

# Bienestar

COLSANITAS

A portrait of Carolina Gaitán, a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly. She is wearing a black strapless top and a white blazer. Her arms are crossed. She is also wearing a silver necklace with a large spherical pendant and large hoop earrings.

## Carolina *Gaitán*

Uno de los mayores talentos de la actriz y cantante es la perseverancia. Sus metas son crecer y crear con rigor y disciplina, siempre en busca de un reto más grande que el anterior.

Nº 187

Gestiona tus  
autorizaciones y  
compra tus vales  
sin salir de

*casa.*



En cualquier momento y desde cualquier lugar donde te encuentres, **puedes solicitar tus autorizaciones y comprar tus vales fácilmente**, a través de nuestros canales digitales **¡Úsalos hoy mismo!**

## Autorizaciones y compra de vales

Realízalas a través de:



**Oficina Virtual**  
En Colsanitas.com



**Tu Asistente Virtual**  
(+57) 310 310 7676



**App Colsanitas**  
Actualízala ahora en



**Asesor en línea**  
Aplica para autorizaciones

**La forma más fácil, sencilla y segura para acceder a tus servicios de salud.**

# Clínica Universitaria Colombia

Expertos en Oncología



verboo Supersalud



**Clínica** Universitaria Colombia

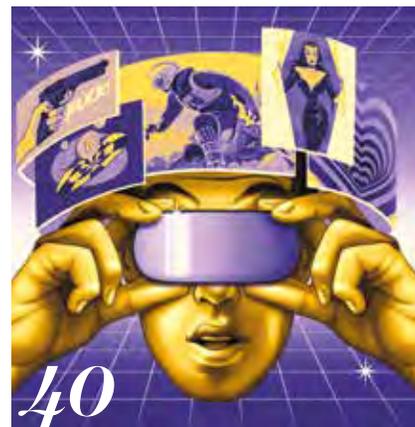
**Más información:**  
Tel. (601) 594 8650  
Calle 23 # 66 - 46

# Contenido

Nº 187

Abril - Mayo 2023

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



## Salud

“Estoy agradecido con la diabetes porque salvó mi vida”

Juan Andrés Brando

Fotografía: Wendy Vanegas

## Institucional

- 4 Somos más que salud

## Belleza y bienestar

- 6 Adriana Arismendi no le tiene miedo al cambio  
*Adriana Restrepo*
- 8 Ejercicios para tonificar el rostro  
*Carolina Rojas*
- 11 Cinco mitos sobre las uñas
- 21 Cómo cuidar correctamente sus cosméticos

## Alimentación

- 14 Bájele a la sal  
*Catalina Sánchez Montoya*
- 18 El maravilloso propóleo  
*Karem Racines Arévalo*
- 22 La nutrición y la genética se encuentran  
*Catalina Brugman*
- 24 Cereales  
*Manuela Lopera*

## Tiempo libre

- 27 Planes para todos en el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo
- 28 El vuelo imparable de Carolina Gaitán  
*Soraya Yambure Jesurun*

**Bienestar**  
COLSANITAS

### Consejo editorial

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

### Director

Camilo Jiménez Estrada  
[juancjimenez@colsanitas.com](mailto:juancjimenez@colsanitas.com)

### Editora

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

### Diseñadora

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

### Redactora

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

### Editora Bienestar web

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

### Periodistas

Juliana Novoa Rodríguez  
Laura Daniela Soto  
Catalina Porras Suárez

### Fotografía de carátula

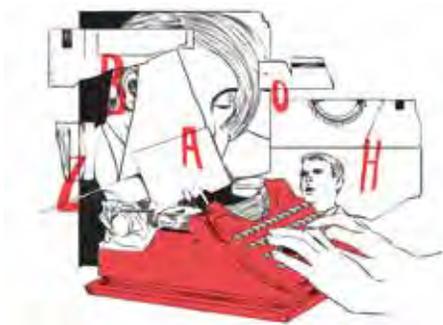
Sebastián Jaramillo Matiz

### Fotografía

Sebastián Jaramillo Matiz  
Erick Morales  
Wendy Vanegas  
Juan Manuel Vargas  
iStock

### Ilustración

Alejandra Balaguera  
Tatiana Castellanos  
Isabella Cortés  
Nathaly Cuervo  
Luisa Martínez  
Liliana Ospina  
Leonardo Parra  
Juan David Quintero  
Deniss Quiñones



# 88

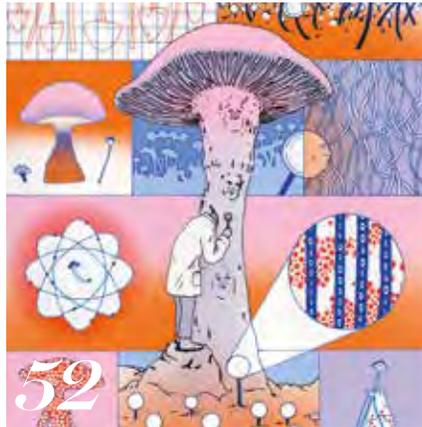
## Sexto piso

Protagonistas de novela del sexto piso

*Eduardo Arias*



48



52



78



### Hogar

- 36 Tres métodos eficaces para organizar su casa  
*Liliana Ramírez*
- 39 El impacto de la basura digital
- 40 Metaverso: la próxima gran (¿y oscura?) revolución digital  
*Juan Pablo Castiblanco*



### Medio ambiente

- 44 Cóndor andino, la súper ave que se extingue  
*Karem Racines Arévalo*



### Actividad física

- 46 Este es el Equipo Colsanitas de tenis femenino



### Salud

- 48 Atención integral para pacientes con cáncer en la CUC
- 50 Así es una ambulancia por dentro  
*Catalina Porras Suárez*
- 52 Terapias con hongos: un camino en busca de evidencia  
*Pablo Correa*
- 58 Lo que nos dice un dolor de estómago
- 61 Bruxismo: cuando los dientes piden ayuda
- 62 Criar personas autónomas: un reto de paciencia  
*Juliana Flórez Vergara*
- 67 El dedo gordo: soporte del cuerpo  
*Catalina Porras Suárez*



### Vida

- 68 Lactancia materna imperfecta  
*Karem Racines Arévalo*
- 72 Los mejores amigos de la salud humana
- 74 Trastornos de la conducta alimentaria: más allá del estigma  
*Catalina Porras Suárez*
- 78 Cinco acciones para levantarse temprano sin problema  
*Laura Soto Patiño*
- 80 Breve guía para padres con hijos diversos  
*Adrián Atehortúa*
- 85 La molesta culebrilla  
*Catalina Porras Suárez*
- 86 El bienestar es...  
*Hernán Peláez*

#### Dirección administrativa y financiera

Víctor Cárdenas Mendoza  
vmcardenas@colsanitas.com

#### Asistente administrativa

Wendy Tatiana Vanegas  
wetvanegas@colsanitas.com

#### Dirección comercial

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

#### Directora comercial

Nathalia Lozano  
nlozano@multimediosplus.com.co

#### Impresión

Quad Colombia S.A.S.

#### Bienestar Colsanitas

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



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

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

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



# Somos más que salud

**E**scribo estas líneas unas horas después de finalizada la versión número 30 de la Copa Colsanitas de Tenis. Tres décadas organizando un torneo de primer nivel demuestran que nuestro compromiso con la actividad deportiva es serio, profundo, de largo plazo.

Otra señal de ello es que año tras año el torneo, lejos de languidecer, se fortalece con nuevos patrocinadores y amigos, con un público cada vez más entusiasta y nutrido, y con una bolsa de premios robusta, que ubica a nuestra Copa Colsanitas como el torneo de tenis femenino con mayor tradición en el continente americano.

Lo que vimos en las magníficas canchas del Country Club de Bogotá fue una fiesta de juventud, vitalidad, entusiasmo por el deporte y la actividad física. Desde la década antepasada una jugadora no ganaba dos años consecutivos: en 2003 y 2004 fue nuestra querida Fabiola Zuluaga, quien hoy integra el grupo de entrenadores del Equipo Colsanitas. En 2022 y 2023 ha sido la alemana Tatjana Maria quien se ha llevado el primer lugar. A ella la felicitamos y agradecemos su participación, así como a todas las demás deportistas y equipos técnicos.

También por estos días se desarrolla una de las convocatorias que extendemos a los jóvenes creativos de Colombia año tras año, el Salón Visual Bacánika en su octava edición. Cerca de 2.000 propuestas de ilustradores profesionales y aficionados llegan cada año a este premio, otro más de los que organiza nuestra publicación digital dirigida a los jóvenes emprendedores y creadores, [www.bacanika.com](http://www.bacanika.com), que ya cumple casi una década y media de vida.

Bacánika hace parte de la Editorial Bienestar, que también edita la revista que los lectores tienen entre las manos. Con más de 30 años, *Bienestar Colsanitas* se sigue transformando para llegar a más lectores y adaptarse a las nuevas formas de consumo de información en la era de la revolución digital.

En su versión impresa, la publicación está llegando hasta los hogares de los usuarios Colsanitas y Medisanitas mayores de 45 años. Mientras tanto, fortalecemos su presencia en internet con un portal dinámico y unas redes sociales activas. En uno y en otros se publican todos los días contenidos de valor alrededor de los temas que componen el bienestar de las personas: nutrición, actividad física, relaciones sociales, educación, uso inteligente del tiempo libre y, por supuesto, salud y cuidado de la familia.

*Last but not least*, como dicen los anglosajones, la institución universitaria del grupo, Unisanitas, continúa fortaleciéndose con una sede cómoda y bella que es patrimonio arquitectónico, así como con eventos académicos que complementan la formación de los estudiantes y profesores al tiempo que mantienen actualizados a nuestros profesionales adscritos.

La Copa Colsanitas, la Editorial Bienestar y la Universidad, entre otras iniciativas que mantenemos a través de los años, nos permiten afirmar con orgullo que somos más que salud. Gracias a todos ustedes por continuar confiando en nosotros.

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

Ahora puedes **agendar tus citas de laboratorio** clínico a través de

**Maria Paula**  
tu **asistente virtual**.

Disponible a través de **WhatsApp, (+57) 310 310 7676, chat de colsanitas.com o Facebook Messenger de Colsanitas Medicina Prepagada**, siguiendo estos pasos y con tu orden médica a la mano:



Selecciona **citas y Directorio Médico**



Elige la opción **gestión de citas** en Centros Médico Colsanitas



Elige **agendar cita** y sigue los pasos



Selecciona **citas de laboratorios**

### Agenda también en:

Oficina Virtual en Colsanitas.com

**Colsanitas en Línea:** Bogotá (601)4871920

Línea Nacional 018000979020

**Lleva la orden médica y adquiere previamente** tu vale electrónico en nuestros canales digitales:

Oficina Virtual  
en colsanitas.com



App Colsanitas



**Kioscos**  
ubicados en Oficinas  
y Centros Médicos  
Colsanitas



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

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



**Chat**  
en colsanitas.com



**Facebook Messenger**  
de Colsanitas Medicina  
Prepagada.





# Adriana Arismendi *no le tiene miedo al cambio*

Por: *Adriana Restrepo\**

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Mentora, autora del libro *Líder irreverente*, conferencista, yogui y con uno de los cargos corporativos más importantes del país. La exitosa venezolana también es el cerebro detrás de las campañas de mercadeo y ventas más efectivas de Bancolombia.

**A**driana Arismendi es uno de esos nombres que todo el mundo conoce y respeta dentro del mundo corporativo en América Latina. Actualmente es vicepresidente de Mercadeo y Ventas Digitales de Bancolombia, pero su carrera incluye empresas como BBVA, Casa Editorial El Tiempo y Sony.

El suyo ha sido un recorrido rápido, pero sin atajos. Aunque es innegable que la dulzura de su voz y su sonrisa son capaces de derribar cualquier muro; Adriana ha llegado a su posición solo demostrando resultados inesperados. Lo hizo cuando iniciaba su vida profesional como agente de un *call center* y, aunque en un principio sintió desfallecer ante un trabajo que parecía diseñado para robots, la joven decidió cambiar de perspectiva y convirtió su rol en una experiencia memorable, tanto para ella como para quien estaba del otro lado de la línea.

Esa vez, tras ser llamada por las directivas de la empresa por sus extraordinarias calificaciones, tuvo una epifanía: de ahí en adelante nunca más trabajaría con la intención de encajar en el molde; lo haría para sobresalir, para dar el 100 % y poner su cuota de creatividad, sentido común e inteligencia en todo lo que hiciera. Aunque eso pudiera significar “trabajar para que me echaran”.

De eso hace ya algunos años y varios aprendizajes, pero su esencia sigue siendo la misma. Trabaja fuerte, inspira y confía completamente en su equipo, exige mucho y siempre da resultados. “Me siento cómoda en la incomodidad propia del reto y en la tranquilidad de estar en un lugar donde coinciden mis principios y el para qué hago lo que hago”.



**¿El bienestar es uno de sus parámetros para medir el éxito?**

Para mí, el bienestar es estar llena de fuerza, de buen humor, de optimismo, lucir bien físicamente y poder estar disponible para los demás de buena forma.

**Y usted, ¿qué necesita? ¿Cuáles son esas rutinas de bienestar en su vida?**

Hacer ejercicio, hacer yoga, meditar, leer, disfrutar de una comida sin hablar de trabajo, decidir en qué espacios quiero estar o en cuáles no me siento a gusto, compaginar mis actividades con proyectos personales que me motivan y me llenan de energía también. Algunas personas lo pueden interpretar como más trabajo y menos bienestar, pero para mí es la oportunidad de retarme en otros espacios y llegar a otras personas.

**Espiritualmente, ¿con qué se conecta?**

Desde hace mucho ando en una búsqueda es-

**¿TIENE ALGÚN MANTRA?**

Repito mucho: “no competimos con nadie: todos tenemos un momento y un lugar”. Cuando uno se desenvuelve en el mundo corporativo es muy fácil creer que compite con otras para crecer, así que cuando me siento en ese

lugar me repito esa frase. Las cosas llegan cuando te tienen que llegar, cuando te corresponden y estás preparado, sin necesidad de forzar nada. Otro mantra que me acompaña siempre es pensar que “nada permanece igual”.

piritual, y me genera mucha tranquilidad poder meditar, aislando el proceso de cualquier tendencia religiosa. Meditar me trae al centro, me hace encontrar paz y tranquilidad. No soy necesariamente religiosa, quizás porque soy muy pragmática. Creo en la divinidad, rezo y tengo fe. También creo en la energía que somos, pero no estoy de acuerdo en que personas iguales a mí tengan más divinidad o sean modelos de perfección.

**El cambio es clave en su vida. Cambió de país, dejando una industria en la que estaba posicionada y una pareja con la que llevaba 15 años...**

No sucedió todo al tiempo, pero fue así. Un día en la fila de migración para entrar a Venezuela, sentí la necesidad de cambiar. Tuve varias ofertas y finalmente me decidí por Colombia. Fueron días de reuniones hasta tarde, de hacer ejercicio maratónico, de llorar mucho porque no estaba segura de haber tomado la decisión correcta. Pero al final también fue una época maravillosa donde aprendí a estar sola y disfrutarlo. De elegir yo misma lo que quería hacer en el día a día.

**En su libro, Líder irreverente, da 100 razones para cambiar. ¿Cuál fue la suya?**

Aunque uno quiera negarse a asumir cosas distintas, esa negación no va a impedir que pase lo que tenga que pasar. Siento que cuando uno se niega a asumir que algo cambió, lo único que pasa es que se genera una resistencia absurda, que agota y hace perder tiempo. Para mí, el cambio es absolutamente inevitable. Lo mejor es asumirlo con optimismo y con herramientas para evitar que te atropellen. **B**

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



# Ejercicios para tonificar el rostro

Carolina Antonia Rojas\*

Técnicas innovadoras y trucos de belleza milenarios abren una nueva puerta en el mundo estético. Es momento de ejercitar nuestra cara como lo hacemos con el cuerpo.

**E**n el rostro y en el cuello tenemos más de 50 músculos que podemos ejercitar y estimular para mejorar la flexibilidad, la tonicidad, el aspecto de la piel y la estructura facial.

Pero poco sabemos de estos ejercicios, por eso consultamos a la dermatóloga adscrita a Colsanitas, María Bernarda Durango, para revisar esos ejercicios no invasivos que pueden contribuir a mejorar el aspecto del rostro. La doctora señala que estas rutinas pueden comenzar a practicarse a partir de la segunda década de vida y que es conveniente incluirlas dentro de nuestros hábitos de cuidado diario. Estas son algunas opciones.

## Yoga facial

Según Fumiko Takatsu, creadora de *Face Yoga Method*, el yoga facial reúne una serie de ejercicios que direcciona la atención a los músculos de la cara para tonificarlos y relajarlos. Aunque en la cotidianidad usamos estos músculos para



*Como todo ejercicio, el yoga facial estimula el flujo sanguíneo y la oxigenación celular y esto se refleja inmediatamente en un rostro de aspecto más terso y luminoso.*



expresarnos, la idea es desarrollar un control más atento y focalizado en cada zona del rostro que movemos.

Takatsu recomienda hacer dos sesiones diarias: una para comenzar el día y otra en la noche para liberar tensiones. Sugiere empezar con cuatro o cinco ejercicios o posturas sostenidas por 30 segundos e iniciarse en esta práctica con ejercicios básicos que involucren grupos musculares pequeños. En internet se encuentran con facilidad estas rutinas y secuencias para principiantes.

Como todo ejercicio, el yoga facial estimula el flujo sanguíneo y la oxigenación celular, y esto se refleja inmediatamente en un rostro de aspecto más terso y luminoso. Sin embargo, la dermatóloga Astrid Lorena Ruiz aclara que aún la literatura médica no llega a conclusiones concretas sobre los beneficios: “algunos estudios demuestran mejoría en el tono muscular llevando a un efecto *lifting* de la piel. Pero otros estudios muestran que podría empeorar las líneas de expresión ya que generarían una mayor contracción muscular con la formación secundaria de arrugas”.

### Auto masajes con manos

Esta es una opción clásica de autocuidado que sigue vigente. La doctora Durango recomienda limpiar la cara, es decir, remover el maquillaje por completo y usar un gel o crema hidratante de acuerdo con el tipo de piel, para evitar enrojecimiento o irritación y que, preferiblemente, tenga oligoelementos (minerales).

Se deposita una cantidad de producto suficiente para distribuir sobre la frente, las mejillas, la barbilla y el cuello. Se masajea suavemente con la palma de la mano apoyada del todo sobre la cara, desde el centro hacia afuera, siempre con movimientos ascendentes para evitar la flacidez de la piel.

Luego nos enfocamos en zonas más específicas: del entrecejo hacia la punta de la ceja,

.....  
\*Periodista independiente.



## CONTRAINDICACIONES

Aunque mencionamos que estos tratamientos son poco invasivos, es importante tomar en cuenta las siguientes consideraciones que aplican para yoga facial, auto masajes, el rodillo de jade y la gua sha:

> Personas con fragilidad capilar, deben

usar el rodillo o la Gua Sha con muy poca presión para evitar lesiones.

- > Para el Yoga Facial, mejor practicar sin gafas o lentes de contacto.
- > En caso de usar bótox o inyecciones de ácido hialurónico, esperar aproximadamente 1

mes de recuperación después de su aplicación o consultar a un especialista.

- > Si tienes aparatos de ortodoncia, evitar ejercicios y masajes en la región de boca, mandíbula y mentón que puedan lastimar.

desde la nariz hasta las sienes y desde la barbilla hasta las orejas. Se debe incluir también el cuello y el escote con movimientos desde el centro al exterior.

### Rodillo de jade y gua sha

El uso de piedras semipreciosas como artículos de belleza no es una novedad. Por ejemplo, el rodillo de jade existe desde hace siglos, y hay evidencia de que miembros de la dinastía Qing lo usaban en la China del siglo VII por las propiedades curativas y protectoras de la piedra.

La gua sha también proviene de la tradición china y es una pieza plana de cuarzo rosa o jade en forma de corazón cuya estructura permite acceder a zonas de la cara de manera más efectiva que con las manos. El rodillo y la gua sha pueden usarse combinadas o separadas en una sesión.

La dermatóloga Astrid Lorena Ruiz explica que el masaje con estas herramientas funciona como un drenaje linfático que ayuda a liberar toxinas en la piel, genera una vasodilatación que produce brillo y luminosidad y permite que penetren mejor productos como los sueros y las cremas. Su función más popular es la de descongestionar la cara y mejorar la apariencia de las ojeras debido a la temperatura fría y la textura lisa y firme que caracteriza estos materiales.

Sea para desinflamar la piel o reafirmarla, es importante tener en cuenta la secuencia de los movimientos y el sentido de los mismos.

Como ocurre en el automasaje con las manos, siempre debe hacerse de forma ascendente y desde el centro del rostro hacia afuera:

- **Mentón**

Desde la barbilla hacia los extremos.

- **Pómulos**

Desde el surco nasogeniano (las líneas que se forman junto a la boca) hacia la sien.

- **Contorno de ojos**

Siempre hacia arriba, realizando suaves y cortas fricciones cortas en las líneas de expresión.

- **Frente**

Desde la ceja al nacimiento del cabello.

Los movimientos se pueden repetir hasta notar que se activa la circulación y sube la temperatura en la zona estimulada y poner más fuerza en las áreas donde se desea obtener mayor mejoría. **B**

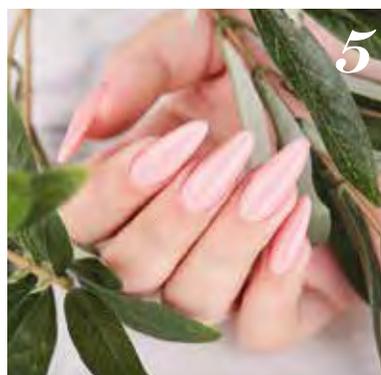
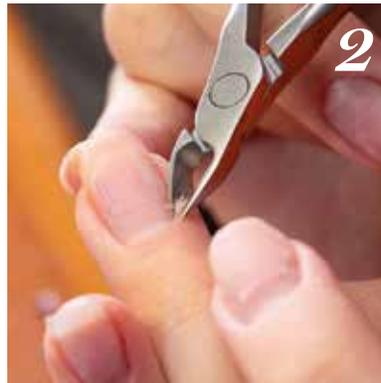


*La función más popular de las piedras es descongestionar la cara y desaparecer las ojeras por la temperatura fría y la textura lisa y firme que caracteriza estos materiales.*

# 5 mitos sobre las uñas

*Redacción Bienestar*

La salud de las uñas no es un asunto menor. La dermatóloga de Colsanitas María Bernarda Durango aclara cinco mitos comunes.



