Tomasa Reyes Liñán nació en 1940. Hija de los Montes de María y de la Sierra Nevada.*

haberlo aplicado por primera vez al final del parto de su cuñada, mucho mayor que ella, Tomasa no dejaba de observar sus manos. Esperaba que estuvieran temblando de emoción; pero no: estaban firmes y limpias, dispuestas a recorrer ese camino que muchas parteras trazaron por varias generaciones en regiones como el Caribe y el Pacífico colombianos.

### **La declaratoria patrimonial**

El pasado 6 de diciembre de 2023, la Organización de las Naciones Unidas para la educación, ciencia y cultura UNESCO declaró la partería como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad. Colombia, al igual que países como Alemania, Chipre, Eslovenia, Kirguistán y Nigeria, busca fortalecer el sistema de salud desde una perspectiva intercultural. El arte de partear varía de acuerdo con el contexto social y cultural de las comunidades de cada país. En el nuestro, un país multiétnico y multicultural, esta disciplina se desarrolla de forma distinta en cada territorio.

La declaratoria se suma a saberes como la cestería y tejidos de las comunidades indígenas, la artesanía, la danza y las músicas, trazando un mapa de la complejidad y riqueza cultural de Colombia. El reconocimiento de la UNESCO ofrece a estas prácticas una oportunidad de ser apoyadas y abre a sus representantes acceso a estímulos que podrían revertir, al menos parcialmente, la precariedad en la cual viven muchos de los maestros, mayores y comadronas de las tradiciones negras, indígenas y rurales.

### **Los años de aprendizaje**

Tomasa Reyes Liñán nació en 1940. Hija de los Montes de María y de

la Sierra Nevada: de padre palenquero y madre samaria, es la única sobreviviente del arte de la partería en San Basilio de Palenque, Bolívar. El día que Tomasa pisó este mundo, su madre se encontraba sola con su padre; su abuela María se hallaba lejos, así que la madre de Tomasa se parteó a sí misma y su padre le cortó el cordón. Su abuela vio potencial en ella a la edad de ocho años y decidió transmitirle todo lo que sabía. El haber ido al colegio a aprender a leer y a escribir –a diferencia de su madre y de su abuela– le otorgó cierta ventaja sobre las demás parteras y gracias a su personalidad apacible y serena, los indígenas la acogieron en su comunidad. Allí conoció el tratamiento medicinal con plantas, gracias al cual aprendió a sobrellevar los dolores de parto cuando, por ejemplo, venía seco, es decir, cuando la bolsa de líquido amniótico se rompe antes de empezar las contracciones. Hervir hojas de menuda, ruda y alcañiz era muy eficaz en esos casos.

Tomasa recuerda con emoción y vívidamente, como si no hubiesen pasado tantas décadas, aquellos años de aprendizaje de la mano de su abuela. “Allá viene la señora María’, decía la gente cuando caminábamos juntas. La saludaban con mucho respeto, pero para mí lo que hacía ella era como una especie de juego; yo era una niña y no lograba entender por qué traer un niño al mundo era tan importante”. Siempre iba con ella, sin embargo, la abuela María nunca permitió que Tomasa presenciara un parto, todo el tiempo ella se quedaba en la puerta de la casa, cargando el maletín y cuando su abuela lo necesitaba, ella misma acudía a la puerta y se lo llevaba; al final, le permitía entrar a ver al recién nacido.

Una vez se fue con ella a un corral llamado Ceviche, en el departamento de Magdalena, y había muchos trabajadores ordeñando. En ese momento, Tomasa visualizó una grieta

en la pared, a través de la cual podía verse el interior de la habitación donde se encontraba su abuela atendiendo el parto. Desde ahí, la hija mayor de la mujer que estaba dando a luz lo estaba observando todo.

“‘Mi mamá está puje que puje y nada’, me dijo la niña. Yo tenía mucho miedo y traté de advertirle que no se asomara, pero no me hizo caso. De repente escuché un: ‘¡Aja! ¡¿Qué es lo que está pasando ahí?!’. La niña salió corriendo y yo quedé paralizada de miedo. Mi abuela me encontró y comenzó a preguntarme: ‘¿Qué fue lo que viste?!’”, recuerda Tomasa. Le aseguró que no había visto nada, pero desde ese día su abuela le permitió entrar a cada parto. La señora María nunca explicaba nada, pero memorizaba todo y cuando llegaba a casa se sentaba a escribir y a dibujar lo que había visto.

A los dieciséis años, Tomasa sintió la necesidad de ampliar su conocimiento en el tratamiento medicinal con plantas. Se adentró en la Sierra Nevada de Santa Marta y fue a estudiar junto a los indígenas de la comunidad. Pudo entablar amistad con personas que tenían mucha experiencia y conocimiento sobre plantas medicinales y ellos se mostraron gustosos de enseñarle. Hoy en día la terraza de la casa de Tomasa es una huerta en la cual alberga una gran cantidad de plantas que ella cuida personalmente.

La suma de saberes ancestrales de las comunidades negras e indígenas no suele converger con mucha frecuencia. En el caso de la partería, estas dos riquezas ancestrales se nutren también en diálogo con la medicina occidental –sin perder sus raíces y su mirada crítica–.

### **El arribo a Palenque**

Del mismo modo que su padre había emigrado al Magdalena en busca de mejores condiciones gracias a su empresa bananera, así lo hizo su

esposo llevando consigo a la familia a un nuevo destino. El esposo de Tomasa era originario de San Basilio de Palenque y hacia esa tierra negra y libre emprendieron el viaje desde el Magdalena para comenzar una familia. Gracias a esta unión, tuvieron ocho hijos, cuyos partos fueron asistidos por ella misma en soledad.

“A veces mi esposo salía a trabajar y cuando regresaba, me encontraba con el muchachito en los brazos”. En la partería tradicional las mujeres han sido transmisoras de conocimientos sobre el parto, el postparto y el cuidado que deben tener las mujeres embarazadas. La participación de los hombres en estos saberes ha sido nula, bien sea por los roles de género o normas y percepciones culturales que se tienen sobre la maternidad y la crianza de los hijos.

Cuando Tomasa llegó a San Basilio de Palenque, en 1959, se encontró con muchos desafíos para la partería. Uno de ellos fue decirles a las entonces comadronas del pueblo, las señoras Minga, Guengue y Tilina, que la forma en que ellas recibían a los bebés no era la correcta, ya que las mujeres parían sentadas. “Yo les dije que el parto debía recibirse con la madre acostada, porque si el niño viene naciendo de pie o si saca un bracito no hay forma de darse cuenta. Fue difícil hacerles ver eso, pero cuando se dieron cuenta de mi conocimiento, me dieron la razón”, recuerda Tomasa.

Desde ese momento, su labor en el territorio empezó a ser reconocida por la comunidad. Han pasado más de sesenta años y en ese tiempo Tomasa ha recibido con sus manos a varias generaciones de palenqueros. En nuestro pueblo, las comadronas y maestros nos heredan la partería, la música, la gastronomía, el lumbalú, la historia de Benkos y de Orika, y la lengua viva de África. Nuestra generación joven mantiene esa herencia intensamente viva y la trans-

“*La sabiduría ancestral que Tomasa ha cultivado desde su infancia no va en contravía de la academia ni de la formación profesional en salud, incluso se formó como enfermera, para complementar sus conocimientos.*”

forma para llevarla al mundo. Las manos de Tomasa han sido el puente entre los saberes del pasado y las vidas del futuro.

Tomasa recibió el nacimiento del vocalista de Kombilesa Mi, Andris Padilla, conocido como Afroneto; también ha recibido a jóvenes conocedores de los cultivos de la rosa, realizadores audiovisuales, podcasters y escritores. Y además, gracias a su conocimiento ancestral, logró que la autora de este texto pudiera tener su parto natural.

El parto de Rosmery Armenteros Herrera, originaria de San Basilio de Palenque, fue lejos de las manos de Tomasa. Su hija Azula no fue recibida por ella, pero intervino cuando los médicos le anunciaron que su parto sería por cesárea, pues la bebé estaba sentada. Rosmery recuerda que había viajado a Palenque porque se sentía hastiada de Cartagena y en el patio de su tía Icha comentó con tristeza la noticia. Ella le aconsejó que visitara a la partera del pueblo para que con un ‘sobo’ le acomodara a la bebé. Decidió intentarlo. Se vio acostada en la cama, respirando entrecortadamente porque “hacía ‘demasiada’ calor y por alguna razón que desconocía, decidieron no encender el ventilador. Hasta el sol de hoy no sé exactamente lo que la señora Tomasa hizo porque tuve todo el tiempo los ojos cerrados, pero sí puedo

expresar el dolor que sentí. Recuerdo vagamente haberle escuchado: ‘Mijita, esto no es nada’. ¡Y cuánta razón tenía!”, comenta Rosmery.

Semanas más tarde en la cita con el obstetra, el diagnóstico fue un respiro de alegría: Azula estaba en posición para parto normal. Aunque Rosmery estaba rebosante de felicidad, no se atrevió a traerla al mundo por medio de la partería, un hecho que le genera melancolía.

### **El estigma a pesar del reconocimiento de la UNESCO**

Resulta paradójico: la preservación de estos saberes en zonas remotas se debe en parte a la escasa infraestructura de esos lugares y a la precariedad económica en la que viven comunidades negras e indígenas, lo cual no deja muchas opciones de acompañamiento al momento de parir. Sin embargo, es frecuente que algunas personas cuestionen la vigencia de estas prácticas desde la distancia y sin conocimiento de las realidades que allí se viven.

Todo lo que conlleva un parto es algo ajeno a la sociedad palenquera, en un entorno de personas que muchas veces no están afiliadas al sistema de salud y que no pueden pagar el precio elevado de la atención médica. “Ni siquiera yo sabía cuánto costaba un parto. Yo tenía diez mil pesos en la mano y para mí eso era demasiado dinero en aquella época”, afirma Tomasa.

En su tesis de maestría *Parir: un reportaje sobre el abuso de cesáreas en Colombia*, la socióloga María Fernanda Cardona habla de la estigmatización de la partería por parte de la ciencia médica, una mirada que ha sido negativa a lo largo de los siglos. “Sin embargo, actualmente es un medio para disminuir las muertes en las áreas rurales y vulnerables del país, utilizado frecuentemente como medio de escape del sistema de salud tradicional, el exceso de



*Rosmerly Armenteros Herrera (la autora de este texto) acudió a Tomasa Reyes, días antes de su parto, para lograr que su bebé se acomodara correctamente para el parto natural en el hospital.*

medicación durante el parto y el uso y abuso por parte del personal médico. Estas mujeres traen niños al mundo sin la dictadura del tiempo y el reloj, sin maniobras poco recomendadas por la OMS\*.

En zonas rurales aún se conserva la tradición de las parteras, entre otras razones, porque algunas mujeres las eligen para tener un parto más natural, alejado del exceso de medicamentos. La partería puede ofrecer un enfoque más personalizado y menos medicalizado para el parto, lo que puede ser atractivo para muchas mujeres.

Al respecto, la ginecóloga obstetra de Colsanitas, Janire Buelvas, explica: “la medicación en un parto tradicional depende de la ayuda que se le quiere dar a este. En ciertas condiciones, la premura del tiempo puede poner en riesgo la vida del bebé que viene en camino; por eso siempre debe ser controlado por el personal de salud y se debe tener conocimiento de cómo realizarse o cuando tomar la decisión de cambiar la vía del parto”.

La sabiduría ancestral que Tomasa ha cultivado desde su infancia

no va en contravía de la academia ni de la formación profesional en salud, incluso se formó como enfermera, para complementar sus conocimientos de medicinas que le permitan atenuar dolores junto a las hierbas tradicionales. En este punto de encuentro, ella ha entendido que ambos saberes necesitan recursos naturales –como plantas medicinales, masajes, técnicas de respiración, entre otras–, ambos están expandiendo sus horizontes y ambos están enfocados en el bienestar integral del ser humano.

La ciencia médica siempre ha asumido un papel predominante en el manejo de los partos, pese a eso la partería sigue siendo valorada en comunidades vulnerables centrándose en la mujer durante el embarazo, parto y postparto. Actualmente tanto médicos como parteras han colaborado entre sí, combinando ambas “experiencias” las cuales garantizan resultados óptimos.

“Hoy en día, en muchos países, estas mujeres tradicionalmente llamadas ‘comadronas’ tienen un entrenamiento en el que aprenden bases médicas para hacer acompa-

ñamiento y atención del parto de bajo riesgo. Aquí lo verdaderamente importante es que ellas deben ser capacitadas y que no deben quedarse solo con el conocimiento adquirido de generación en generación, pues en Colombia existen poblaciones que aún no cuentan con personal de salud y constantemente se presentan nuevas enfermedades y nuevos riesgos”, añadió la doctora Janire.

En Buenaventura existe la Asociación de Parteras Unidas por el Pacífico (Asoparupa), la cual fue fundada en 1993 y se encarga de mantener el legado vigente de la partería en una comunidad en la cual hay aproximadamente treinta parteras. Gracias a la gestión de esta organización se ha consolidado este legado negro, indígena y campesino en el Pacífico.

La región Caribe, en la cual empieza a desaparecer la generación de parteras de la cual Tomasa hace parte, no cuenta con un proceso similar. Tomasa anhela que una iniciativa como esta se lleve a cabo en Palenque, pues se siente responsable al ser la última representante viva de este saber ancestral. Una convergencia entre los Ministerios de Cultura y de Protección Social podría tener un efecto salvador para esta tradición, en coherencia con la declaratoria de la UNESCO.

Tomasa Reyes Liñán ha dedicado su vida a la partería, su experiencia demuestra la importancia de la transmisión intergeneracional de conocimientos y la adaptación de las prácticas culturales. Su vocación ha dado vida, su saber ha desafiado los estigmas y se ha nutrido con la diversidad de fuentes de conocimiento. Sus manos han parido un nuevo Palenque, que no olvida sus raíces y que tiene la valentía y las herramientas para rescatar su pasado y luchar por un mejor futuro. **B**

\*Escritora. Autora de Azabache: Crónicas de Antonia.



# Pros y contras de los edulcorantes

*Laura Daniela Soto Patiño\**

Los edulcorantes han sido objeto de debate durante décadas. Conozca aquí qué son, su impacto en la salud, los pros y contras de su consumo y en qué casos son recomendados.

**D**iversos estudios científicos han demostrado que el azúcar, en sus múltiples presentaciones, representa un riesgo para la salud, pues está relacionado con condiciones como la obesidad, la diabetes, la enfermedad cardiovascular, los problemas en la salud dental, los efectos negativos en el estado de ánimo y las enfermedades metabólicas. Según la OMS, la recomendación general es reducir el consumo de azúcar al 5% de la ingesta calórica diaria, lo que equivale a, aproximadamente, 25 gramos al día.

Sin embargo, esta reducción se convierte en una tarea complicada al estar rodeados de productos ultraprocesados que suelen tener grandes cantidades de azúcares añadidos para mejorar su sabor, como jugos, galletas, chocolates, cereales y pasteles, entre muchos otros. Por eso, desde hace décadas los edulcorantes aparecieron como una alternativa al azúcar que promete ser “más saludable”.

Los edulcorantes son sustancias que proporcionan un sabor dulce, pero sin las calorías del azúcar común. Su uso se ha vuelto cada vez más popular en la industria alimentaria y también se venden en distintas presentaciones: líquida o en polvo. Pueden ser naturales o artificiales; la diferencia principal radica en su origen y procesamiento. Los edulcorantes naturales se encuentran en alimentos como frutas, vegetales o plantas, y son procesados mínimamente. Por otro lado, los



*Su consumo no es recomendado en niños menores de tres años.*



artificiales son productos químicos sintéticos diseñados para imitar el sabor del azúcar, pero con menos o ninguna caloría.

Según la doctora Andrea Mosquera, nutricionista adscrita a Colsanitas, “dentro de los edulcorantes naturales encontramos el eritritol, que es un azúcar derivado de un alcohol; la inulina, que es un polímero constituido por moléculas de fructosa; el sirope de agave o la estevia, que se extrae de las hojas de la planta *Stevia rebaudiana* y es de bajo índice glucémico, por lo que se considera segura para personas con diabetes y enfermedades hipoglucémicas”.

Por otra parte, la lista de edulcorantes artificiales es extensa. Algunos de los más conocidos son el aspartamo, la sucralosa, la sacarina, el acesulfamo potásico, entre otros. Respecto a cuales son mejores, si artificiales o naturales, la respuesta es compleja, pues aún no se tienen los estudios suficientes para hacer una afirmación contundente. Los de origen natural son potencialmente mejores, pues no son altamente procesados y pueden tener un menor impacto en la glucosa en sangre, pero esto es discutible.

Según la doctora Mosquera, “el uso de edulcorantes está altamente debatido. Existen numerosos estudios que avalan el uso de estos productos en cantidades reducidas para no generar efectos adversos en el organismo. En general, pueden ser consumidos por casi todas las personas, incluso mujeres embarazadas,

pero no deben ser usados por pacientes con enfermedades huérfanas o raras como la fenilcetonuria”.


Respecto a la afirmación de que los edulcorantes son un sustituto saludable del azúcar, también hay opiniones científicas diversas basadas en investigaciones. Si bien los edulcorantes pueden ayudar a reducir la ingesta de calorías, aportar al control del azúcar en sangre de personas con diabetes y ser mejores opciones para la salud dental, algunos estudios sugieren que su consumo podría estar asociado con efectos negativos.

Algunos de los efectos adversos en el cuerpo relacionados a los edulcorantes, que siguen en investigación, son diarrea, inflamación abdominal, gases, alteración de la flora intestinal, variaciones en la sensación del apetito, enfermedad cardiovascular, condiciones metabólicas, entre otros. Según la Clínica Mayo, “la recomendación es consumir estos sustitutos del azúcar en cantidades mínimas y no de manera rutinaria”.

Hay que tener en cuenta que los alimentos preparados con estos

sustitutos pueden lucir como “saludables”, pero son ultraprocesados. La realidad es que aun cuando un producto esté etiquetado como bajo en azúcar o endulzado con edulcorantes, sigue sin ser la mejor opción. Los alimentos completos, como las proteínas magras, los granos, las frutas y los vegetales, siempre tendrán ventajas en contenido nutricional por no tener azúcar añadida.

Según Francesco Branca, director de nutrición de la OMS, “la sustitución de azúcares libres por edulcorantes no ayuda a controlar el peso a largo plazo. Las personas deben considerar otras formas de reducir su ingesta de azúcar a través de alimentos saludables como la fruta, ya que estos sustitutos no son factores dietéticos esenciales y carecen de valor nutricional”.

El consumo de edulcorantes sigue siendo una opción aceptable, siempre y cuando sea de manera moderada, especialmente para las personas que tienen dificultad en el consumo de alimentos sin necesidad de endulzar o para quienes tienen diabetes y enfermedades hipoglucémicas. “Lo mejor siempre será trabajar en la aceptación del sabor natural de los alimentos, para así reducir totalmente el azúcar de la dieta. Esto debe hacerse desde una edad temprana y complementarse con otros hábitos para tener una salud óptima”, finaliza Andrea Mosquera. 

*\*Periodista de revista Bienestar.*

# Leche que nutre

Redacción revista Bienestar

Descubra por qué se recomienda el consumo diario de leche y otros productos lácteos como medida para obtener nutrientes clave y beneficios para la salud en general.

**E**n un mensaje respaldado por las Guías Alimentarias para la Población Colombiana, realizadas por el Bienestar Familiar en convenio con la FAO, se destaca la importancia de incluir diariamente leche y productos lácteos en la dieta. Además de fortalecer huesos y dientes, estos alimentos aportan una variedad de nutrientes esenciales y contribuyen al crecimiento en niños y adolescentes, así como a mantener la vitalidad y la salud en adultos, reduciendo el riesgo de presentar condiciones de salud como la osteoporosis.

Para poner en práctica estas recomendaciones se sugiere incluir como mínimo dos vasos o porciones de productos lácteos diariamente, priorizando el consumo de leche, yogur y kumis.


Sumado a esto, un reciente estudio comparativo entre dos tipos de bebidas –productos a base de plantas (PBB) y de leche animal–, publicado por la editorial científica Elsevier, ha arrojado resultados reveladores sobre su composición nutricional. Si bien las PBB a menudo destacan como un producto más saludable, su valor nutricional, en comparación con la leche animal, es notablemente inferior. El análisis resaltó que las PBB, a excepción de aquellas basadas en soja, carecen de yodo y contienen cantidades muy bajas de calcio, potasio y magnesio

en comparación con la leche animal. Este hallazgo es significativo dado el papel fundamental que desempeñan estos nutrientes en la salud ósea y el metabolismo.

Otro aspecto crucial que diferencia a la leche de las PBB es su contribución a la ingesta diaria recomendada (IDR) de proteínas. Mientras que la leche animal es una fuente rica en proteínas de alta calidad, las PBB tienden a ser escasas en este nutriente esencial. Además, las PBB suelen contener altas cantidades de azúcares con índices glucémicos elevados, lo que puede tener implicaciones negativas para la salud metabólica.

La leche, por otro lado, es reconocida por ser una fuente de complejo B, aportando nutrientes como la vitamina B2, que desempeña un pa-

pel crucial en el metabolismo energético. El consumo diario de leche y productos provenientes de esta, como yogur, kumis y todos los tipos de queso es recomendable para completar una dieta sin perder de vista el consumo moderado de aquellos que tienen alto contenido graso.

Finalmente, recuerde que el consumo de lácteos es solo una parte de los requerimientos nutricionales entre los que se deben incluir proteínas, frutas, verduras, nueces, tubérculos, grasas saludables y otros alimentos que contribuyan a una dieta balanceada, la cual es crucial para la salud en general. Además, la alimentación sana tiene que complementarse con otros hábitos clave para la salud, como la actividad física, una correcta higiene del sueño y una adecuada hidratación. 



*La alimentación sana tiene que complementarse con otros hábitos clave para la salud como la actividad física, una correcta higiene del sueño y una adecuada hidratación.*

# Lácteos

¿Cuántas porciones de lácteos debemos consumir dentro de una alimentación balanceada?