## 1. LAS MANCHAS EN LAS UÑAS SE GENERAN POR FALTA DE CALCIO

**FALSO.** No tienen relación alguna. La leuconiquia (nombre que se le da a estas manchas) puede aparecer por varios motivos: morderse las uñas, traumatismos o uso de detergentes y sustancias corrosivas. También puede estar relacionada con alguna enfermedad; por tanto, cuando aparecen se recomienda visitar a un especialista.

## 2. NUNCA SE DEBE CORTAR LA CUTÍCULA

**VERDADERO.** Algunas manicuristas consideran estético cortar la cutícula; sin embargo, no es recomendable. La cutícula funciona como una capa protectora de las uñas frente a posibles infecciones, que pueden generar mucho dolor. Se recomienda empujar hacia abajo la cutícula con un palito de naranja especial para esto.

## 3. LOS ESMALTES SEMIPERMANENTES PRODUCEN CÁNCER

**FALSO.** Aunque algunas teorías afirman que las lámparas ultravioleta que se usan para el secado semipermanente pueden generar algún tipo de daño en la piel, la realidad es que todavía no existe ningún estudio científico en el mundo que lo compruebe. Lo que sí advirtió la Academia Estadounidense de Dermatología es que el uso de este tipo de esmaltes hace que las uñas se vuelvan más débiles y frágiles.

## 4. LAS UÑAS NECESITAN RESPIRAR

**FALSO.** Las uñas son células muertas de queratina que reciben oxígeno y nutrientes a través del torrente sanguíneo. Así que no necesitan estar expuestas al aire para estar saludables ni es necesario dejar de hacer manicure por este motivo.

## 5. LAS UÑAS POSTIZAS MALTRATAN LAS UÑAS NATURALES

**FALSO.** Si son puestas por un profesional y de la manera correcta, no tienen por qué dañar la uña natural. Eso sí, para mantenerlas en óptimas condiciones estéticas y saludables es indispensable hacer mantenimiento del procedimiento cada dos semanas. 

# Los lácteos fermentados: aliados del sistema inmune

*Redacción Bienestar Colsanitas*

**E**n los últimos años, los alimentos funcionales fermentados a base de probióticos han vuelto a ser tendencia por sus beneficios para la salud en general. Se les atribuye la prevención de enfermedades, el alivio de síntomas de alergias alimentarias, la obesidad, diabetes, diarrea crónica, hipersensibilidad, la infección por *Helicobacter pylori*, intolerancia a la lactosa, la gastroenteritis, entre otras, que son resultado del estilo de vida de cada persona.

Los productos lácteos fermentados como el yogur, la crema agria, el queso *cottage*, el queso crema, el suero de mantequilla y el kéfir, contienen compuestos bioactivos que son necesarios en varios procesos bioquímicos y fisiológicos del cuerpo, para proporcionar diversos nutrientes como vitaminas y minerales.

Varios informes han sugerido, que, para el caso de la diabetes, las propiedades de estos alimentos redujeron la hiperinsulinemia, la hiperglucemia y la intolerancia a la glucosa. Los pacientes diabéticos que consumieron kéfir tu-

El consumo de productos lácteos fermentados, según diversos estudios, tienen mejores resultados y una acción directa en algunas enfermedades crónicas y multifactoriales.

vieron niveles más bajos de glucosa en su sangre en ayunas.

Asimismo, para el caso de la salud gastrointestinal se puede mejorar el sistema inmunológico, favoreciendo la permeabilidad intestinal y el tránsito de antígenos. Su carácter aditivo dietético brinda ventajas para la salud al estabilizar y mantener la composición de la microbiota

intestinal. Pueden mejorar la resistencia a infecciones por patógenos y bloquear la absorción de colesterol, lo que resultaría muy útil en enfermedades de carácter digestivo.

Los productos lácteos fermentados prometen reducir los niveles de colesterol circulante en el cuerpo. De ser así, según diferentes estudios, podrían ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la población. Esto se debe a que los microbios son resistentes a la bilis y pueden desconjugar y unir ácidos biliares. Al cumplir con esto, los productos lácteos fermentados pueden ser beneficiosos para el sistema inmunológico y generar una mayor reacción ante alergias y virus. **1**

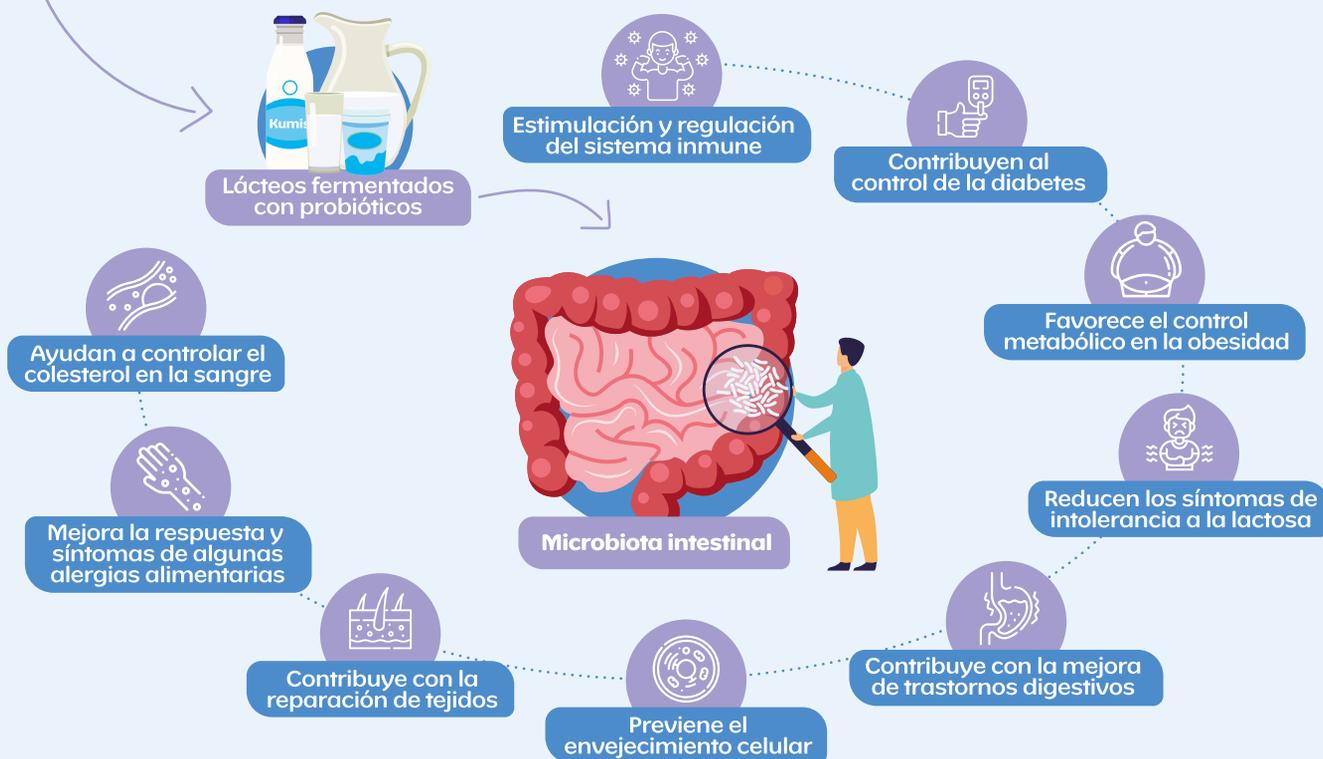
# La fermentación de la leche y los probióticos

## Una combinación para toda la vida

¿Sabías que la fermentación de la leche se lleva a cabo generalmente utilizando cultivos bacterianos o microorganismos?. Cuando estos cultivos se añaden a la leche, la lactosa (azúcar de la leche) se fermenta y forma ácido láctico, que interactúa con las proteínas de la leche modificando la textura y aportando un sabor ácido a la leche. Estas propiedades son deseables e indispensables en elaboración del **yogurt, kumis, kefir, entre otros**<sup>1</sup>.



### BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LÁCTEOS FERMENTADOS CON PROBIÓTICOS EN LA SALUD<sup>3</sup>



Aunque la investigación sigue en marcha, es cada vez más evidente que los efectos de los probióticos dependen de hábitos de vida saludables, como una alimentación balanceada y la práctica regular de ejercicio físico. **En definitiva, los probióticos son una herramienta importante en la promoción de una vida saludable y deben ser considerados como parte de una estrategia integral de bienestar.**

#### Referencias:

<sup>1</sup> Bintsis T, Papademas P. The Evolution of Fermented Milks, from Artisanal to Industrial Products: A Critical Review. *Fermentation*. 2022;8(12):1-21.

<sup>2</sup> Ahmad I, Hao M, Li Y, Zhang J, Ding Y, Lyu F. Fortification of yogurt with bioactive functional foods and ingredients and associated challenges - A review. *Trends Food Sci Technol* [Internet]. 2022;129(July):558-80. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2022.11.003>

<sup>3</sup> Kaur H, Kaur G, Ali SA. Dairy-Based Probiotic-Fermented Functional Foods: An Update on Their Health-Promoting Properties. *Fermentation*. 2022;8(9).

# Bájele a la sal

*Catalina Sánchez Montoya\**

Recogimos una lista de hierbas y especias que le darán un toque de sabor y de antioxidantes a sus preparaciones, y con las que puede reemplazar la sal en algunos casos.



## DIEZ ALTERNATIVAS PARA REEMPLAZAR LA SAL AL COCINAR



**AJO:** es bastante frecuente su uso en la cocina colombiana. Desde hace miles de años es utilizado para sazonar alimentos; también se usa por sus propiedades curativas. Debido a sus compuestos químicos, se le atribuyen beneficios antifúngicos, antimicrobianos y antiinflamatorios. Como también tiene propiedades anticoagulantes, es mejor consultar con su médico de cabecera si va a iniciar su consumo o si puede comerlo días antes de una cirugía. Perfecto para sazonar sopas, carnes y salsas.



**ALBAHACA:** es una hierba aromática natural popularmente conocida por apoyar la buena digestión, así como por ser antiinflamatoria. Por su contenido en eugenol, uno de sus derivados, también puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, y bajar la presión arterial. Queda muy bien en salsas, sopas, pastas y sándwiches, combinada con otros ingredientes como el tomate y distintos tipos de quesos.



**PAPRIKA:** esta especia de sabor ligeramente dulce y picante es una bomba de sabor y de nutrientes. Tiene un compuesto que se llama capsaicina, que se asocia con efectos analgésicos y terapéuticos, así como supresor del apetito. Tiene, además, vitaminas A, B6, B3, E y K, así como colina, un nutriente esencial clave en el funcionamiento del sistema nervioso. Este condimento encaja perfecto a la hora de aderezar salsas, carnes, cacerolas y preparaciones con huevo.



**A** la hora de cocinar, los primeros ingredientes que se vienen a la mente para aliñar los alimentos son la sal, y como complemento, el ajo y la pimienta. El problema es que el consumo de sal en exceso se asocia con enfermedades como la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en casi todo el mundo las personas están consumiendo más de dos gramos de sodio al día, y el 75 % de la sal que consumen proviene de alimentos ultra procesados y comida chatarra. En Colombia, según la última Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin 2015), el consumo de sal triplica lo recomendado por el organismo internacional.

Precisamente por eso es de vital importancia adquirir una conciencia plena sobre el consumo de sodio y buscar alternativas que eviten los excesos.

### **Primero lo primero: sal o sodio**

No es lo mismo hablar de sal que hablar de sodio.



**CILANTRO:** es un ingrediente obligatorio en las cocinas colombianas. A esta hierba se le atribuyen propiedades antioxidantes y antisépticas. También es diurético y ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre, por lo cual las personas hipoglicémicas deberían consultar a un especialista antes de consumirlo en grandes proporciones. Tiene vitaminas A, C, K, hierro y calcio. Es ideal para sazonar todo tipo de preparaciones: desde sopas, ensaladas, guisos, adobos, encurtidos y carnes, hasta postres.



### LA CIFRA

**La sal de mesa está compuesta por dos minerales: 60 % cloruro y 40 % sodio.**

De hecho, la sal de mesa está compuesta por dos minerales: 60 % cloruro y 40 % sodio.

“El sodio es un elemento inorgánico. Se considera un macromineral, es decir que es uno de los nutrientes minerales que se encuentra en mayor cantidad en el cuerpo y que, a su vez, necesita ser consumido en mayores proporciones”, explica la doctora Luisa Becerra, nutricionista y dietista adscrita a Colsanitas. “Contrario a lo que pensamos, el sodio no es del todo malo, tiene funciones importantísimas, como la transmisión de los impulsos nerviosos, y también es necesario para la contracción muscular y mantener el equilibrio de líquidos y fluidos dentro de nuestro organismo”.

Como con todo, el secreto está en no excederse, pues —por lo general— las personas que tienen una dieta alta en sodio presentan mayor riesgo de sufrir presión arterial alta, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, cálculos renales y retención de líquidos, entre otras dolencias.

“Lo mejor es llevar una alimentación natural, evitando al máximo los alimentos procesados, eliminar el salero de la mesa, no adicionar sal a la comida ya preparada, revisar las etiquetas de los productos y procurar que tengan menos de 150 mg de sodio por porción”, añade Becerra.

También es importante acostumbrarse al sabor natural de los alimentos y “buscar esas hierbas y especias naturales que nos ofrece la madre naturaleza para hacer aliños que nos permitan darles un sabor agradable a los alimentos utilizando menos sal. Cebolla, laurel, ajo, albahaca, comino, cúrcuma: todos estos condimentos tienen además efectos antiinflamatorios y antioxidantes”, concluye.



**TOMILLO:** esta planta aromática, presente en preparaciones de cocina tradicional africana y mediterránea, es ampliamente utilizada como antioxidante y antiinflamatorio y también para aliviar la tos y mejorar condiciones de la piel. Funciona muy bien para sazonar estofados, carnes rojas, vegetales rostizados y pinchos.



**CEBOLLÍN:** esta planta aromática está llena de vitaminas A, B, C, K además de minerales como el calcio y el potasio. Tiene un ligero sabor a cebolla, aunque menos fuerte, y se le atribuyen propiedades medicinales para la salud cardiovascular, ósea y neuronal. Funciona muy bien en dips o salsas, cacerolas y ensaladas con papa.



**JENGIBRE:** esta planta ha sido utilizada por miles de años no solo en la cocina por su sabor ligeramente picante, sino también por ser un remedio natural potente para la motilidad (movilidad) gastrointestinal, las náuseas y el estreñimiento. Funciona muy bien en ensaladas, aceites, salsas, currys, sopas, batidos, postres e infusiones.



**MENTA:** esta hierba aromática tiene una característica muy particular, es supremamente refrescante y funciona bien con preparaciones saladas y dulces. Se le atribuyen propiedades para reducir el dolor abdominal, para el asma o los problemas respiratorios, y la salud bucal. Queda muy bien en platos con vegetales, carnes como el cordero y el pollo, en sopas y ensaladas.



**COMINO:** desde hace miles de años se le han atribuido propiedades antibacterianas, por lo que ha sido ampliamente utilizado en Asia como remedio natural para dolencias como la diarrea, la indigestión, la migraña, los cálculos de la vesícula y los cálculos renales. Funciona muy bien para sazonar preparaciones como las legumbres (especialmente las lentejas), los embutidos, los currys, guisos y dips como el hummus.



**ROMERO:** es una fuente de antioxidantes que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Tiene un contenido elevado de manganeso, un nutriente vital para la buena salud metabólica. Combina con pescados, carnes rojas, carnes blancas, sopas, ensaladas y guisos o sudados. También les da un sabor especial a las papas asadas al horno o rostizadas.

.....  
\* Periodista especialista en Nutrición. @LaCucharaDeCata

# ISDIN SI-NAILS®

Uñas perfectas  
en un **click**



**+** Queratina **+** Silicio **+** Hidratación

Mejora la resistencia y favorece  
el crecimiento de las uñas

# El maravilloso propóleo



Karem Racines Arévalo\* • INFOGRAFÍA: Ada Fernández

No se trata de un elemento de origen animal, sino vegetal, colectado por las abejas para proteger sus colmenas. Pero el ser humano también puede sacarle provecho. Descubra cómo.

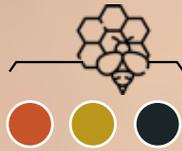


El término *propóleo* proviene del griego *pro* "para o en defensa de" y *polis* "ciudad", refiriéndose a la función que cumple esta resina en la protección de la colmena, al fungir como agente microbicida y desinfectante indispensable para garantizar la asepsia del hábitat de las abejas. Y, precisamente, son estas propiedades las que han llamado la atención de la ciencia, en el sentido de demostrar que el propóleo también puede tener efectos positivos en la salud humana.



## ¿QUÉ ES?

El propóleo es uno de los productos de la colmena que resulta de un proceso denominado **exudación**, en el que se combinan los bálsamos y resinas del polen con sustancias liberadas por los poros enfermos o dañados de las plantas, de las hojas verdes o de la corteza de los árboles. El resultado es un **elemento pegajoso** utilizado por las abejas como material de sellado y al que se le atribuyen, también, importantes beneficios para el cuerpo humano.



*Las características del propóleo varían de acuerdo con la disponibilidad de variedad vegetal y condiciones ambientales del lugar donde esté la colmena. Por eso el color puede ser pardo rojizo, amarillo verdoso o puede oscurecerse tanto que llegue a ser casi negro. También depende del origen y la edad de la colmena.*

50% Flavonoides

50% Otros



La literatura especializada indica que se trata de una sustancia constituida en un 50 % por flavonoides, un grupo diverso de fitonutrientes que se encuentran en muchas frutas y verduras, y el otro 50 % está compuesto por cera de abejas, aceites esenciales de carácter vegetal, polen y otros materiales orgánicos. Pero vale la pena aclarar que **no es un producto transformado por las abejas**, sino colectado directamente de la vegetación presente en los alrededores de la colmena. Se le reconoce como un potente fungicida, bactericida y antioxidante que puede consumirse en su estado natural, o en las diversas presentaciones desarrolladas por la industria farmacéutica o alimenticia.

## ¿CÓMO SE PRODUCE?

En ingeniero industrial y zootecnista Rodrigo Vásquez Romero, en su libro *Extracción, beneficio y calidad de los productos apícolas*, explica que el proceso empieza cuando las abejas recolectoras desprenden el propóleo del brote del árbol, valiéndose de sus mandíbulas y ayudándose de su primer par de patas. Lo ablandan con una secreción de sus glándulas salivales y forman pequeñas pelotas que

depositan en la cesta de las patas posteriores. Una vez finalizado el proceso, las recolectoras pasan su carga a las abejas receptoras, que son las encargadas de aplicarlo en el lugar donde la colmena lo necesite. "Una colmena puede producir entre 150 y 300 gramos por año, pero eso varía de acuerdo con el clima y la cantidad de abejas que haya en la colmena", precisa el experto en el documento.

## ¿CÓMO BENEFICIA AL SER HUMANO?

Diversos estudios científicos han demostrado la efectividad del propóleo cuando se usa como coadyuvante en la prevención y cura de enfermedades. Aquí una lista de sus propiedades:

- **Antioxidante:** los flavonoides que lo componen son capaces de eliminar los radicales libres y proteger la membrana celular contra procesos de oxidación, lo cual redundará en la disminución de riesgos en la actividad cardiovascular y en los procesos de envejecimiento.
- **Antibacterial:** la acción bactericida y antimicrobiana que cumple el propóleo en la colmena también funciona en el cuerpo humano cuando se le ingiere o se le usa en aplicación tópica. Se ha comprobado, de hecho, que mejora trastornos digestivos relacionados con la bacteria *Helicobacter pylori*.
- **Antiviral:** contribuye en la erradicación de virus de distintos tipos, como el Herpes tipo I y II.
- **Fungicida:** es el producto de las abejas con la mayor actividad antifúngica y es un efecto que está asociado, también, con la presencia de los flavonoides.
- **Antiinflamatorio y cicatrizante:** al ingerirlo o aplicarlo de forma tópica, calma el dolor al ejercer una acción aceleradora positivamente de la división celular. Así, estimula la función regeneradora de la piel en heridas y quemaduras.
- **Broncodilatador:** su efecto antiviral y antibacteriano favorece la recuperación de las vías respiratorias ante procesos infecciosos o inflamatorios.
- **Inmunomodulador:** varios trabajos demuestran que incide positivamente en la inmunidad del organismo para hacer frente a agentes patógenos que causan enfermedades.
- **Bioconservante:** las propiedades antimicrobianas y antioxidantes del propóleo son útiles en el campo de la industria alimentaria, en sustitución de aditivos sintéticos. Está demostrada su efectividad en la conservación de productos cárnicos.