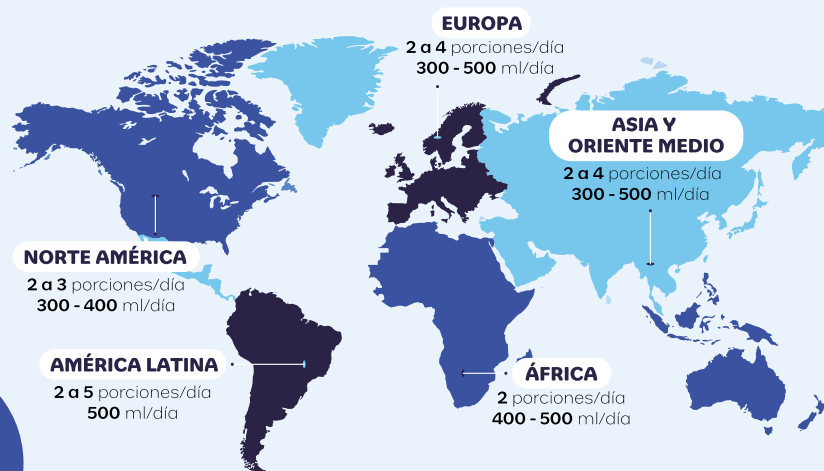


Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) son herramientas que recopilan la evidencia científica sobre alimentos y nutrición, proporcionando consejos sobre hábitos de alimentación saludable a la población de un país. Estas recomendaciones consideran la cultura, diversidad de alimentos, preferencias alimentarias y necesidades nutricionales de la población.

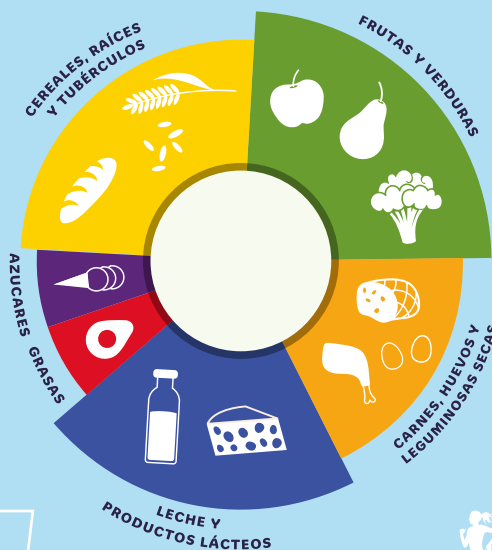
Son utilizadas por aproximadamente 100 países a nivel mundial, y son fundamentales para el desarrollo de políticas públicas, programas educativos sobre nutrición, alimentación escolar y la promoción de una alimentación adecuada.

**En la mayoría de GABAS los alimentos lácteos son un grupo independiente por su alto valor nutricional**

## ¿CUÁNTAS PORCIONES DE LÁCTEOS SON LAS RECOMENDADAS A NIVEL MUNDIAL?



## PORCIONES RECOMENDADAS DE LÁCTEOS EN COLOMBIA (2).



AGUA

\*Adaptado del plato saludable de la familia colombiana.

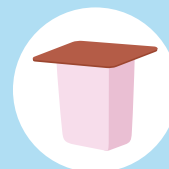


ACTIVIDAD FÍSICA

## INCLUYE DE 2 A 3 PORCIONES DE LÁCTEOS ACOMPAÑADAS DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y EJERCICIO FÍSICO



1 vaso de 200 ml de leche es una porción



1 vaso de 150 g/ml de yogurt / kumis es una porción



2 tajadas o un trozo de queso de 30 gramos es una porción

### RECUERDA QUE:

- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consume diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Consume todos los días leche y productos lácteos como yogurt, kumis y queso, dado su alto contenido de proteínas y calcio, que favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes en niñas y niños.
- En personas adultas el consumo de lácteos previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis, la cual consiste en un debilitamiento de los huesos que nos expone a mayor riesgo de fracturas.

### Referencias:

<sup>1</sup> Comerford, K. B., Miller, G. D., Boileau, A. C., Masiello Schuette, S. N., Giddens, J. C., & Brown, K. A. (2021). Global Review of Dairy Recommendations in Food-Based Dietary Guidelines. In *Frontiers in Nutrition* (Vol. 8). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.671999>

<sup>2</sup> Ministerio de Salud y Protección Social, & Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población Colombiana Mayor de 2 años. In *Plan De Preparación Y Respuesta Ante Posible Segunda Ola Pandémica Por Covid-19 En El Perú* (R.M. N°928-2020/Minsa). <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/1335262-928-2020-minsa>



# Esther Vivas: una voz imprescindible para las nuevas maternidades

*María Fernanda Cardona Vásquez\** • FOTOGRAFÍA: *Claudia Raigón*

La española Esther Vivas es periodista, socióloga y escritora. Su libro *Mamá desobediente. Una mirada feminista a la maternidad* es considerado un *bestseller*, con más de 30.000 ejemplares vendidos. Hablamos con la autora, que estará en la FILBO 2024.

**C**onocí a Esther Vivas en 2019, cuando mi hijo no tenía ni un año. Recuerdo que fue una época confusa en la que tenía muchas preguntas que iban más allá del número de veces que debía dar teta o la mejor marca de pañal en el mercado. Eran preguntas que surgían del malestar que me causaba la excesiva romantización de la maternidad y la culpa por no ser la madre perfecta que el mundo esperaba de mí.

Entonces llegué a *Mamá desobediente. Una mirada feminista de la maternidad* y muchos de los malestares que hasta ese momento no sabía cómo nombrar tomaron forma. En este libro encontré una crítica profunda al lugar secundario que tienen las tareas del cuidado en la sociedad contemporánea, pero no solo eso: *Mamá desobediente* fue un abrazo porque entendí que no estaba sola. Que el malestar que yo sentía era compartido. Que las madres no teníamos por qué callar nuestras vivencias. Que la experiencia materna era tierna, pero también profundamente ambivalente.

Esther, desde otro continente, me ayudaba a transitar mi maternidad de una forma más consciente y feliz, porque con ella descubrí que la experiencia materna puede ser placentera cuando comprendemos de dónde vienen aquellas ideas y realidades que nos causan malestares y culpas cuando maternamos.

### ***¿Cómo conciliaste el cuidado de tu hijo con la escritura de Mamá desobediente?***

Escribí el libro durante los tres primeros años de crianza de mi hijo y, a veces, me pregunto “¿Cómo lo hice?”. Es resultado de contar con una pareja corresponsable, que asume sus tareas de crianza, y de delegar aspectos vinculados a la maternidad. Para mí era necesario tener esos espacios propios, donde escribir y reflexionar. Aunque esto

plantea situaciones ambivalentes: el querer estar con tu criatura, pero no estar presente porque estás escribiendo un libro sobre maternidad.

### ***¿Y cómo gestionabas esa culpa?***

La culpa tiene mucho que ver con una mirada desde la cual las madres tenemos que ser las cuidadoras principales de nuestras criaturas. Según eso, tenemos que ser una madre abnegada, sacrificada, sin vida propia. Entonces yo creo que problematizar y politizar la maternidad ayuda a librarse de la culpa.

### ***¿Cómo transformó tu vida personal y profesional la maternidad?***

Cuando quedé embarazada y busqué información sobre dónde dar a luz, me topé con la realidad de que muchas mujeres son maltratadas en sus partos. Esto, junto al sentirme huérfana de referentes feministas, encendió una llama de indignación que fue la semilla que me llevó a escribir el libro, el cual dio un vuelco significativo a mi trayectoria profesional y centró mi campo de reflexión, análisis y escritura en la maternidad.

### ***¿Cómo ves la relación actual de los feminismos con las maternidades?***

Uno de los elementos que más me impactó fue constatar la deuda histórica que el feminismo tiene con las madres y la infancia, pues nos ha dejado a un lado. Aunque esa deuda se está empezando a saldar gracias a la nueva ola feminista que está sacando, de lo privado a lo público, una serie de temas vinculados a la experiencia de las mujeres que hasta hace poco eran invisibles, como la menstruación, la sexualidad femenina, la menopausia y la maternidad. Creo que esto nos permite no solo reconciliarnos con nuestras capacidades fisiológicas, sino también reivindicar el goce y el placer en la maternidad.

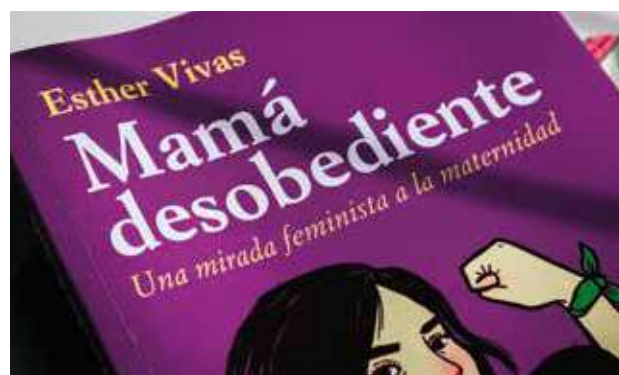
“**Los derechos de las madres y las infancias están muy vinculados, pues una mirada feminista a la maternidad implica una mirada feminista a la crianza. Esto significa que el cuidado debe ser considerado una responsabilidad colectiva y pública.**”

ENCUENTROS DE  
**Bienestar**  
EN LA FILBO

**ESTHER VIVAS  
EN LA FILBO**

**Nuevas maternidades**

Lunes 29 de abril • 7:00 p.m.  
Gran salón F





***¿Cuál es el papel de la infancia en esta discusión?***

Los derechos de las madres y las infancias están muy vinculados, pues una mirada feminista a la maternidad implica una mirada feminista a la crianza. Esto significa que el cuidado debe ser considerado una responsabilidad colectiva y pública. Las criaturas necesitan tener una red amplia de cuidados que las sostenga. El problema es que vivimos en una sociedad profundamente individualista, donde muchas veces el cuidado recae en la mamá o la unidad familiar.

Cuando las madres reivindicamos tener una vida propia, es porque esta aporta una serie de experiencias a nuestra vida personal que enriquecen la relación con nuestras criaturas. Una maternidad donde yo no puedo decidir, que es vivida con

sacrificio, dolor, soledad, trauma, violencia, va a repercutir en mi experiencia materna y salud mental; pero no solo eso, también en la de mi hijo.

***¿Cuál es el llamado que le hacemos las mamás desobedientes a la sociedad con respecto al cuidado?***

Necesitamos que se le dé otra mirada a la maternidad, entendiendo que es una cuestión que nos involucra a todos, porque es una tarea esencial para la reproducción humana. Y esto solo se puede plantear, desde mi punto de vista, desde una perspectiva feminista. Sin idealizar el cuidado, pero sí señalando la importancia que tiene. Todo el mundo tiene el derecho a ser cuidado y todo el mundo tiene el deber de cuidar.

***¿Cómo has hecho para conciliar tu vida laboral —que implica investigación,***

***lectura, escritura y viajes— con la maternidad?***

Los ritmos de la maternidad son contrarios a la lógica productivista, y esto hace que sea muy difícil poder conciliar el cuidado con el empleo remunerado. Por eso, cada una hace lo que puede. En mi caso particular, cuando mi hijo era más pequeño, lo llevaba a mis actividades y viajes, y mis padres o mi pareja venían con nosotros. Poder cuidar y criar de una manera saludable necesita una red de apoyo.

***Para ti, ¿qué es bienestar?***

El bienestar pasa por tener una serie de derechos garantizados: tener acceso a una vivienda, a una alimentación sana y saludable, a un sistema educativo de calidad, a una aportación cultural y a la salud mental. El bienestar es fundamental para nues-



“La maternidad es ambivalente por definición, implica luces y sombras, y cuando somos conscientes de lo que significa la maternidad real podemos reconciliarnos con esta experiencia”.

tro día a día, pero no todo el mundo puede permitírselo. Por eso creo que es importante vincular el bienestar a una serie de derechos que deben ser garantizados. Y lo mismo sucede con el bienestar materno: implica tener acceso a un parto respetado, a amamantar a tu criatura si así lo deseas, a no ser juzgadas.

**¿Cómo enfrentas los retos de tu maternidad para estar bien?**

Para mí la maternidad es una fuente de placer, pero, a veces, también de sufrimiento, dolores, preocupaciones, cansancio y agotamiento. Por eso, en mi experiencia, ha sido muy importante tener vida propia más allá de la maternidad. Mi bienestar pasa por poder quedar con mis amigas, tener tiempo para leer o escribir, tener una carrera profesional que me aporte, donde me pueda sentir realizada. El bienestar, en términos personales, también ha implicado tener una pareja corresponsable, que asume lo que le toca.

**Cuando maternamos entramos en el mundo de los tips de lactancia, crianza, entre otros. ¿Consideras que hay sobreinformación?**

Cuando seguimos cuentas de Instagram o determinados manuales sobre la maternidad, las madres nos sentimos juzgadas porque, en vez de acompañarnos, son materiales

en CORFERIAS



22 al 29 de ABRIL



ENCUENTROS DE **Bienestar** EN LA FILBO

**VEJEZ: el laberinto de la memoria**

LUNES 22 de ABRIL | 5:30 p.m. | GRAN SALÓN A, CORFERIAS

INVITADOS

**Eduardo ARIAS**  
Escritor y periodista

**Daniel OSSA**  
Psicólogo

Modera: Mónica Diago, editora revista Bienestar.

**La NATURALEZA VIVE en NOSOTROS**

DOMINGO 28 de ABRIL | 2:30 p.m. | GRAN SALÓN C, CORFERIAS

INVITADOS

**Martín von HILDEBRAND**  
Antropólogo y etnógrafo

**Mariana MATIJA**  
Activista ambiental y escritora

Modera: Jorge Francisco Mestre, editor de bacanika.com

**NUEVAS MATERNIDADES**

LUNES 29 de ABRIL | 7:00 p.m. | GRAN SALÓN F, CORFERIAS

INVITADAS

**Esther VIVAS**  
Periodista

**María Fernanda CARDONA**  
Socióloga y periodista

**Camilo LUNA**  
Pediatra

Modera: Carolina Gómez, editora revista Bienestar.

que buscan instruirnos. Las madres necesitamos apoyo, mas no juicio. Y muchas veces esa información se plantea desde posiciones maximalistas que no tienen en cuenta los condicionantes sociales y económicos en los cuales maternamos.


Yo creo que es positivo que hoy en día se plantee una manera de criar contraria a la que ha sido dominante durante décadas, pero no podemos convertir estas ideas en un nuevo dogma, porque cada mujer tiene una mochila propia. Las madres necesitamos más sororidad y menos juicio.

### ***¿Qué le dirías a una mamá primeriza?***

Le diría que la maternidad marca un antes y un después en nuestra vida. Que nada vuelve a ser igual, que implica un cambio muy importante en nuestro cuerpo, en nuestra relación de pareja, en nuestra relación con la familia, con el empleo, las amistades y la sociedad. Y que ser madre no es fácil, que vivimos en una sociedad que es muy hostil a lo que significa cuidar y criar.

Pero, por ese contexto adverso, hay que reivindicarnos como sujetos políticos. Hay que exigir el derecho a decidir sobre nuestra experiencia materna. También le diría que la maternidad es ambivalente por definición, que implica luces y sombras, y que cuando somos conscientes de lo que significa la maternidad real podemos reconciliarnos con esta experiencia.

### ***¿Qué viene para ti en el futuro cercano?***

Estoy escribiendo un nuevo libro, donde parto de las reflexiones de *Mamá desobediente* para profundizarlas e ir más allá. Y en abril estaré en Colombia participando en la FILBO. 

---

*\*Socióloga, periodista y autora del libro  
Maternidades imperfectas.*

## **MAMÁ DESOBEDIENTE. UNA MIRADA FEMINISTA A LA MATERNIDAD. FRAGMENTO.**

### **PARTE 1 MATERNIDADES EN DISPUTA**

#### **01 Incertidumbres**

¿Qué significa ser madre? Hay tantas definiciones como experiencias. No se puede hablar de una maternidad en sentido único. Cada vivencia depende del contexto social, las capacidades económicas, la mochila personal. No es lo mismo la maternidad biológica que la adoptiva; criar en solitario que contar con un entorno que te apoye; tener una criatura que criar a dos o tres; o volver al trabajo dieciséis semanas después del parto, cuando finaliza la baja, que cogerte una excedencia si lo que quieres es estar con tu bebé. Todo esto influye de un modo u otro en cómo vivimos la maternidad. Incluso una misma mujer puede tener experiencias distintas en función del momento vital por el que pase. No hay modelos universales.

#### **El mito de la perfección**

Sin embargo, se ha generalizado a lo largo de la historia un determinado ideal de buena madre, caracterizado por la abnegación y el sacrificio. La mamá al servicio, en primer lugar, de la criatura y, en segundo, del marido. El mito de la madre perfecta y devota, casada, monógama, sacrificada por sus criaturas, feliz de hacerlo, quien siempre ha antepuesto los intereses de hijos e hijas a los suyos, porque se supone no tenía propios. Un mito que se nos ha presentado como atemporal, cuando en realidad sus pilares son específicos de la modernidad occidental.<sup>1</sup>

El sistema patriarcal y capitalista, a partir de esta construcción ideológica, nos ha relegado como madres a la esfera privada e invisible del hogar, ha infravalorado

nuestro trabajo y consolidado las desigualdades de género. Como mujeres no teníamos otra opción que parir, así lo dictaban la biología, el deber social y la religión. Un argumento, el del destino biológico, que ha servido para ocultar la ingente cantidad de trabajo reproductivo que llevamos a cabo. El patriarcado redujo la femineidad a la maternidad, y la mujer a la condición de madre.<sup>2</sup> Al contrario del mito de la perfección, «fracasar es parte de la tarea de ser madre».<sup>3</sup> Sin embargo, esta posibilidad ha sido negada en las visiones idealizadas y estereotipadas de la maternidad. El mito de la madre perfecta, de hecho, solo sirve para culpabilizar y estigmatizar a las mujeres que se alejan de él.<sup>4</sup> Las madres son consideradas fuente de creación, las que dan la vida, pero también chivos expiatorios de los males del mundo cuando no responden a los cánones establecidos. Se las responsabiliza de la felicidad y los fracasos de sus hijas e hijos, cuando ni lo uno ni lo otro está a menudo en sus manos, y depende más de una serie de condicionantes sociales. La maternidad patriarcal ha hecho que muchas madres a lo largo de su vida sintieran, como escribía Adrienne Rich en su clásico *Nacida de mujer*, «la culpa, la responsabilidad sin poder sobre las vidas humanas, los juicios y las condenas, el temor del propio poder, la culpa, la culpa, la culpa».<sup>5</sup>

#### **El dilema de la maternidad**

Los tiempos, se supone, han cambiado, pero a veces no tanto como imaginamos. En el transcurso del siglo XX, la incorporación masiva de la mujer al mercado laboral, con la

consiguiente autonomía económica, la generalización de un modelo de sociedad urbana, con menos presión sobre los individuos, y el acceso a métodos anticonceptivos han hecho que tener criaturas se haya convertido en una elección. Pero cuando la maternidad dejó de ser un destino único, emergió el dilema de la maternidad, es decir, una opción y un deseo confrontados a otros, con los que encajaba muy mal.<sup>6</sup> La maternidad no es sino un camino lleno de incertidumbres.

Desde los años ochenta, al mismo tiempo que la mujer se incorporaba al mercado laboral y a la vida pública, se dio un auge de los discursos promaternales y profamiliares. El ideal de buena madre se hizo más complejo. Las mujeres ahora no solo debemos ser madres devotas, sino supermamás o «mamás máquina»,<sup>7</sup> tan sacrificadas como las madres de siempre, pero con una vida laboral y pública activa y, por supuesto, con un cuerpo perfecto. Se trata de un «nuevo mamismo»,<sup>8</sup> una maternidad inalcanzable, que de facto devalúa lo que las madres reales hacemos. El resultado es la frustración y la ansiedad. La maternidad sufre una «intensificación neoliberal»,<sup>9</sup> en la que se mezclan cultura consumista e imaginarios de clase media.



Muchas mujeres siguen expresando a día de hoy las presiones que reciben de su entorno cuando llegan a una determinada edad y no tienen descendencia. «Se te pasará el arroz», «te vas a arrepentir», «si es lo mejor que hay en la vida» son algunas de las frases que tienen que oír a menudo machaconamente muchas de aquellas que deciden o no tienen claro si tener críos. Aún recuerdo años atrás yendo a la fiesta mayor de Sabadell, la ciudad donde crecí

—ahora vivo en Barcelona—, y ver cómo todos aquellos con quienes había salido cuando era más joven tenían criaturas. Cada uno iba acompañado por un pequeño o más, con quienes jugaban en la plaza mientras los adultos hablaban de que si la escuela, de que si este no me duerme y el otro no me come... Y yo, que nunca había sentido ni sentía la necesidad de tener críos, veía que allá o los tenías o eras un outsider.

A pesar de que se calcula que una de cada cuatro mujeres nacidas en los años setenta no tendrá descendientes, en la mayoría de los casos porque no podrá, ya sea por motivos económicos, de infertilidad, profesionales, por no encontrar una pareja con quien tenerlos..., la opción de no ser madre no encaja socialmente.<sup>10</sup> Lo señala la periodista María Fernández-Miranda en *No madres*: «A la mujer que tiene descendencia se la llama madre; a la que no está emparejada, soltera; a la que ha perdido a su pareja, viuda. Las que no tenemos hijos carecemos de un nombre propio, así que en vez de definirnos como lo que somos debemos hacerlo desde lo que no somos: no madres. Nos vemos abocadas a catalogarnos desde la negación porque representamos una anomalía».<sup>11</sup>

1. Forna, A., *Mother of All Myths. How Society Moulds And Constrains Mothers*, Londres: HarperCollins, 1998.

2. Federici, S., *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación primitiva*, Madrid: Traficantes de Sueños, 2013 (2004); Tubert, S. (ed.), *Figuras de la madre*, Madrid: Ediciones Cátedra, 1996.

3. Rose, J., *Madres. Un ensayo sobre la crueldad y el amor*, Madrid: Siruela, 2018, p. 40.

4. Chodorow, N y S. Contratto, «The Fantasy of the Perfect Mother», en Thorne, B. y M. Yalom (eds.), *Rethinking the Family: Some Feminist Questions*, Nueva York: Longman, 1982.

5. Rich, A., *Nacida de mujer. La crisis de la maternidad como institución y como experiencia*, Barcelona: Editorial Noguer, 1978 (1976), p. 271.

6. Allen, A. T., *Feminism and Motherhood in Western Europe. 1890-1970: The Maternal Dilemma*, Nueva York: Palgrave Macmillan, 2005.