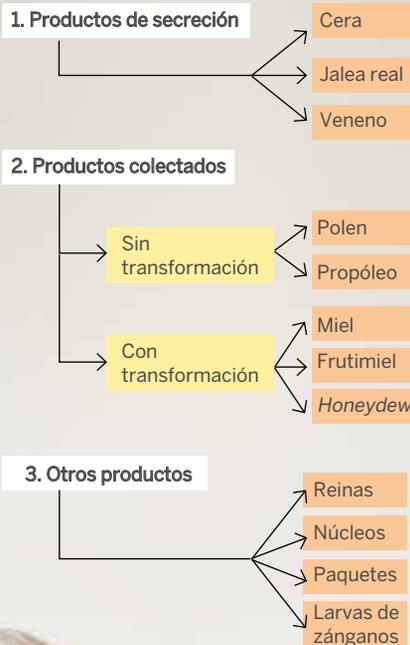


## ¿PARA QUÉ LO USAN LAS ABEJAS?

Rodrigo Vásquez apunta en su libro que las abejas usan el propóleo para el sellado hermético de la colonia, para minimizar la entrada de insectos a su hábitat y momificar los organismos vivos que entran a la colmena y que, debido a su tamaño, no pueden ser expulsados, como el gusano de cera, los pequeños roedores o las mariposas. “Como el propóleo es bactericida, al embalsamar con propóleo se evita que los cadáveres se descompongan y generen enfermedades”, confirma el experto. Dentro de la colmena el propóleo también consolida la estructura interna, aumenta su resistencia, crea un ambiente aséptico en la puerta de las piqueras y evita la presencia de moho y bacterias.



Según el origen de los productos de la colmena se pueden clasificar en tres grandes grupos así:



## OTRAS BONDADES DEL PROPÓLEO

“El hombre también se aprovecha de las múltiples bondades de los compuestos del propóleo para emplearlos en distintos productos medicinales, especialmente para las afecciones bronquiales, problemas gástricos y enfermedades de la piel como la psoriasis, eczemas y como coadyuvante en la cicatrización de heridas”.

### Gustavo Patiño

ZOOTECNISTA COLOMBIANO

Artículo *Diversificación de productos de la colmena*.

“El propóleo, sustancia con la que las abejas protegen de enfermedades sus colmenas, es una excelente opción para preservar los alimentos y, de hecho, en el mundo existen diversas marcas registradas con este producto”.

### Héctor Suárez Mahecha

DOCTOR EN CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS

*Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos (ICTA) de la Universidad Nacional de Colombia*.

“Algo de cierto hay en los rumores centenarios sobre los beneficios del propóleo, concretamente en lo que respecta a nuestros microbiomas, un tipo de bacterias que estimulan el metabolismo y refuerzan el sistema inmunitario”.

### Whitney Bowes

DERMATÓLOGA ESTADOUNIDENSE

Citada por la revista *Vogue*.



**NOTA: Es importante recolectarlo con técnicas adecuadas para no alterar su calidad. Y almacenarlo en recipientes de vidrio o en papel de aluminio protegido de la luz y el aire. No se debe guardar en bolsas plásticas.**



*\*Periodista y profesora universitaria. Agradecimiento a la Biblioteca Agropecuaria de Colombia, dependencia de Agrosavia, por el material documental facilitado para esta nota.*



# Cómo cuidar correctamente sus cosméticos

Limpiar y mantener de manera adecuada sus cosméticos no solo le permitirá sacarles mayor provecho, sino también evitar reacciones adversas en la piel.

*Laura Daniela Soto Patiño\**

Según la doctora María Bernarda Durango, dermatóloga adscrita a Colsanitas, “los cosméticos son preparaciones compuestas por sustancias naturales o sintéticas que se usan con el fin de higienizar y mejorar la apariencia de la piel”. Es importante aclarar que estos productos no están diseñados para curar ni tratar ninguna condición dermatológica, por eso es crucial consultar con un especialista sobre cualquier cambio de la piel al usarlos.

Un producto que aplicamos directamente sobre la piel debe cumplir unos requisitos para garantizar nuestra higiene. Además, aprender a cuidarlos puede asegurar su durabilidad y reducir el riesgo de tener reacciones adversas en la piel e incluso infecciones. Estos son algunos tips para cuidar correctamente sus cosméticos.

## MANTENGA SUS COSMÉTICOS LIMPIOS Y NO LOS COMPARTA

Antes de usar sus cosméticos lave sus manos para evitar contaminarlos con gérmenes o bacterias. Además de eso, no olvide lavar sus brochas, esponjas y otros elementos que estén en contacto con su cara cada siete o diez días para mantenerlos libres de bacterias. Finalmente, compartirlos puede aumentar el riesgo de contraer infecciones.

## DEBEN ESTAR EN UN LUGAR FRÍO Y SECO

Algunos cosméticos pueden romperse, separarse o alterarse debido a las altas temperaturas y a la humedad. Esto puede hacer que pierdan su efectividad o que generen efectos adversos. Por eso deben guardarse lejos de la luz solar directa.

## NO ALTERE SU COMPOSICIÓN

Cuando un producto se seca, muchas veces pensamos en rendirlo y por eso es común agregarle agua, alcohol u otros componentes. Sin embargo, esto puede alterar la composición química del cosmético e incluso introducirle bacterias, lo que termina en un deterioro del producto, pérdida de efectividad o en efectos adversos para la piel.

## SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL EMPAQUE

Aplicar los cosméticos correctamente maximiza sus bondades, evita el desperdicio y asegura que el producto dure lo máximo posible.

## REVISE EL REGISTRO INVIMA Y LAS FECHAS DE EXPIRACIÓN

Según la doctora Durango, “en nuestro país los productos cosméticos deben tener registro Invima para poder ser comercializados. Este registro regula y aprueba la seguridad y calidad del producto”. Es crucial estar alerta a la fecha de expiración de los cosméticos, que está impresa en el producto y que aparece normalmente como 3M, 6M o 12M, refiriéndose a los meses que puede usar el producto antes de que caduque. Deseche cualquier cosmético que haya pasado el tiempo de expiración aun cuando parezca en buen estado.

\*Periodista Bienestar Colsanitas y Bacánika.

*Catalina Brugman\**

La nutrigenética y la nutrición personalizada ayudan a mantener la salud y prevenir enfermedades, contribuyendo a crear hábitos alimenticios saludables sin dejar de lado las preferencias particulares.

# La nutrición y la genética se encuentran

**E**l estudio de la genética y su combinación con la tecnología han contribuido a la evolución de la nutrición en el mundo, y esto impacta directamente en el bienestar de las personas, pues una sana alimentación puede evitarnos varias enfermedades.

Actualmente hay una rama de la nutrición, la nutrigenética, que se encarga de estudiar la relación entre los genes y la alimentación, con el fin de obtener un estado óptimo de salud por medio de dietas personalizadas. Según la nutricionista Patricia Barrera, adscrita a Colsanitas, “la nutrición personalizada, como su nombre lo indica, es diferente para cada paciente. El plan nutricional se elabora después de realizar una serie de exámenes genéticos, por saliva o sangre, que dan los resultados en detalle”. Se obtiene un informe personalizado con un análisis genético



## EL DATO

**La genética** determina también la manera en la que metaboliza los nutrientes.

y una explicación detallada, para guiar al paciente con la dieta de alimentos, bebidas y sus complementos alimenticios, si los necesita.

La genética del ser humano no solo determina aspectos físicos, sino también la manera en la que metabolizamos los nutrientes y respondemos ante una ingesta alimentaria. La nutrigenética estudia los efectos de las variantes genéticas sobre la respuesta a los nutrientes de la dieta. Por tanto, el objetivo que tiene esta rama de la nutrición es generar recomendaciones dietarias con base en las características hereditarias de cada persona.

Los nutricionistas de esta vertiente estudian el ADN de la persona y determinan sus características fisiológicas y metabólicas, pues el ADN contiene información de lo que se debería recomendar a nivel nutricional a cada individuo y su capacidad de transferir la información de los genes de generación en generación.

El incremento de la obesidad, su relación con las enfermedades crónicas y los efectos de una alimentación desequilibrada adquieren mayor relevancia hoy, dado el ritmo vertiginoso de nuestra cotidianidad. Por eso se hacen necesarias soluciones adaptadas a necesidades específicas. Es ahí donde la nutrigenética cobra importancia, pues permite tener en cuenta todas las características individuales y el cálculo exacto de nutrientes (carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales) para una persona. Además identifica la existencia de intolerancias o alergias alimentarias. Adicionalmente la nutrigenética considera las preferencias alimentarias así como el tiempo disponible para elaborar las recetas según el estilo de vida de cada persona. También tiene en cuenta los estados emocionales y las situaciones hormonales de cada uno. Contempla el nivel de actividad física y las aficiones deportivas.

**“Este tipo de nutrición tiene en cuenta los estados emocionales y las situaciones hormonales de cada persona”.**



*La nutrigenética permite tener en cuenta todas las características individuales y el cálculo exacto de nutrientes para una persona.*

Reuniendo estos datos, el profesional a cargo puede planificar una dieta idónea para la persona y buscar estrategias alimenticias para mantener el bienestar no sólo físico sino mental del paciente. La nutrición personalizada permite anticiparse a las enfermedades y reprogramar el destino genético con cambios nutricionales individuales. Un análisis genético puede ayudar a descubrir exactamente

dónde están las debilidades de nuestro metabolismo y qué podemos hacer para fortalecer el sistema bioquímico a través de la nutrición.

Gracias a la nutrición personalizada se pueden crear hábitos alimenticios saludables y disfrutar la dieta sin dejar de lado los gustos de cada quien. Y gracias a las proporciones nutricionales equilibradas, la nutrigenética disminuye el riesgo de enfermedades de origen metabólico, mejora la salud cardiovascular, favorece el equilibrio de los procesos inflamatorios, conserva la salud ósea, modula el metabolismo de las grasas, retrasa el envejecimiento, activa la concentración y la memoria, mejora la sensibilidad a la insulina y equilibra la microbiota intestinal. **B**

*\*Periodista independiente.*

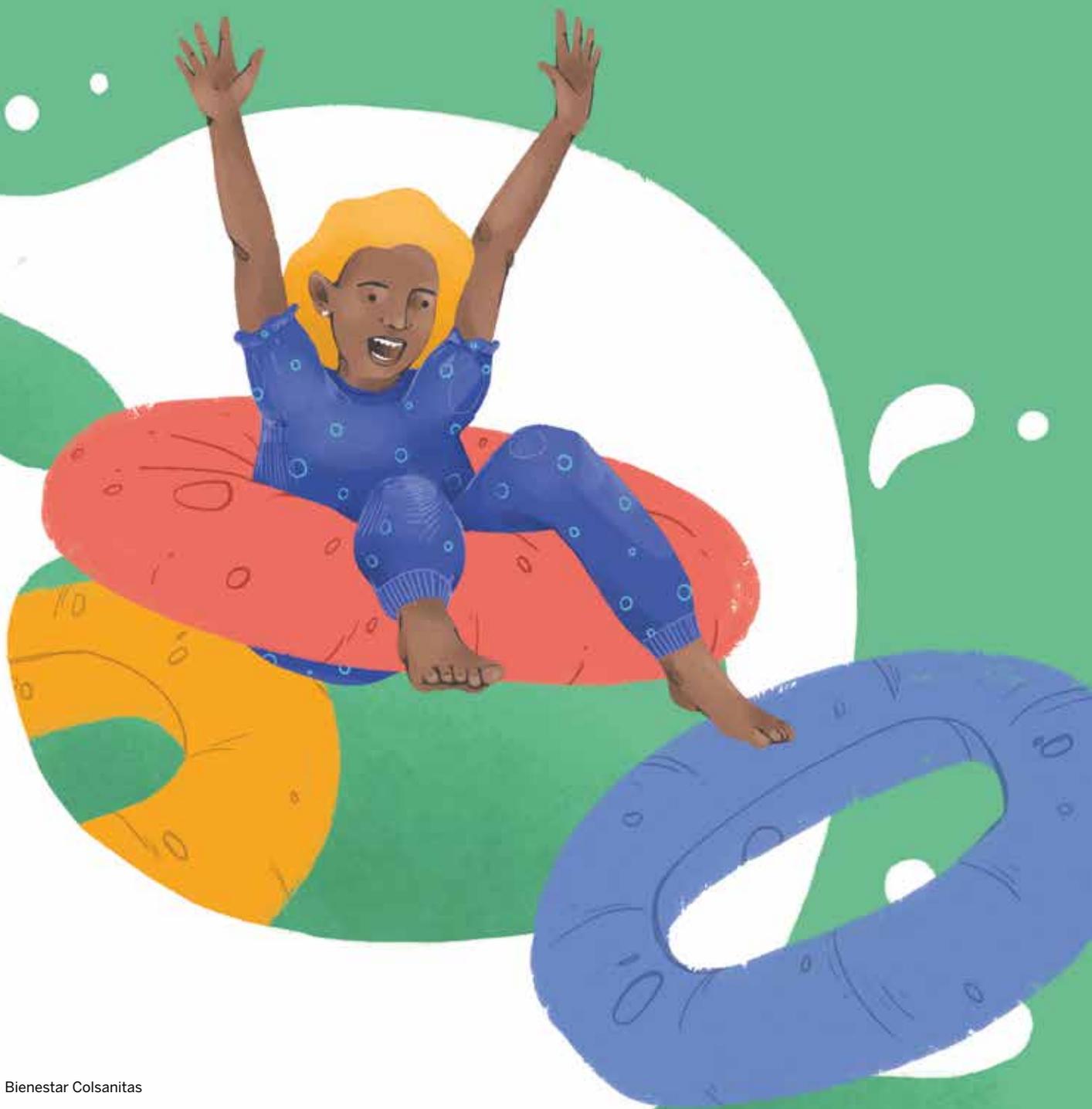


# Cereales

*Manuela Lopera\**

ILUSTRACIÓN: *Liliana Ospina* @lilondra

El desayuno por excelencia de la cultura pop prometía ser una opción práctica y nutritiva, pero se convirtió en algo parecido a una trampa. Al menos, para una mamá y su hija adolescente.



**P**or estos días leí un artículo de la escritora Nuria Labari en *El País* sobre el precio de la caja de cereales que comen sus hijas. Aunque su reflexión iba más hacia el aumento del costo de vida y la inflación, por un rato me quedé pensando en el tema, y me dije que entre mi hija y yo también tenemos nuestra historia —accidental— con este tipo de desayuno.

De pequeña me encantaban. Tal vez fueron las publicidades de Kellogg's: el gallo Cornelio de Corn Flakes; Melvin, el elefante de Choco Krispies, o Tony, el tigre, que prometía hacer “un tigre de ti”. O la idea de que era una forma de alimentarse bien: un desayuno rico, nutritivo y práctico. Pensaba que comer lo que había dentro de esas cajas era el pase para tener un súper poder.

Cuando era niña no había muchas opciones. Con la apertura económica, durante la década de los noventa, las estanterías de los supermercados colombianos fueron llenándose de marcas diferentes, y poco a poco fueron dejando de ser exóticas para mí. O quizás crecí, y aquella sección del mercado fue tomando cada vez más su dimensión real. Tal vez esas cajas mágicas, sugestivas y deliciosas no eran más que una suerte de hechizo en el que caía la niña solitaria que era.

Tantas mañanas de leer desprevenida en las cajas de mi adorado Crunch que en un solo plato estaba comiendo vitamina E, D, B12, hierro, zinc, calcio y minerales, y en las que me perdía leyendo historias acerca del Sistema Solar, campeones y mascotas. Los cereales me acompañaban mientras comía sola.

Ha pasado mucho tiempo y me doy cuenta de que ya no los elijo como opción a la hora del desayuno o como snack, pero en mi cabeza todavía persiste esta idea nostálgica, la misma que me hizo empezar a compartir esa afición con mi hija. Ella adora los cereales, pero descubrí que estaba usándolos como método de supervivencia, que le resultaban perfectos para mantenerse llena sin tener que comer alimentos de verdad. Le proporcionaban la dosis de azúcar que le pedían sus ganas, y la energía para rendir en el colegio. Hasta aquí no hay

nada extraordinario, se trata de algo que le gusta más o menos a todos los niños. El problema es que mi hija se alimenta mal.

Hay algunos alimentos que le gustan: leche, arroz, queso, pasta, pan, carne y pollo en algunas preparaciones, huevo (con mucho esfuerzo) y no mucho más. Hasta cerca de los tres años recibí sopas de legumbres y frutas, pero a medida que fue más consciente rechazó todo tipo de vegetales y frutas. Para ella no existen los frijoles, las lentejas, el sancocho, el ajiao o los garbanzos. Odia las ensaladas, y no puede oler un banano sin que le produzca arcadas. Tampoco tolera los jugos, así que en este punto ya podrán hacerse una idea del desafío que es alimentarla.

Su universo de comidas favoritas está compuesto de pizza, hamburguesa, papas fritas, nuggets, postres, helados, donuts, gaseosas y tortas que no tengan frutas, semillas o nueces.

Este panorama tampoco vendría siendo una excepción en los tiempos que vivimos, pero la situación es preocupante sobre todo porque me dedico —entre otras cosas— a cocinar y compartir alimentos y preparaciones naturales y nutritivas. Soy fanática de las ensaladas, y procuro que el 80 % de mi dieta provenga de alimentos no procesados. En la nevera siempre hay verduras; en mi despensa no faltan los tomates, los aguacates, las legumbres, el ajo, las semillas y las nueces. Hago y consumo regularmente pan de masa madre sin ningún tipo de aditivo, y odio los domicilios.

Entiéndase los domicilios como la costumbre de pedir comida chatarra para salir del apuro. Frente a nosotros vive una familia de cinco personas y todos los días —sin falta— vemos llegar una moto de comida a domicilio. Incluso llegan diferentes motos a la vez porque cada uno elige cosas diferentes.

Intento explicarle a mi hija que las consecuencias de esa manera de alimentarse se van a ver después, cuando ya la salud está deteriorada, cuando los problemas cardiovasculares y de diabetes sean imparables.

“*Tal vez esas cajas mágicas de cereales, sugestivas y deliciosas no eran más que una suerte de hechizo en el que caía la niña solitaria que era*”.

---

\*Manuela Lopera es escritora y cocinera. En Instagram: @ele\_cocina

Aunque no soy una persona dogmática y pienso que restringir alimentos no es muy sostenible, me doy cuenta de que esas aplicaciones, la publicidad y todo lo que rodea a las grandes corporaciones que producen y venden comida al por mayor, invaden y cooptan la libertad de elegir. Somos criaturas vulnerables: el cerebro se habitúa sin que podamos resistirnos.

El caso es que compartir mi gusto por los cereales con mi hija se nos salió de control. Al principio gozaba haciéndole probar los que solía comer en mi infancia, y me divertía abriéndole las puertas de ese placer único de las bolitas de chocolate sumergidas en leche fría. Creo que en el fondo, me gustaba porque era una comida sencilla. A pesar de que cocino regularmente por trabajo y como hábito doméstico, hay momentos en los que es necesario resolver sin pensar. A mí me sacó de apuros muchas noches en las que no había preparado nada para darle a mi hija.

Antes de que se prendieran las alarmas, empezó a compartir conmigo la primera cucharada de su plato. Y yo volvía a ser niña por ese microsegundo. Pienso bien y me doy cuenta de que es posible que la razón por la que nos gusta tanto el cereal como desayuno y cena tiene que ver con que es la comida que nos acompañó durante un tiempo en esos dos momentos: la mañana y la noche. Al despertar y, muchas veces, antes de dormir. Como una suerte de tetero que nos hacía sentir niños otra vez.

¿Cuándo fue el momento exacto en que compartir con mi hija lo que parecía ser un gusto inocente se convirtió en una trampa? Empecé a notar que las cajas duraban un día y medio, dos a lo sumo. Entonces le puse condiciones y comencé a revisar las etiquetas nutricionales en las cajas de cereales. Elegía los que eran a base de avena o algún otro cereal, y que estuvieran endulzados con ingredientes alternativos al azúcar o el jarabe de maíz. Pero el comportamiento era el mismo: los usaba como un reemplazo de las verdaderas comidas. Entonces, un día tomé la decisión de no comprarle más.

Le sigue encantando el cereal, pero ya se acostumbró a desayunar arepa y huevo las mañanas en que va al colegio. Está entrando en la adolescencia: yo quisiera que su cerebro dejara de necesitar el dulce con tanta avidez. Mi deseo es que tome más agua, que elija una sopa de legumbres aunque sea licuada, y que me pida arroz con hue-

vo cuando no queremos preparar algo elaborado por las noches. Que se despidiera de su niñez también diciendo adiós a esas cajitas multicolores que nos prometían un reino de felicidad y energía extra. Que entienda que la verdadera soberanía es la de alimentarnos para cuidar de nosotros sin entregarnos tan dóciles a esa mentira de desayuno saludable ultra procesado que durante tanto tiempo nos vendió el *marketing*.

La Navidad pasada se me ocurrió empacar una caja del cereal del duende y los masmelos como uno de sus regalos. Por supuesto que era una broma. Ella lo abrió y se puso dichosa, yo en realidad quería ver su reacción. Si iba a desestimarle por envolver algo cotidiano en papel, o iba a imaginarse que era el lujo que nos habíamos permitido para la ocasión. Creo que en el fondo era un poco todo eso, quería que dejara de darlo por sentado, que entendiera que su consumo quizás debería ser algo extraordinario, como el regalo de Navidad, no lo sé. No sé si hubo una reflexión, pero por supuesto lo que sí ocurrió fue la alegría de comerlo.

Últimamente estoy intentando preparar comidas con hierbas y condimentos distintos, para sacarla de la monotonía e invitarla a que estimule un poco sus papilas. Por supuesto que ha renegado, pero termina comiendo lo que le ofrezco. No es gran cosa, pero a lo mejor así puede intentar construir una nueva relación con su alimentación.

Hace unos días vimos juntas *The Whale*, la película de Darren Aronofsky protagonizada por Brendan Fraser, sobre un profesor de escritura con obesidad mórbida. El hombre de 280 kilos pasa sus días dictando clases virtuales, pidiendo domicilios y comiendo los platos hipercalóricos que le lleva su amiga Liz: pollo frito y sándwiches de albóndigas con extra queso. Desayuna cereales; cuando está ansioso, saca de un cajón barras de chocolate y golosinas con las que se da atracones, para luego arrepentirse. Cuando terminó la película, mi hija me dijo que estaba bien probar y darse cuenta de que le gustaba algo nuevo. Un pequeño triunfo.