7. Wolf, N., *Misconceptions: Truth, Lies, and the Unexpected on the Journey to Motherhood*, Nueva York: Knopf Doubleday Publishing Group, 2003.

8. Douglas, S. J. y M. W. Michaels, *The Mommy Myth: The Idealization of Motherhood and How It Has Undermined Women*, Nueva York: Free Press, 2004. (Todas las citas literales de obras no publicadas en lengua castellana están traducidas por la autora).

9. McRobbie, A., «Feminism, the Family and the New "Mediated" Maternalism», *New Formations* 80, 2013, pp. 119-137.

10. Esteve, A., D. Devolder y A. Domingo, «La infecundidad en España: tic-tac, tic-tac, tic-tac!!!», *Perspectives Demogràfiques* 1, 2016, pp. 1-4.

11. Fernández-Miranda, M., *No madres. Mujeres sin hijos contra los tópicos*, Barcelona: Penguin Random House, 2017, p. 16.



# La postura: una danza diaria del cuerpo

Catalina Porras Suárez\* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez

Comenzamos el día con una columna vertebral flexible, pero a medida que pasan las horas estamos encorvados sobre el computador o el celular y aparecen la tensión muscular, el dolor de espalda y la fatiga.

**P**restar atención a la postura va más allá de enderezarse cuando se menciona el tema en una reunión o al leer la palabra, como podría haberle sucedido al empezar a leer este texto. La forma en que se acuesta, se sienta, camina y reacciona ante situaciones de estrés deja marcas en el cuerpo que pueden verse reflejadas en el desgaste del sistema musculoesquelético, volviéndolo más frágil y propenso a posibles lesiones en la columna vertebral.

Aunque su cuerpo puede amanecer con la fluidez de un bailarín, a lo largo del día se convierte en una marioneta rígida, atrapada entre el sedentarismo y las pantallas, adoptando posturas que, aunque quizás le resulten placenteras, son hábitos posturales que pueden maltratar el cuerpo.

Estos traumas pueden debilitar progresivamente la espina dorsal, que sostiene el tronco y resguarda la médula espinal, manifestándose

con un desequilibrio muscular paravertebral. Las extremidades pueden contraerse involuntariamente o torcerse, y se pueden experimentar sobrecargas en las facetas articulares, generando dolor o rigidez en la región lumbar.

Todas las edades se ven afectadas. “Los niños y adolescentes presentan afecciones como retracciones musculares que causan cifosis postural por el uso inadecuado de dispositivos electrónicos. Los adultos, lesiones musculares y discopatías por falta de estiramiento en actividades deportivas, o sobrecargas articulares al estar en una posición inadecuada en su trabajo. Y los adultos mayores, desbalance muscular por el sedentarismo que aumenta el dolor en patologías degenerativas de columna”, explica Juan Manuel Sierra, ortopedista y cirujano de columna vertebral adscrito a Colsanitas.

### El baile disonante: los hábitos posturales dañinos

En el trabajo, la postura gira alrededor de la pantalla del computador. Sus hombros se encorvan, su cabeza se inclina hacia adelante y su columna vertebral se curva como una C. La tensión se acumula en sus músculos como nudos invisibles y genera dolor en su espalda y cuello.

Al llegar a la casa, puede recostarse en el sofá y apoyar la cabeza en un cojín o extender las piernas sobre la mesa de centro. La comodidad le envuelve, pero la postura empieza a atrofiar sus músculos y comprimir su columna.

En la palma de su mano, su celular le hipnotiza. Y el *scroll* infinito

le puede mantener ahí horas. Sus dedos se deslizan sobre la pantalla, su cabeza se inclina hacia adelante, sus ojos se fijan en la pantalla y nuevamente su cuerpo se convierte en una estatua encorvada. La tensión se acumula en el cuello y hombros, y la fatiga se apodera del cuerpo.

De acuerdo con Sierra, estos son algunos de los hábitos posturales que puede identificar al estar largas jornadas de pie, sentado o en actividades laborales. Al sentarse durante largos periodos de tiempo se reduce el flujo sanguíneo y se debilitan los músculos. Asimismo, cruzar las piernas o apoyar el peso en un solo pie son posturas asimétricas que pueden generar desequilibrios musculares.

En estos casos, el ortopedista señala que es primordial hacer consciencia de la postura incorrecta, tener pausas activas cada dos horas con estiramiento muscular; ajustar y modificar su lugar de trabajo o estudios para tener una postura más ergonómica y cómoda, y evitar el sedentarismo. Si siente dolor o incomodidad es hora de cambiar de postura, de lo contrario, se comprime la columna vertebral y tensiona los músculos del cuello y los hombros.

Al principio, es posible que no se sienta cómodo, ya que los músculos no están acostumbrados a sostenerse en la posición correcta, pero crear el hábito es fundamental. Si experimenta dolor lumbar, cervical o dorsal de manera constante, consulte a su médico, para hacer rehabilitación muscular con ejercicios de estiramiento y fortalecimiento supervisados por fisioterapeutas, deportólogos o fisiatras. **B**

## CONSEJOS PARA MANTENER UNA BUENA POSTURA

Además de buscar corregir su postura, los ejercicios de fortalecimiento en la parte superior de la espalda, el cuello, la región posterior de los hombros, el pecho y el cuello son esenciales en este proceso. Es crucial mantener una posición de pie con el peso distribuido uniformemente en ambos pies y los hombros hacia atrás y relajados.

Estos son algunos pasos para adquirir hábitos de higiene postural:

- **Haga actividad física constante.** Puede estirar al levantarse y hacer estiramientos ligeros cada 20 o 30 minutos durante el día, así como hacer una o varias caminatas cortas durante el día. La práctica de yoga o pilates también fortalece su cuerpo y mejoran su flexibilidad. Recuerde realizar un calentamiento previo y estiramiento al finalizar.
- **Evite cargas o actividades de impacto sin la protección adecuada.** Al realizar actividades laborales que involucren levantar objetos pesados, utilice un arnés o faja de protección. Al levantar pesas, doble las rodillas y mantenga la espalda recta para distribuir el peso de manera equitativa. Evite cargas y pesos que su cuerpo no resiste normalmente.
- **Ajuste sus entornos de manera ergonómica.** Puede optar por escoger escritorios y pantallas a una altura adecuada para sus ojos. En el entorno laboral, utilice descansapiés, una silla ergonómica y distribuya de manera adecuada el teclado y el *mouse*. Considere la opción de invertir en un escritorio que le permita trabajar tanto de pie como sentado.

# Crianza frente al mar

*Clary Marulanda\** • FOTOGRAFÍA: *Harold Lozada*

Una doula y madre de tres hijos comparte su experiencia de criar a Yaku, Kai y Wayra en las playas del Caribe colombiano. Entre olas, tutoras y vientos, la autora sortea los retos del *homeschooling* y estudia formas alternativas de crianza.



**A** mediados del 2010, mi entonces compañero David y yo llegamos a vivir a Puerto Colombia, un municipio costero a pocos minutos de Barranquilla. Yo tenía cinco meses de embarazo de nuestro primer hijo. Un año atrás había intentado vivir en Bogotá, pero el frío, el gris y las miradas desconfiadas terminaron echándome de la capital. En ese punto, David me regaló el impulso de volver: nos instalamos en Puerto, luchamos para abrir nuestra escuela de deportes náuticos y comenzamos a formar una familia de seres marinos en la playa.

Yaku, el primero de nuestros hijos, nació en diciembre de 2011. En ese momento quise priorizar mi experiencia como madre y me alejé de mis actividades laborales en la

*“ Cuando se vive tan cerca del mar, la naturaleza y sus ciclos rigen los ritmos de la vida y es difícil ir al paso del resto del mundo”.*

ciudad. En mi caso fue una elección autónoma: cuando Yaku cumplió seis meses, puse en pausa mi profesión como comunicadora y me enfoqué totalmente en maternar. Según un estudio realizado en España en 24.000 personas mayores de 21 años, el 58% de las mujeres renuncian a su carrera al momento de convertirse en madres.

Mientras organizábamos nuestra nueva vida, quedé embarazada otra vez y, en 2012, nació Kai. En lugar de aferrarse a la estabilidad para sostener la familia creciente, David decidió arriesgarse: dejó su trabajo de oficina, con sueldo fijo, y apostó de lleno por la vida de incertidumbre de los deportes náuticos. En 2014, mientras surfeábamos esa ola, nació Wayra, la niña que trae el viento.



“*El plan educativo de nuestra familia es una combinación entre la guía de las tutoras, lo que los niños eligen y lo que mamá y papá proponemos*”.

Yaku, Kai y Wayra. Sus amigos los llaman *Los Yakawa*. En quechua, *Yaku* significa “agua” y *Wayra*, “viento”; *Kai* significa “sol” en wayuunai-ki y, en una lengua nativa de Hawái, “océano”. Yaku ya es un adolescente de piernas largas, tronco esbelto y una mirada profunda que deja notar su personalidad analítica y discreta. Kai es risa fuerte y energía explosiva; su inteligencia corporal le permite destacar en todos los deportes. Wayra mira de reojo y se tarda en entrar en confianza; es una niña astuta que forja su carácter entre la delicadeza femenina y la valentía que requiere la interacción con un entorno lleno de niños varones. Los tres son muy unidos, se cuidan y se retan entre sí. A esta manada mamífera le sumamos tres perros y tres gatos que son parte fundamental del bienestar de todos en la casa.

Cuando se vive tan cerca del mar, la naturaleza y sus ciclos rigen los ritmos de la vida y es difícil ir al paso del resto del mundo. Pronto nos dimos cuenta de que el sistema educativo convencional, sus exigencias y horarios, no coincidía con nuestra manera de vivir. Al ir encontrando otras familias con los mismos cuestionamientos, llegué a la Red en Familia Colombia, junto a quienes entendí que no estaba loca, que no era la única con estas ideas.



*Clary Marulanda decidió criar a sus hijos frente al mar, en homeschooling, enfrentando los enormes retos que genera salirse de la norma.*

Empecé a estudiar sobre metodologías alternativas de educación como el modelo Montessori, la filosofía Reggio Emilia, el método Pikler y la metodología FACE (Fundación para la Actualización de la Educación), ubicada en Tenjo, Cundinamarca.

La decisión estaba tomada: los niños no iban a ir al colegio. Ahora había que enfrentar los cuestionamientos de la familia y de una sociedad que poco conoce sobre formas alternativas de educación. Mientras las abuelas lo recibieron con prevención, pero lo apoyaron al entender nuestro modelo de educación no-escolarizada, mi padre fue tajante al expresar que no estaba de acuerdo aunque lo respetaba.

Las ventajas de este modelo son claras en cuanto a libertad y autonomía, pero asumimos con responsabilidad lo que dicen los estudios acerca de sus complejidades sociales. La psicóloga Viviana Zapateiro, adscrita a Colsanitas, afirma: “A los niños con educación en casa les cuesta un poco más manejar la crítica y la frustración, y desarrollan menos habilidades sociales. Pero todo depende del manejo que den los padres, porque se trata de preparar a los hijos para los retos de la vida real, y es importante exponerlos a situaciones que los saquen de su zona de confort”. Respecto a las



***“Respecto a las cámaras, las pantallas y los celulares, sabemos que la tecnología es una aliada poderosa, pero también exige límites, presencia y atención.”***

ventajas, la doctora reconoce que la educación en casa “respeto los tiempos y el desarrollo de las diferentes inteligencias y formas de aprendizaje, promueve el autoaprendizaje y la curiosidad, y disminuye la exposición a situaciones de estrés”.

Nuestros hijos se han educado en casa, en familia y en comunidad. Cada vez más familias optan por educar fuera del sistema y diseñan el camino educativo que mejor se ajuste a sus necesidades. En nuestro caso, tenemos una agenda de actividades semanales que se define cada tres meses. El plan educativo de nuestra familia es una combinación entre la guía de las tutoras, lo que los niños eligen y lo que mamá y papá proponemos. Para construir esta agenda tenemos en cuenta las temporadas de viento, porque las dinámicas familiares en la playa cambian dependiendo de esas corrientes.

Este trimestre los niños están entrenando surf dos veces por semana, asisten a clases de teatro y nos encontramos semanalmente con la comunidad *homeschool* de Barranquilla. Dos veces por semana, una maestra de AEP (apoyo escolar personalizado) trabaja con ellos los temas académicos fundamentales –clases de matemáticas, escritura y comprensión lectora–, para que al cumplir 18 años tengan los conoci-



*Kai, Wayra y Yaku son los hijos de Clary Marulanda, quien vive muy atenta de las oportunidades que le regala el entorno para que sus hijos tengan experiencias de aprendizaje significativas.*

mientos para presentar el examen de validación del bachillerato y las pruebas Saber del ICFES.

Por otro lado, vivo muy atenta a las oportunidades que me regala el entorno para que los niños tengan experiencias de aprendizaje significativas. Son claves los encuentros con nuestro círculo de amigos adultos expertos en temas que puedan enriquecer a los niños. Así ocurre con nuestra vecina Carolina Posso, bióloga, junto a quien ellos amplían sus estudios sobre la naturaleza, o con amigos fotógrafos, quienes les enseñan a usar sus equipos y a conocer la sensibilidad estética de su trabajo.

Respecto a las cámaras, las pantallas y los celulares, sabemos que la tecnología es una aliada poderosa, pero también exige límites, presencia y atención. En nuestra familia el entorno nos da la ventaja de ser un espacio real en el cual ellos se sienten plenos sin estar siempre conectados. Así, alternan las horas en el mar con el tiempo en pantallas: soy a la vez madre de nativos digitales y de animales marinos.

Los tres niños, los tres perros, los tres gatos y yo nos movemos con libertad en estas playas que nuestros cuerpos conocen tan bien como nuestros sentidos. Cada tarde: observar las aves que pasan, sentir el viento en la piel, caminar descalzos sobre la

**“A los niños con educación en casa les cuesta un poco más manejar la crítica y la frustración, y desarrollan menos habilidades sociales. Pero todo depende del manejo que den la mamá y el papá”.**

*Viviana Zapateiro,  
psicóloga de Colsanitas*

grama húmeda del parque y tomar una respiración profunda. Respecto a este contacto consciente de aprendizaje a través del entorno, son valiosas las palabras del pediatra Camilo Luna, adscrito a Colsanitas: “Somos seres del medio ambiente y estar en entornos naturales proporciona el aumento de la vitamina D y en los niños el crecimiento de los huesos y un entendimiento mayor del cuerpo en relación con el entorno. Así mismo, paisajes como la playa brindan experiencias visuales y auditivas que generan bienestar y favorece el neurodesarrollo”.

Para algunas personas, ver desde afuera a esos tres niños que surfean varias veces por semana y que no están escolarizados puede parecer un acto subversivo. Para mi padre y buena parte de su generación, por ejemplo, resulta incomprensible lo que hacemos y ven con prevención el efecto que puede tener sobre los

niños. Una persona cercana sintió lo mismo y llevó su preocupación al extremo de denunciarnos.

En 2018, una nota llegó a nuestra puerta: “Presentarse ante la comisaría de familia. Motivo: los niños a su cargo están siendo privados del derecho a la educación y están en deteriorado estado de salud”. Me sentí triste y enojada; nunca supimos quién hizo esa denuncia. Tras un proceso de evaluación sobre el estado de los niños, las conclusiones confirmaron su bienestar físico y psicológico. La comisaría de familia que llevó el caso se nos acercó inicialmente con escepticismo y preocupación, pero después de escucharnos, conocer a los niños y entender la metodología educativa que llevamos a cabo, cerró el proceso conmovida por el trabajo y la entrega con la cual acompañamos la formación de nuestros hijos.


Cuando menciono que educo a mis hijos en libertad, la mayoría de



veces es confundido con permisividad. Educar en libertad requiere mucho más compromiso de parte de los padres porque es una invitación a estar en constante atención y observación para intervenir en el momento adecuado. Es una forma de educar en la que niños y adultos están del mismo lado, respetando los procesos de desarrollo de los niños y las responsabilidades de los adultos.

Cuando termina la temporada de viento y las olas están en calma, el agua se vuelve transparente y nuestro ritmo disminuye. En temporada de veda, ellos tienen sus hábitos que no incluyen a papá y mamá. Cuando eran más pequeños los llevábamos a pescar y a observar a los pescadores locales. Ahora van solos. Piden los implementos necesarios, cruzan

la calle que nos separa de la playa, caminan por el espolón de piedras gigantes hasta llegar a la punta y ahí lanzan la carnada y esperan. Permitir esto no fue fácil, pero es un ejercicio que me reta a confiar en ellos y recordar que pronto no se ausentarán por un par de horas, sino que irán solos por la vida, quizá muy lejos de mí. Quizá les resulte más fácil separarse de mí que del mar.

Garzas blancas, pelícanos pardos y playeritos menores habitan en las playas de Puerto Colombia. Son aves nativas, no migratorias. Han hecho de estas arenas oscuras y de estos atardeceres mecidos por el viento un hogar. Yaku, Kai y Wayra son hijos de Clary y de David, criados por las playas de Puerto Colombia. Y sé que con lo que han aprendido podrán emprender un largo viaje. 



Vea material adicional en nuestras redes sociales.  
Videos de David Lombana.

*\*Comunicadora. Colaboradora de revista Bienestar.*



## Servicio exequial

Contigo en los momentos en que más necesitas un apoyo incondicional

Pensando en tu tranquilidad, te brindamos sin costo alguno<sup>1</sup> **servicio exequial<sup>2</sup> exclusivo para usuarios Colsanitas<sup>3</sup>.**



**Comunícate con Cooserpark S.A.S. nuestro aliado y prestador del servicio exequial.**

**Operadores Claro, Movistar y Tigo: #523, opción 2.**

**Líneas fijas: (601)3450188- (601) 3175670, opción 2, en Bogotá.**

**Línea gratuita nacional: 018000115233, opción 2.**

Además cuentas con cobertura exequial para mascotas<sup>4</sup> previamente inscritas para acceder a este beneficio.



<sup>1</sup>Excepto servicios adicionales. <sup>2</sup>Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte de la cobertura del plan de Medicina Prepagada Colsanitas y sin costo adicional para los usuarios. <sup>3</sup> El beneficio aplica para usuarios que tengan activo su contrato de medicina prepagada Colsanitas.

<sup>4</sup>Válido para todas las mascotas inscritas previamente por usuarios activos de Colsanitas en Cooserpark S.A.S. (perro, gato, aves, conejos, razas pequeñas autorizadas por el Ministerio del Medio Ambiente y Desarrollo).

### Más información:

[colsanitas.com/en/beneficios-exequiales](https://colsanitas.com/en/beneficios-exequiales)

**Colsanitas en Línea**

**Bogotá: (601) 48719 20**

**Nacional: 018000 979020**



## ¿Necesitas la copia de tu historia clínica?

Con el compromiso de cuidarte y evitarte desplazamientos, recuerda que puedes solicitar tu historia clínica de las sedes de Centros Médicos Colsanitas a través de correo electrónico.

### Requisitos:

- Formato de autorización para solicitud y entrega de copia de historia clínica. Encuéntralo en [www.epssanitas.com](http://www.epssanitas.com) sección **afiliados**, opción **Tus servicios destacados**
- Copia del documento de identidad del paciente
- En caso de que la solicitud sea a través de un tercero, debes adjuntar adicionalmente:
  - **Carta de autorización** del paciente con los datos de la persona autorizada, motivo de la solicitud, fecha, especialidad y sede de la atención
  - Copia del **documento de identidad** de la persona autorizada o representante legal

### Correo electrónico:

[solhistoriaclinica@epssanitas.com](mailto:solhistoriaclinica@epssanitas.com).

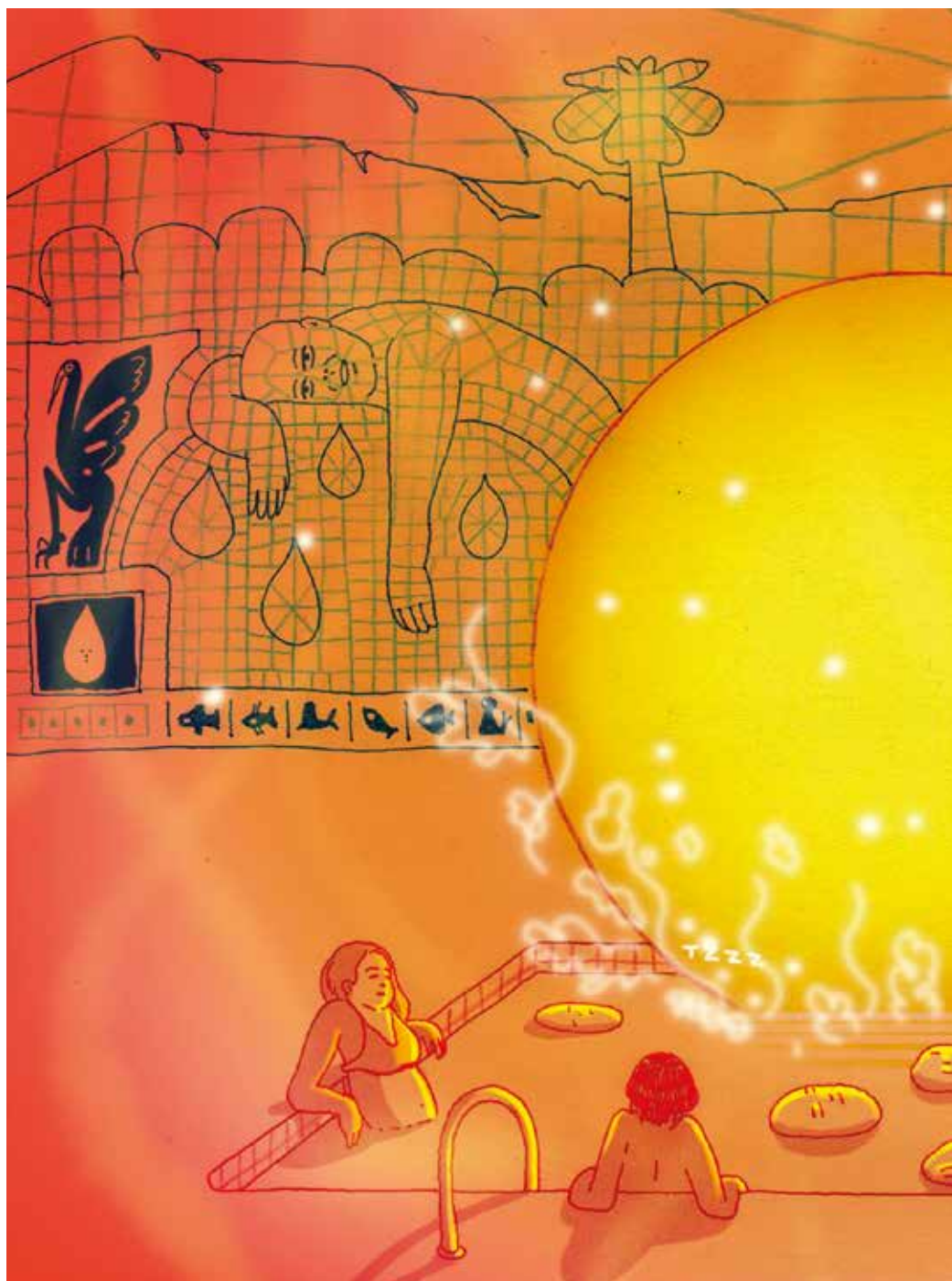
Puedes continuar realizando la **solicitud de manera presencial** en las **oficinas administrativas de los centros médicos** en horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 12:00 m.

# Saunas y turcos: el poder curativo del calor

*Soraya Yámhure Jesurun\**

• ILUSTRACIÓN: *Juan David  
Quintero @yeidihombre*

La historia de la terapia del calor es antigua y se remonta al goce y al compartir de los romanos. Aquí repasamos sus orígenes y las recomendaciones que debe analizar antes de disfrutar de este tipo de relajación.



**E**l origen del baño turco o *hammam* se remonta a las termas romanas (lugares públicos para el baño) cuya función, además de limpieza, era social: se consideraba un punto de encuentro de pueblos y grandes ciudades. Los

romanos ingeniaron un sistema de distribución de aire caliente canalizado bajo el suelo, denominado *hipocausto*, que calentaba el ambiente de la sala con el fuego de los hornos. “Esta clase de establecimientos fue inaugurada por Agripa, colaborador

del emperador Augusto, en el último cuarto del siglo I antes de Cristo, con la construcción del primer complejo termal”, escribió el historiador y filósofo Javier Gómez Espelosín en un artículo publicado por la revista *Historia* de National Geographic. Los romanos difundieron su uso por todo el Imperio y bautizaron los baños privados *balnea* y los públicos, *thermae*.

La práctica perduró en el Imperio Bizantino, se extendió por el Medio Oriente y fue heredada por el Imperio Otomano, que en el siglo XV la adaptó a su religión y costumbres. Cerca de las mezquitas se construyeron pequeñas casas de baños para purificar el cuerpo y el alma antes de la oración diaria. Según un artículo publicado en la revista *Traveler*, de la editorial Condé Nast, Constantinopla llegó a tener más de cien *hammam*. En 1844, el médico irlandés Richard Barter abrió el primer baño turco en Gran Bretaña. Desde entonces, comenzaron a proliferar en el mundo entero.

### El sauna

“Cada cultura, según la época, ha disfrutado su propia forma de baños para sudar. Desde el *hammam* otomano, el temazcal maya o el *banya* ruso, hasta los saunas de Finlandia, la terapia del calor ha sobrevivido la prueba del tiempo, aumentando su popularidad y cruzando continentes”, escribió la periodista Emma O’Kelly en su libro *Sauna: el poder del calor profundo*.





“La exposición a las altas temperaturas por tiempo prolongado aumenta la frecuencia cardiaca, lo que implica la necesidad de más oxígeno”.

La primera manifestación del sauna surgió en la península escandinava, dentro de un hoyo excavado en la tierra con rocas expuestas al fuego. “Una vez que las piedras se habían calentado, se cubría el pozo con acacia, paja o turba, y luego se tiraba agua sobre las piedras para crear vapor”, explica Dalva Lamminmäki, folclorista e investigadora de la Universidad del Este de Finlandia. Después de la Segunda Guerra Mundial se registraron en Helsinki más de 150 saunas públicas. Con el desarrollo de la estufa eléctrica ya no era necesario un horno de leña, invento que contribuyó a la popularización de estos baños.

#### Evidencias médicas

Según el doctor Mauricio Mejía, médico especialista en medicina del deporte, el sauna y el turco actúan de la misma manera en el organismo. En ambos casos, la exposición a temperaturas elevadas, que oscilan entre 80 y 100 grados centígrados, aumenta la frecuencia cardiaca, disminuye la tensión arterial y libera diferentes tipos de hormonas que producen bienestar. El efecto fisiológico es similar al del ejercicio, pero no es una práctica que reemplace la actividad física.

En 2018, la Clínica Mayo publicó la revisión de un estudio en el que se demostró que el sauna, como terapia de calor, incorporada a un estilo de vida saludable, que incluye ejercicio regular y alimentación balanceada, disminuye la rigidez arterial y los niveles de triglicéridos, colesterol LDL (comúnmente denominado *colesterol malo*), marcadores de inflamación y radicales libres (sustancias generadas por el estrés metabólico de las células). Esta actividad, practicada con el propósito principal de generar placer, bienestar y relajación muscular, contribuye a estos beneficios si se realiza por lo menos una vez a la semana.

Sin embargo, el ingreso a un turco o sauna tiene restricciones médicas. “Esta práctica no se puede generalizar como una recomendación para todo el público. Es importante conocer qué situación cardiovascular tiene la persona. Se debe individualizar, más aún en personas mayores. A algunos les puede traer beneficios y a otros les puede jugar en contra, perjudicar y terminar en un evento cardiovascular mayor que conduzca a un servicio de urgencias”, advierte el médico Javier Moreno, especialista en medicina interna, cardiología y ecocardiografía, director de la Uni-



## RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

La mayoría de las zonas húmedas de los hoteles, gimnasios, clubes o espacios públicos cuentan con un reloj de pared y agua para beber. Hidrátense constantemente, controle el tiempo de exposición al calor y evite excederse. Cada organismo tolera de distinta manera las altas temperaturas, por lo que no se

puede generalizar un tiempo estimado. La recomendación médica consiste en hacer pausas entre períodos cortos de tiempo, de cinco a 20 minutos. Al salir, varias veces en una sesión, una ducha de agua fría regula la temperatura corporal. Si usted tiene infecciones en la piel, absténgase de las zonas húmedas.

Recuerde llevar su propia toalla para sentarse o recostarse sobre ella, y chancas, así evitará hongos en las uñas de los pies. Disfrute el momento y desconéctese de su teléfono celular. Finalmente, la terapia del calor y del vapor son momentos que invitan a conectar con el presente, el bienestar y la relajación.

dad de Dolor Torácico de la Clínica Reina Sofía y adscrito a Colsanitas.

El doctor Moreno explica que la exposición a las altas temperaturas por tiempo prolongado aumenta la frecuencia cardiaca, lo que implica la necesidad de más oxígeno. Por esta razón, las personas que han padecido infarto, alguna enfermedad en las arterias, arritmias o fallas cardiacas presentan un riesgo al realizar este tipo de prácticas. “Cuando las arterias están tapadas, el tratamiento se encamina a disminuir la necesidad de oxígeno. Realizar actividades que aumenten la necesidad de oxígeno o que aumenten la frecuencia cardiaca resulta contraproducente”, recalca.

### Beneficios para el organismo

En deportistas, el uso del sauna y el turco se relaciona con la mejoría en la sensación de fatiga y la recuperación muscular después de altas cargas. “Lo importante es que, al practicarlo, la persona no tenga una competencia o un entrenamiento muy fuerte hasta los siguientes dos días, porque al producir una relajación en los músculos, no va a poder

competir con la misma intensidad”, explica el doctor Mejía.

A nivel hormonal, el calor produce cambios en la renina plasmática, proteína que se asocia con la disminución de la tensión arterial y la liberación de dopamina y serotonina, mientras disminuye los niveles de cortisol, que es la hormona del estrés. Aunque se trate de una actividad placentera, no se debe combinar con la ingesta de bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas porque, al bajar la tensión, se podrían presentar síncope, desmayos e, incluso, infarto.

Aunque el estudio de la Clínica Mayo demostró mejoras en la función pulmonar en pacientes con asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), es fundamental tener aprobación médica antes de ingresar a este tipo de prácticas. Lo mismo aplica para pacientes que presenten dolores en el pecho e hipertensión. Si bien ayuda a disminuir la tensión arterial, no se trata de una actividad que pueda reemplazar el efecto de un medicamento. **B**

\*Periodista independiente. Colaboradora frecuente de revista Bienestar.

# La cirugía de movimientos involuntarios que mejora la calidad de vida

*Juliana Andrea García Varón\**

René Varela Osorio, neurocirujano de la Clínica Sebastián de Belalcázar, detalla el proceso para atender a los pacientes con enfermedad de Parkinson, uno de los principales trastornos del movimiento de nuestra comunidad.

**L**a clínica Sebastián de Belalcázar de Cali lleva 26 años garantizando servicios médicos de excelente calidad para todo el suroccidente del país. Es, además, un referente en cirugías de alta complejidad en la región en el área de neurocirugía, cirugía de columna, cirugía funcional, microcirugía y un desarrollo clave para los pacientes que sufren de Parkinson: la cirugía de implantación de electrodos profundos para estimulación cerebral.

Este es un servicio que forma parte de la terapia avanzada para los diferentes trastornos del movimiento que caracterizan muchas de las enfermedades funcionales cerebrales. El tratamiento está enfocado en personas que presentan dificultades para realizar sus funciones diarias,



*La selección de los pacientes integra evaluaciones multidisciplinares, imágenes diagnósticas, pruebas de medicación y exámenes neuropsicológicos y neuropsiquiátricos.*

por ejemplo quienes padecen la enfermedad de Parkinson, lo que les genera movimientos involuntarios en manos, brazos, piernas, mandíbula o cabeza. Estos síntomas pueden ocasionar rigidez muscular, disminución en la velocidad del movimiento, pérdida de equilibrio y coordinación; ocasionando, en algunas personas, caídas y sobre todo deterioro en su calidad de vida y en la de sus familiares y cuidadores.

Lo principal, antes de operar a una persona con trastorno del movimiento, es seleccionar adecuadamente al paciente. Para esto la clínica cuenta con un grupo multidisciplinario entrenado en el manejo de este tipo de procesos. El neurocirujano René Varela es el líder del departamento de neurocirugía junto con su colega Jorge Ordoñez y la neuróloga Lucely Ortega, especialista en trastornos del movimiento. Los acompañan la neuropsiquiatra Nelcy Oñate y el neuropsicólogo Carlos Hurtado.

La selección de los pacientes integra evaluaciones multidisciplinares, imágenes diagnósticas, pruebas de medicación y exámenes neuropsicológicos y neuropsiquiátricos que buscan garantizar la idoneidad del paciente para recibir la intervención. El seguimiento clínico también es parte del proceso para asegurar un tratamiento adecuado, junto con la observación de los efectos adversos a la medicación. Estos requisitos de-




ben considerarse antes de la cirugía, que solo puede hacerse en una persona con un diagnóstico preciso de enfermedad de Parkinson, pues hay otras enfermedades similares que no se benefician de la cirugía de implantación de electrodos profundos para estimulación cerebral.

El interés por el sistema nervioso del doctor René Varela Osorio, quien es además, especialista en neurocirugía funcional, ha sido una constante en su vida. “Me apasioné por la cirugía de epilepsia y la cirugía de los trastornos del movimiento al ver todo lo que se puede hacer para cambiar y mejorar la calidad vida de quienes padecen estas enfermedades”, afirma.

Al hablar de la eficacia y los beneficios de la cirugía, el doctor señala que es altamente efectiva en el control de síntomas motores, proporcionando una vida más plena al paciente. Además, reduce los efectos adversos de la medicación y el riesgo de complicaciones quirúrgicas es bajo. Aunque la enfermedad de Parkinson es una patología progresiva y no tiene cura, puede mejorar tras la operación, al darle una perspectiva de vida diferente y más tranquila

al paciente, teniendo en cuenta que la estimulación a la que se somete el núcleo cerebral se ajusta conforme la enfermedad avanza.

En el proceso quirúrgico se estimula el núcleo del cerebro y se evalúa la mejora inmediata con el paciente despierto. Posteriormente, se vigila en unidades intensivas por 24 horas y se da de alta al segundo día. La rehabilitación es crucial. El seguimiento por parte del grupo multidisciplinario se realiza para revisar heridas y ajustar la programación del dispositivo mensualmente. El paciente recibe también apoyo psicológico y social después de la cirugía.

Encontrar nuevos tratamientos y desarrollos para mejorar la vida de quienes padecen enfermedad de Parkinson es una prioridad para la ciencia médica, por eso se trabaja en la búsqueda continua de conocimiento: “día a día se están desarrollando avances en investigación, tratando de mejorar la tecnología de los dispositivos y estudios bioquímicos que puedan aumentar la efectividad y comprensión de la cirugía de movimientos involuntarios, y así seguir ofreciendo bienestar a nuestros pacientes”. 

*\*Practicante de revista Bienestar.*



# El dibujo es un puente para la conservación

Brian Lara\* • FOTOGRAFÍA: Wendy Vanegas

La ilustradora científica Valentina Nieto cree en el potencial del dibujo para acercar la ciencia a las personas que mejor pueden intervenir en los procesos de conservación.

Valentina Nieto es ilustradora científica. Estudió Biología en la Universidad Nacional de Colombia porque su papá tenía una finca en Saboyá, a 20 minutos de la casa en la que creció en Chiquinquirá, Boyacá. Era una finca en el páramo a la que iba con él desde los cinco años a recorrer a caballo los bosques de niebla y los frailejones durante las madrugadas de los fines de semana. Le gustaba la sensación de volver a la casa embarrada, mojada y agotada, después de pasar horas inmersa en el ecosistema del páramo, viendo con sumo detalle todas las pequeñas formas de vida que lo habitan.

En la universidad descubrió un interés temprano por las abejas silvestres y ese camino fue el que la llevó de vuelta al dibujo. Cuando estaba en el colegio le interesaron las artes, pero se decidió por la naturaleza. Hacia el final de la carrera participó en la organización de un evento de divulgación sobre abejas nativas y el diseñador gráfico que haría la imagen desapareció. Ella le contó a su profesora sobre su gusto por el dibujo, esta le pidió una propuesta y, al final, esa imagen resultó ser su primer trabajo oficial como ilustradora.

A partir de entonces ilustró una tesis sobre copetones en Bogotá; hizo imágenes para diversos artículos científicos sobre biología, antropología, historia y astrofísica; ilustró el *Libro rojo de peces marinos de Colombia*, que recoge las especies en peligro del país; colaboró con Dolce & Gabbana de la mano de la Fundación Panthera en la realización de una pieza que buscaba celebrar la intersección entre naturaleza, arte



De estero a morichal. Programa Riqueza Natural-USAID  
Todos los derechos reservados.



*En ocasiones, se ha visto obligada a reconstruir animales extintos o nunca fotografiados a partir de los testimonios de los expertos y de las descripciones de los investigadores.*


y moda y trabajó para el Museo del Oro realizando las imágenes de referencia de las especies que inspiraron a los indígenas a hacer determinadas piezas de oro. En resumen, en menos de una década ha participado en más de 30 proyectos de carácter artístico y científico a lo largo del país.


Cada pieza la lleva a cabo avanzando centímetro a centímetro por el animal, como si siguiera su rastro en la selva. En los registros que eventualmente hace de sus procesos, se ve el papel blanco cubriéndose con la mezcla precisa de colores que representan un animal tal cual se puede encontrar en la naturaleza. Muchas veces trabaja a partir de fotos de referencia, pero, en ocasiones, se ha visto obligada a reconstruir animales extintos o nunca fotografiados a partir de los testimonios de los expertos y de las descripciones que algún investigador consignó en un documento. Necesita ser lo más precisa posible.

Alguna vez tuvo que ilustrar una especie que nunca había sido fotografiada y, por tanto, lo hizo a partir de descripciones. Publicó la imagen

y, justo tres meses después, una expedición pudo fotografiar al animal. Por fortuna, la foto era igual al dibujo. “Si no, hubiera sido una catástrofe”, dice con una voz llena de emoción y alivio. Esa exactitud es la que le ha permitido resolver una pregunta que la aqueja desde su tiempo en la universidad: ¿Cómo lograr que el arte intervenga en los procesos de conservación de fauna y flora en los territorios?

“Creo que el arte es un puente entre la ciencia y las personas que pueden intervenir en los procesos de conservación. Creo que el dibujo es un puente que lleva a la conservación”, señala enfáticamente. Hace tres años la invitaron a pintar murales en algunos corregimientos del Chocó. Su plan fue poner en formato grande una especie que estuviera alrededor pero que la gente no viera fácilmente. En un mural pintó un ave conocida como mielero de patas rojas y las personas, sobre todo niños y adolescentes, se acercaron para preguntarle si podían aprender de aves con ella. Volvió a

  
 Esta es la cuenta  
 de Valentina Nieto  
 en Instagram:




1. Águila harpía. Colección Museo del Oro Quimbaya-Banco de la República.  
 2. *Chironius leucometapus*. Reptiles de Ecuador-Tropical Herping.  
 3. *Drosera scorpiodes*. Colección privada  
 Todos los derechos reservados.

la zona con un colega experto en el tema y diseñaron una serie de talleres que terminaron en la conformación del Grupo de Observadores de Aves del Pacífico (GOAP), que hoy tiene cuatro puntos de observación en la región.

En esos talleres usaron el dibujo para mostrar la taxonomía de las especies y que los miembros de la comunidad pudieran reconocerlas a simple vista. “Un taller, por ejemplo, fue armar una lista de aves que sabíamos que estarían en el caserío para pedirles a los niños que las buscaran y las describieran centrándose en los colores. Después les pedimos que las pintaran con las características que acababan de ver en directo. Y en el proceso les explicamos por qué el ave tenía esos colores o por qué dos aves de la misma especie cambiaban tanto entre sí, y de ahí pasábamos a hablar sobre cómo vivían o qué tipo de plantas tenían que sembrar en los alrededores para verlas más seguido”, explica Valentina. Las personas de la comunidad son las que ahora se encargan de guiar las actividades de avistamiento.

Hace poco realizó un proceso similar en el Putumayo. Primero, dictó un taller de ilustración científica en el que le mostró a la comunidad distintas técnicas y, luego, usando lo aprendido, realizó tres murales comunitarios. “Escogimos las especies, hicimos la composición y entre todos lo pintamos: cada participante averiguaba sobre la especie que le correspondía, exponía sobre ella



Colección Museo del Oro Tayrona - Banco de la República. Todos los derechos reservados.

y luego la pintaba”, dice. Al final, el mural lo firmaron todos y esa dinámica logró que los niños se acercaran a ella y le dijeran frases como: “Mi pajarito es este y tiene estos colores por este motivo...”, “Mi mariposa es esta y crece en este tipo de planta...”.

Ese énfasis en el posesivo resume muy bien para ella esa búsqueda que inicia con el dibujo y termina en la conservación. Porque, como dice con orgullo, “el pajarito o la mariposa pasaron de ser un pajarito y una mariposa cualquiera a ser SU pajarito y SU mariposa”.

Y de ahí a la protección y a la conservación de las especies el trecho es más corto. **B**

**“En menos de una década ha participado en más de 30 proyectos artísticos y científicos a lo largo del país”.**

\* Periodista. Colaborador frecuente de revista Bienestar y Bacanika.

# Así puede identificar una infección por hongos

Catalina Porras Suárez\*

ILUSTRACIÓN: Jorge Tukan

@jorgetukan

Las infecciones causadas por estos microorganismos crecen en la piel, las uñas, el cabello, las mucosas y los órganos internos. Aprenda a reconocerlas.



**L**os hongos se encuentran en el aire, el suelo, las plantas y el agua; incluso, en el cuerpo humano, donde pueden dar lugar a infecciones en la piel y las uñas o comprometer órganos vitales como los pulmones y los ojos.

Aunque existen distintos tipos de infecciones, las más comunes son:

- **Infecciones superficiales:** afectan la piel, las uñas y el cabello. Algunos ejemplos son: pie de atleta, tiña, candidiasis vaginal y onicomicosis.

- **Infecciones invasoras:** afectan órganos internos como los pulmones, el cerebro y los ojos. Son más comunes en personas con un sistema inmunitario débil.

## Causas

Las infecciones por hongos son causadas por el crecimiento fúngico excesivo en el cuerpo. Las personas inmunosuprimidas (con baja capacidad para combatir infecciones) son más propensas a los hongos “oportunistas” como el *Cryptococcus*, el *His-*



*toplasma* y el *Aspergillus*, que pueden producir una infección grave.

Las condiciones que pueden aumentar el riesgo de desarrollar una infección son:

- **Humedad:** los hongos prosperan en ambientes y zonas húmedas del cuerpo como la ingle, las axilas y los interdigitales (espacio entre los dedos).
- **Calor:** los hongos se propagan mejor en ambientes cálidos.
- **Uso de antibióticos sin prescripción:** los antibióticos pueden eliminar las bacterias que ayudan a controlar el crecimiento de los hongos.

### Síntomas

Pueden variar según el tipo de infección y la ubicación. Algunos síntomas comunes son:

- **Erupecciones cutáneas:** enrojecimiento, picazón, inflamación, escamas o ampollas.
- **Cambios en las uñas:** engrosamiento, decoloración, fragilidad o descamación.
- **Molestias vaginales:** picazón, ardor, flujo vaginal anormal o dolor durante las relaciones sexuales.
- **Síntomas respiratorios:** tos, fiebre, dificultad para respirar o dolor en el pecho.

### Diagnóstico

El diagnóstico de las infecciones por hongos se realiza mediante un examen físico, por observación directa de las lesiones y, en ocasiones, por medio de exámenes de microscopio o cultivos para identificar el hongo causante y el medicamento (antifúngico) al que es susceptible.

### Infecciones más comunes

Las infecciones superficiales por hongos en la piel son las más comunes. Según el infectólogo de Colsanitas Carlos Álvarez, la mayoría de la población ha experimentado en algún momento de su vida este tipo de infección. En menor medida, le siguen aquellas que afectan las uñas o el cuero cabelludo y, por último, las infecciones que comprometen órganos más profundos, que son las más graves y pueden llegar a tener consecuencias letales, como sucede en el caso de la criptococosis.