Así que aquí estoy, un poco como Nuria Labari frente a la sección de cereales del súper: "... Quiero al menos despedirme, aunque no sepa a quién o a qué decir adiós. Puede que sea a mi infancia [...] quizá sea hora de decir adiós a una forma de vida, a un mundo entero". **B**



# Planes para todos en el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo

Redacción Bienestar Colsanitas

En 2023 el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo escogió a España como el país invitado de honor en su programación, con el propósito de conocer en profundidad su creación artística contemporánea.

España siempre ha tenido un lugar destacado en la programación de uno de los teatros más importantes de Bogotá, el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo. Por eso en 2023 la programación del teatro prioriza las más destacadas compañías y solistas de ese país, gracias al apoyo y el compromiso del gobierno español a través del Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música del Ministerio de Cultura, del Ministerio de Asuntos Exteriores y de la Embajada de España en Colombia, quienes reconocen al Teatro Mayor como un aliado para reactivar la internacionalización de sus artistas después de la pandemia.

A lo largo de todo el año se va a presentar música sinfónica, de cámara, ballet, danza neoclásica

y contemporánea, flamenco y teatro. Sumado a esto hay un espacio destacado para espectáculos infantiles, con la presencia de Rosalía Mowgli y La Escuela Encantada, compañía que presentará un viaje musical por diferentes culturas con una variedad de instrumentos tradicionales e insólitos que vemos en nuestra vida diaria.

“En el Teatro Mayor trabajamos todos los días para que quienes asistan experimenten un acontecimiento que enriquezca y transforme su vida”, afirma Ramiro Osorio, director general del teatro, quien nos deja sus recomendados de la programación. **B**

*Ramiro Osorio (arriba) es el director del Teatro Mayor, que este año traerá artes escénicas, danza, solistas y espectáculos infantiles españoles.*

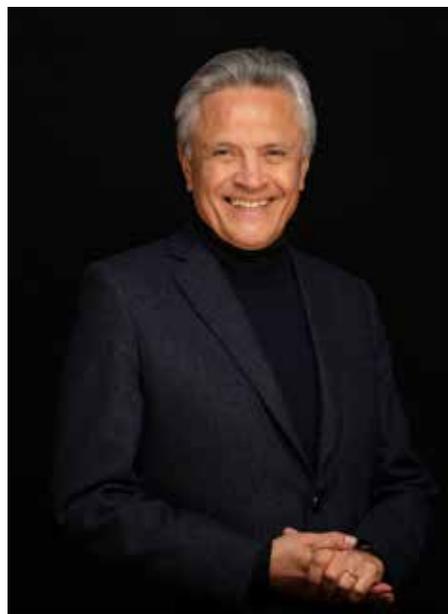


FOTO: JUAN DIEGO CASTILLO



## LOS ESPECTÁCULOS IMPERDIBLES

> **TEATRO:** *Una noche sin luna*, interpretada por Juan Diego Botto, que aborda la vida y obra de Federico García Lorca. También se destaca la compañía Tanttaka Teatroa, con dos obras: *Sexberdinak*, que explora la vida de las personas con capacidades especiales, y *Mi hijo solo camina un poco más lento*, una de las puestas en

escena más premiadas en la historia del teatro de Croacia y que cuenta cómo un accidente de uno de los miembros de una familia cambia la vida de todos. Ambos espectáculos hacen parte de la Ventana Vasca y cuentan con el apoyo del Etxepare Euskal Institutua y el Gobierno Vasco.

> **MÚSICA:** la presentación de la Orquesta

Nacional de España, dirigida por el maestro alemán David Afkham con dos reconocidos solistas: el guitarrista Pablo Sainz Villegas y el violonchelista Pablo Ferrández. Se interpretarán obras de compositores españoles y rusos en dos grandes conciertos.

> **DANZA:** el Ballet Nacional de España con su obra *La bella Otero*.

El vuelo imparable  
de *Carolina*  
*Gaitán*

*Soraya Yamhure Jesurun\**

• FOTOGRAFÍA: *Sebastián Jaramillo*

*Matiz* • ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA:

*Samuel Polanía*

Uno de los mayores talentos de la actriz y cantante es la perseverancia. Sus metas son crecer y crear con rigor y disciplina, siempre en busca de un reto más grande que el anterior.

**D**esde hace diez años, en cada medio que ha publicado una entrevista con Carolina Gaitán se ha dicho que está en su mejor momento. Pareciera que nunca en su carrera artística ha dejado de evolucionar. El conformismo no hace parte ni siquiera de sus personajes. No va con la voz de Pepa Madrigal ni de la canción “No se habla de Bruno” en *Encanto*, la película de Disney que la llevó a cantar en la ceremonia de los premios Oscar de 2022 y que la hizo sostener la estatuilla dorada cuando la cinta ganó el premio a mejor película animada.

Además de sus capacidades y de su indiscutible belleza, Carolina (Villavicencio, 1984) tiene un alma noble que le permite ir más lejos porque le encanta aprender. Cuando acepta un proyecto lo asume con total compromiso y con un amor profundo por su misión profesional, sea un disco de La Gaita —nombre con el que se lanzó en la industria musical—, una película, una serie, una campaña para una marca de cosméticos enfocada en el liderazgo femenino o *Vida*, el monólogo escrito y dirigido por Johan Velandia que volverá a presentar en julio de 2023 en el Teatro Colón de Bogotá.

Carolina trabaja desde que tenía 13 años. A esa edad, sus padres —que tuvieron cinco hijos— enfrentaron una quiebra económica. Escaseaba el dinero para pagar el colegio, entonces ella comenzó a vender cosas, y hasta creó una pequeña empresa de sánduches. Pasó una temporada en Estados Unidos vendiendo má-



quinas de gimnasia pasiva en turnos de hasta 17 horas. Los ingresos le sirvieron para pagar el resto del bachillerato y su primer semestre de Comunicación social y Periodismo en Colombia. Pero todos los factores del destino confabularon para encaminarla hacia la actuación y la música, un sueño que nació a los 10 años, cuando vio a Natalie Portman interpretando a la pequeña Mathilda en *El perfecto asesino*, y quiso ser parte de grandes historias.

---

*\*Periodista y actriz. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas y Bacánika.  
Maquillaje y peinado: Juan David Masa. Vestuario: Zéta. Joyas: Paula Mendoza*



“ Antes de cantar en la ceremonia de los Oscar me llené de mucha fuerza y dije ‘vamos a hacer lo que sabemos hacer’. No sentí miedo, respiré profundo, tuve una inhalación de felicidad y gratitud, y salí”.





***Sintiendo ese deseo de cantar y actuar desde los 10 años, ¿por qué decidió estudiar Comunicación Social?***

Ese era el sueño de una niña. No hacía parte del universo en el que yo creía que era posible. No había artistas en mi familia. Sí aplaudían mis talentos pero los veían como un pasatiempo. Yo en ese momento quería ser periodista. Siempre he sido buena con la palabra y sabía que podía servir para eso. Me parece que el periodismo es de las cosas que yo hubiera podido continuar. Lo admiro, lo aplaudo y es absolutamente necesario.

***Y justo faltando dos meses para entrar a la universidad una amiga le sugirió presentarse a un concurso de canto que terminó siendo el reality Popstars...***

Quedé seleccionada. ¡Y se volvió una cosa tan fantástica para una niña de 17 años! Ni siquiera yo sabía en qué me estaba embarcando. No tenía la menor idea de que se trataba del primer *reality show* del país. Después descubrí que Colombia entera estaba vibrando con eso. Mi papá se fue a la universidad a pedir que me aplazaran el semestre, y lo logramos.

***De ese concurso salió el grupo juvenil Escarcha, con el que alcanzó a grabar dos discos. Estaba cumpliendo su sueño de ser cantante, ¿por qué renunció?***

En algún momento empecé a sentirme rara con todo lo que estaba pasando. Al principio era una montaña rusa, pero después me sentí desdibujada entre un montón de niñas. No me estaba encontrando en ese proceso. Además, ya teniendo pago el semestre que había aplazado, sentía que tenía que ir a la universidad. Era un pendiente conmigo misma.

***Pasó por un programa de radio en la emisora La Superestación y por el canal Citytv como presentadora. ¿Cómo llegó a la actuación?***

Recibí una llamada del director de *Popstars*. Me contó que en el canal estaban haciendo audiciones para un semillero de actores y que les pagaban por estudiar. Dije que sí. No solamente quería formarme en la actuación, sino que me parecía espectacular tener otra opción. Presenté el monólogo *Diatriba de amor contra un hombre sentado*, de García Márquez, frente a Laura García, y fui con la absoluta convicción de que quería ser actriz. Me aceptaron y ahí se me enredó la vida, porque seguía en la universidad y con



*Carolina Gaitán ha protagonizado dos producciones completamente en inglés, la serie Second Chances y la película Quicksand.*

mis trabajos. Hasta que me dieron un personaje en la telenovela *Vuelo 1503* y me tuve que ir a vivir a Girardot porque se grababa allá. Ahí terminó mi carrera de comunicadora social.

*¿Y cómo llegó al teatro?*

En esa novela me dieron la oportunidad de hacer una escena contundente. Al terminarla, Cristina Umaña, que era del elenco protagónico, me dijo que tenía mucho talento, que estaban buscando a una actriz que hiciera un reemplazo en la obra *Carta de una desconocida*. Presenté el casting y apenas lo terminé, Manolo Orjuela, el director, me dijo “eres tú”.

*¿Cómo fue su experiencia en el estreno en la Casa del Teatro Nacional?*

Cuando llegó el momento de salir mi corazón latía tan duro en medio del silencio del ritual del teatro, donde los pasos en la madera suenan con eco... Tenía vergüenza de que la gente se fuera a dar cuenta de que yo estaba tan nerviosa, porque el corazón se me iba a salir y sonaba

demasiado duro. Tenía pavor de que la gente lo escuchara.

*¿Todavía le pasa cuando va a salir a presentar su monólogo, Vida?*

Claro, lo sigo sintiendo.

*¿Algún espacio predilecto entre el cine, la televisión y las tablas?*

No subestimo ninguno de los lenguajes. El teatro es donde me siento absolutamente libre de tiempo y espacio. Es donde más vuelo, por decirlo así. Pero respeto muchísimo todos los formatos. Todos tienen grados de dificultad muy importantes.

*¿Qué es lo más gratificante de su trabajo?*

Poder cambiar algo a favor de una persona, de su vida, de su emocionalidad, de su estabilidad, de su bienestar. Sin duda alguna, esa es mi misión. Finalmente, uno no hace ningún tipo de manifestación artística si no quiere impactar positivamente a alguien.



“ Lo mejor de mi trabajo es poder cambiar algo a favor de una persona, de su vida, de su emocionalidad, de su estabilidad, de su bienestar. Sin duda alguna, esa es mi misión”.

**Para usted, ¿qué es el bienestar?**

El bienestar personal es la armonía entre el cuerpo, el alma, la psicología y el comportamiento. Bailar, cantar y actuar me generan bienestar.

**¿Cómo se enfrenta al rechazo?**

Desde hace cuatro meses estoy trabajando con una agencia estadounidense, y hago casi dos castings a la semana. Es intenso, lo que me parece muy chévere porque estamos ampliando las posibilidades de que salga un proyecto interesante en Los Ángeles. Eso quiere decir que todo el tiempo hay castings y negativas como respuesta. Pero lo tomo como una gran oportunidad de estar entrenando el músculo y mostrar mi trabajo a diferentes productoras.

**¿Cómo ha sentido actuar y cantar en otro idioma?**

Ha sido todo un proceso. Ya llevo dos producciones estadounidenses en las que fui protagonista: una serie, *Second Chances*, y la película *Quicksand*, ambas se estrenan próximamente. Todo es en inglés. Me he tenido que enfrentar a construir personajes en otro idioma y eso es un reto. Si hay algo que a mí me genera hambre, por lo cual no puedo dejar pasar oportunidades, es la búsqueda de una meta más grande. Si no llega siento que se está volviendo plano lo que estoy haciendo. Ahora tengo la posibilidad de abrir un nuevo mercado y de realizar lo que vengo haciendo en una nueva lengua. Eso es lo que en este momento me tiene absolutamente motivada.

**¿Utiliza algún método para dejar ir los personajes que interpreta?**

Tengo una psicóloga terapeuta para mi emocionalidad y otra para mi lado profesional, con la que hago el luto o el duelo de mis personajes. Trabajamos desde constelaciones familiares hasta los arquetipos de Carl Jung y perfiles de personalidades. Cuando estoy construyendo un personaje también trabajo con ella.





*“ Voy a ser actriz hasta que muera. No le voy a tener miedo a envejecer porque es absolutamente hermoso”.*

## VIDA, PORQUE SOLO HAY UNA

El monólogo musical *Vida* fue una idea de Carolina Gaitán que nació a raíz de su necesidad de hablar sobre lo que hay detrás de las voces de las grandes divas. La obra explora el desarrollo de las mujeres en la industria del entretenimiento y está, en parte, inspirada en historias tormentosas como la de Amy Winehouse, Nina Simone y Janis Joplin, relatos de sacrificio, lucha y de situaciones adversas que atraviesan estas celebridades motivadas por el apetito de ser grandes estrellas. “Vida es una metáfora profunda sobre la mujer en estos tiempos, que renuncia incluso a su vida para ser otra, para renacer, para aprender de las heridas del pasado y para hacer de esa nueva vida un arte, una canción, un bolero o un baile”, explica Johan Velandia, dramaturgo y director de la obra.

### *¿Cómo define La Gaita, su proyecto musical?*

Creo que todo al final se vuelve un conjunto de quién eres. Desde la música que escucho hasta los libros que leo, las historias que cuento, los personajes que he interpretado... Desde mis personajes también ha salido mucho el género de mi música. Lola Calvo, el papel que hice para la serie de Celia Cruz, me hizo conocer Cuba, un viaje que me marcó. Todo lo que hay detrás de esa cultura tan melancólica y al mismo tiempo con tanta alegría y sabor.

### *¿Qué sintió en el instante previo de presentarse en la gala de los Oscar?*

Cuando llegó el momento de cantar “We don’t talk about Bruno” estaba muy emocionada. Pensé: si yo he hecho esto por veinte años en tantas circunstancias complejas, en las que el sonido ha fallado, donde a veces he tenido que guerrear en diferentes teatros... Me llené de mucha fuerza y dije “vamos a hacer lo que sabemos hacer”. No sentí miedo, respiré profundo, tuve una inhalación de felicidad y gratitud, y salí.

### *Hablemos de la vejez, ¿le asusta?*

En 2016, en el marco del Festival Iberoamericano de Teatro de Bogotá, vi a Núria Espert haciendo *La violación de Lucrecia*. Al verla, a sus 81 años, en este monólogo de Shakespeare, pensé que voy a ser actriz hasta que muera. No le voy a tener miedo a envejecer porque ahí está la muestra de que esto es absolutamente hermoso. **B**





# Tres métodos eficaces para organizar su casa

Lili Ramírez\* • ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera @balaaguera

El orden genera paz, liviandad; despeja la mente y, por supuesto, el espacio que habitamos. A veces solo se trata de encontrar un método que podamos replicar día a día y que no nos demande mucho tiempo.

## MÉTODO STREAMLINE

La reina del minimalismo, Francine Jay, presenta este método en su libro más popular, *Menos es más*, en el que expresa que las personas están cansadas de ser “propiedad de sus cosas”. Si usted siente que su casa está llena de objetos que no sirven, que su tiempo se consume en búsquedas interminables de objetos perdidos o que gasta demasiado dinero en cosas que realmente no necesita, este método es su solución. Si está interesado en hacer de su hogar un santuario organizado, eficiente y fácil de limpiar, el *Streamline* es para usted.

Este método se define en 10 pasos, relacionados con sus 10 letras. La palabra *Streamline* (traducida al español significa hacer más eficiente) contiene 10 letras, y cada una concreta un paso del método:

**S** **siempre hay que empezar de nuevo** (*start over*), esto significa que, al acercarse al espacio que se quiera organizar, debe hacerlo como si fuera un espacio nuevo, desconocido, como si se acabara de mudar, para comenzar a organizar de cero, desprendiéndose del sistema anterior de orden fallido.

**T** **trasto**, tesoro o traspaso, así es cómo debe clasificar los objetos de su casa y solo conservará los que considere tesoros.

**R** **razón de ser de cada objeto**. Podríamos vivir con solo una quinta parte de nuestras cosas y no habría ninguna diferencia porque acumulamos muchos objetos a los que no damos uso.

**E** **en cada lugar una cosa**. Aborda la organización coherente de los espacios.

**A** **apartar todo de las superficies**, puesto que mesas, mesones y esquinas parecen un imán para dejar todo tipo de objetos y que todo aparezca desprolijo.

**M** **módulos** para agrupar los objetos.

**L** **límites**, esto se traduce en tener reglas para mantener el orden.

**I** **intercambio**. Consiste en que cada vez que un nuevo objeto entra en tu casa, otro similar tiene que irse de ella.

**N** **no ser permisivo**, hay que limpiar y ordenar los espacios.

**E** **el mantenimiento diario**, establecer rutinas y cumplirlas.





## MÉTODO FLYLADY

Marla Cilley, organizadora profesional de espacios de Estados Unidos, es la creadora detrás de esta técnica de limpieza. El método *FlyLady* consiste en crear una serie de rutinas cortas para mantener todo en orden sin tener que dedicar demasiado tiempo a las tareas del hogar. Su propuesta puede ser muy interesante para personas que no cuentan con mucho tiempo. Esto se traduce en dividir el tiempo en labores de 15 minutos para hacerlas más manejables.

Tiene cuatro prácticas concretas:

- 1. Lavaplatos siempre limpio y ordenado:** no es necesario hacer limpieza en profundidad todos los días, pero sí dejarlo limpio, vacío (devolver las cosas a su lugar) y seco. Según este método, esta actividad lo motivará a tener más cosas en su casa organizadas y aseadas.
- 2. Usar zapatos desde temprano:** según mi colega, y yo coincido con ella, lo mejor para sentirse motivado para tener un día organizado y productivo es vestirse y ponerse los zapatos en las mañanas. Nada de ir por ahí con pantuflas, chancas o descalzo. Con este simple acto las personas se sienten listas para sus actividades desde el primer momento del día.

- 3. Dedicar sólo 15 minutos al día para ordenar un espacio:** la clave de *FlyLady* es hacer orden y limpieza en sólo 15 minutos enfocándose en una zona de la casa. Cilley nos anima para hacerlo con cronómetro en mano, para dejar de guardar y limpiar cuando suene la alarma, así nos daremos cuenta de todo lo que podemos lograr en corto tiempo. De acuerdo con Marla, "nuestras casas no se han ensuciado o desordenado en un solo día, por tanto, no podemos hacer que estén limpias y organizadas en un solo día (...)" pero seamos realistas, si tienes una cocina enorme no la vas a limpiar entera, divídela por zonas y ataca una cada día".

- 4. Establecer unas rutinas:** se propone dividir el día en tres secciones: rutinas de mañana, rutinas de tarde y rutinas de noche. Este es un punto clave dentro del método *FlyLady*, pues al convertir una acción en rutina, luego se logrará de forma natural. Sin embargo, para que esto sea realidad se debe hacer un cronograma de actividades y repetirlo constantemente y en el mismo momento del día. Por ejemplo, tender la cama después de vestirse, lavar los platos del desayuno en cuanto terminen de comer, devolver las cosas a su lugar una vez las deje de usar, entre otros.

---

*\*Organizadora profesional de espacios. Autora del libro Enamórate de tu casa (Penguin Random House, 2023).*



## LAS CINCO S JAPONESAS

Desde hace más de 60 años este método ha conquistado los procesos de mejoramiento continuo del ambiente corporativo, desarrollado por Eili Toyoda para el sistema de producción de la empresa Toyota, con la meta de lograr lugares de trabajo más organizados y limpios de manera permanente y con esto mejorar la productividad y la calidad de vida laboral. Por supuesto, puede replicarse en casa.

Este método se llama así porque cada etapa de su implementación está asociada con una palabra en japonés que comienza por la letra S. Las 5S son:

**SEIRI:** que significa clasificar, incluyendo depurar.

**SEITON:** entendido como ordenar y organizar.

**SEISO:** relacionado con limpiar los espacios con la meta de que, a corto plazo, no se ensucien y permanezcan limpias siempre. Es decir, establecer reglas para esos espacios, por ejemplo, no comer en ellos o no dejar líquidos o productos que puedan ensuciarlo.

**SEIKETSU:** crear estándares y reglas de orden.

**SHITSUKE:** hace referencia a la constancia para mantener el orden.

Siguiendo estas simples acciones, principalmente la de hacerlo de forma constante, su casa estará siempre depurada y con todo en su lugar. Este método es efectivo, la experiencia y su trayectoria lo comprueban y puede utilizarlo poco a poco en diferentes espacios de la casa. **B**

## RECUERDE

Pruebe el que más le guste y tenga presente que esto es un proceso, su casa va a ir transformándose con disciplina y rutinas frecuentes, aplicando los pasos del método que más le gustó. No espere nada mágico ni despertar con hábitos incluidos en su cuerpo por ósmosis. Crear rutinas, cumplirlas y hacerlas efectivas toma tiempo. Tenga paciencia, pero sea constante y verá los resultados. La recompensa será una vida más feliz llena de bienestar.

**38.000.000**

de mensajes de WhatsApp y 500.000.000 de trinos se envían diariamente.

**0,3 gramos**

**DE EMISIONES DE GASES**

de Efecto Invernadero (GEI) emite cada correo electrónico que se envía.

**16.433**

toneladas de dióxido de carbono emitidas se evitarían en un año con solo dejar de enviar uno de esos mensajes.

**266.000 horas de Netflix se reproducen cada día.**

# El impacto de la basura digital

Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: *Alejandra Balaguera* @balaaguera

Los archivos y datos que ya no son útiles o necesarios son basura digital. Gestionados inadecuadamente son un problema para el medioambiente.



**2.850 correos de spam, en promedio, recibe cada año una persona.**

**5 % de las emisiones**

de CO2 en el mundo las genera este sector, superando a la industria de la aviación.