Estas son las infecciones más comunes:

- **Cándida o candidiasis** (Causada por el hongo *Candida sp*) Este hongo vive en casi todas partes, incluso dentro del cuerpo. Por lo general, el sistema inmune lo mantiene bajo control, pero cuando se multiplica puede

**“Para prevenir la aparición de estas infecciones puede mantener la piel limpia y seca, evitar usar ropa ajustada o húmeda, usar zapatos que permitan que los pies respiren y fortalecer el sistema inmunitario”.**



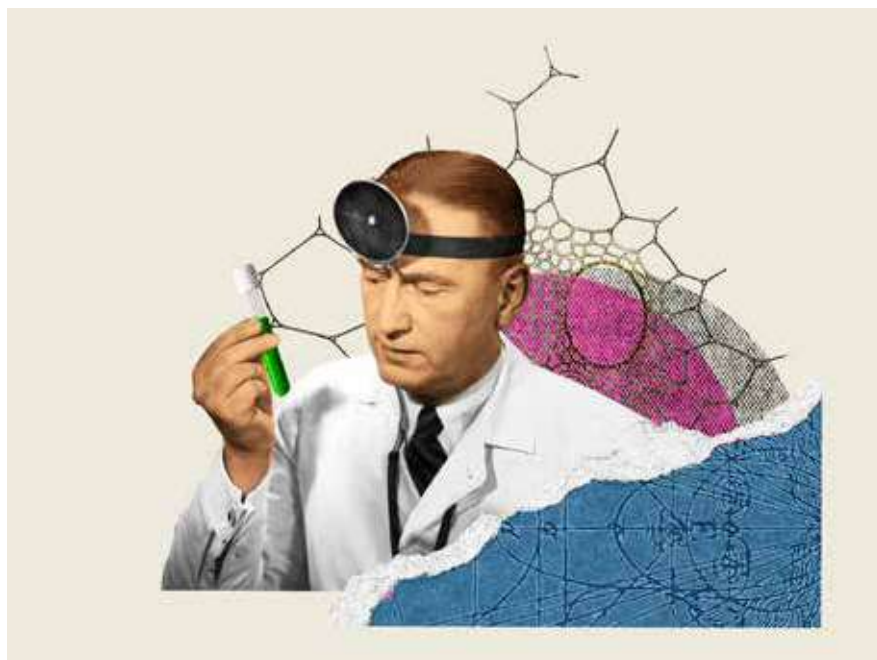
Las áreas del cuerpo más afectadas por estas infecciones son la piel y las uñas.

### TRATAMIENTO

El tratamiento depende del tipo de infección y la gravedad. Los más comunes incluyen medicamentos antimicóticos que se pueden administrar por vía tópica (cremas, ungüentos, lociones), oral o intravenosa. Es importante eliminar la humedad, por ejemplo, en los espacios entre los dedos, en donde se facilita la acumulación

de sudor y se favorece la presencia de los hongos, así como tener en cuenta que el tratamiento puede requerir varias semanas, incluso meses. De no tratarse, podría convertirse en una infección crónica, en la que el hongo puede volverse resistente a los medicamentos, dificultando la curación.

“Las infecciones por hongos son causadas por el crecimiento fúngico excesivo en el cuerpo”.



causar infecciones importantes. En los recién nacidos se suele presentar en la zona del pañal, debido a la humedad, y producir lo que comúnmente se denomina pañalitis (la irritación de la piel causada por este hongo).

Cuando los bebés crecen puede producir candidiasis oral o muguet, infecciones en los niños pequeños que causan lesiones en la boca. En las mujeres también pueden presentarse como infección vaginal, caracterizada por irritación y cambios en el color del flujo vaginal. En este caso no se considera una enfermedad de transmisión sexual, pero puede transmitirse a través del sexo oral o vaginal.

- **Criptococosis**  
(Causada por los hongos *Cryptococcus neoformans* o *Cryptococcus gattii*)

El *Cryptococcus* es el hongo que causa más infecciones graves en todo el mundo, pues sus dos especies se pueden reproducir cuando la persona inhala sus esporas. La infección puede resolverse por sí sola, mantenerse localizada en los pulmones o diseminarse por todo el cuerpo.

La infección por *Cryptococcus neoformans* se observa con mayor frecuencia en individuos que toman medicamentos corticosteroides (prednisona, dexametasona, triamcinolona, betametasona, beclometasona, flucinolona y fluticasona), los que han recibido un trasplante de órganos o quienes están bajo tratamiento con medicamentos de quimioterapia para el cáncer o han sido diagnosticados con VIH. Por otro lado, el *Cryptococcus gattii* puede afectar a personas con un sistema inmunológico sin alteraciones.

- **Tiña o dermatofitosis**  
(Causada por los hongos *Trichophyton*, *Epidermophyton* y *Microsporum*)

Se manifiesta en la superficie de la piel por medio de dermatofitos (mohos que requieren queratina para su nutrición), así que puede aparecer en cualquier región del cuerpo que no tenga pelo, exceptuando las palmas de las manos y las plantas de los pies.

Tiene mayor prevalencia en las zonas húmedas y cálidas, y se manifiesta como un área escamosa en forma de anillo que genera picazón en la piel o cambios en el color de la uña.

La tiña puede aparecer en el área de la barba, cerca al cuero cabelludo, en las extremidades, la ingle, los pies y las uñas, causando, en estos últimos dos casos, la onicomosis y el pie de atleta. **B**

---

\*Periodista de revista Bienestar. \*\*Con la asesoría de Carlos Álvarez, médico infectólogo y epidemiólogo adscrito a Colsanitas, e información de la revista Elsevier y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

EL ESPECIALISTA RESPONDE

# Lo que no haría nunca como deportólogo

FOTOGRAFÍA: Wendy Vanegas

¿Es saludable entrenar en ayunas?

¿Los carbohidratos son tan nocivos como creemos?

¿Para ver resultados hay que entrenar todos los días?

**Mauricio Mejía, deportólogo de Colsanitas, responde cuáles son esos hábitos que no recomienda.**

## 1. Hacer ejercicio y quitar los carbohidratos del plan de alimentación

Los carbohidratos desempeñan un papel fundamental en la producción de energía y no deben ser considerados como adversarios. La disminución de estos depósitos puede ocasionar fatiga, afectando así nuestra capacidad para rendir adecuadamente durante la actividad física.

## 2. Entrenar en ayunas

Los estudios demuestran que la persona que entrena sin comer no rinde igual que alguien que tiene una alimentación adecuada. Además, entrenar en ayunas causa mayor estrés al organismo e interfiere en la síntesis de proteínas, por lo que va a alterar la ganancia de masa muscular.

## 3. Tomar bebidas alcohólicas

En la actualidad no hay ninguna bebida alcohólica que sea compatible con la vida saludable y el ejercicio. El licor altera la síntesis de proteínas, la condición funcional y la composición corporal.

## 4. Prohibir a los niños el ejercicio de fuerza

Es falso que las pesas o los ejercicios de fuerza en niños inhiban el creci-

miento. Estudios demostraron que estos ejercicios, adaptados según la edad y acompañados de una alimentación saludable, producen grandes beneficios. La recomendación es que los niños hagan fortalecimiento muscular con actividades como juegos, deportes y ejercicios adaptados desde los 12 o 13 años.

## 5. Entrenar todos los días

Entrenar los siete días de la semana no mejora ni el rendimiento ni la apariencia física. El descanso es esencial para la recuperación del cuerpo, igualmente, hay que cuidar con atención las cargas de entrenamiento para evitar lesiones. Por regla general, hay que descansar mínimo una vez a la semana, pero mi recomendación es descansar de dos a tres veces.

## 6. Hacer ejercicios únicamente con pesas y dejar de lado el entrenamiento de cardio

Está de moda entrenar únicamente pesas por miedo a perder masa muscular, sin embargo, todo debe ser equilibrado y no se debe eliminar ninguno de los dos. El ejercicio cardiovascular es esencial porque aporta al cuidado del corazón y de los pulmones. **B**



## CONSEJOS PARA EMPEZAR A HACER EJERCICIO

- > Asista a una cita con un médico del deporte para consultar qué tipo de actividad física debería hacer para cumplir sus objetivos.
- > Escoja una actividad afín a sus gustos para mantenerla a largo plazo.
- > El mejor momento para hacer ejercicio es cuando tenga tiempo, no importa si es en la mañana o en la noche.
- > Tenga en cuenta síntomas o signos de alarma al hacer actividad física, como dolor en el pecho, ahogo, palpitaciones rápidas o dolores articulares. En caso de reconocer alguno, consulte a su médico.



“El parque Serranía  
de Manacacías es único”:  
Thomas Walschburger

*Laura Natalia Cruz\** • FOTOGRAFÍA: *Federico Ríos/TNC*



El coordinador de ciencia de The Nature Conservancy fue uno de los expertos que acompañó el proceso para convertir esta zona del Meta en el nuevo parque nacional de Colombia. De esta forma el país contribuye al objetivo global de conservar el 30% de la biodiversidad del planeta antes del 2030.

**D**esde diciembre de 2023 Colombia cuenta con un nuevo parque nacional: la Serranía de Manacacías, en el departamento del Meta. La declaración de este parque fue noticia mundial porque las 68 mil hectáreas que lo conforman protegen la conexión entre el paisaje llanero y el bosque amazónico, un ecosistema crucial que según The Nature Conservancy (TNC) no estaba representado en el sistema de áreas protegidas del país.

Por ser un corredor entre la Orinoquía y la Amazonía, la diversidad biológica en la Serranía de Manacacías es incomparable. De acuerdo con Parques Nacionales Naturales de Colombia, allí existen más de mil especies de plantas y es posible encontrarse con diferentes mamíferos, crustáceos, peces y una gran variedad de aves. Además, se han encontrado dos nuevos registros de mariposas para Colombia y posiblemente dos nuevas especies para la ciencia.

Thomas Walschburger, coordinador de ciencia de TNC, una de las organizaciones que apoyó el proceso de declaratoria del parque, habla con entusiasmo de la riqueza biológica de la Serranía de Manacacías y destaca el diálogo que se entabló con los habitantes de la región, paso clave para que viera la luz el parque nacional número 61 en Colombia.



*El parque Serranía de Manacacías es un conector entre la Orinoquía y la Amazonía.*

***¿Cuáles son las características que hacen tan especial al Parque Nacional Natural Serranía de Manacacías?***

El parque está muy bien ubicado porque es un conector entre la Orinoquía y la Amazonía. Además de eso, el parque está muy cerca de la Serranía de la Macarena, que hace parte del piedemonte andino, entonces tiene una riqueza muy especial. Allá nace el río Manacacías, que es un afluente directo del río Meta. Tiene planicies inundables que son importantes como corredor de conexión con la Amazonía, entonces hay una fauna única: se pueden ver jaguares, dantas, diferentes tipos de monos como el aullador, el maicero; también osos hormigueros, osos mieleros y más de 450 especies de aves.

Otro ecosistema importante es el de las sabanas onduladas que tienen bosques especialmente en la zona de los valles en los que se puede ver fauna llanera, pero también propia del Amazonas. Dentro de las sabanas onduladas también hay morichales y esteros con peces ornamentales, garzas y, en general, mucha avifauna.

***¿Por qué la declaración del parque fue tan importante en Colombia y a nivel internacional?***

Crear un parque nacional es un aporte grande, no solo para el país sino para la humanidad. Creo que la declaratoria de este parque es de

***“ El proceso para esta declaratoria fue largo y complejo, de casi diez años de trabajo”.***





*Thomas Walschburger es coordinador de ciencia de TNC, una de las organizaciones que apoyó el proceso de declaratoria del parque.*

las que más ha recibido publicidad y tal vez haya sido así por la cantidad de organizaciones que estuvieron involucradas, como The Nature Conservancy, a la que pertenezco, WWF, la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Parques Nacionales Naturales de Colombia y varios ministerios; el Instituto Humboldt, la Universidad Nacional y diferentes entidades nacionales y departamentales, entre muchas otras.

También fue muy importante el apoyo recibido del fondo Re:Wild que fundó el actor Leonardo DiCaprio. Esta organización donó fondos para la compra de algunos de los terrenos que hoy conforman el parque y él le hizo 'bombo' a la declaratoria en sus redes sociales y eso, obviamente, ayudó a que el parque se volviera una noticia internacional.

Sin embargo, más allá de la publicidad, hay que decir que el parque Serranía de Manacacias es único por su diversidad y porque tuvo un proceso muy juicioso de declaratoria en el que se resolvieron todos los conflictos sociales porque la zona en la que está ubicado era propiedad privada y no se quería afectar a los ganaderos que llevaban años viviendo allá. El proceso fue tan largo y complejo... de casi diez años.

***Precisamente, para la creación del parque fueron muy importantes el trabajo y el diálogo con la comunidad que habita esa zona. ¿Por qué?***

Hay parques en Colombia que se crearon delimitando un polígono sobre un mapa y la declaratoria se hacía desde Bogotá. Aquí no se podía hacer eso porque había varios

propietarios que llevaban años allí. Por otro lado, era muy difícil declarar el parque sin tener en cuenta el pasado. Esa zona del departamento del Meta fue muy golpeada por el conflicto armado, a muchos propietarios los expulsaron a la fuerza, los obligaron a vender, entonces la filosofía de Parques Nacionales fue no generar un impacto negativo.

Se logró una negociación dueño con dueño y también hay que decir que por ser una zona tan aislada eran pocas las familias que vivían allí. La compra fue justa, se pagó un precio ajustado a los valores comerciales y los propietarios que querían seguir con la ganadería tuvieron la posibilidad de salir con su ganado y buscar otra finca fuera del parque a donde pudieran llevarlo para no generar un desarraigo total.

“En el parque habitan jaguares, dantas, monos como el aullador y el maicero; también osos hormigueros, osos mieleros y más de 450 especies de aves”.

También hay propietarios como la familia Reyes, que era ganadera, pero que se vincularon al parque; uno de los hijos ahora es guardaparque, entonces es interesante ver cómo la siguiente generación se incorpora a otras visiones del territorio.

***Dado el interés que ha generado el parque, muchos querrán visitarlo. ¿Es posible conocer la Serranía de Manacías?***

Por ahora, el parque va a ser un área de conservación estricta, es decir, que lo único que se permite es investigación científica. Como se declaró

hace poco, todavía falta elaborar el plan de manejo que es donde realmente se define qué se puede hacer dentro del parque y qué no. El interés de TNC sí es que se pueda trabajar con los ganaderos alrededor del parque porque creemos que la ganadería puede ser una actividad compatible con la conservación.

La idea a futuro es ver si en la zona de amortiguación del parque se pueden realizar otras actividades, pero para eso también se necesitan recursos; hay que construir infraestructura porque no la hay. Sería interesante que la gente que vive alrededor del parque se pueda beneficiar del turismo porque es una zona muy interesante para observadores de aves, por ejemplo.

***A pesar de la declaración del parque persisten riesgos para la conservación del medio ambiente en la región.***

***¿Cuáles son?***

No solo en el parque, sino en muchas fincas alrededor hay un riesgo de invasión de tierras, que ha sido un problema persistente en el llano. Hay otros temas como el manejo del fuego, que es controversial porque las sabanas de los llanos han evolucionado con el fuego, pero, al mismo tiempo, las quemadas indiscriminadas pueden dañar el parque. Debería haber un balance porque excluir el fuego 100% es también un riesgo. Otros problemas son los cultivos de palma que siguen avanzando y otras actividades forestales como la siembra de eucalipto y acacia en la zona norte del parque. <sup>10</sup>



.....  
*\*Periodista, colaboradora de revista Bienestar.*



#LeeLaNaturaleza

## Conoce algunos de los invitados destacados de literatura infantil y juvenil



**Inês Castel-Branco**

España/Portugal



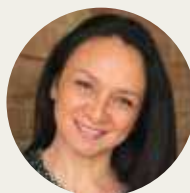
**Antonio Fischetti**

Francia



**Diego Golombek**

Argentina



**Michelle Kadarusman**

Canadá



Feria Internacional del Libro de Bogotá

**17 abril / 02 mayo**  
2024 Corferias

Programate para vivir  
las más de **2.000 actividades**  
que trae la FILBo en esta edición.

Conoce la programación en:

[feriadellibro.com](http://feriadellibro.com)

Descarga la aplicación de la FILBo



PATROCINA:



PAÍS INVITADO DE HONOR:



PRINCIPAL ALLIADO INSTITUCIONAL:



ORGANIZAN:



# Consejos prácticos para usar muletas

Juliana Andrea García Varón\* • INFOGRAFÍA: Ada Fernández

Estas herramientas resultan de gran utilidad frente a una lesión o enfermedad que afecte la movilidad de una persona. Aquí le explicamos cómo usarlas de manera eficaz.

## TIPOS DE MULETAS

Las muletas son accesorios que brindan un soporte adicional para realizar la marcha cuando se presentan lesiones en una o en ambas extremidades inferiores. Existen dos tipos.



- **Muletas axilares.** Son las más comunes. Tienen un soporte en forma de U que se apoya en las axilas. Ofrecen mayor estabilidad y descanso.



- **Bastones canadienses o muletas de antebrazo.** Tienen un agarre para la mano y un soporte que se apoya en el antebrazo. Son más ligeras y permiten mayor movilidad.



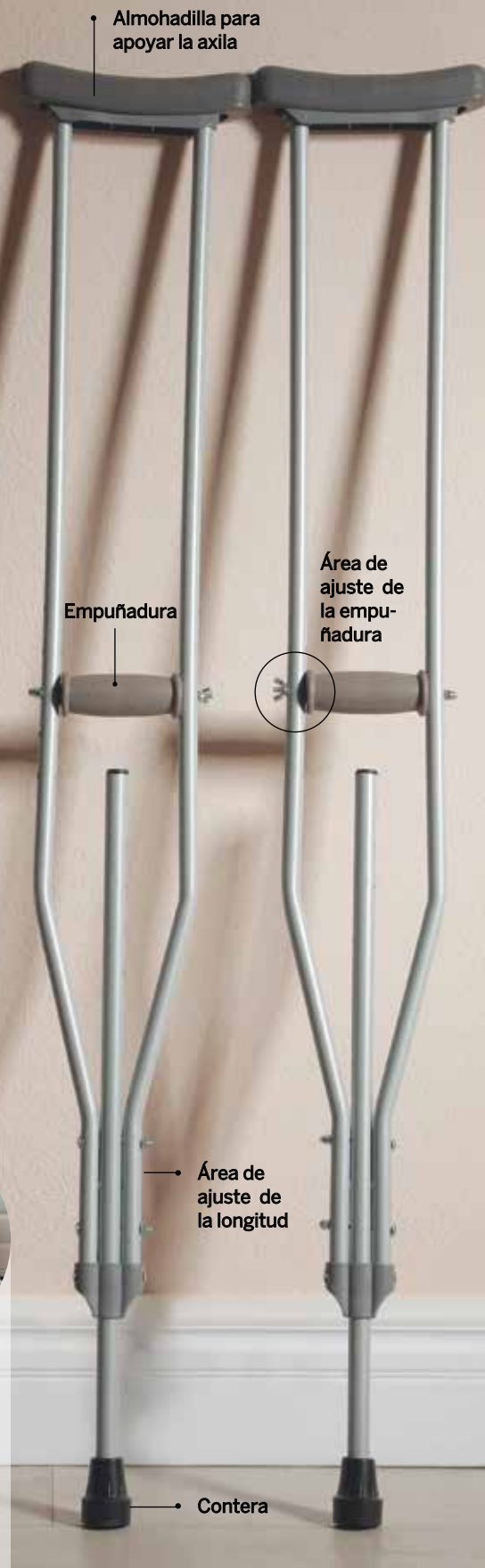
Las muletas axilares ofrecen mayor estabilidad y descanso, pero menor movilidad. Además, pueden ser incómodas para las axilas.



Los bastones canadienses ofrecen mayor movilidad y son más ligeros, pero dan menor estabilidad y no se recomiendan cuando hay lesiones graves.



Es importante elegir el tipo de muleta adecuado para cada caso teniendo en cuenta la lesión y la movilidad del paciente y sus necesidades.



### TARIFAS

El precio de alquiler de un par de muletas está entre \$40.000 y \$50.000 por 30 días, mientras que comprarlas en tiendas ortopédicas puede costar entre \$70.000 y \$90.000.

### MATERIALES

Anteriormente se fabricaban de madera, pero en la actualidad son de aluminio, lo que las hace más livianas. También se encuentran muletas de plástico o fibra de carbono que se mezclan con materiales reciclados.

### DURACIÓN

La duración del uso de las muletas varía según la lesión y el proceso de rehabilitación, por eso es fundamental seguir las indicaciones médicas para una recuperación óptima y sin complicaciones.

## RECOMENDACIONES PARA SU BUEN USO



Es esencial ajustar la altura de las muletas para evitar incomodidades y riesgos de lesiones. Las agarraderas deben estar a la altura de la parte superior de las caderas. Los codos deben flexionarse ligeramente para sostenerlas y garantizar un soporte adecuado.



Mantenga la cabeza erguida y los hombros hacia atrás para distribuir uniformemente el peso y evitar la tensión en el cuello y la espalda. Evite encorvarse o inclinarse hacia adelante para mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas.



Debe distribuir el peso de manera uniforme entre las muletas y las piernas: es fundamental para maximizar la estabilidad y prevenir lesiones. Evite apoyar excesivamente su peso en las muletas y permita que sus piernas lleven una parte significativa del peso corporal para evitar fatiga muscular en brazos y hombros.



Antes de caminar con muletas en entornos desafiantes practique en un área segura y controlada como su casa.



El uso de muletas debe ajustarse a las necesidades individuales, variando según la lesión o condición médica. Son cruciales en procesos de rehabilitación, especialmente en lesiones neurológicas o reemplazos articulares.



Es importante considerar medidas de seguridad como evitar superficies resbaladizas y usar calzado con buen agarre.



### ¿MULETA O CAMINADOR?

La elección entre muletas y caminador depende de la necesidad del paciente, la lesión, las condiciones físicas, la agilidad y la habilidad para usar las muletas. En casos donde se requiere por un reemplazo de cadera o rodilla, en personas mayores de 70 años, el caminador con cuatro patas ofrece mejor apoyo que las muletas. En cambio, personas de edad media, jóvenes o niños pueden utilizar muletas de manera más fácil y cómoda. La decisión depende de la situación.

### ¿CUÁNTO PESAN?

Las muletas de aluminio comunes pesan entre 500 y 600 gramos.



Se ofrecen por tallas (S, M, L) según la altura de la persona.