**7 %**

de la energía eléctrica mundial es consumida por el sector digital.

**197.600.000 correos electrónicos**

se envían cada minuto.

**1,76**

**GRAMOS**

de CO2 se producen en promedio al visitar una página web





# Metaverso: la próxima gran (¿y oscura?) revolución digital

*Juan Pablo Castiblanco\**

ILUSTRACIÓN: *Nathaly Cuervo* @nathalycuervo

Si en 1995 estábamos comenzando a entender lo que se conocía como internet, hoy el mundo empieza a dirigir su atención a una nueva era de la virtualidad conocida como metaverso. ¿Cómo entender esta revolución y lo que trae?

La próxima fase de internet ya tiene un nombre: metaverso. Hasta ahora, hemos entendido internet a través del uso de dispositivos como computador, celular, tableta, relojes o un televisor. Pero ahora, de la mano de la posibilidad de que internet conviva con múltiples electrodomésticos y de los desarrollos de la realidad virtual, estamos entrando a una fase en la que la red permitirá experiencias inmersivas y omnipresentes. Si todo avanza según lo indicado, será difícil separar o diferenciar el mundo físico del digital.

Lo primero que hay que decir sobre el metaverso es que cualquier cosa que se diga en este punto quedará obsoleta en el lapso de seis a doce meses. “Podrías preguntarle a un millón de desarrolladores qué es el metaverso y todos tendrán una definición diferente. Aún estamos tratando de comprender el concepto, pero nos falta mucho. Tan solo una pequeña parte del lienzo ha sido pintada hasta el momento”, admite el galés Simon Burgess, desarrollador de Shark Bite, uno de los juegos más populares en la plataforma Roblox.

Para entender cómo y por qué se da una nueva era digital, hay que saber cómo hemos llegado al punto actual. Vivimos en una era dominada por las *Big Tech* (el nombre con el que se conoce a las cinco empresas tecnológicas que mandan la parada hoy en el mundo: Google, Meta, Apple, Amazon y Microsoft), y es muy poco lo que está por fuera de sus monopolios. Por eso, para escapar de los peligros de poderes centralizados, surgió la Web3, en donde usuarios, diseñadores y programadores buscan crear un mundo digital autorregulado y de vigilancia y participación comunal. De esta era surge la tecnología *blockchain* (un libro de contabilidad abierto y público), las criptomonedas (divisas que no dependen de las políticas de un banco central) y, entre otros derivados, el metaverso.

Aunque Mark Zuckerberg intentó tomar el control del metaverso al rebautizar su empresa Facebook como Meta, el término y el concepto lo anteceden. La palabra ya fue usada en la novela *Snow Crash* (1992) de Neal Stephenson, y sus características tienen mucho que ver con la evolución del mundo de los videojuegos, la realidad virtual y aumentada.

### ¿Dónde queda ese tal metaverso?

Uno de los conceptos claves del metaverso es el diálogo o la interrelación de distintos espacios virtuales o inmersivos, y su vínculo con lo que sucede en el plano físico y humano. La fluidez de la conversación entre plataformas sociales es un paradigma clave y un objetivo que persiguen las partes interesadas en estos desarrollos, para poder desdibujar las fronteras entre lo análogo y lo digital, y que en últimas eliminemos la idea de que hay un mundo “real”, pues las ideas, conceptos o experiencias se pueden vivir de manera complementaria y simultánea.

Un precedente son los videojuegos, que construyen su narrativa gracias a la interacción de sus usuarios y comunidades en línea. El ultra popular *Fortnite* ha trascendido su esencia de ser un juego donde usuarios se disparan entre sí, y ha servido como escenario de conciertos virtuales y punto de convergencia de varios estandartes de la cultura pop (los usuarios pueden personalizar sus personajes con iconografía de sagas tan disímiles como *Star Wars*, *Naruto* o *Dragon Ball*). Es la sublimación de la filosofía del remix, donde los derechos de autor cerrados e individuales se difuminan y dan paso a una era de creación colectiva y multiplataforma.

Por ahora se puede entrar al metaverso a través de plataformas en páginas web o aplicaciones, donde los usuarios pueden crear sus propias aldeas digitales o navegar en las de terceros. Las más populares son *Roblox*, *Decentraland*, *Sandbox*, *Epic Games* u *Omniverse*. Desde estas plataformas el usuario puede acceder a juegos, espacios de interacción social, simulaciones de actividades del mundo físico (teletrabajo es uno de los principales focos), experiencias de marca, etc. Aunque el libro apenas se está comenzando a escribir, ya es una realidad que las cifras de inversión crecen, y se puede pensar si no estamos ante una burbuja del ciberespacio. El tiempo lo dirá.

Los precios de las “parcelas” o lotes digitales (algo así como los dominios del internet actual) en estas plataformas se han disparado, superando por amplios márgenes los del mundo físico, aún cuando los negociantes no tienen idea de para qué están comprando; solo

se basan en la idea de que en el futuro estas propiedades aumentarán exponencialmente su valorización. ¿Hace 200 años a alguien se le habría ocurrido que los edificios de Times Square serían los espacios más codiciados por la publicidad globalmente?

El hecho de que 3 de cada 4 niños estadounidenses, y 1 de 2 británicos, entre 9 y 12 años hayan usado Roblox, es la razón por la cual las marcas inevitablemente se han interesado en entrar. La migración por ahora es torpe e incipiente, pero no es sorpresa que el cargo de director de metaverso ya exista en compañías como Adidas, Disney o la NFL, o que corporaciones e inversionistas privados hayan invertido más de 120 mil millones de dólares en el primer semestre de 2022. Microsoft compró la compañía de videojuegos Activision Blizzard por 69 mil millones, mientras que en el 2021 Meta destinó 10 mil millones para tecnologías relativas al metaverso.

Sin embargo, no todo son juegos o experiencias sociales. Otras derivaciones del metaverso se están dando en Omniverse, donde empresas como BMW o Siemens están haciendo simulaciones 3D de sus fábricas para probar nuevos procedimientos. También está el proyecto *Earth 2*, que busca predecir los efectos del calentamiento global sobre una réplica de la Tierra; el sistema de inteligencia artificial de Lockheed Martin para monitorear incendios forestales y adivinar sus avances, para darle herramientas a los equipos de bomberos; los entrenamientos para cirujanos de columna en la Universidad Johns Hopkins basados en reconstrucciones virtuales del área de operación; o los software diseñados por Pixar y Disney para la producción virtual, donde los sets se crean virtualmente y distintos estudios pueden trabajar simultáneamente reduciendo costos y horas de postproducción.

Es paradójico pensar que si el metaverso surgió como una iniciativa que buscaba la

descentralización de la sociedad virtual, vaya a terminar como una mutación de las lógicas capitalistas y una vitrina más para la publicidad y el mercadeo. Sobre todo, como sucede en los debates sobre los alcances de la tecnología, emerge la pregunta sobre quién o cómo se puede crear una protección a nuevas formas de desinformación, o robos, especialmente cuando este universo está atrayendo vertiginosamente a niños y niñas.

Hace unos años los papás podían orientar o controlar lo que sus hijos consumían en un medio que ellos mismos veían, como la televisión; y podían influir sobre la elección de sus amistades. La expansiva variedad de relaciones que el metaverso está generando, más el cambio constante de sus formas narrativas, hacen que este trabajo de cuidado sea cada vez más complejo. Sobre todo, si se tiene en cuenta que no hay un ente centralizado que emita regulaciones, ni un único protocolo que alinee todos los metaversos.

“Cada metaverso tiene su propia moderación. *Roblox*, que es uno donde más pasan tiempo los menores de edad, tiene sus normas de contenidos que se cobijan bajo la *Coppa Compliance* (Ley de protección de la privacidad infantil en línea). Pero lo que pueden hacer papás y mamás es entender la experiencia del metaverso y saber qué tipo de interacciones sociales existen. Conociéndolo bien podrán aconsejar a sus hijos sobre qué hacer o en qué no deberían confiar tanto”, explica Alejandro Sánchez, director de diseño y creatividad en Kids Corp.

Aunque las ideas van más rápido que la tecnología y aún estamos a un par de años de saber si este futuro “metaversero” se podrá consolidar, así mismo la tecnología va más rápido que la legislación. Pasarán muchos años antes de que podamos entender cuáles son las nuevas formas de crimen en estos espacios, y otros tantos antes de que haya acciones legales efectivas para controlarlo. **B**

“Lo que pueden hacer papás y mamás es entender la experiencia del metaverso y saber qué tipo de interacciones sociales existen”.

# Cóndor andino, la súper ave que se extingue

Karem Racines Arévalo\* • INFOGRAFÍA: Ada Fernández

Sus características lo han convertido en ave emblemática de Suramérica, pero su bajo índice reproductivo y algunas acciones del hombre actúan en contra de su supervivencia.



Es el ave voladora terrestre más grande del mundo, considerada patrimonio natural y cultural de Suramérica.

Su nombre deriva del quechua kúntur, y su imponente apariencia, combinada con su vuelo magistral, le hicieron ganarse el título de ave nacional, desde el siglo XIX, en cinco de los países en los que vive: Bolivia, Ecuador, Chile, Argentina y Colombia.

Habita en las cumbres de los Andes; puede volar a 10.000 metros sobre el nivel del mar y recorrer más de 300 kilómetros en un día con un mínimo esfuerzo en su aleteo.



No está ni capacitado ni dotado para cazar animales vivos: se alimenta de carroñas y tiene un sentido del olfato muy desarrollado para localizar su alimento.



De acuerdo con la clasificación de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN), el cóndor de los Andes está en condiciones de Casi Amenazado o Vulnerable en el mundo, pero en Colombia está en la categoría de Peligro Crítico de extinción.



## ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA PROTEGERLO?



El cóndor es fundamental para el equilibrio de los ecosistemas, de tal manera que resulta prioritario trabajar en su conservación. La bióloga María Alejandra Parrado, investigadora de la Fundación Neotropical y una de las promotoras del Censo Nacional del Cóndor 2021, explica que el Programa Nacional de Conservación del Cóndor dejó de tener vigencia en el año 2016, y cada vez son más escasos los recursos financieros para proteger la especie. “Por la importante mortalidad de los cóndores, cobran importancia los programas de educación ambiental, la investigación demográfica, genética y ecológica de la especie en el país, así como la investigación socio-ecológica, la actualización de políticas públicas que garanticen la supervivencia de la especie, los programas de manejo de eventos de mortalidad y rescate, la reproducción en cautiverio y el diseño de acciones a partir de información

Puede medir 1,45 metros de alto, y más de 3 metros de ancho con sus alas extendidas, y alcanzar un peso de 15 kilogramos.



## POBLACIÓN

Se calcula que en nuestro país hay menos de 200 ejemplares, y desde Venezuela hasta Chile es posible que haya máximo 6.700 individuos maduros, según la IUCN. El 60 % de su población está ubicada en el extremo sur del continente americano, y disminuye considerablemente en la medida en que se aproxima al norte. De hecho, hay indicios científicos de que en Venezuela ya se extinguió, y sólo va de visita.

Tiene muy bajo índice reproductivo. Alcanza su madurez sexual entre los siete y los ocho años. Es monógamo. Anida en las montañas, entre los 1.000 y los 5.000 metros sobre el nivel del mar.

Pone uno o dos huevos cada dos o tres años, y custodia a sus crías hasta que son independientes.



## PELIGRO DE EXTINCIÓN



Además de la baja tasa de reproducción del cóndor, las amenazas de extinción son principalmente causadas por tres razones: envenenamiento indirecto, al consumir cadáveres de animales que mueren intoxicados por pesticidas, plaguicidas o plomo; la cacería o envenenamiento directo, porque el hombre los mata para eliminarlos cuando los percibe como amenaza para el ganado o para usarlos en rituales tradicionales (demostrado únicamente en las Yáwar Fiestas del Perú), y por accidentes con edificaciones o instalaciones eléctricas.

Es el único buitre con dimorfismo sexual, o sea que sus características físicas permiten determinar con facilidad su sexo: los machos tienen una cresta (carúncula) muy visible y el iris de sus ojos es color café claro. Las hembras, en cambio, no tienen cresta, el iris es de color rojo y son más pequeñas que los machos.

*\* Periodista y profesora universitaria. Con información de la Fundación Neotropical (ONG interesada en la investigación y conservación del cóndor andino, fundada en 2008) y la página cultural del Banco de la República.*

científica actualizada y aterrizada a la realidad nacional y regional. También es clave el trabajo en alianza con las comunidades indígenas y campesinas”, precisa Parrado.

Por otra parte, la Fundación Parque Jaime Duque adelanta un Programa de Conservación del Cóndor de los Andes, a través del cual, en el año 2015, lideró el cuidado de tres parejas de cóndores traídos de Chile para que se reprodujeran en cautiverio: una pareja se quedó en el Parque Jaime Duque de Bogotá, otra la llevaron al zoológico de Medellín y otra pareja al aviario de Cartagena, pero en ninguno de los casos las crías sobrevivieron. Entonces tuvieron que cambiar, temporalmente, la estrategia y en este momento están enfocados en la educación ambiental y el trabajo con las comunidades de los páramos donde habitan los cóndores.

### LA CIFRA

**5 kilos de carne puede comer en un día y es capaz de sobrevivir cinco semanas sin alimento.**





# Este es el Equipo Colsanitas de tenis femenino

*Redacción Bienestar Colsanitas*

FOTOGRAFÍA: *Erick Morales*

Son ocho mujeres entre los 14 y los 28 años. El compromiso de la compañía con el tenis se renueva con cada contratación.

**M**aría Camila Osorio tiene 21 años y nació en Cúcuta. Desde 2018 hace parte del equipo Colsanitas. En su etapa como junior alcanzó el puesto número 1 del ranking mundial y ganó el US Open en 2019. Como profesional, es la sexta mujer colombiana en jugar un cuadro principal de uno de los torneos más importantes del tenis mundial, el Roland Garros, ganó la Copa Colsanitas en 2021 y alcanzó el puesto 34 en el ranking mundial. Hoy sigue dentro de las mejores 100 del mundo.

Emiliana Arango nació en Medellín, tiene 22 años y lleva cinco en el equipo Colsanitas. Hasta el momento se ha hecho a tres títulos profesiona-



María José Sánchez,  
TENISTA

María Angélica Bernal,  
TENISTA

Emiliana Arango,  
TENISTA

## LAS JUVENILES

Comenzando el año 2023, cuatro deportistas se unieron al equipo: María Paz Ospina (16 años), Valentina Mediorreal (16), Mariana Higueta (15) y María José Sánchez (14).

“María Paz tiene mucha potencia, buen saque”, dice Ricardo Sánchez, director técnico del equipo. “Después está Mariana, que tiene bastante talento y María José, que se mueve muy bien, compite bien. Valentina es a quien veo con más talento”. Fabiola Zuluaga, la tenista que más alto ha llegado en el escalafón

mundial del tenis, es hoy una de las entrenadoras del Equipo. Señala que las juveniles son muy dedicadas y entregadas a su oficio. “Sabemos que están en un proceso importante. Creo que con trabajo y esa actitud podemos llegar lejos. Aunque hay que formarlas mucho”, dice, porque el cambio de juvenil a profesional es un proceso complejo. “Este año es de aprendizaje y el que viene, será de poner todo en conjunto para que puedan competir bien”, sostiene el director técnico.

les, todos en el Circuito ITF World Tennis Tour; el primero llegó en el W15 Antalya (Turquía) en 2017, luego en 2021 con los W25 de Medellín y finalmente en Florence, Carolina del Sur (Estados Unidos). Está entre las mejores 250 del mundo.

Antonia Samudio, de 22 años, nació en Bogotá. Entró al equipo Colsanitas en 2019. El año pasado conquistó en el W15 de Nules su primer título como profesional.

María Angélica Bernal tiene 28 años y compite en la categoría paralímpica. También bogotana, empezó en el tenis de silla de ruedas a los 11 años. Es la primera colombiana que juega todos los Grand Slam en esta modalidad y fue la primera semifinalista sudamericana en un Grand Slam, en su debut del US Open de 2020. En 2019 se colgó la medalla de oro en el tenis de los Juegos Parapanamericanos de Lima. A finales de 2020 se unió al equipo Colsanitas, y hoy está entre las mejores 15 del tenis paralímpico.

## La Copa Colsanitas 2023

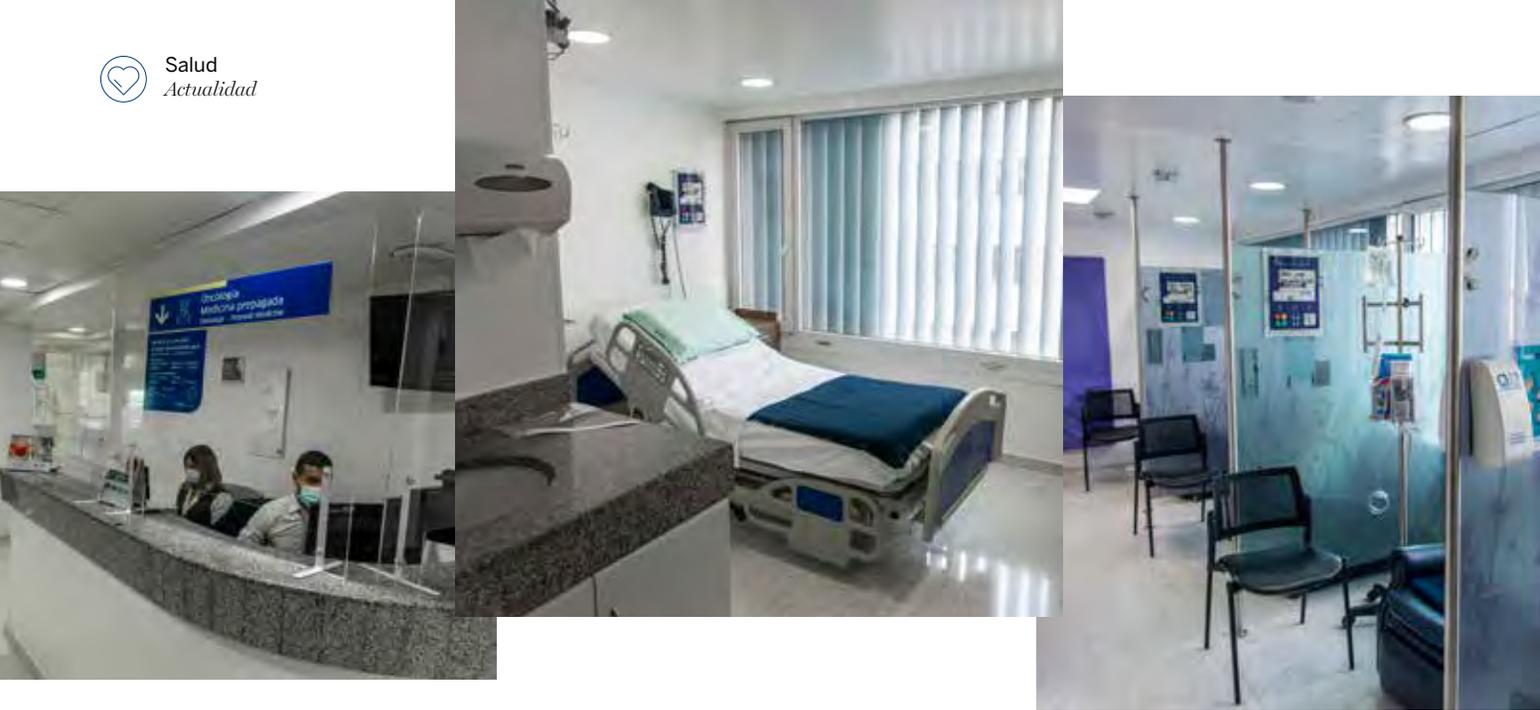
Del 1 al 9 de abril se celebró en el Country Club de Bogotá la Copa Colsanitas WTA 250, en la que participaron varias de las jugadoras del top 100 mundial de tenis femenino.

Esta competencia, que cumplió tres décadas este año, es el único WTA 250 de Sudamérica, lo que lo convierte en el torneo más importante de la región. Fabiola Zuluaga, quien ahora entrena a las juveniles, la ganó en 1999, 2002, 2003 y 2004.

Emiliana Arango y Antonia Samudio compitieron en el cuadro principal de este año. “Para mí es un torneo muy lindo, poder jugar en casa”, dice Emiliana. Y para Samudio, “representa mucho, no solo poder jugarlo como Antonia sino como parte del Equipo Colsanitas. Esta semana siempre es para nosotras una oportunidad muy grande”.

María Paz Ospina y Valentina Mediorreal tuvieron su debut en la fase clasificatoria. “Es un torneo de mucho nivel y tener la oportunidad de jugarlo nos llena de muchos aprendizajes”, dice Ospina, “porque hay jugadoras de primera y la idea es aprender de ellas”.

El tenis femenino se sigue abriendo paso en Colombia. Y como dice Valentina: “Estamos seguras de que vendrán muchos logros en nuestro futuro”. 



# Atención integral para pacientes con cáncer en la CUC

Redacción Bienestar Colsanitas • FOTOGRAFÍA: Erick Morales

El programa Estás con Nosotros de la Clínica Universitaria Colombia ofrece mayor oportunidad, acceso y atención, para garantizar una mejor calidad de vida y supervivencia para las personas con cáncer.

**E**n 2017 el personal encargado de atender a los pacientes con cáncer de la Clínica Universitaria Colombia encontró que se estaban presentando problemas. Para ese momento, la clínica atendía aproximadamente a 4.600 pacientes con cáncer.

A ese problema le encontraron una solución: el programa Estás con Nosotros, para ofrecer mejor oportunidad en la asignación de citas, ágil acceso al tratamiento y eficiencia en la atención a los pacientes. Dos años después, atendían a 6.900 pacientes con la enfermedad.

En 2021 fueron por más: decidieron crear unidades funcionales para cada tipo de cáncer. Empezaron con tres: mama, mieloma y pulmón. El objetivo era realizar un seguimiento

más minucioso del paciente con una enfermera oncóloga que organizara una ruta optimizada.

“Cada enfermera tiene una unidad y hacen todo el recorrido clínico y administrativo del paciente. Ellas consiguen las citas necesarias, y apoyan en los trámites, para garantizar el cumplimiento de los tiempos”, señala Zamir Cantillo Fernández, médico y coordinador del área de Enfermedades de Alto Costo en la Clínica Universitaria Colombia. Porque en el cáncer se corre contra el tiempo. Independientemente de la fase en que esté la enfermedad, cada día ganado es calidad de vida y mayor probabilidad de supervivencia para el paciente.

Con el programa, entonces, la persona puede iniciar más rápido su atención, desde el

## PROGRAMA PACIENTE EXPERTO

- > Para fortalecer la educación de los pacientes sobre su enfermedad, se creó el programa Paciente Experto, en el que una persona recuperada de la enfermedad comparte con otros, en su propio lenguaje, su experiencia, las claves para llevar bien el proceso y para superar la enfermedad.
- > De esta manera se empodera a los pacientes y se les hace partícipes en la búsqueda de su salud y bienestar, de modo que sean también capaces de identificar cuándo tienen que acudir al médico y, a su vez, bajar los indicadores de abandono de los tratamientos.
- > Hasta el momento, cinco pacientes han hecho parte del programa, y en el primer Congreso Internacional de Oncohematología, que se realizará entre el 12 y 13 de mayo de 2023, harán el lanzamiento con uno de ellos.
- > Todo esto es una muestra de lo que para el personal de la Clínica Universitaria Colombia define el éxito del programa: lograr la satisfacción y supervivencia del paciente.



diagnóstico hasta el tratamiento, garantizando todos los servicios que requiera y la interrelación entre ellos.

Las unidades funcionales empezaron a mediados del 2021 y, como llegaron más pacientes, en el 2022 crearon dos unidades más, para la atención del cáncer de próstata y tumores gastrointestinales. Hoy en día hay 19.800 pacientes activos en el programa Estás con Nosotros.

Pero no solo el personal asistencial está al tanto del funcionamiento de las unidades. En el programa el personal administrativo también está capacitado, de modo que “el paciente tiene un trato preferencial y recibe información precisa respecto a su enfermedad desde el primer contacto”, señala Cantillo.

“Yo digo que el programa agiliza en un 95 % los trámites administrativos, pues desde allí se le articula a las unidades para garantizar la atención oportuna de todas las especialidades: citas, medios diagnósticos, quimioterapia y otros tratamientos, incluso lo que se requiera con entidades externas con las que se tiene convenio, para asegurar el enfoque interdisciplinario con todo el equipo que requiere un paciente oncológico”, señala Doris Astrid Cabra Mateus, supervisora de enfermería de Oncohematología.

En 2021 y 2022, gracias a este programa, la Clínica Universitaria Colombia recibió el reco-

nocimiento a la mejor IPS con gestión del riesgo para cáncer, por parte de la Cuenta de Alto Costo. En 2022 ganaron el reconocimiento a la IPS con los mejores resultados de nueve categorías relacionadas con cáncer.

“Nosotros tenemos un plus: la consulta con la enfermera oncóloga, que hace toda la ruta de abordaje al paciente y le enseña sobre su enfermedad”, agrega Cantillo. La enfermera traza la línea según las diferentes especialidades que necesita dependiendo de su tipo de cáncer. Aunque siempre se mantienen tres: psicología, nutrición y trabajo social.

“Lo que buscamos es alinear a ese paciente para que tenga buena nutrición, apoyo psicológico y una sólida red de ayuda. Porque solo la palabra *cáncer* genera ansiedad ya que en nuestra sociedad tiene una connotación de muerte. Cáncer no significa muerte, si se actúa a tiempo y de manera coordinada”, agrega la enfermera Cabra Mateus. **B**

### LOS 5 TIPOS DE CÁNCER QUE MÁS ATIENDE EL PROGRAMA:

- > Mama
- > Próstata
- > Tumores gastrointestinales
- > Tumores hematopoyéticos
- > Cérvix

# Así es una ambulancia por dentro

Catalina Porras Suárez\* • ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2 • INFOGRAFÍA: Ada Fernández

Las ambulancias salvan vidas. Para ello, requieren de una dotación mínima y siguen unos protocolos estrictos.

## PARTE EXTERNA DE LA AMBULANCIA

Una ambulancia medicalizada, la más utilizada para el traslado primario y secundario de pacientes y que requieran atención pre-hospitalaria, cuenta con diferentes accesorios para socorrer a los pacientes. Pero no todas son iguales, pues cada empresa las adecúa de manera diferente.

Ambu-Sanar, compañía de servicios de traslado de ambulancias medicalizadas y empresa de primer llamado de Colsanitas, nos permitió entrar a uno de sus vehículos y conocerlo. Antes de entender los diferentes accesorios y aparatos del interior de una ambulancia

es necesario esclarecer dos conceptos:

**Transporte primario:** se refiere al traslado que se realiza desde el sitio donde ocurre el evento hasta un centro de atención inicial.

**Transporte secundario:** es el traslado que se realiza desde una institución de salud a otra.

## SEÑALIZACIÓN DEL TIPO DE AMBULANCIA

Estas señales indican el tipo de vehículo que es. Cambian según la cantidad de equipos y la especialidad de estos para atender a la emergencia.

- **TAB:** transporte asistencial básico.
- **TAM:** transporte asistencial medicalizado.
- **TAMN:** transporte asistencial medicalizado neonatal (es la misma medicalizada, pero se sube la incubadora a la camilla).

## SIMBOLOGÍA INSTITUCIONAL

Los símbolos que deben estar en la parte externa de una ambulancia, según la Norma 3100 de 2019 de la Secretaría de Salud de Bogotá, son: logo de la compañía, ciudad, números de contacto de la empresa, la estrella de la vida (sello de autenticación o certificación para las ambulancias), el identificador del tipo de ambulancia y las sirenas y luces. Aparte debe ir la reglamentación automotriz del vehículo.



## GENERADOR DE CORRIENTE ELÉCTRICA

En caso de que se necesite reanimar al paciente, o se encuentre un accidente en una zona en la que no hay una fuente de energía cercana, la ambulancia cuenta en su parte externa con un generador de 110 voltios.



Emergencia grave o traslada a una persona que corre riesgo de vida.



Trasladando a un paciente de baja complejidad sin riesgo de vida.



No está en un momento de atención.

## PARTE INTERNA DE LA AMBULANCIA

**Parte trasera:** Los equipos más importantes de una ambulancia prestan soporte vital que se asemeja a una sala de reanimación. Los elementos con los que toda ambulancia debe contar son:

### SILLA MÉDICA

#### MONITOR

Toma continua de signos vitales y frecuencia cardíaca del paciente

#### MÁQUINA DE SUCCIÓN

Ayuda a que el paciente elimine líquidos, fluidos, vómito, o mucosidad de una cavidad corporal.

#### BALAS DE OXÍGENO

Dos balas portátiles y dos centrales. Se recargan todos los días.

#### MEDIDOR DE TEMPERATURA

#### BOMBAS DE INFUSIÓN

Proporciona goteos de las medicaciones dependiendo del criterio médico.

#### VENTILADOR MECÁNICO

Asistencia mecánica del paciente para permitir que el aire entre y salga de los pulmones.

#### DESFIBRILADOR

Puede diagnosticar y tratar arritmias y paradas cardíacas.

#### OTROS INSUMOS

Catéter Jelco, algodones, agujas, sábanas, vendajes, linternas, entre otros.

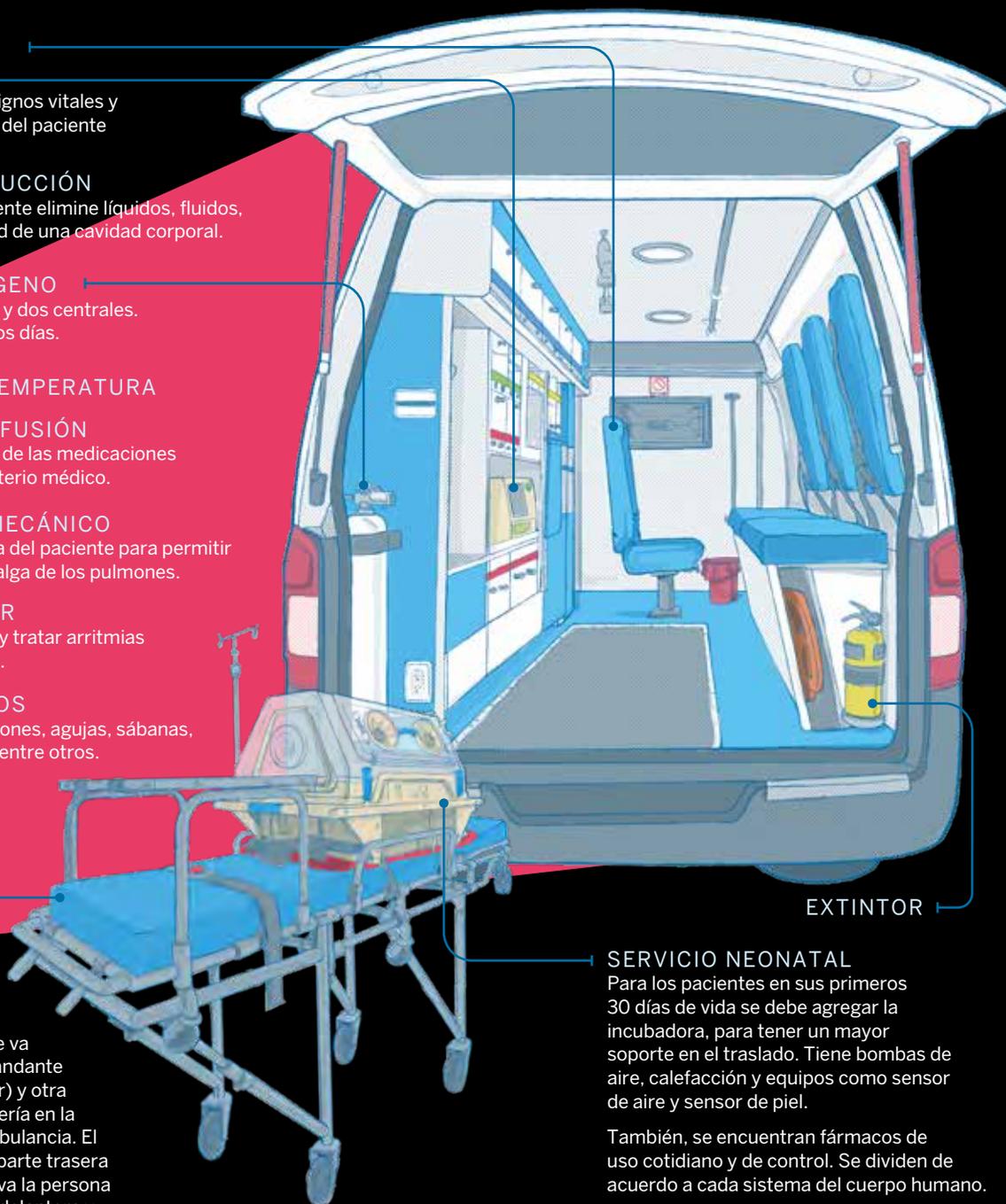
### CAMILLA

## EQUIPO HUMANO

En TAM y TAMN siempre va una persona como comandante (conductora o conductor) y otra como auxiliar de enfermería en la parte delantera de la ambulancia. El médico general va en la parte trasera con el paciente. En TAB va la persona comandante en la parte delantera y un auxiliar de enfermería en la parte trasera. En este caso, el auxiliar responde por el auxilio, la historia clínica, los signos vitales y la entrega del paciente en la clínica. Es quien presenta la situación a los médicos.

## ACOMPAÑANTES

En cada traslado, lo ideal sería que cada paciente esté acompañado por un familiar. Cuando el paciente es menor de edad, el acompañante debe ir en la parte de atrás. Cuando es un paciente adulto, el familiar va adelante como copiloto.



### EXTINTOR

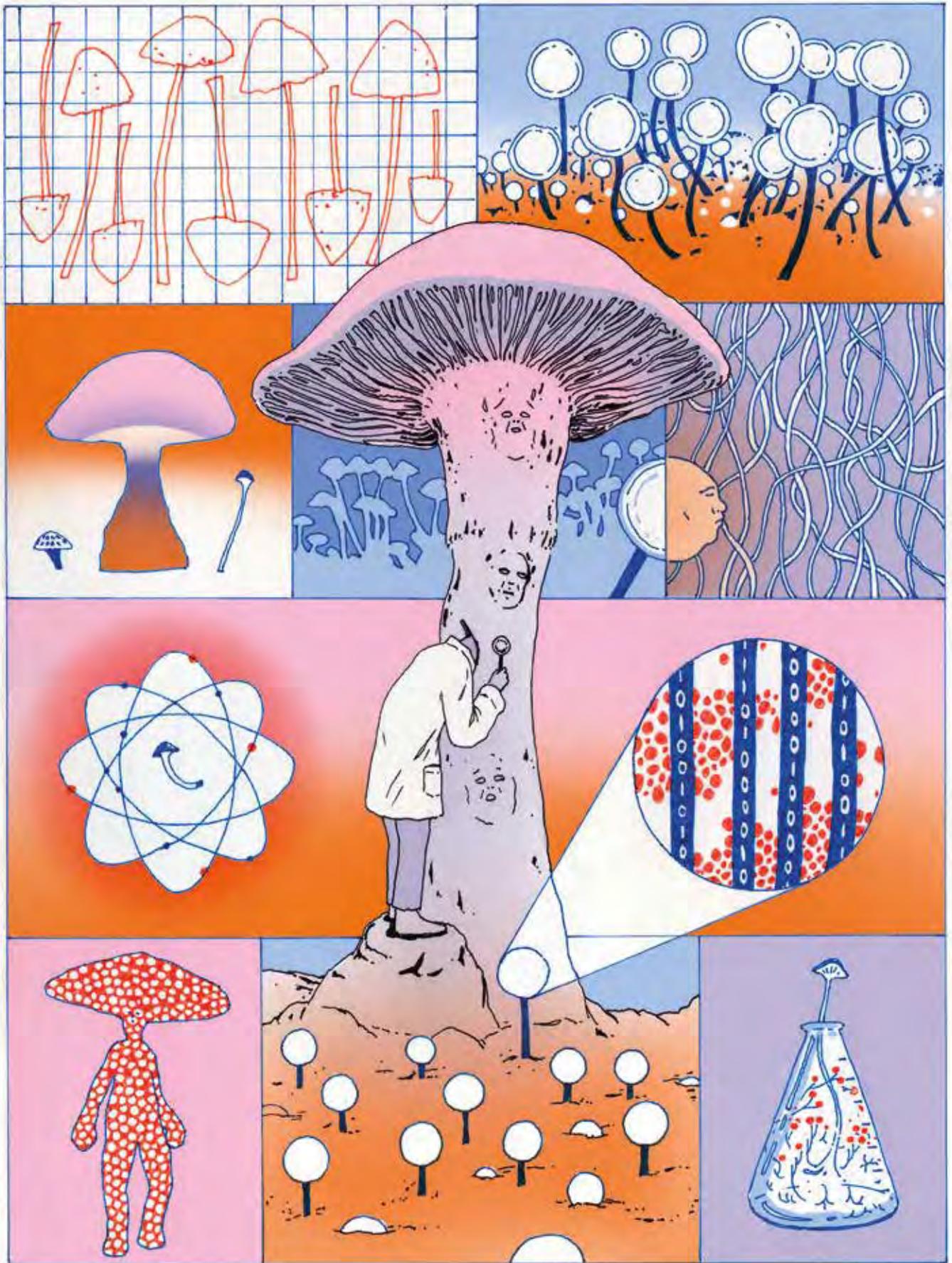
#### SERVICIO NEONATAL

Para los pacientes en sus primeros 30 días de vida se debe agregar la incubadora, para tener un mayor soporte en el traslado. Tiene bombas de aire, calefacción y equipos como sensor de aire y sensor de piel.

También, se encuentran fármacos de uso cotidiano y de control. Se dividen de acuerdo a cada sistema del cuerpo humano.

**Servicio Pediátrico:** elementos que soportan la función respiratoria y cardíaca del paciente neonato (máximo 30 días de vida).

**Fármacos quirúrgicos:** controlan asistencia inicial de un traslado primario. **B**



# Terapias con hongos: *un camino en busca de evidencia*

Pablo Correa\* • ILUSTRACIÓN: Juan David Quintero @jeidihombre

La guerra contra las drogas sepultó la investigación acerca del potencial de las sustancias psicodélicas en la psiquiatría. Ahora que los científicos han retomado el interés, miles de personas recurren a ellas en busca de respuestas para su salud mental que no encuentran en otras terapias.

Una amiga muy cercana, que ha atravesado unos momentos tempestuosos, decidió buscar refugio emocional y psicológico en un tratamiento con microdosis de hongos. Cuando le pregunté por la experiencia me reenvió un mensaje que ha compartido con quienes la han buscado con la misma curiosidad:

“Yo recibí tres recomendaciones para empezar la microdosis”, comenzaba el mensaje, que seguía así:

*“Establecer una intención. Algunas personas dicen incluso que es más importante la intención que la microdosis. Yo tenía claro que la alegría de vivir era mi principal intención.*

*Seguir de manera muy juiciosa las recomendaciones: tomar solo una cápsula el lunes y otra el jueves. Tomarla temprano en la mañana.*

*Hacer seguimiento y monitoreo: para esto recomiendan mantener un diario. Este paso es súper importante porque te permite saber qué vas sintiendo cada día”.*

Como ella, miles de personas están aventurándose por estos prometedores pero todavía inciertos caminos terapéuticos. Podcasts, libros, artículos de prensa y hasta una serie en Netflix titulada *Cómo cambiar tu mente* han expandido el interés por los efectos medicinales de las sustancias psicodélicas y, obviamente, también por sus usos recreativos y en prácticas espirituales.

La terapia con microdosis o dosis subterapéutica de psilocibina (sustancia extraída

de los hongos *Psilocybe*) o con LSD (extraído del hongo *Claviceps*), consiste en ingerir una cantidad lo suficientemente baja para evadir efectos como las alucinaciones, pero al mismo tiempo obtener algunos de sus potenciales beneficios como modular estados de ánimo y mejorar la capacidad de concentración. Al menos eso argumentan sus defensores. Mientras una dosis para uso recreacional de LSD está por encima de 100 microgramos, una microdosis ronda los 10 microgramos. Hasta ahora sabemos que son sustancias farmacológicamente bastante seguras: nunca se ha reportado una muerte por LSD, y para tener un infarto sería necesario ingerir unos 11.600 microgramos.

Michael Pollan, autor del libro que inspiró la serie de Netflix, escribía que “después de varias décadas de represión y abandono, los psicodélicos están teniendo un renacimiento”. Este renacimiento, del que hacen parte las microdosis pero también las dosis altas para tratar depresión, ansiedad, trauma y adicciones, habría que situarlo en el 2006. Según Pollan, ese año concurren tres eventos que marcaron un cambio de perspectiva.

El primer evento ocurrió en Suiza, donde se celebró el cumpleaños 100 del longevo Albert Hoffman, el científico suizo que en 1958 sintetizó el LSD mientras trabajaba para Sandoz. Allí se reunieron científicos y admiradores para revitalizar el uso terapéutico de la sustancia.

---

\*Periodista científico. Autor del libro Rodolfo Llinás, la pregunta difícil (Aguilar, 2017).

El otro evento tuvo como escenario la Corte Suprema de Justicia de Estados Unidos, cuando autorizó la importación y uso del yagé o ayahuasca como parte de ceremonias rituales. Una decisión que despojó el estigma judicial sobre los psicodélicos. En pocas palabras, la Corte abrió la puerta a la “libertad cognitiva”. Una puerta que en 1970 había clausurado el presidente Richard Nixon cuando firmó la Controlled Substances Act, que declaró oficialmente la llamada Guerra contra las Drogas.

El tercer evento fue la publicación de un artículo sobre el significado personal y espiritual que genera el consumo de psilocibina, escrito por un grupo de la Universidad Johns Hopkins. Con ello se retomó una línea de investigación en salud mental suspendida por décadas. Entre 1950 y 1965 hubo seis reuniones científicas internacionales dedicadas a los psicodélicos, se publicaron más de 1.000 artículos, y más de 40.000 personas participaron en experimentos.

### ¿Sirve o no sirve?

En nuestra cultura el uso de psicodélicos ha vivido en una tensión entre la investigación como medicamento psiquiátrico y su uso como facilitador de experiencias psicológicas y místicas. María Carolina Nensthiel, quien fue profesora de la Universidad Javeriana y ahora se dedica a la práctica clínica privada, explica que “sobre el efecto terapéutico de las

microdosis te diría que estamos en una etapa de absoluta especulación”.

Su interés por la “medicina de hongos” comenzó con una exploración personal al ver en ellos una interacción entre sus intereses espirituales y sus intereses como terapeuta. Su incredulidad frente a las microdosis radica en que al suministrar una dosis tan baja “no te permite entrar en un viaje lo suficientemente profundo como para sanar una experiencia de trauma”. Más allá de aumentar ligeramente la capacidad de concentración diaria o provocar sutiles y positivos cambios de ánimo, el efecto de bienestar parece muy subjetivo.

Ayelet Waldman, escritora norteamericana, consignó en el libro *A Really Good Day* su experiencia con microdosis: “en algunos días de microdosis, experimentaba una sensación de bienestar y alegría que se sentía casi, aunque no del todo, eufórica. Sin embargo, a medida que avanzaba el mes, mientras continuaba experimentando momentos de mayor alegría, también comencé a sentirme más propensa a la irritabilidad en los días de microdosis. A veces me sentía nerviosa y ansiosa. En los días de transición, por el contrario, en general me sentía maravillosa, optimista y tolerante”.