### LA CIFRA

**Hasta 150 kilos** pueden soportar las muletas de aluminio.



\*Practicante de revista Bienestar. Con información de Sandra Isabel Aponte, fisioterapeuta de Colsanitas.

# Un viaje al corazón del Alzheimer



*Catalina Porras Suárez\**

La abogada y escritora Luz Karime Saleme lanzó en el 2023 su libro *El dolor de tu olvido*, una publicación que recoge su testimonio como cuidadora de su madre, una mujer con Alzheimer.

**L**a escritura terapéutica, según la autora Luz Karime Saleme, es una herramienta liberadora que permite reflexionar, expresar y desbloquear emociones asociadas con los pensamientos. Su libro *El dolor de tu olvido* es el resultado de su proceso personal; su historia tras vivir con un ser querido que padece Alzheimer. En él comparte sus emociones, los desafíos y las lecciones aprendidas al ser la cuidadora principal de su madre Nohelia, a raíz de su diagnóstico en 2012.

La narrativa no solo aborda la experiencia personal de Saleme, sino que explora los impactos del

Alzheimer en el paciente y su familia y círculo cercano, demostrando que, a pesar de las dificultades, es posible encontrar belleza y significado en la experiencia.

Este homenaje a la memoria y al amor incondicional busca ser una fuente de información para quienes están viviendo una situación similar y ofrece consejos prácticos para cuidadores de personas con Alzheimer basados en su propia experiencia y en la de otros cuidadores. Saleme comparte que, al asumir el papel de cuidadora principal, sintió la necesidad de entender esta enfermedad. Buscó una cura, pero terminó encontrando información valiosa que

no estaba disponible inicialmente con el diagnóstico.

Entrevistamos a la abogada que, después de formarse como cuidadora en la Fundación Alzheimer Colombia, enfatiza que con el conocimiento adecuado se puede proporcionar bienestar y retardar el deterioro cognitivo de quienes sufren esta enfermedad.

***¿Cuáles fueron los mitos desmentidos acerca del Alzheimer durante su experiencia?***

Creemos que el envejecimiento es, automáticamente, sinónimo de demencia y, entonces, como familiares, empezamos a improvisar soluciones

**“El Alzheimer no es una condición normal asociada al envejecimiento. Es un trastorno cerebral progresivo e irreversible que provoca trastornos en la memoria, la función cognitiva, la personalidad y otras funciones, culminando eventualmente en la muerte por una detención completa de la actividad cerebral”.**



*Luz Karime se formó como cuidadora en la Fundación Alzheimer Colombia.*

y a buscar facilitar la vida hasta que se presenta un evento crítico. En mi caso fue hasta cuando mi mamá borró por completo de su memoria la tarde anterior. Y tras solicitar una cita con un neurólogo y realizar todos los exámenes necesarios, se confirmó que estaba en la quinta etapa: la etapa moderada.

La escala global del deterioro se compone por las siguientes etapas: no existe demencia, pérdida, deterioro cognitivo leve, declive cognitivo leve, declive cognitivo moderado, declive cognitivo severo y declive cognitivo muy grave. Cuando mi madre recibió el diagnóstico estaba en la etapa moderada, con 82 años. Su pér-

didada de memoria ya llevaba más de una década y, con la medicación, la veíamos aparentemente bien; nos habíamos acostumbrado a sus pérdidas ocasionales de memoria y entonces buscamos una segunda opinión para confirmar el diagnóstico.

#### ***¿Qué es crucial en estas primeras etapas de cuidado?***

Es importante prepararse para saber que ellos van y vienen; tienen días en que están lúcidos, presentes y activos y al otro día amanecen deprimidos, con delirios y eso causa dolor, porque a menudo se considera la internación como la única solución, pero el abandono tiene

un impacto significativo en su salud mental. Los pacientes buscan mantener cierta independencia y la relación con los cuidadores puede volverse intensa, así que la comunicación asertiva y crear una rutina diaria para prevenir la pérdida de movilidad es esencial.

#### ***Hablando sobre las frustraciones del cuidador... ¿Cuáles son las más frecuentes?***

Los cambios en el estado mental del paciente crean un proceso mental retador para el cuidador. En momentos de mejoría puede surgir la ilusión de una cura, pero a medida que avanza la situación, la negación

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA CUIDADORES:

- › **Buscar apoyo:** Sugiere conocer grupos de apoyo o profesionales de la salud para crear una red de apoyo que brinde asistencia práctica y emocional.
- › **Cuidar de sí mismo:** Destaca la importancia de priorizar el bienestar físico y mental, incluyendo rutinas saludables de sueño, alimentación y actividad física.
- › **Vivir el presente:** Puede animar a disfrutar de los pequeños momentos y crear recuerdos significativos con el paciente.
- › **Comunicarse de manera efectiva:** Subraya la importancia de aprender a comunicarse de manera efectiva y respetuosa con la persona con Alzheimer, utilizando un tono calmado y frases sencillas.
- › **Adaptarse a los cambios:** Reconoce la progresión de la enfermedad y aconseja estar preparado para adaptarse a los cambios físicos, mentales y emocionales que puedan surgir.
- › **Buscar ayuda profesional:** Destaca la importancia de buscar ayuda profesional si el cuidador se siente abrumado; un psicólogo o trabajador social pueden brindar apoyo y orientación.

“Cambiar la percepción del adulto mayor como carga, reconociendo la riqueza de experiencias y sabiduría, fortalece los vínculos familiares y construye una vejez más plena y enriquecedora”.

de la realidad puede causar sufrimiento en el cuidador. La culpa también es una carga común, porque la responsabilidad recae a menudo en una sola persona, especialmente, cuando los familiares que visitan ocasionalmente no perciben la gravedad de la situación. Aceptar y creer en la enfermedad puede ser difícil cuando no se vive a diario con el paciente; es todo un proceso. Eso junto con la lucha de mi madre por disimular su condición fue la inspiración para escribir el libro.

### *¿Qué considera elemental en la labor del cuidador?*

Es fundamental priorizar la investigación y buscar espacios para el cuidado y la escucha. Participar en grupos de apoyo puede resultar crucial al conectar con otros cuidadores que comparten experiencias similares. También aprender a fomentar la estimulación cognitiva en terapias como la musicoterapia, la pintura, el cine y distintas actividades al aire libre que benefician al paciente y a su cuidador. Y tener atención de todo, porque hay signos que indicaban cambios en su salud mental, y la enfermedad progresa afectando la movilidad y la comunicación. Con el tiempo se demandan cambios en la rutina diaria o, incluso, en la vivienda, para evitar accidentes.

### *¿En el libro menciona que padeció el síndrome del cuidador quemado.*

#### *¿De qué se trata y cómo se dio cuenta?*

El síndrome del cuidador quemado es el agotamiento físico y emocional asociado con el rol de cuidador. A pesar de contar con apoyo, el cuidado se vuelve cada vez más complicado. Después de la muerte de mi madre, la pandemia agravó mi salud y se manifestaron diversas enfermedades en el sistema inmunológico por el estrés, la depresión y la falta de mis actividades personales durante casi 12 años de cuidado. Intenté mantener algunas rutinas, como el ejercicio, pero no siempre tuve éxito. Los talleres de escritura, en retrospectiva, me ayudaron a expresar y sobrellevar completamente la carga emocional y física.

### *Aparte de su testimonio, ha hecho énfasis en la importancia de la prevención y el cuidado desde la adultez temprana...*

La enfermedad de Alzheimer puede desarrollarse hasta 20 años antes de mostrar las primeras señales, por lo que es crucial adoptar un enfoque preventivo. Incorporar hábitos saludables en la dieta, el descanso, la actividad física y la salud mental puede reducir el riesgo de desarrollar estos trastornos hasta en un 56%, siendo prácticas que podemos adoptar desde edades tempranas.

*El libro aborda la experiencia de Luz Karime al cuidado de su mamá y los impactos del Alzheimer en el paciente y su familia. Demuestra que, a pesar de las dificultades, es posible encontrar belleza y significado en la experiencia.*



Cambiar la percepción del adulto mayor como carga, reconociendo la riqueza de experiencias y sabiduría, fortalece los vínculos familiares y construye una vejez más plena y enriquecedora. Además, la tecnología se presenta como una herramienta para conectar a los adultos mayores con el mundo y fomentar su aprendizaje continuo.

#### **¿Cómo analiza su proceso de cuidado?**

Fue un proceso de aprendizaje integral. Ojalá hubiera contado con la información que tengo ahora, pero la comparto activamente y brindo asesorías a otros cuidadores y familias. Nos hemos acostumbrado a que las enfermedades aparezcan a los 40 años, sin ser conscientes de que son el resultado de nuestro estilo de vida. Destaco que no todo es dolor ni sufrimiento, porque da alegría de ayudar a otra persona. Pero también conocí la vulnerabilidad de la vida: hoy estamos bien y mañana no lo sabemos. Y hay diversos tipos de cuidadores, desde aquellos con vocación hasta aquellos que se ven obligados a cuidar sin tenerla, y es pensar cómo todos podemos llegar allá. **B**



*\*Periodista de revista Bienestar.*

# ¿Qué sabemos de las enfermedades raras en Colombia?

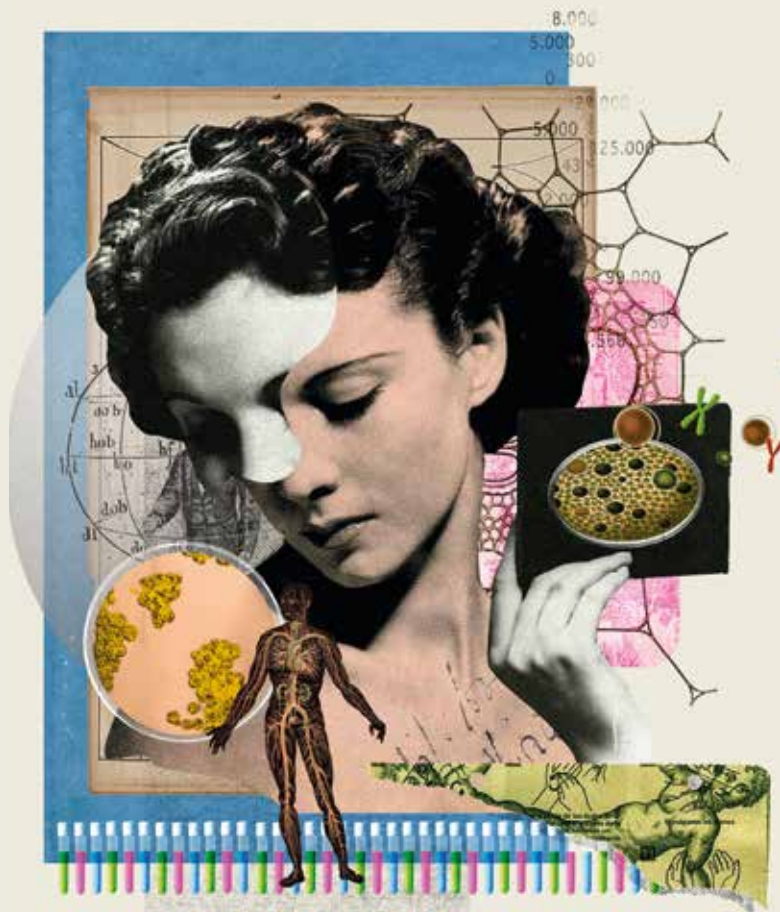
Redacción Bienestar Colsanitas\*  
Ilustración: Jorge Tukan @jorgetukan

## **3** es el lugar que ocupa Colombia

entre los países de América Latina con mayor prevalencia de enfermedades raras. En el segundo lugar está México y en el primero está Brasil.

### **2.198**

patologías raras han sido identificadas en Colombia de las más de 6.000 que existen en el mundo.





En Colombia se define como enfermedad huérfana o rara aquella condición cuya prevalencia es menor a una por cada 5000 habitantes. Estas enfermedades suelen ser crónicamente debilitantes y ponen en riesgo la vida de quienes las padecen.

**80%**

de las enfermedades raras detectadas en Colombia son de origen genético.

**58.564**

personas en el país fueron reportadas en el registro de personas con enfermedades raras o huérfanas del Ministerio de Salud para el año 2021.

**32,4%**

de las personas reportadas en el registro de personas que padecen de enfermedades raras o huérfanas son menores de 20 años.

**51,7%**

de las personas reportadas con enfermedades raras se ubican en los territorios de Antioquia, Bogotá y Valle del Cauca.

**21,2%**

de las patologías raras reportadas se concentran en la esclerosis múltiple, la enfermedad de Von Willebrand, el déficit congénito del factor VIII y el síndrome de Guillain-Barré.

**65%**

de las enfermedades raras detectadas en Colombia son graves, crónicas y progresivas.

---

*\* Con información de la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, el Instituto Nacional de Salud, el DANE, el Sistema Integrado de Información de la Protección Social, la Universidad de La Sabana, la Universidad de Antioquia y Statista.*

# El fuego de la cocina guajira

*Karem Racines\** • FOTOGRAFÍA: *Alejandro Osses*



Desde tiempos coloniales, la gastronomía de la comunidad wayú se ha combinado con la de africanos, europeos, venezolanos y habitantes de las islas del Caribe. De esa mezcla resultan los manjares que hoy se pueden degustar en el extremo nororiental de Colombia.



*Izquierda, carne de chivo curada en sal y secada al sol. En esta página, guisos y arroces de chivo y pescado en el mercado de Manaure.*

“No se puede hablar de un plato típico de La Guajira porque sería reduccionista y mezquino. Por el contrario, tenemos que referirnos a una gastronomía regional en la que destaca la heterogeneidad, el protagonismo de los saberes ancestrales, los insumos diversos y las variadas formas de preparación. Entonces, eso se concreta no solo en un plato, sino en muchos. Y lo mejor es que se adapta y se transforma permanentemente”, dice el doctor en antropología de ascendencia wayú, Weidler Guerra.

El reconocido investigador explica que la cocina de La Guajira tiene su punto de partida en la comida indígena wayú, que recurre con ingenio y respeto a los insumos que brotan de su territorio. Esta se complementa con las costumbres culinarias de los africanos que llegaron esclavizados en la época de la colonia, las de los propios europeos colonizadores y, más tarde, con los ingredientes y formas de preparación que se adaptaron de visitantes y proveedores frecuentes, quienes viajaban desde las islas inglesas, holandesas y francesas y de Vene-



En la baja Guajira abundan los cultivos de plátano, yuca, maíz, frijol y café.



zuela con intereses, principalmente, comerciales.

“La cultura alimentaria de la comunidad wayú ha sido históricamente rica y variada, de acuerdo con los diferentes territorios en que están asentados y, de igual manera, de acuerdo con las estratificaciones y nivel socioeconómico de las familias propias de esta etnia. Varían las condiciones de cocinas, enseres y utensilios disponibles; los productos al alcance de cada bolsillo, las técnicas y los hábitos de consumo... Ha sido una comunidad fuerte que logró arraigarse desde hace cientos de años en estos territorios áridos y complejos, tanto en los ecosistemas de La Guajira colombiana como los del Zulia venezolano”, apuntan las investigadoras Gabriela Grisales, Johanna Lancheros y Luisa Acosta en el libro *Cocina ancestral tradicional guajira*, publicado por el SENA en el 2021.

Desde el punto de vista geográfico, La Guajira, en sus 20.848 kilómetros cuadrados tiene una amplia variedad de pisos térmicos que representan, a su vez, una nutrida y diversa despensa natural de alimentos. Hay acantilados, planicies, montañas y dunas. En la zona desértica, por ejemplo, es bien sabido que la proteína animal está representada en la mesa de los guajiros por animales silvestres como iguanas, chigüiros, armadillos, guartinajas, morrocoyas, conejos,

venados y tortugas; o por los domésticos: chivos, ovejos y cabras.

Al ser el departamento de La Guajira una península con más de 600 kilómetros de costa, “los alimentos del mar ocupan un amplio lugar en su recetario”, dice Guerra. Por eso, lo común es encontrar una gran oferta de arroces, frituras, sopas o guisos que incluyen mariscos como el camarón, el calamar, el pulpo, el chipi-chipi, la langosta y el cangrejo; o pescados como el bonito, el jurel, el bagre, la mojarra, el pez aguja, el cazón y la raya.

En la baja Guajira convergen las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta, la serranía del Perijá y los Montes de Oca. Es la zona del departamento que cuenta con más tierras cultivables y donde está asentada la población urbana, permeada constantemente por el turismo, las tecnologías y la actividad comercial. Abundan en esa zona los cultivos de maíz, café, yuca, plátano y frijol, que se comportan como bastimentos, siempre acompañando la proteína animal.

### De maíces y arroces

Entran a escena los alimentos cuya base son el maíz y el arroz. Empezando por la gran protagonista: la arepa, que puede ser de maíz blanco, amarillo o morado y acoger la denominación de *arepa limpia*, de *buevo*, *telita* o, la más tradicional,

“Chivos, ovejas y cabras son parte de la gastronomía de la zona desértica de La Guajira”.

*arepuela*, que lleva anís y panela. También están el funche, que es una especie de polenta que se sirve cortada en pequeños rectángulos como acompañante en el plato principal; la extensa variedad de bollos, pasteles y hayacas y las bebidas elaboradas a base de maíz, como la chicha o la mazamorra.

Otro elemento principal en la culinaria guajira es el arroz, que llegó con los colonizadores españoles y es hoy ingrediente indispensable para las más deliciosas combinaciones. Se le consigue mezclado con chorizo, cecina, chipi-chipi, camarones, pescado salado, caracol, tortuga, calamar, ostra perlífera, sierra frita, raya o bacalao: “El secreto de los arroces guisados es que cada grano quede impregnado del sabor del animal con el que se combina. No es que

después que esté listo entonces se le añadan los mariscos o las carnes, ese es un error y el sabor que resulta de ese emparejamiento obligado no se parece en nada a nuestra comida tradicional”, insiste Guerra.

La pluriétnicidad de La Guajira, junto con la migración y el desarrollo de la actividad turística no solo han provocado la adopción de ingredientes no endémicos, sino también preparaciones y formas de conservación que han enriquecido aún más la oferta gastronómica del lugar, como los embutidos, los encurtidos y el escabeche. Y con el desarrollo, también ha habido una apropiación de las tecnologías a través de las cuales se aprovechan los insumos locales adaptando las técnicas a los saberes y sabores que identifican la región.





1. El tradicional molinillo de maíz.
2. Arroz con frijol guajiro, guiso de chivo y plátano.
3. Friche y chunchullo de chivo.
4. Arroz apastelado.
5. El maíz es la base de muchas preparaciones.
6. Costillar de chivo y friche.

**“ Los alimentos a base de maíz y arroz son protagonistas. Empezando por la arepa, que puede ser de maíz blanco, amarillo o morado y acoger la denominación de arepa limpia, de huevo, telita o, la más tradicional, arepuela, que lleva anís y panela”.**

## FRENTE AL FOGÓN

Con información del investigador wayú Weidler Guerra.

### COCINA Y MAR

El mar Caribe es una de las principales fuentes de abastecimiento para la comida guajira, con la gran ventaja de que la disponibilidad de productos frescos se da todo el año. Los lugareños recurren a las técnicas tradicionales de conservación, como deshidratación con el sol, salazón o ahumado para ofrecerlos siempre en buenas condiciones. Así destacan los salpicones de pescado, cuya preparación consiste en guisarlos con cebolla, ají, ajo, vinagre criollo y pimienta. Abundan también la oferta de pescado, entero o en ruedas, frito, guisado o en escabeche; las ensaladas frías de langosta, raya y mariscos y los arroces guisados, especialmente el de camarón seco. La tortuga también forma parte de la dieta de las comunidades indígenas, pero está prohibida su comercialización para protección de la especie en peligro de extinción. Entonces, para venta al público recurren a otras exquisiteces como la langosta y el mero, a precios muy accesibles.

### COCINA Y TIERRA

Es propio de las comunidades wayú el pastoreo de chivos, cabras y ovejos gracias a la gran capacidad de adaptación que han demostrado estos animales en los terrenos agrestes y calientes del desierto. Igualmente comunes son las comidas que los incluyen como plato principal. La forma de preparación más popular es el friche, que consiste en freír la carne, junto con la sangre y las vísceras del chivo, el cerdo, el ovejo o la res. Los nativos son, además, muy buenos en el arte de cortar la res, y gracias a esta habilidad producen un tipo de carne que llaman cecina, relajada y deshidratada al sol. La preparan en arroz, asada, guisada o frita. Otros productos que deleitan a visitantes y locales son la amplia variedad de quesos

y cuajadas de vaca, cabra y oveja, las sopas gruesas y los ajiacos.

### LA DULCERÍA

Con colaboración del cocinero y empresario José Luis “Mantequilla” Cotes

1. Los dulces artesanales son parte de las delicias culinarias de La Guajira. Ñame, piña, yuca, papaya, plátano maduro, arracacha, leche de coco, icaco, corozo, cereza silvestre o grosellas son algunos de los ingredientes que, combinados con azúcar, miel o panela, deleitan a locales y visitantes. Generalmente, son las mujeres las encargadas de prepararlos y transmitir las recetas de una generación a otra.

2. Las condiciones semidesérticas de la media y alta Guajira se asocian con un tipo de vegetación en el que crecen frutas excepcionales como el pichigüel, la iguaraya y el cardón del cactus, la tuna, el piñón, el higo y el corozo, con los que se producen exquisiteces en forma de flanes y melaos. También se cocinan dulces de ahuyama o de almidón de yuca o plátano, aprovechando la cosecha en huertos caseros o comunitarios.

3. En el sur de La Guajira, con las condiciones de sabana y bosque seco tropical, son típicas las conservas de coco, combinadas con piña, papaya o leche, las panelitas de leche, los manjares de mango o toronja, las galletas de leche y panela conocidas como kekes o los huevitos de leche, que son bolitas de leche cubiertas con azúcar húmeda batida.

4. En la capital del departamento, Riohacha, forman parte de la tradición dulcera los animalitos de caramelo que antiguamente se hacían con moldes traídos de Aruba y Curazao. Además, no hay que perderse las bolas de tamarindo, la leche cortada, los alfajores y los cartuchos de ajonjolí azucarado, pintados con colores pasteles y empacados en conos de cartulina. **B**





# Mariana Matija, ser puente

La artista colombiana facilita procesos de comunicación en torno a nuestra relación con la Tierra. Lo hace a través de ilustraciones, cartas para su comunidad, talleres y, ahora, mediante su libro *Niñapájaroglaciar*, que presentará en la Feria Internacional del Libro de Bogotá.