“Son herramientas terapéuticas, como cualquier otra, solo que unas han sido más satanizadas que otras por ignorancia”, me responde el médico y psiquiatra Daniel Marulanda desde Medellín. Todas las sustancias, recuerda, tie-

### EL DATO

**Para muchos pacientes, con diagnósticos psiquiátricos serios, las terapias con hongos pueden representar ciertos riesgos.**

## ¿QUÉ HACEN LOS PSICODÉLICOS EN NUESTRO CEREBRO?

A comienzos de 2023, en la revista *Science* se publicó un artículo que ofrece una explicación adicional sobre el papel de estas sustancias en nuestro cerebro. Desde la primera ola de experimentación, los neurocientíficos pudieron establecer que estas sustancias, químicamente conocidas como triptaminas, actúan sobre la misma cerradura neuronal (el receptor 5-HT<sub>2A</sub>) que lo hace la serotonina, uno de los principales neurotransmisores de nuestro cerebro.

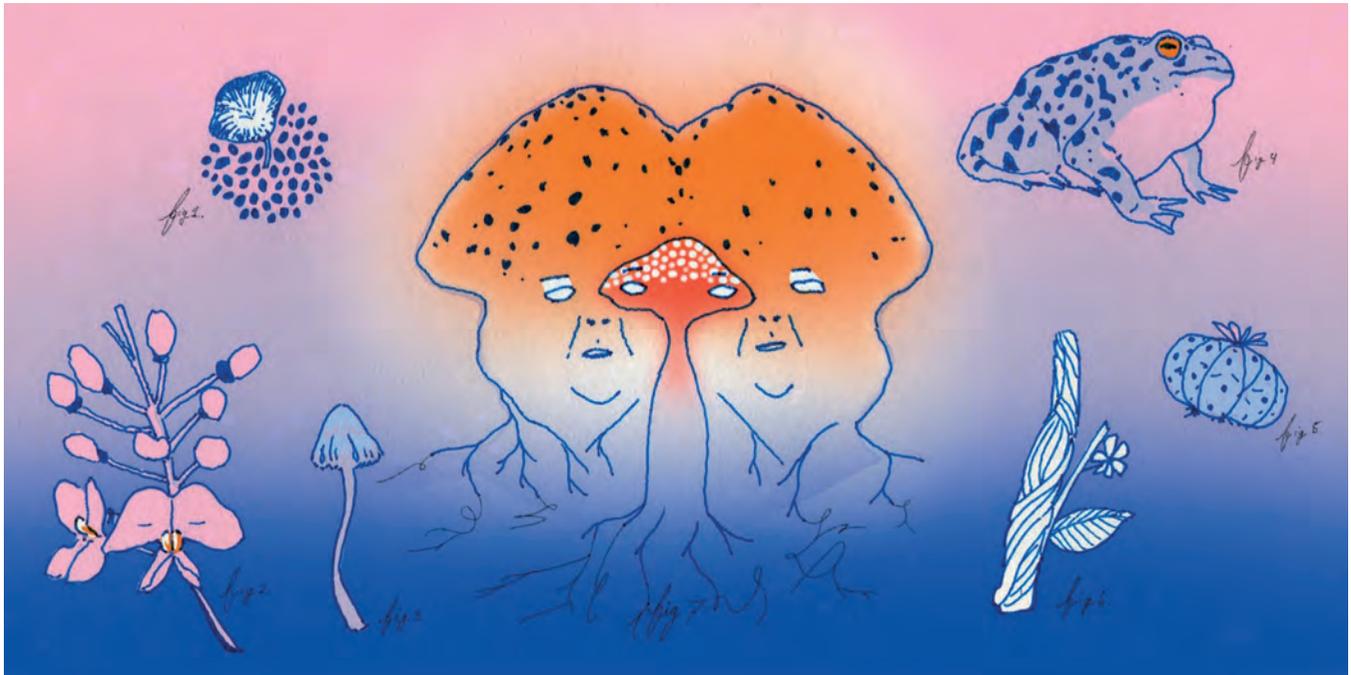
Los científicos de la Universidad de California autores del estudio demostraron que los psicodélicos tienen la capacidad de detonar la plasticidad o la capacidad de generar

nuevas conexiones neuronales activando receptores que están dentro de las células. Algo que la serotonina misma no provoca. La pérdida de plasticidad es justamente el sello distintivo de varias enfermedades neuropsiquiátricas.

En el Instituto de Genética de la Universidad Javeriana me reuní con María Marcela Velázquez, quien se ha interesado en el efecto de los psicodélicos. Mientras hacía su doctorado en la Universidad de los Andes se propuso explorar el potencial terapéutico de las sustancias psicodélicas. Para eso diseñó un experimento similar al que se publicó en *Science*.

Desafortunadamente la burocracia colombiana le impidió tener a tiempo un permiso para trabajar con psilocibina. Ensayó entonces con un extracto de una planta aromática a la que se le atribuyen propiedades analgésicas, ansiolíticas y antidepresivas. Para su satisfacción, pudo demostrar que también generaba plasticidad.

A pesar del dolor de cabeza que ha representado la burocracia colombiana, está convencida de la importancia de explorar sustancias naturales para “identificar nuevos componentes que puedan generar efectos similares a los de los psicodélicos clásicos, aunque sin ser alucinógenos”.



nen efectos positivos y negativos sobre el cuerpo: “desde el café que te tomes en la mañana hasta los medicamentos como la fluoxetina que recetamos los psiquiatras”.

La recomendación que hace a los pacientes es asesorarse muy bien. Para muchos de ellos, con diagnósticos psiquiátricos serios, esto puede representar ciertos riesgos.

### Los verdaderos descubridores de la medicina de los hongos

Una colega periodista, Angélica Cuevas, con maestría en antropología, me hizo una advertencia: “Con los hongos me hago siempre la pregunta de cómo contarnos historias sobre ellos sin caer siempre bajo el lente científico y cultural importado de Estados Unidos. Lo que quiero decir es que escribir de hongos requiere que apliquemos una mirada más cultural, porque de otra manera a mí me suena a un relato incompleto”.

Aunque hoy sea Netflix el canal a través del cual millones de personas están conociendo los alucinógenos, lo cierto es que “las evidencias arqueológicas más antiguas sobre la ingesta de hongos se remontan a las decenas de pinturas rupestres encontradas en Australia y África, realizadas entre 10 mil y 40 mil años atrás”,

nos advierten Joshua Anthuan y María Herrera en la *Revista de la Universidad de México*. Y en el caso de América, hay evidencias de uso de hace más de 2.500 años. Seguramente los chamanes de esas culturas se reirían de nosotros si les habláramos de un “renacimiento” del uso medicinal de los hongos.

Nuestros antepasados usaron ampliamente psicodélicos de diverso tipo, como lo recapitula el neurólogo Francisco Carod-Artal en su artículo “Alucinógenos en las culturas precolombinas mesoamericanas”. Solo en lo que hoy es América Central, los mayas ingerían el balché (hidromiel y extracto de *Lonchocarpus*) y se hacían enemas con sustancias psicoactivas. Los olmecas, zapotecas, mayas y aztecas usaron el peyote, los hongos alucinógenos (*Psilocibe*) el tabaco silvestre (*Nicotiana rustica*), el lirio de agua (*Nymphaea ampla*) y la hoja de la pastora (*Salvia divinorum*).

En su libro *Cómo cambiar tu mente*, Michael Pollan no explora en profundidad esta dimensión, pero al menos alcanza a dejar a sus lectores una reflexión al respecto: “Otras sociedades han tenido una larga y productiva experiencia con los psicodélicos, y sus ejemplos podrían habernos ahorrado muchos problemas si solo hubiéramos sabido y prestado atención”. **B**

“Nuestros antepasados usaron ampliamente psicodélicos de diverso tipo”.

## Servicio de Orientación en Salud S.O.S

*Sin salir de casa 24/7*

Te ayudamos a conocer, qué hacer en caso de enfermedad,  
comunicate a través de:



### María Paula, tu asistente virtual:



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



Chat en  
**colsanitas.com**



**Facebook Messenger**  
de Colsanitas Medicina  
Prepagada

*Ingresa por la opción 6*



### Colsanitas en Línea:

En Bogotá:  
**(601) 487 1920**

Nacional:  
**01 8000 979020**

Opción 2-2

Según tus respuestas, recibirás recomendaciones o interactuarás con un grupo de profesionales de salud conformado por médicos generales, pediatras y enfermeras, quienes te guiarán y darán las recomendaciones de acuerdo con tus síntomas con las siguientes opciones:

- Atención médica domiciliaria
- Servicio de ambulancia terrestre ante una emergencia
- Direccionamiento a atención por urgencias

**Ten en cuenta que de tu honestidad en las respuestas,  
depende la calidad y oportunidad de atención**

Nuevos **Centros Médicos EPS Sanitas** en

# Cúcuta y Floridablanca

Proporcionar una **atención de alta calidad en salud para ti y tu familia** es nuestro compromiso, por eso ahora los afiliados en **Santander y Norte de Santander** reciben sus servicios médicos en estos centros ubicados en:



## Cúcuta

Avenida 2 E # 7 - 40 - 42  
Barrio Popular, Cúcuta



## Floridablanca

Calle 31 # 26 A - 19, Local 602  
C.C. La Florida, Floridablanca

### Servicios:

- Unidad de Urgencias de Atención de baja complejidad 24 horas (*en Cúcuta*)
- Medicina general programada y no programada
- Pediatría
- Ginecología
- Medicina familiar
- Programas de Mantenimiento de la Salud
- Vacunación
- Sala ERA

### Horario de atención



**Lunes a viernes** 6:00 a.m. a 8:00 p.m.  
**Sábados** 7:00 a.m. a 6:00 p.m.

### Agenda tus citas a través de:



Ana María, tu asistente virtual  
en WhastApp al **3202550525** o  
en [www.epssanitas.com](http://www.epssanitas.com)



(607) 6852985

También encuentras nuestro **Laboratorio Clínico**, para acceder a toma de muestras generales y especiales. Programa tu cita a través de la **línea 018000 940094**

# Lo que nos dice un dolor de estómago

Redacción Bienestar • ILUSTRACIÓN: Tatiana Castellanos  cosechavisual

Dependiendo de la ubicación y la intensidad, un dolor abdominal puede darnos algunas pistas de lo que pasa en nuestro cuerpo.

**T**errible, ligero, tal vez una simple molestia pasajera. Sin importar qué tan fuerte sea el dolor, este siempre será una llamada de nuestro organismo informándonos que algo no está del todo bien. De acuerdo con la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP por sus siglas en inglés), el dolor “es una experiencia sensitiva y emocional desagradable, asociada a una lesión real o potencial”.

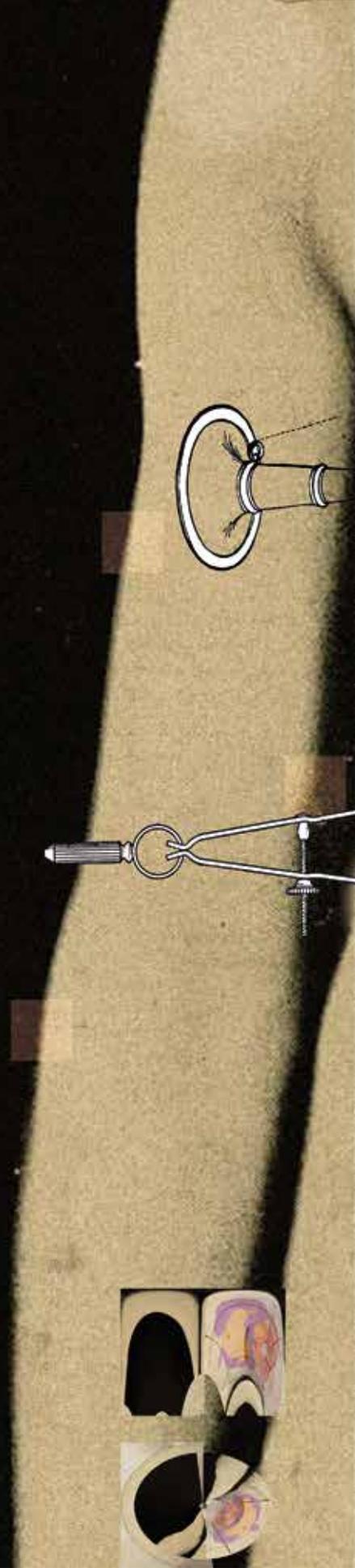
Cuando se trata de un dolor abdominal, la intensidad tiene poco que ver con la gravedad: así como es posible que una comida en mal estado provoque violentos retortijones obligándonos a buscar un sanitario lo antes posible, un cáncer de colon precoz o el inicio de una apendicitis puede traducirse en una incomodidad apenas perceptible.

## MAPAS DEL DOLOR

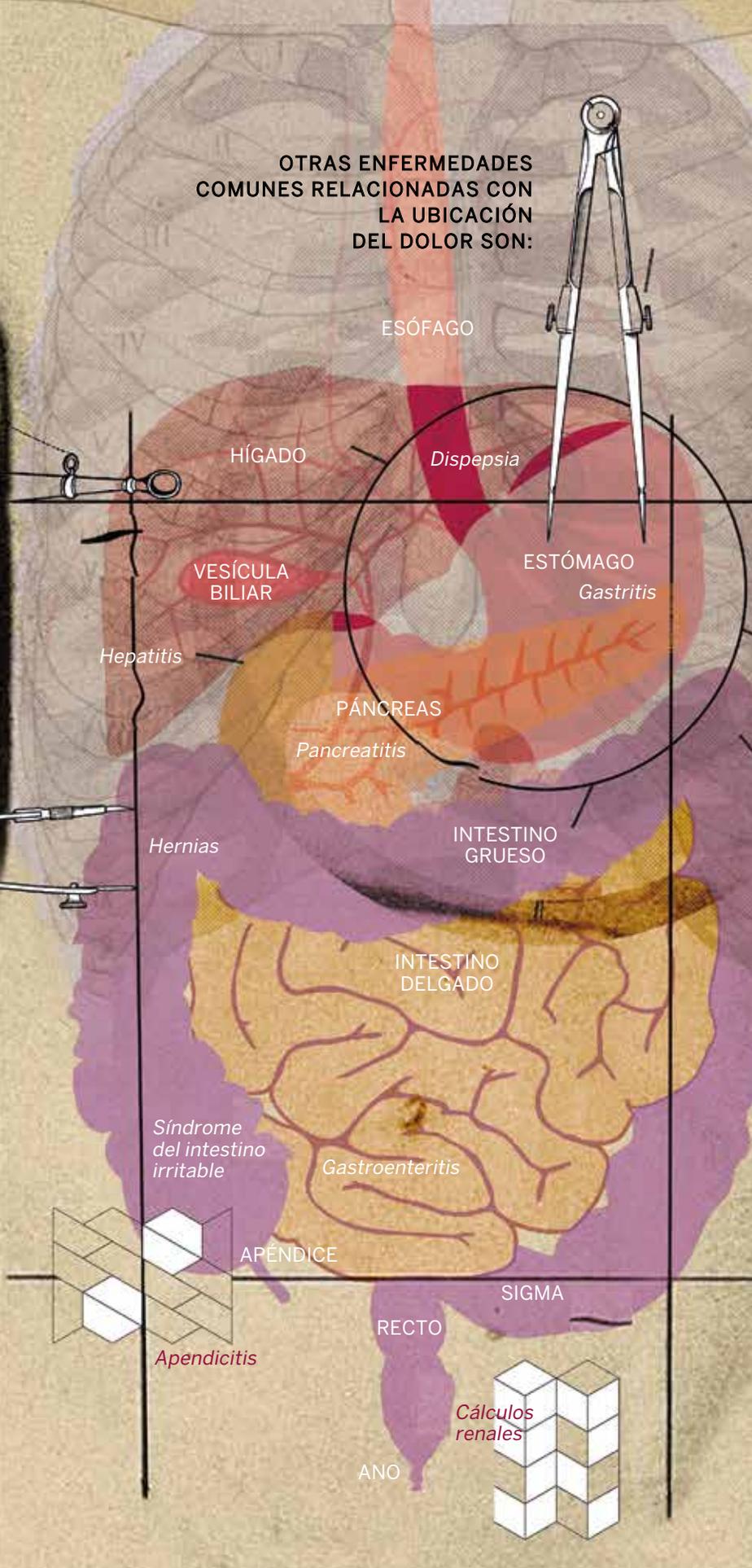
Cuando se trata de recolectar síntomas que permitan hacer un diagnóstico acertado, la zona desde donde se origina el dolor es un factor crucial. Según Nicolás Rocha, profesor universitario y gastroenterólogo adscrito a Colsanitas, “debido a que los órganos tienen una ubicación invariable en todas las personas, es posible diagnosticar una enfermedad en dichos órganos dependiendo del lugar en el que el paciente percibe el malestar”.

Así, por ejemplo, la dispepsia, que es uno de los males más comunes en el sistema digestivo, tiene como consecuencia un dolor “pesado” en la parte superior del abdomen acompañado por hinchazón y sensación de saciedad. Aunque la dispepsia es normalmente causada por haber comido demasiado o por el consumo de algunos medicamentos o alcohol, es posible que signifique también la presencia de úlceras en el estómago.

Además, la dispepsia puede estar asociada al reflujo gastroesofágico, un dolor quemante bajo el esternón que empeora tras las comidas o durante el sueño. Esto sucede porque los ácidos estomacales se devuelven del estómago al esófago. Si este reflujo se vuelve recurrente, comienza a dañar las paredes del esófago, lo que se conoce como gastritis.



**OTRAS ENFERMEDADES  
COMUNES RELACIONADAS CON  
LA UBICACIÓN  
DEL DOLOR SON:**



**Hepatitis:** ya sea por una infección viral, una enfermedad autoinmune o por el consumo excesivo de medicamentos o sustancias psicoactivas incluyendo el alcohol, es posible que el hígado se inflame, produciendo así un dolor agudo en el lado derecho debajo de las costillas.

**Pancreatitis:** causa un dolor arriba del ombligo que empeora con el movimiento, y vómito abundante. Normalmente es producido por un golpe o una infección.

**Hernias:** una hernia es un defecto en la pared abdominal. "Generalmente es inofensiva e indolora, el problema es cuando una parte del intestino se introduce por este desperfecto o 'huequito' debido al movimiento y es cuando comienza el dolor intenso y la hinchazón, que se percibe como un bulto en el área afectada", explica Laignelet.

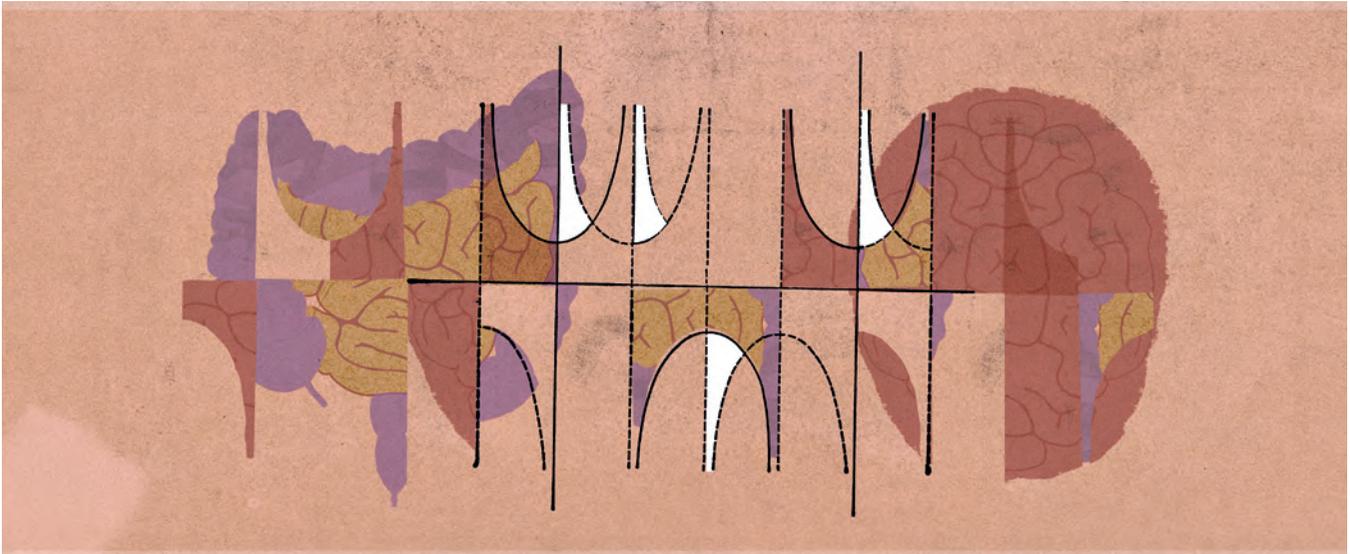
**Síndrome del intestino irritable (colon irritable):** "Debido a que el intestino es un órgano que atraviesa toda la zona abdominal, las enfermedades que le afectan pueden empezar a doler en cualquier parte", dice el doctor Rocha. Sin embargo, es recurrente que este dolor vaya seguido de inflamación y que disminuya cuando el paciente evacúa. En algunos casos, es posible sufrir de diarrea y en otros de estreñimiento.

**Gastroenteritis:** después de comer alimentos contaminados con virus, bacterias o parásitos, es posible que dichos patógenos provoquen inflamación en el intestino o en el estómago, lo que podría desencadenar episodios de diarrea y vómito por algunos días, ocasionando los llamados retortijones, que "se producen porque el intestino se distiende y se contrae durante la infección", señala el doctor Laignelet.

**Apendicitis:** se define como la inflamación del apéndice y viene acompañada de molestias punzantes y profundas abajo del ombligo en la parte derecha del abdomen (fosa iliaca derecha). Generalmente empiezan leves y empeoran progresivamente en las siguientes 24 a 48 horas. Algunos pacientes pueden tener también inapetencia y fiebre.

**Cálculos renales:** se manifiestan con un dolor violento en los costados y en la espalda. Se asocia también con dolor al orinar.