*Mónica Diago\**

**H**ay personas que son puente. Trazan un camino entre una pendiente y una llanura. Entre un día gris y uno soleado. Entre una duda y la posibilidad de una respuesta. Mariana Matija se ha convertido en una de ellas. Su manera única y respetuosa de relacionarse con la Tierra la ha llevado a crear una comunidad en la cual no hay decálogos, instrucciones o reglas inamovibles. Más bien hay dudas, preguntas y asuntos sin resolver sobre la forma en la que habitamos el planeta. Estos se van desenredando a través del conocimiento colectivo. Mariana ilustra, escribe, da conferencias, pero, sobre todo, acompaña a quienes tienen la necesidad de descubrir cómo relacionarse de manera más coherente con otros seres vivos y con nuestra casa.

***Empecemos por explicar ese término tan presente en su trabajo: crisis ecosocial.***

Esta palabra se usa para referirse a lo que, comúnmente, se conoce como *crisis climática*. Pero es más amplio porque la *crisis climática* es apenas una de las manifestaciones de todo lo que está pasando. Denominarlo *crisis ecosocial* tiene la ventaja de que la sociedad se hace explícita, aunque funcionaría también *crisis ecológica*,

que no es algo que le está sucediendo a la naturaleza, nos está sucediendo a todos, como humanos y como civilización. Como seres urbanos pensamos que nuestra vida no depende de esos ecosistemas y los sentimos lejanos. Esta denominación de crisis ecosocial es el reconocimiento de que es una crisis sistémica que no es solamente el clima, no es solamente el aumento de la temperatura, no es solo la pérdida de la biodiversidad; es una crisis multifactorial y, por supuesto, lo social no está por fuera de ese gran problema.

***¿Es posible generar algo de conciencia en personas a las que la crisis no les ha removido nada?***

Si bien esto es una responsabilidad compartida, hay una responsabilidad diferenciada porque no es una situación que estemos generando todos en la misma medida. Está claro que ha ocurrido, principalmente, por las dinámicas económicas y todo lo que de ahí se deriva, pero hay un porcentaje de humanos de este sistema que están generando la mayor parte de las emisiones de gases de efecto invernadero. No todos generamos la misma basura. Según OXFAM Internacional, el 1% más rico de la población mundial es responsable de más del doble de las emisiones de carbono que los 3100 millones de personas que componen la mitad más pobre de la humanidad. Entonces la responsabilidad tampoco está distribuida equitativamente. Es muy complejo, por eso me



parece comprensible que muchas personas sientan que la crisis no es con ellas.

### ***¿Cómo se motiva entonces el cambio de conciencia?***

Principalmente, tenemos que tratar de desligar lo que hacemos de obtener unos resultados específicos. Estamos acostumbrados a creer que las cosas siempre se hacen a cambio de una retribución. Y respecto a este tema a veces pensamos: “Yo por qué voy a hacer esto si mi vecino no lo está haciendo”. Siento que lo más importante es comprometerse con lo que para uno tiene sentido, independientemente de la retribución, sobre todo, entendiendo la magnitud de la crisis. Por muy buenas intenciones que uno tenga, lo más probable es que los esfuerzos no vayan a dar un resultado que sea visible en el corto plazo. Nosotros no tenemos cómo calcular, realmente, a qué velocidad se van dando esos cambios. Por eso refuerzo lo que sí puedo manejar, la manera en la que tiene sentido vivir para mí. Estoy aprendiendo a hacerlo y me lo sigo preguntando, desapegándome de los resultados y también confiando en que lo que estoy haciendo y en las conversaciones en las que estoy participando están

motivando a otras personas también a hacerse las preguntas que tienen sentido en sus vidas y en sus contextos. Busco existir de una manera que sea menos automática.

### ***¿Y cómo se implanta esa misma intención en otros seres humanos?***

Creo que si uno piensa en implantar algo en alguien más, ahí ya está fallando. A nadie le gusta que le digan cómo pensar y menos a un adulto. Los cambios son inevitables, pero a nadie le gustan los cambios impuestos. Los cambios son bienvenidos cuando uno siente que responden a un sentimiento interno y a una relación con el mundo. Es una decisión individual, pero cuando un adulto está dispuesto a aprender, lo hace rapidísimo. Y el aprendizaje debe plantearse en colectivo. Yo llevo muchos años estudiando y sigo teniendo preguntas y trato de responderlas en comunidad.

### ***¿Cómo lo hace? Hablemos de su proyecto.***

Facilito procesos de educación con la gente que participa en mi comunidad *online* o con la gente que se acerca a mi trabajo. Es un proceso multilateral donde yo estoy participando en un proceso de aprendizaje con las personas que se están

haciendo esas preguntas conmigo, que es muy distinto a que yo salga con una lista de lo que debemos o no debemos hacer. Esto de llegarle a la gente con un decálogo de lo que tiene que hacer en su vida, supuestamente para ser más sostenible, es precisamente insostenible. No me gusta alimentar la lógica de imposición. Me gusta el proceso de descubrir juntos, que hay muchas cosas que no sabemos y que en el proceso de preguntarnos eso podemos acercarnos a eso que no sabemos y aprender los unos de los otros.

### ***¿Cuál siente que es el detonante que nos llevó a tener una relación tan desconectada con la Tierra?***

No hay un único detonante. Esto es un proceso sistémico de algo que se viene alimentando por muchas décadas y por mucho tiempo. Tiene que ver con los procesos coloniales, con el sistema financiero, con el sistema educativo. Y, en realidad, me genera mucha resistencia pensar en una sola respuesta o un solo responsable. Estamos, colectivamente, muy enfocados en encontrar culpables, respuestas, historias y resulta interesante para no repetir ciertas cosas y para transformar, pero no es lo más importante. Hemos pensado

*Mariana ilustra, escribe, da conferencias, pero, sobre todo, acompaña a quienes tienen la necesidad de descubrir cómo relacionarse de manera más coherente con otros seres vivos y con nuestra casa.*



FOTO: RICARDO GARDONA

en esta civilización que los humanos estamos por encima y por fuera del resto de la naturaleza y esa no es la realidad. Nosotros estamos tejidos con el resto de la vida y cada cosa que hacemos afecta al resto de seres que compartimos esta Tierra. El cambio es lo único que sucede y yo puedo, con mis acciones cotidianas, por lo menos, sentir que estoy influyendo de una manera particular a generar una relación más cuidadosa con los otros animales, con las plantas, con los ecosistemas. No estoy obsesionada con el detonante, prefiero centrarme en el presente y en la manera de navegar conscientemente esta vida.

#### *Cuénteme sobre su libro*

#### **Niñapájaroglaciár.**

Es un ensayo sobre las relaciones con los otros animales, con la idea de la casa, del origen; al mismo tiempo habla sobre la pérdida, el dolor, la ausencia, el amor, la memoria, el lenguaje, el proceso de nombrar las cosas, los lugares, los seres... Es un libro que respondió a una necesidad creativa que tenía en mí y, precisamente, por eso nació de manera muy genuina: fue fluyendo y así se refleja en todo el libro. **B**

.....  
\*Editora de revista Bienestar.

“Hemos pensado, en esta civilización, que los humanos estamos por encima y por fuera del resto de la naturaleza y esa no es la realidad”.



FOTO: ALEX PALACIO

ENCUENTROS DE  
**Bienestar**  
EN LA FILBO

**MARIANA MATIJA  
EN LA FILBO**

**Mariana Matija estará en la charla:**

La naturaleza vive en nosotros  
Domingo 28 de abril • 2:30 p.m.  
Gran salón C



# Cinco pasos para cuidar los ojos

Laura Daniela Soto Patiño\*

ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2

El ojo es el principal órgano del sistema visual y nuestra ventana al mundo. Conozca aquí cinco pasos para cuidar la salud ocular.



## 1 REALICE REVISIONES MÉDICAS REGULARES

No hay que esperar a tener problemas oculares para visitar a un oftalmólogo. Programar revisiones, al menos cada dos años, puede ayudar a detectar problemas de visión y otras afecciones en etapas iniciales. Estas revisiones deben ser aún más frecuentes si usted presenta factores de riesgo para la salud visual, como ciertas enfermedades crónicas. La diabetes, la presión arterial alta y la esclerosis múltiple son solo algunas de las condiciones relacionadas con la pérdida de visión.

Además, esté atento a sus antecedentes familiares de enfermedades oculares, ya que algunas condiciones como el glaucoma, la degeneración de la retina, la atrofia óptica o la degeneración macular, suelen ser hereditarias.



## 2 TENGA UNA HIGIENE OCULAR ADECUADA

Los ojos son muy vulnerables ante gérmenes, bacterias e infecciones. Incluso las irritaciones más leves resultan por tocarlos o frotarlos con las manos sucias.

Por esta razón, lave sus manos constantemente, cambie y desinfecte sus lentes de contacto según la prescripción de su oftalmólogo, no comparta productos de cuidado ocular con otras personas y asegúrese de reemplazar regularmente los cosméticos para los ojos.

**P**or lo general, nos percatamos de la importancia de la salud visual solo cuando comienza a deteriorarse. La visión nos permite interactuar con el entorno, comunicarnos, facilitar el aprendizaje y, en general, tener una mejor calidad de vida. Es un sentido tan importante que, según la Universidad de Rochester, “más del 50% de la corteza cerebral está dedicada al procesamiento de la información visual”, por lo que re-



3

### MANTENGA UNA DIETA SALUDABLE

Lo que comemos afecta directamente la salud ocular. Incluya alimentos ricos en antioxidantes, vitaminas A, C y E, omega-3 y carotenoides.

El consumo de verduras de hoja verde, zanahorias, pescados grasos como el salmón, nueces, brócoli, cítricos, fresas, pimentón rojo, huevos, entre otros, aporta considerablemente a la salud visual reduciendo la probabilidad de desarrollar enfermedades como la degeneración macular.

quiere de cuidado y atención desde una edad temprana hasta la vejez.

Preservar la salud ocular implica mantener saludables estructuras como la córnea, el cristalino y la retina, así como garantizar un adecuado flujo sanguíneo, lubricación y función nerviosa. Además, los ojos pueden revelar signos y síntomas de enfermedades sistémicas. Para preservar su salud, es esencial tomar medidas preventivas como las siguientes:

4



### PROTEJA SUS OJOS

En caso de practicar deportes de alto riesgo para los ojos, hacer trabajos de carpintería o manipular químicos peligrosos, recuerde que en el mercado existen gafas de seguridad avaladas según la actividad que se vaya a realizar.

También es fundamental proteger los ojos de los rayos UVB Y UVA irradiados por el sol, pues están directamente relacionados con la degeneración de la vista y el daño ocular grave a largo plazo. Para esto, elija unos lentes de sol que tengan la certificación de protección del 99%-100%. Úselos aun cuando el día esté nublado.

“*Fumar aumenta dramáticamente el riesgo de desarrollar enfermedades oculares como cataratas o degeneración macular*”.



5

### TOME DESCANSOS FRECUENTES DE LAS PANTALLAS

En la actualidad, pasamos la mayor parte del día frente a una pantalla. Esta exposición prolongada está directamente relacionada con fatiga visual, sequedad ocular y otros problemas visuales. Por esto, tome descansos para sus ojos con la regla 20-20-20: cada 20 minutos desvíe la mirada de la pantalla y mire un objeto que esté a, aproximadamente, 20 pies de distancia (6 metros) durante, al menos, 20 segundos. Este ejercicio ayuda a relajar los músculos oculares y reduce la tensión visual.

En caso de ser prescritas por su oftalmólogo, las lágrimas artificiales también pueden aportar a su salud visual, ya que la tasa de parpadeo se reduce considerablemente cuando estamos frente a una pantalla. **11**

*\* Periodista de revista Bienestar y Bacánika. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como la Organización Mundial de la Salud, el Instituto Nacional de Salud, el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, el Moorfields Eye Hospital de Reino Unido, la Sociedad Colombiana de Oftalmología, la Academia Americana de Oftalmología y el Royal College of Ophthalmologists. En caso de cualquier duda sobre su salud ocular, consulte a un oftalmólogo.*

# En defensa del hijo único

*Martín Franco Vélez\** • ILUSTRACIÓN: *Jorge Carvajal @jorgecarvajal*

Los hijos únicos suelen cargar con el estigma de ser malcriados y egoístas, entre muchos otros señalamientos. Pero, ¿qué tan ciertos resultan estos lugares comunes?



**N**unca estuvo entre mis planes ser papá. Cuando era más joven me convencí de que iba a romper la tradición social —el matrimonio, los hijos, el colegio, las clases de fútbol y demás—, pero con el paso de los años acabé haciendo exactamente eso. No es que me arrepienta, al contrario: he escrito muchas veces que uno de los mejores momentos de mi vida, si no el más bello, fue recibir a mi hijo en los brazos. Es solo que en la vida casi siempre acabamos convirtiéndonos en lo que alguna vez dijimos que jamás seríamos.

Ha pasado casi una década desde el día en que nació Emilio. Y aunque en algún momento contemplamos la posibilidad de darle un hermano, acabamos descartándola. Entre los motivos que barajamos estaban el costo de la vida, el exceso de gente en un mundo que agota cada vez más los recursos, la realidad caótica y la inevitable ansiedad por el futuro que a todos nos golpea. De todos, sin embargo, el que nos hizo abstenernos de seguir adelante fue un accidente que Emilio sufrió hace tres años: una fractura de fémur que lo obligó a estar más de dos meses con un yeso que iba desde el pecho hasta la punta del pie izquierdo, y que nos hizo retroceder en cuestiones que ya creíamos superadas. De repente, nos vimos obligados a estar pendientes de sus necesidades más básicas como si fuera otra vez el bebé que ya había dejado de ser. Y caímos en cuenta de que, a pesar de los bellos momentos, los primeros años eran más difíciles de lo que recordábamos. ¿De verdad queríamos pasar por eso otra vez? La respuesta era clara y mi esposa y yo lo sabíamos.

### ¿Para cuándo el hermanito?

La gente suele ser imprudente, sobre todo la familia o ciertos conocidos que no son tan cercanos. Por eso, cuando ven a una pareja con un solo hijo, resulta casi natural que indaguen por el futuro hermanito. Formulan la pregunta casi sin pensarla, quizá porque tener al menos dos era lo que se consideraba “normal” hasta hace apenas unos años. Y cuando les responden que no habrá más, quieren saber por qué. Algo que, por lo demás, revela una falta de empatía considerable: muchas parejas simplemente no pueden tenerlo y abrir esa herida con una pregunta imprudente es entrar en terreno pantanoso.

En cualquier caso, la decisión de tener un solo hijo está asociada a una cantidad de estigmas que recaen sobre los primogénitos: que son egoístas, mimados, mandones, malgeniados, llevados de su parecer y un largo etcétera que la gente no dice, pero que suele creerse sin cuestionar. Muchos piensan, también, que los hijos únicos van a estar muy solos y que un hermanito será una compañía para toda la vida. Hay cientos, miles y millones de casos en

**“Tener un hermano no es, por desgracia, una garantía de compañía vitalicia o de amistad entrañable”.**

los que la relación entre hermanos se vuelve con el tiempo una amistad y un apoyo, pero también un número igual o mayor de situaciones contrarias. Tener un hermano no es, por desgracia, una garantía de compañía vitalicia o de amistad entrañable. Mi propia experiencia me demuestra que eso suele ser más un simple deseo.

Pero la gente insiste, ya lo sabrán ustedes si tienen hijos. En nuestro caso, han llegado hasta el extremo absurdo de sugerir que otro hijo es necesario porque, si uno de los dos fallece, al menos quedará el otro. Como si fueran una especie de mercancía de reemplazo. Mi esposa y yo solemos responder a todas esas preguntas con humor, aunque hace un tiempo tengo un arma infalible para hacer que la gente deje de insistir: les cuento que me hice la vasectomía. Y el tema queda cerrado.

### Una cadena de prejuicios

Los hijos únicos han tenido que cargar con cientos de prejuicios durante décadas. Desde finales del siglo XVIII y comienzos del XIX, en los albores de la psicología infantil, psicólogos como el estadounidense Granville Stanley Hall y su compatriota Eugene Bohannon contribuyeron a establecer en el imaginario que estos podían ser “altamente sensibles” o “menos arriesgados” por cuenta del exceso de atención que les prodigaban sus padres. Ideas que se regaron durante años, pero que en los últimos tiempos —debido a la sobrepoblación, la crisis climática y la precariedad laboral, entre otros asuntos no menores— ha venido cambiando. Hoy las familias numerosas son cosa del pasado y esa no es una apreciación sin funda-



mento: un estudio del DANE publicado en 2023 reveló que en Colombia “se mantiene la tendencia a tener menos hijos que en el pasado. Las cifras indican que, en nueve años, entre 2013 y 2022, la tasa de fecundidad se redujo al pasar de 1,7 hijos por mujer en 2013 a 1,4 hijos por mujer en 2022”.

“La dinámica de ser hijo único depende mucho de la generación en la que estos hayan nacido, así como del género y la condición social”, explica Lina Gómez, psicóloga de Versania. “Ser hijo único en estos tiempos tiene efectos positivos, porque los padres saben que tienen una gran responsabilidad de criar personas que hagan mejores cosas que las generaciones anteriores y, por ende, van a promover todo aquello que no fue promovido en sus propias crianzas. Así, muchos nacen y crecen en contextos de bienestar”. Para Gómez, la mayor ventaja de ser hijo único es que “aquellos hijos que son deseados y planeados tienen una mejor calidad de vida debido a que pueden recibir mejores prácticas de crianza o tener mayor acceso a la

educación. Son padres que priorizan la calidad sobre la cantidad y que están más preocupados por ofrecer un mejor bienestar”.

Para completar, un estudio reciente del Centro de Estudios Longitudinales del University College de Londres ha revelado que “los factores de mayor peso que influyen en el desarrollo de los niños son, entre otros, la situación socioeconómica de la familia y los recursos emocionales de los que disponen los padres”. En otras palabras, no es que el hijo único esté destinado a ser de una manera determinada por el simple hecho de no tener hermanos, sino que el desarrollo de su personalidad depende también de factores externos. Y ahí los padres jugamos un papel importante. ¿Que ser hijo único tiene ventajas y desventajas? Claro, pero no es nada muy distinto a lo que sucede en cualquier otro ámbito de la vida.

### Somos tres

Supongo que es difícil saber si uno está haciendo bien o mal su labor como padre, pero el comportamiento

de nuestros hijos puede brindarnos pistas valiosas. Si algo hemos disfrutado nosotros a lo largo de estos años es esta familia de tres, sobre todo porque hemos tenido la fortuna de contar con dos elementos que, a nuestro juicio, siguen siendo esenciales para la educación de nuestro hijo único: tiempo y amor para darle.

Y eso se refleja en el comportamiento de Emilio, un niño noble, amoroso, que no teme expresar sus sentimientos y se relaciona sin problema con los demás. Cada quién verá cómo educa a sus hijos, faltaba más, pero para nosotros son mucho más importantes esas cosas intangibles que transmitirle, digamos, la idea de que tiene que ser el mejor o el niño más brillante del salón. Para mí es fundamental eso que decía el escritor argentino Roberto Fontanarrosa cuando le preguntaban qué quería para su hijo en el futuro: “Que sus amigos sonrían al verlo llegar”. Y nosotros vemos que con Emilio eso pasa.

Así que no habrá hermanito ni tampoco tenemos la necesidad. Somos tres y así estamos felices. **B**

*\* Periodista y escritor. Colaborador frecuente de revista Bienestar.*



**Dr. Reydmar López**  
Neurólogo especialista  
en dolores de cabeza

ALTA COMPLEJIDAD 



SE ESTIMA QUE POR  
**CADA SIETE PERSONAS**  
EN EL MUNDO,  
**UNA TIENE MIGRAÑA.**

Te ayudamos a mejorar tu calidad de vida

**Escríbenos**

 **350 651 80 51**



**HOSPITAL**  
Rionegro

SANVICENTE  
fundación

# Anna Llenas explica las emociones

Juliana Andrea García Varón\* • FOTOGRAFÍA: Cortesía Ana Llenas

La sensibilidad de la ilustradora y escritora catalana la ha llevado a crear cuentos infantiles en los cuales las emociones son protagonistas, convirtiéndose en relatos que funcionan, también, como guías para la crianza.



La literatura infantil es un universo que tiene mucho que enseñar a las familias. El componente didáctico intrínseco en muchos de los cuentos para niños y niñas contribuye, en ocasiones, a solucionar dilemas de las madres. *El monstruo de colores*, *El monstruo de colores va al cole* y *El monstruo de colores. Doctor de emociones*, de Anna Llenas

son, precisamente, libros que pueden usarse también como manuales para aprender a transitar, junto a los niños y niñas, las emociones que atraviesan la vida de los humanos.

El primer libro cuenta la historia de un monstruo que, confundido por lo que siente a lo largo del día, se apoya en una niña que lo orienta para comprender y distinguir cada

una de las emociones que lo agobian. Juntos, emplean tarros de colores para separar y visualizar las emociones, lo que ayuda al monstruo a comprender de manera más efectiva esos sentimientos.

El monstruo, a través de los colores, les enseña a los niños a valorar cada sentimiento sin juicios, brindándoles herramientas visuales



## ANA LLENAS EN LA FILBO

### Encuentro de los Porqués con Anna Llenas

Jueves 25 de abril  
10:00 a.m. - 11:30 a.m.  
FilBo Ciudad - Reyes  
Católicos

### ¿Las emociones distinguen entre niños y niñas?

Algunas reflexiones sobre literatura infantil desde la perspectiva de género  
Anna Llenas (España) y  
Paula Quintero A. (Colombia)  
Viernes 26 de abril  
4:00 p.m. - 5:00 p.m.  
Gran salón D

### Naturalezas interiores:

explora el ecosistema de tus pensamientos y emociones (taller)  
Anna Llenas (España) y Patricia Laverde (Colombia)  
Sábado 27 de abril  
1:00 p.m. - 2:00 p.m.  
Sala FilBo LIJ

para comprender lo que experimentan en el día a día. La artista detrás de esta memorable criatura es Anna Llenas, quien participará de la Feria Internacional del Libro de Bogotá.

### ¿Cómo llegó a la ilustración?

Siempre disfruté dibujar y pintar, desde pequeña. En mi infancia llevaba conmigo una libreta y colores a todas partes; incluso al cine, y pintaba las escenas de las películas para recordarlas. Sin embargo estudié publicidad y relaciones públicas en la Universidad Autónoma de Barcelona y, aunque trabajé en reconocidas agencias de publicidad, nunca me sentí del todo cómoda en ese entorno, pues palpitaba en mí una fascinación por la ilustración.

### Hubo un viaje que se convirtió en un detonante para dar ese salto hacia la ilustración, ¿verdad?

Sí, fue un viaje por Latinoamérica. Fue muy especial porque redefinió mis intereses y metas. El viaje, que empezó como un descanso turístico, terminó haciéndome un llamado a regresar a Barcelona para convertirme en ilustradora. Fue algo que sentí, como una intuición. Así que estudié diseño gráfico e hice un postgrado

en ilustración creativa y comencé mi carrera como ilustradora de libros infantiles con un encargo: *Ratoncita en el circo*, de la escritora Nathalie Pons. Este proyecto me condujo a más encargos, incluyendo textos escolares, sin embargo, soñaba con escribir mi propia historia.

### Y finalmente llegó ese relato propio ¿Cuál es el origen de *El monstruo de colores*?

Estaba decidida a romper con lo convencional, así que elegí a un monstruo como protagonista. Mi intención era abordar la temática de las emociones sin satanizarlas, desde los ojos de un personaje complejo como un monstruo, que era presentado como alguien amigable, sin los

estereotipos que suelen acompañar a este tipo de personajes. Así entonces este monstruo lucía muy fuerte en apariencia, pero también necesitaba ayuda de sus emociones para vivir. Uno de los mensajes que quería dejar a los niños era que no está mal necesitar apoyo emocional.

### Y después de esto decidió seguir estudiando...

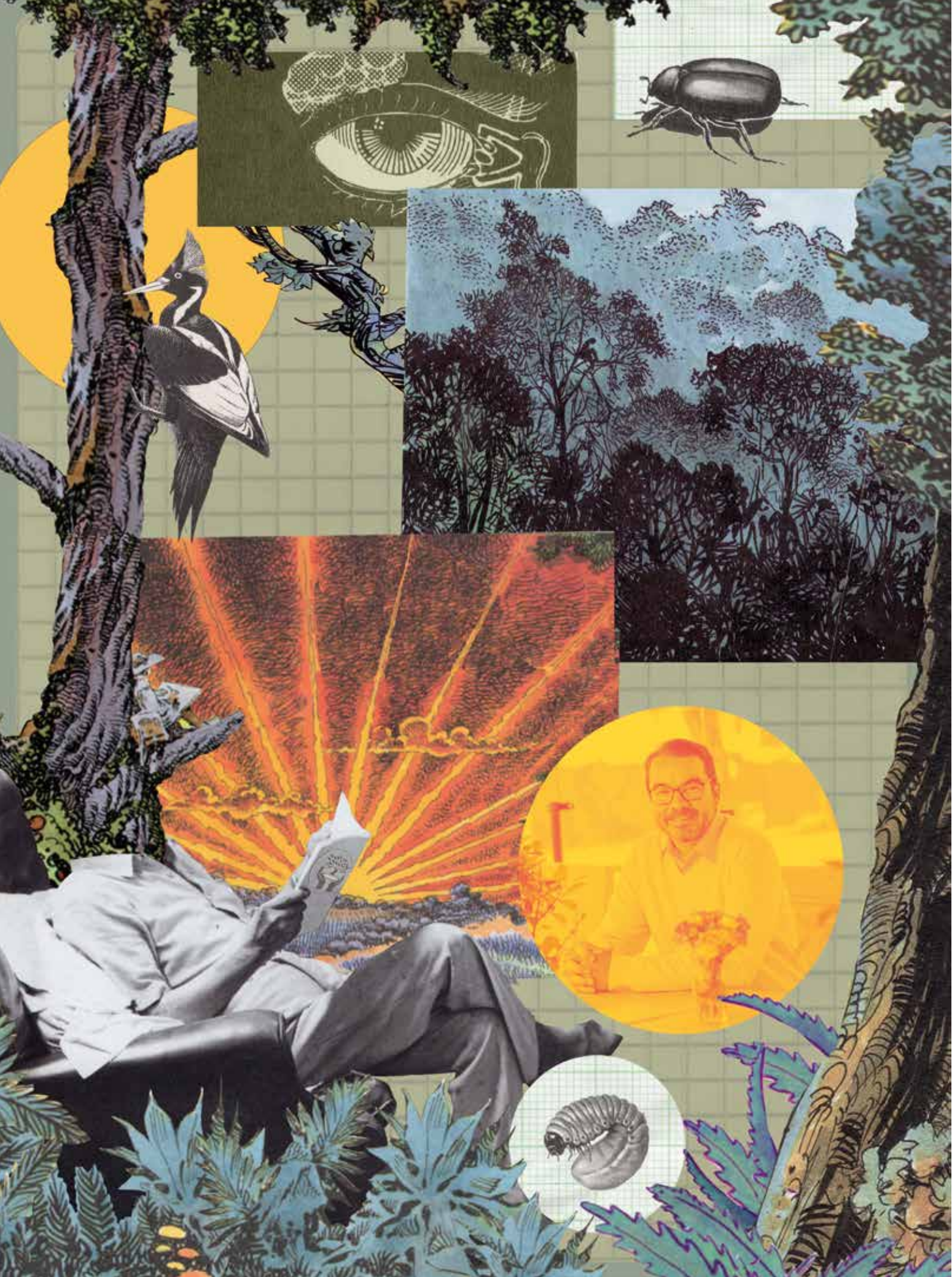
Exacto. Después de ver la acogida que tenía el libro y, especialmente, la manera en que se utilizaba para aprender sobre las emociones, decidí estudiar un máster en arteterapia.

### ¿Qué representan los colores en sus relatos?

Los colores son símbolos emocionales de mis libros. Transmiten emociones para cada uno, y la relación entre un color y un sentimiento es subjetiva, por eso también es libre. Lo que para uno puede ser tristeza, para otro puede ser enojo. Los colores no están necesariamente asociados de manera fija a una emoción, pero contribuyen a expresar visualmente emociones que de otra manera serían invisibles, permitiendo que sean comprendidas de manera tangible. **B**

“En la página [web.anallenas.com](http://web.anallenas.com) se pueden descargar recursos didácticos para niños y niñas”.

\*Practicante de revista Bienestar.



# Cultivar el camino espiritual: una tarea de paciencia

*Daniel Ossa Pérez\** • ILUSTRACIÓN: *Deeper @deep.ng*

El psicólogo Daniel Ossa, director del *Programa de cuidado del adulto mayor de Keralty*, reflexiona sobre la búsqueda de un camino interior o espiritual y nos recuerda que vivir es un don que vale la pena poner al servicio de los demás.

**E**l camino interior o espiritual, como expresión y ruta en la búsqueda de trascendencia, es común en todas las culturas y es la esencia misma de las religiones y de algunas filosofías. Trasegar este camino puede tomar numerosas formas; algunas pueden ser complejas e incluso estar acompañadas de engaños. La mayor tentación siempre será “tomar el camino más corto”, lo que va en detrimento de la esencia misma del camino espiritual, es decir, de la búsqueda del sentido y del propósito que demanda hacer ese recorrido sin tomar atajos. Siempre que se nos ofrezca una forma rápida de crecer espiritualmente, como mínimo deberíamos dejarnos acompañar por el beneficio de la duda.

Otra tendencia que cobra valor en la cultura del individualismo es la tentación de “hacer el camino solo”. Frente a ello vale la pena recordar que quien corre solo puede llegar más rápido, pero no siempre más lejos. Finalmente, surge un fenómeno creciente asociado al culto de la autoimagen. De ninguna manera se trata de volver a la dicotomía entre cuerpo y espíritu como expresiones simbólicas del bien y del mal. La salud y el bienestar están íntimamente asociados al autocuidado y este se hace efectivo cuando se practican hábitos de vida saludable. Pero una obsesión compulsiva con la imagen puede conducir al trágico desenlace que nos recuerda el mito griego de Narciso.

---

\**Director del Programa de adulto mayor de Keralty.*

¿Cómo cultivar una espiritualidad que nos conduzca a encontrar sentido y propósito, es decir, experimentar tranquilidad al reconocer que tenemos un por qué y un para qué en nuestra vida? Para esto, podemos identificar algunos conceptos que, lejos de ser “fórmulas mágicas” o “atajos que abrevian el camino”, tienen la intención de ayudar a iluminar nuestra propia búsqueda de sentido y propósito.

### El discernimiento

La primera clave para saber distinguir entre una espiritualidad auténtica y una espiritualidad que puede terminar por oscurecer el camino es el discernimiento. Discernir es distinguir una cosa de otra. Este ejercicio está relacionado con esas decisiones que tomamos a diario. La joya de la corona en el camino del discernimiento es tener la capacidad para reconocer que no siempre “todo lo que brilla es oro” y que el discernimiento se constituye como la capacidad para saber distinguir entre aquello que me hace

bien y termina potenciando mi identidad y realización de aquello que, aunque en apariencia es bueno, al final va a terminar degradando mi autoestima, mi amor propio y, por lo general, va a conducirme a un estado de ansiedad y depresión.

Quien se ejercita en el discernimiento aprende a identificar si las experiencias del día a día le están proporcionando las sensaciones y emociones adecuadas para un buen vivir. Si después de una experiencia, cualquiera que sea, tienes una especie de subidón, (comparable con una llamarada de hojas secas), pero luego cuando dicha sensación intensa te abandona y terminas en ansiedad, es bastante probable que dicho camino no sea el más adecuado a la hora de buscar tu realización personal. Por lo general, el camino del autoconocimiento demanda formación, disciplina y constancia y, aunque no faltan los momentos de lucha, las emociones que experimentas de forma cada vez más recurrentes son la alegría, la plenitud y la tranquilidad.

### La autenticidad como coherencia

Los sinónimos de *autenticidad* son *verdad, certeza, evidencia, legitimidad, seguridad, realidad*. Si miramos estos conceptos con respecto a nosotros mismos, la autenticidad podría significar el acercamiento a nuestra capa más profunda, la evidencia de que, debajo de las capas de la identidad, tenemos la seguridad de ser nosotros mismos. En su libro *El Banquete*, Platón pone en palabras de Fedro un discurso sobre el amor (como motor de búsqueda de la verdad), en el que dice que “lo que debe servir de guía a quienes pretenden llevar una vida honesta durante toda su existencia es algo que ni los parientes, ni los honores, ni la riqueza, ni ninguna otra cosa son capaces de inculcar tan bien como el amor. ¿Y qué es eso a lo que me refiero? La vergüenza ante las acciones vergonzosas y el deseo de emular lo que es noble; porque sin estos sentimientos no es posible que ninguna ciudad ni persona particular realice obras grandes y hermosas”. En otras palabras, la autenticidad

ENCUENTROS DE  
**Bienestar**  
EN LA FILBO

**DANIEL OSSA**  
**EN LA FILBO**

**Vejez: el laberinto de la memoria**  
Lunes 22 de abril • 5:30 p.m.  
Gran salón A



“Siempre que se nos ofrezca una forma rápida de crecer espiritualmente, como mínimo deberíamos dejarnos acompañar del beneficio de la duda”.

implica ser fiel a uno mismo sin olvidar que nuestras decisiones tienen un efecto en los demás. Y este es un trabajo que no termina.

### La gratitud

Otro pilar importante de la vida, conforme con el curso de la naturaleza, es la gratitud.

La pseudoespiritualidad tiene dos expresiones características: la primera es el camino del apocamiento, en el que siento que debo renunciar, desaparecer, invisibilizarme, y esto lleva a perder potencia y energía. Este camino es riesgoso porque podría conducir a perder las ganas de vivir y ninguna espiritualidad auténtica conduce al aniquilamiento. La segunda es la sensación de superioridad al tener la autopercepción de ser “mejor” que los demás. Aquí quienes sufren son los otros. A lo que conduce la espiritualidad auténtica es a hacer respetar y valer la presencia y los derechos sin apocarnos, pero también sin pisotear, porque la gratitud nace del reconocimiento y el reconocimiento nace de la humildad.

### Las bondades del mundo natural

En un mundo cada vez más saturado de información, el contacto con la naturaleza emerge como una alternativa para encontrarnos con nuestra esencia e identidad. Los pies sobre tierra firme, el fuego que enciende nuestra creatividad, el agua que nos enseña sobre el cambio y el viento que va y viene con entera libertad nos conectan con el mundo que nos rodea y esa conexión nos enseña a volver a lo esencial.

En mi proyecto personal y mi vida profesional tengo presentes estos principios espirituales, no solo por mi labor como director del *Programa de cuidado del adulto mayor* de Keraltty, sino por el Elan Vital, mi casa, donde vivo rodeado de manantiales, vegetación, flores y animales y en donde empiezo a recibir personas que llegan para experimentar la tranquilidad que ofrece la Montaña. La experiencia consiste en *saber llegar*, abrazando estar allí como un don que se recibe; *saber estar*, con atención plena, y *saber soltar*, desde la gratitud. Cada experiencia está acompañada por tres ejercicios de conciencia. El primero se llama *El sendero del Ser*, una caminata consciente para contactar con el sentido y el propósito personal en medio de la naturaleza. El segundo se llama *Los cuatro elementales*, en el que se hace conciencia de las enseñanzas que nos ofrecen los cuatro elementos esenciales (tierra, fuego, aire y agua). El tercero, y último, se llama *El círculo de gratitud*, un espacio para reconocer la vida como un don que nos fue dado y que, al volver al día a día, vale la pena poner al servicio como el camino más efectivo de realización personal. **B**





# “Soy inmensamente privilegiada de ser una de Los Danieles”: Ana Bejarano

Adriana Restrepo\*

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Abogada litigante, profesora, columnista de *Los Danieles*, miembro de la junta directiva de Temblores, cocreadora del *videopodcast* Patria Boba y directora de El Veinte, una ONG dedicada a defender el trabajo de los periodistas. Además, una importante voz para el feminismo.

Aunque Ana Bejarano forma parte de una familia de abogados, al litigio llegó por admiración y no por imposición. Desde su paso como estudiante por la Universidad de los Andes enfocó su carrera en la defensa de los derechos humanos, la labor periodística y la libertad de expresión. Y se ha mantenido fiel a esas banderas.

Actualmente, no solo trabaja hombro a hombro con su padre, Ramiro Bejarano, también dirige El Veinte, una organización de la sociedad civil que promueve el trabajo *pro bono* en la profesión jurídica y genera condiciones de acceso a la administración de justicia para periodistas, defensores de derechos humanos y usuarios de redes sociales. “Queremos atacar dos problemas: el



egoísmo de una profesión que puede contribuir mucho con el bienestar de la población y el acoso litigioso con el cual se emplean a los jueces como vehículos de censura y se abusa de nuestro sistema judicial”.

Su voz suave y sus gestos tranquilos resuenan cada vez más fuerte, no solo ante los tribunales, sino también frente a una audiencia que se cuenta por millones gracias a sus certeras columnas para el portal *Los Danieles*, a donde llegó con la garantía irrestricta de decir siempre lo que quisiera. “El periodismo de opinión es una labor que me ha permitido aprender mucho sobre la escritura y la argumentación de las ideas en las que uno cree”.

Se considera agnóstica y anticlerical, pero cree en la astrología y en las supersticiones, como buena pascis. Y el feminismo le viene de casa: “Margarita Ricaurte, mi mamá, es mi guía vital y la abogada más disciplinada y brillante que conozco. Transitó en una profesión machista con dedicación y me enseñó a ser mujer en este mundo de hombres, a ser feminista sin decirme una sola palabra al respecto”.

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

Un día con mi mona (mi hija de cinco años), mi familia y amigos. Una tertulia animada, con alguna comida deliciosa preparada entre todos.

#### ***El bienestar mental lo encuentro en...***

Hablar y “terapia” mis fantasmas internos.



*Desde que era una universitaria, Ana Bejarano enfocó su carrera en la defensa de los derechos humanos.*

#### ***Siempre que puedo dedico tiempo a...***

Leer libros que me hagan llorar.

#### ***Mi manera de cuidar a los demás la expreso...***

Con detalles y con tiempo. Dedicar una tarde de risas o llanto es una forma de cuidar.

#### ***Para acompañar a mis seres queridos...***

Uso las palabras, es mi lenguaje del amor. Una carta, un mensaje, un correo, cualquier forma de expresar explícita e inequívocamente los sentimientos.


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

Pensar en mi mona y en la persona que quiero ser para ella.

#### ***Valoro los momentos de soledad porque...***

Crezco mucho. Es el lugar en el que ocurre la conversación interna con uno mismo y es ahí donde se define todo lo que pasa, en donde se reafirman o destruyen las ideas, convicciones y pasiones.

#### ***Las pérdidas me han enseñado...***

Nada nuevo, pero sí muy importante: que la vida es efímera y débil y en cualquier momento todo cambia. Por eso hay que gozarse cada segundo de felicidad. 

#### ***Mi éxito como persona...***

No sé si he alcanzado el éxito, pero creo que en mi caso sí está atado a hacer lo que me gusta y me interesa. También poder ser la mejor mamá posible, con todos los errores y ausencias que eso inevitablemente implica. Ayudarle a mi hija a que ame la vida.

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

Los periodistas regionales abandonados por el Estado, las audiencias y la industria, y de los periodistas que deben huir de dictadores y sátrapas por hacer bien su trabajo.

*\*Periodista y productora. Cofundadora de la plataforma relato.com.*

COLUMNA SEXTO PISO

# El valor de sentir sed

Las personas mayores de 60 años pueden perder el reflejo de la sed. El autor reflexiona sobre el hábito de tomar agua.



**Eduardo Arias Villa**

La canción *Canta ranita canta*, del grupo Colectivo Animal, dice en su coro: “Canta ranita, que tu canto nos recuerda que somos hechos de agua. Canta ranita, que por todo nuestro cuerpo el agua circula y sana”. En efecto, de todo el peso corporal de un ser humano el agua aporta, en promedio, el 65%, cifra que varía entre 50% y 70% de acuerdo con la edad. Desafortunadamente, casi nunca somos conscientes de ello. Muchas personas, entre las que me incluyo, casi nunca nos preocupamos por tomar la cantidad de agua que necesitamos y solo la echamos de menos cuando estamos en condiciones extremas.

Hace algunos días, en la cita de control con el cardiólogo José Rozo, de Colsanitas, me habló de lo importante que es estar bien hidratado. Me dijo que una persona debe consumir al menos dos litros y medio de agua al día. Eso yo lo había escuchado, pero, la verdad, nunca le presté demasiada atención. Lo que sí me puso en estado de alerta fue cuando me dijo que la deshidratación puede provocar demencia y, más grave aún, que quienes andamos por los 60 y pico años perdemos el reflejo de la sed.

Yo no había caído en cuenta de que, últimamente, aún después de largas caminatas, algunas de ellas bajo el sol del mediodía, al llegar a mi destino no siento sed. En varias de esas ocasiones no tomé nada de agua. Otras veces, medio vaso de

agua porque recuerdo que debo hacerlo, pero muy rara vez he sentido sed. Y recordé que cuando estaba en el colegio, al terminar el recreo, después de correr, llegaba al lavamanos del salón de clase muerto de la sed y tomaba agua de la llave en cantidades navegables.

Eso significa que tomar agua debe ser un acto de disciplina, sin importar si sentimos sed o si hemos hecho algún esfuerzo físico. Como me llamó la atención saber cuál es la relación entre deshidratación y demencia, empecé a buscar información por la red. No hallé mayor cosa. Sin embargo, encontré datos acerca de los beneficios que nos aporta el agua. Trae minerales y nutrientes que le proporcionan al organismo la energía que necesita para rendir en las actividades diarias. La capacidad de concentrarnos depende, en buena medida, de la hidratación.

El agua evita la sensación de cansancio y ayuda a enfrentar el

desgaste físico e intelectual cuando llevamos a cabo nuestras actividades. Ayuda a enfrentar los problemas y retos con una actitud positiva, nos hace más productivos en el trabajo y mejora nuestro estado de ánimo. Tomar agua en abundancia hace más fácil la digestión y permite que la piel sea más tersa. Tomar suficiente agua también ayuda a eliminar toxinas y otras sustancias que el cuerpo no necesita. Como una buena hidratación hace que el metabolismo sea más eficaz, tomar mucha agua es muy útil cuando se sigue una dieta para adelgazar, porque incrementa sus efectos.

Aunque existen muchos tipos de líquidos que tomamos a lo largo del día, los especialistas consideran que la mejor manera de hidratarse es con agua. Por eso es tan importante tomar agua aunque no se tenga sed. Como diría el capitán Haddock, personaje de *Las aventuras de Tintín*, debemos convertirnos sí o sí en unos bebe-sin-sed (ese es uno de sus insultos favoritos). Además, la sed es una señal de alerta de que estamos deshidratados. De acuerdo con lo anterior, lo ideal es tomar agua y otros líquidos antes de que sintamos sed. Y quienes cuidan a personas mayores deben tener en cuenta que ellos deben tomar agua aunque no sientan ganas. **B**

ENCUENTROS DE  
  
**Bienestar**  
 EN LA FILBO

**EDUARDO ARIAS  
 EN LA FILBO**

**Nuevas maternidades**  
 Lunes 22 de abril • 5:30 p.m.  
 Gran salón A

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

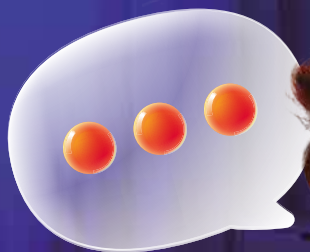
# Olvídate de **ESCRIBIR CONTRASEÑAS**

Ahora, por medio del **reconocimiento facial o huella digital** registrada en tu smartphone, podrás disfrutar de todas las funcionalidades.

**Hacerlo es muy fácil:**



- 1** Activa el acceso con datos biométricos en la App Colsanitas y completa tus datos.
- 2** Registra tu dispositivo como seguro.
- 3** Verifica tu identidad y vincula tus datos biométricos.



Conoce cómo,  
escaneando este código QR



Actualiza o descarga  
la nueva versión:





**BOGOTÁ: GRACIAS POR ACOGER**  
**EL MEJOR TENIS**  
**FEMENINO**  
*del mundo*

» Country Club  
de Bogotá



**Emiliana**  
Arango

**Camila**  
Osorio



VIGILADO  
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA  
DE COLOMBIA