**Cáncer:** aunque el dolor no es uno de los síntomas del cáncer en etapas tempranas, si puede existir dolor abdominal frecuente dependiendo del órgano afectado.



Cabe destacar que existen dolores que no tienen relación con ninguna patología, y en el caso del sistema digestivo, se denomina dolor abdominal funcional. Aunque no se conoce su origen, es bien sabido que existe una estrecha relación entre el intestino y el cerebro a través del sistema nervioso, por lo que es posible que este dolor sea alimentado por problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión.

### Dolores femeninos

Ya que en el vientre de las mujeres también se encuentran sus órganos reproductivos, es posible que un dolor abdominal sea inducido por un mal funcionamiento en ellos. “En la mayoría de las pacientes, el dolor abdomino-pélvico es súbito y progresivo, y se encuentra en la parte inferior del abdomen y en la pelvis. Puede responder a enfermedades como el embarazo ectópico, quistes en los ovarios, enfermedad inflamatoria pélvica (ocasionada por una infección) o la endo-

“ *El dolor abdominal funcional es mucho más común en niños, pues tienen su sistema digestivo aún inmaduro y su umbral del dolor es más bajo.*”

metriosis”, aclara Adriana Ramírez, médica obstetra y ginecóloga.

En el caso de la endometriosis, que sucede cuando el tejido que normalmente recubre el endometrio se extiende a otros órganos cercanos, el dolor en forma de cólicos es un síntoma importante, sobre todo durante el periodo menstrual.

### ¿Cuándo acudir al médico?

Tanto para mujeres como para hombres, hay algunos signos de alarma que se deben tener en cuenta a la hora de lidiar con un dolor de estómago.

En primer lugar, este no debe ser un síntoma frecuente ni mucho menos aumentar en intensidad. Caso contrario, se debe acudir a los servicios de salud cuanto antes. “Otros síntomas de alto riesgo que hay que tener en cuenta es el sangrado durante la deposición, fiebre, pérdida de peso sin causa aparente, o diarrea aguda que no mejora”, añade Rocha.

También es útil pensar en los antecedentes familiares, pues muchas enfermedades tienen un componente genético. **B**

## RECOMENDACIONES FINALES

Si se trata de un problema leve como indigestión o reflujo, es probable que un antiácido pueda aliviar el malestar. Eso sí, evite tomar otros medicamentos sin supervisión médica. Tampoco es recomendable hacer masajes muy fuertes en la zona, pues no disminuyen el dolor y al contrario, podrían empeorar algunas dolencias. “Por lo demás, una buena hidratación, una dieta equilibrada y una correcta higiene al preparar y consumir los alimentos siempre ayudan a evitar molestias estomacales”, finaliza Laignelet.

# Bruxismo: cuando los dientes piden ayuda

Redacción Bienestar Colsanitas



Si se ha levantado con dolor en los músculos de la cara o con sensación de cansancio, o si su dentadura presenta algún tipo de desgaste, usted puede estar sufriendo de bruxismo.

**E**xisten diferentes tipos de bruxismo. Está el primario, que se presenta sin que medie alguna condición física, y hay otro que sucede cuando existe alguna, que puede ser anatómica, funcional o por enfermedad. Entre las primeras están las maloclusiones dentales (cuando los maxilares no encajan correctamente) y la apnea obstructiva del sueño; entre las segundas, la depresión, la ansiedad, el Parkinson, alcoholismo y tabaquismo.

El bruxismo del sueño o nocturno se diagnostica cuando los episodios suman entre 17 y 35 minutos durante la noche. Este bruxismo se caracteriza por un ritmo constante en el que se aprietan los dientes y se contraen los músculos de la mandíbula. También está el bruxismo diurno, que se presenta de forma inconsciente y se relaciona con episodios de estrés.

El ortodoncista Tomás Torres, adscrito a Colsanitas, explica esta condición.



## ¿QUÉ HACER?

- > Usar placas bucales neuromiorelajantes en las noches para evitar que los dientes hagan contacto.
- > Terapias de relajación miofascial que atacan el dolor mediante masajes.
- > Evitar el consumo de bebidas alcohólicas o energizantes y alimentos estimulantes.
- > Terapias de relajación, meditación y mindfulness o para liberar el estrés.

## ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

El desgaste de los dientes, las fracturas de esmalte, fracturas de restauraciones dentales, piezas agrietadas, exposición de raíces e hipertonicidad (incremento anormal) en los músculos de la masticación, de la cara y del cuello. Limitación de la apertura de la mandíbula, cansancio y dolor facial o sueño interrumpido.

## ¿Siempre que hay bruxismo hay dolor?

No. Mucha gente cree que si no presenta dolor en los músculos de la cara no está sufriendo de bruxismo, y eso es un error. Otro error frecuente es creer que el desgaste que presentan los dientes es normal. Si hay desgaste lo más probable es que haya bruxismo.

## ¿Qué tratamientos existen para tratar el bruxismo?

El tratamiento se enfoca en la protección de las estructuras dentales y musculares. Esto buscando mejorar la oclusión dental con tratamientos de ortodoncia y rehabilitación oral. Pero, por ahora, no existe un tratamiento específico. **B**

# Criar personas autónomas: *un reto de paciencia*

*Juliana Flórez Vergara\** Recoger los juguetes, comer y vestirse son algunos de los primeros ejercicios para adquirir autonomía, una facultad que tiene incontables beneficios a corto y largo plazo. Es clave entender que la autonomía se consigue con el paso del tiempo y no se puede forzar.



La autonomía es la capacidad que tiene una persona para tomar decisiones y actuar de manera independiente. Es una aptitud que se va desarrollando a medida que el individuo va creciendo.

En los primeros años, los seres humanos somos dependientes, necesitamos atención para realizar tareas básicas como alimentarnos, vestirnos o bañarnos. Nuestras madres y padres poco a poco van fortaleciendo el proceso que nos llevará a realizar estas labores por nosotros mismos.

De acuerdo con la pediatra neonatóloga Natalia Restrepo, decana de la Facultad de Medicina de Unisanitas, la autonomía en los niños se desarrolla en un proceso gradual que comienza desde temprano y se adquiere con el tiempo. A medida que van creciendo pueden ser capaces de tomar decisiones y resolver problemas con mayor independencia. Es importante impulsarlos a ser autónomos porque:

**La autonomía fomenta la confianza en sí mismos:**

**1** en el momento de permitirles tomar decisiones, los niños aprenden a confiar en sus habilidades. También aumenta la motivación para alcanzar sus metas y objetivos.

**Aprenden el valor de la independencia:** ser responsables con sus acciones.

**2** **Los prepara para la vida adulta:** la autonomía es una habilidad esencial para una persona. Los niños que son capaces de tomar decisiones y resolver problemas por sí mismos serán adultos que podrán enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva.

**3** **Fomenta el pensamiento crítico:** al resolver los problemas de manera autónoma, los niños aprenden a ser innovadores y creativos. Descubren cómo analizar, evaluar y sintetizar información de una forma objetiva.

**4** Desde el punto de vista físico, cognitivo y de neurodesarrollo los niños consiguen sus logros de autonomía de la mano de sus padres. “Se va adquiriendo de manera progresiva, y el padre o cuidador deberá permitir al niño tomar sus decisiones siempre y cuando sean adecuadas para su salud y desarrollo y no generen riesgos” comenta la pediatra. **B**



EL DATO

**La autonomía fomenta el pensamiento crítico y los niños aprenden a ser innovadores y creativos.**

### HÁBITOS PARA DESARROLLAR AUTONOMÍA

Los hábitos deben comenzar de acuerdo con la edad o etapa de desarrollo del pequeño. Es muy importante fomentar el autocuidado, la autorregulación y la autoconfianza. A medida que el niño va creciendo, la autonomía también debe ir aumentando. Estas recomendaciones pueden servir para avanzar en el proceso:

➤ Establecer límites y normas: esto es importante porque los niños necesitan reglas para controlarse. Los límites también les ayuda a desarrollar comportamientos de autonomía y aprendizaje.

- Asignar tareas y crear rutinas: darle la posibilidad de realizar tareas sencillas de la vida cotidiana como tender la cama, lavarse las manos o los dientes, bañarse. Poner horarios de sueño y alimentación.
- Apoyar y acompañar con amor: el refuerzo positivo es importante para que el niño siga desarrollando sus capacidades.
- Evitar acelerar el ritmo de la autonomía: no hace falta que hagan todo de forma autónoma. Cada niño irá aprendiendo a su ritmo.



La autonomía en los niños se desarrolla gradualmente y se adquiere con el tiempo.

\* Colaboradora Bienestar Colsanitas.

A sus 35 años, Juan Andrés Brando estuvo al borde de un coma diabético y de perder la vista. Hoy en día siente que la enfermedad le regaló una nueva vida.

“Estoy agradecido  
con la diabetes porque  
salvó mi vida”

*Juan Andrés Brando\** • FOTOGRAFÍA: *Wendy Vanegas*

**H**asta el jueves 8 de octubre de 2020 fui un tipo parrandero, tomatrigo y sedentario. Ese día, mi vida cambió para siempre.

Por entonces el Ministerio de Salud reportaba más de 28.000 fallecidos por Covid-19 en Colombia, y el número de contagios estaba a punto de llegar al millón. Yo estaba muy afectado. Primero, porque dos cirugías de corazón, a mis 35 años, me señalaban como población de riesgo. Y segundo, porque llevaba mucho tiempo encerrado, solo, no tenía novia y hacía meses que no veía a mi familia y amigos. Además, mis ingresos se habían reducido considerablemente por la situación.

La incertidumbre y la soledad me producían ansiedad, insomnio y unas ganas incontrolables de comer. Recuerdo verme a la una de la mañana devorando una caja de 24 galletas recubiertas de chocolate con tres vasos de gaseosa. Eso sin contar el paquete de gomitas, la chocolatina, el helado y el traguito que me servía a diario. Pesaba más de 90 kilos, demasiado para mis 1,75 centímetros de estatura, pero no tenía ninguna intención, ni mucho menos ánimo, de hacer algo al respecto.

Hasta ese jueves 8 de octubre, cuando mi cuerpo amaneció con un testigo encendido: una sed que no se calmaba con nada. Empezaron a pasar los días y la sensación seguía igual. Aunque tomara agua, hidratantes y gaseosas no se me quitaba la sed. De tanto tomar líquido empecé a orinar como un caballo y también a bajar de peso. “Hasta chévere”, pensé.

Un par de semanas después, entre chiste y chanza, le conté a mi mamá lo que me pasaba. Ella me pidió que hablara cuanto antes con un médico. El único al que yo conocía era a mi primo ginecólogo. Lo llamé y rápidamente me dijo que eso podría ser diabetes y me mandó unas órdenes para varios exámenes, entre esos una prueba de glucosa.

El examen funciona así: primero toman una prueba de sangre en ayunas, después el

paciente debe tomar una sobrecarga de dulce horrible, y un par de horas más tarde vuelven a medir la glucosa en la sangre para ver la reacción del cuerpo. Pero en mi caso fue diferente. La enfermera me tomó la primera muestra, vio el resultado e inmediatamente dijo: “si yo le doy la carga de glucosa, lo mato”. Tan azucarada estaba mi sangre que la indicación fue ir a comer algo salado y volver a las dos horas para la segunda medición. Seguí las instrucciones y me fui a mi casa.

Esa misma tarde, cuando mi primo vio los resultados, me llamó y me dijo: “maestro, usted tiene una diabetes muy brava, por favor pida una cita ya con un especialista”. Eso hice, pero me la dieron para el mes siguiente. Al otro día me despertó una llamada de mi tío, el papá del primo ginecólogo, que también es médico, quien se disculpó por meterse en mi vida, me dijo que había visto mis exámenes y que por favor me fuera inmediatamente para urgencias.

A mí me daba pereza y estrés ir a una clínica en pleno pico de la pandemia, además pensé: “me van a patear cuando diga que vengo porque tengo sed”. Pero noté tan preocupado a mi tío que hice caso. Lo que imaginé que serían un par de horas en la clínica resultaron siendo nueve días de hospitalización. Mi índice glicémico estaba casi en 600, cuando el rango normal es entre 90 y 110. Nunca se me van a olvidar las palabras del médico que me atendió: “señor, usted está al borde de la muerte”. Todavía me da escalofrío.

En esos nueve días me revisaron desde la uña del dedo chiquito del pie hasta el último pelo de la cabeza. Aunque el diagnóstico era evidente: diabetes tipo 2, necesitaban revisar todos los órganos. La conclusión fue que el páncreas, el encargado de producir insulina para que el cuerpo procese el azúcar, estaba trabajando a media marcha. Pero había una buena noticia: ese órgano tiene la capacidad de regenerarse si uno se cuida. “Su vida cambió”, me dijo el mismo médico que me atendió

“La diabetes trató de quitarme la vida, pero después me devolvió una mejor”.

.....  
\*Juan Andrés Brando es administrador de empresas.

en urgencias, “y está en sus manos poder vivir rico o comer de la que sabemos”.

Ese vivir rico, en mi caso, depende de tres pilares: la dieta, el deporte y la medicina. Tres palabras que no existían en mi diccionario. Salí de la clínica con cinco pastillas diarias, una inyección de insulina cada dos horas y toda la intención de comer bien y hacer deporte.

Cumplí. Todo iba a bien, hasta que un día amanecí ciego. No hay sensación más angustiante que esa. Estaba en una nebulosa. Como pude llamé a mi mamá, que logró conseguirme una cita rápidamente con un oftalmólogo. La explicación: los niveles altos de azúcar en la sangre pueden afectar la mácula, la parte del ojo que nos permite hacer foco. Y nuevamente, una sentencia fatal: “hoy es borroso, si no se cuida, mañana es negro”.

Llegó Navidad, la más amarga de mi vida: a mis 35 años estaba diabético, gordo, solo y a punto de quedarme ciego. Fue un momento de profunda reflexión. Saber que la muerte estaba tan cerca me hizo aferrarme como nunca a la vida y querer con todas mis fuerzas vivirla al máximo. Pero saludable, sobrio, flaco.

No ha sido un camino fácil, pero tener un propósito poderoso ha sido mi mejor aliado. La mentalidad del diabético es como la del alcohólico, que dice “si pude con el desayuno puedo con el almuerzo, y si pude con el almuerzo puedo con la comida”. No son planes a mediano ni largo plazo, son metas para las próximas horas, y eso se va alargando hasta que uno corona. Lo bonito es que los cambios positivos empiezan a verse todos los días, y el círculo vicioso paulatinamente se empieza a convertir en virtuoso.



EL DATO

---

**El equilibrio se logra sobre tres pilares: la dieta, el deporte y la medicina.**

Comer saludable fue el primer paso. Después siguió la bicicleta. No me subía a una desde hacía 20 años, pero contra todos los pronósticos, lo logré. Y encima conseguí nuevos amigos. Los primeros seis meses del 2021 fueron una verraquera porque rebajé 23 kilos. Me tocó cambiar toda la ropa. Volví a ver 20/20, empecé a tener planes los fines de semana, mi energía aumentó, todo el mundo empezó a sacarme a sus amigas, con las que debo confesar que me ha ido muy bien. Pasé de seis medicamentos diarios a tres, ya no me inyecto insulina. Y lo mejor de todo: volví a tener autoestima.

Han pasado dos años largos desde el diagnóstico, y hoy no puedo sino estar agradecido con la diabetes. Porque, aunque trató de quitarme la vida, después me devolvió una mejor. Los testigos de mis fiestas, mi alacena y mi falta de voluntad me desconocen, pero yo les digo que si yo pude cualquiera puede, es cuestión de tomar la decisión y como mula ciega, seguirla. No voy a decir que no he tenido recaídas (una pizza por acá, unos tragos por allá), pero cada vez son menos porque cuando uno ha estado en las sombras, sabe el valor que tiene ver la luz. Y mi vida ahora es eso, pura luz. **B**





El primer dedo, dedo gordo o Hallux, pertenece al primer arco del pie. Es decir, que pasa por las primeras falanges, ligamentos y huesos. Es el dedo que se encuentra ubicado hacia la parte interior del pie. Es el más grueso y largo de todos, pero en ocasiones el segundo dedo puede superarlo en longitud.

### ESTRUCTURA

El dedo gordo es el único del pie formado por dos falanges en lugar de tres. Es el más grueso de todos. Si bien hay una diferencia en la longitud, en comparación con los demás dedos, no es muy grande. Sólo está conectado al hueso cuña, lo que le permite tener movimientos individuales.



El primer dedo es resultado de la evolución de los primates y factor clave para la locomoción bípeda.

# El dedo gordo: soporte del cuerpo

Catalina Porrás Suárez\*

El dedo gordo del pie es el encargado del despegue, equilibrio y el soporte del cuerpo a la hora de caminar. ¿Qué tanto sabemos sobre él?

### ¿CUÁL ES SU FUNCIÓN?

Su principal servicio es la propulsión durante el movimiento. Después de que el pie despegue, el dedo genera propulsión para lograr cada paso. Esto se da conjunta y progresivamente con el resto de los dedos.



Cuando la persona está parada o estática, el dedo gordo proporciona estabilidad y es el soporte principal de la carga del cuerpo. Sobre este dedo recae aproximadamente el 80% de la estabilidad que genera el pie.

### PATOLOGÍAS COMUNES

- **Hallux limitus:** el dedo no puede realizar su movimiento natural, o su flexión dorsal es muy reducida. Su progreso se convierte en Hallux rígido, una condición que como resultado de la anterior alcanza la inmovilidad total del dedo gordo.
- **Hallux valgus:** se conoce comúnmente como juanete. Es una protuberancia ósea que se forma en la base del dedo gordo. Los huesos frontales del pie se salen de su lugar y como consecuencia la articulación en la base del dedo gordo sobresale. La piel de la zona se enrojece con su avance y puede generar dolor.
- La uña del dedo gordo del pie está expuesta a la onicocriptosis o uña encarnada por su ubicación y contacto con el zapato. Esta condición se da en el borde interno y ocasiona dolor al caminar.



### EL DATO

**El podólogo es el especialista que trata la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de las patologías en los pies.**

La piel de la región plantar es gruesa y dura. Tiene un tejido subcutáneo rico en células adiposas, lo que le permite tener múltiples respuestas nerviosas, una continua irrigación de sangre y también una protección acolchada que facilita su apoyo en el soporte.

La uña del dedo gordo del pie es más gruesa y grande que el resto de las uñas. Ofrece una amplia protección al dedo y es un factor que favorece la estabilización del dedo gordo.

\*Practicante Bienestar Colsanitas. Fuentes: Clínica Universidad de Navarra, Mayo Clinic, OMS, Nature, Sciencedirect, CMD Sport.

# Lactancia materna imperfecta

*Karem Racines Arévalo\**

ILUSTRACIÓN: *Luisa Martínez*

@lumarimartinez

Son conocidos los grandes beneficios que provee la leche materna a los bebés. Pero el proceso de amamantar no es siempre indoloro, fluido, calmado y efectivo. Le contamos algunos de los inconvenientes que se pueden presentar.



**L**a Organización Mundial de la Salud (OMS), con base en evidencia científica, advierte que “la lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables”. También recomienda que la leche materna sea el alimento exclusivo desde el nacimiento hasta los seis meses de vida, que se haga a libre demanda y que se evite el uso de biberones como intermediación. Pero ese acto amoroso, relajado y natural no es siempre como las madres sueñan.

Margarita Mora es enfermera y consultora de lactancia materna adscrita a Colsanitas. Explica que uno de los problemas más frecuentes asociados a la lactancia se relaciona con la desinformación, tanto de las familias como del personal médico asistencial que las asesora. Atribuye a las “creencias erróneas” el hecho de que las madres tengan expectativas distintas a la realidad, y esto pueda llevarlas a incurrir en malas prácticas, padecer estrés o terminar agotadas innecesariamente.

“Por ejemplo, es falso que los bebés recién nacidos tengan que alimentarse cada tres horas y orinar ocho veces al día para demostrar buena salud. Esas no son reglas ni señales inquebrantables. Hay que amamantarlos cada vez que quieran, sea cada dos o cada cuatro horas, porque ellos, si nacen a término, vienen programados para manifestar el hambre, buscar el seno, abrir la boca, succionar, extender el cuello y deglutir. Son las madres quienes tienen que

aprender a facilitar la lactancia y a detectar las necesidades de sus hijos”, advierte la especialista, quien es también una de las fundadoras del Programa de Lactancia Materna de la Clínica Reina Sofía de Colsanitas, en Bogotá.

Mora insiste en que el acto de amamantar no tiene por qué ser doloroso. La persistencia de molestia, después de los primeros 10 segundos de que el bebé se agarra del pecho, es un aviso que hay que atender.

La consultora detalla a continuación algunos de los problemas que con más frecuencia atiende en su consulta:

### **Agarre deficiente**

La buena postura de la madre y la posición del hijo en el momento de amamantar son fundamentales para un buen agarre. Descubrir pronto la que mejor les funcione a ambos para el acoplamiento de boca-areola y pezón evitará fricciones incómodas que pueden generar grietas en los pezones, estrés en la madre y desesperación en el lactante.

### **Insuficiente producción de leche**

Muchas veces las madres sienten que es muy poca la cantidad de leche que producen. La mayoría de las veces es un asunto que se resuelve con la estimulación que hace el bebé a la glándula mamaria a través de la succión, o con extracción, si no es posible la succión directa en el pecho. Los investigadores han encontrado que entre el 3 y el 5 % de las madres en período

de lactancia, efectivamente pueden tener problemas de producción de leche necesaria para la completa nutrición del bebé. A esta condición se le denomina hipogalactia, y no es muy frecuente.

La hipogalactia puede generarse como consecuencia de trastornos de salud de la madre, generalmente de tipo endocrino-hormonales, o por problemas asociados a la glándula mamaria causada por cirugías plásticas, o por una condición específica poco frecuente llamada pechos tubulares.

Este trastorno, además, se puede presentar de forma temporal, en mujeres con poco estímulo glandular, asociado a cesáreas de emergencia, desinformación o bebés separados de las madres.

En todo caso, es clave saber que un bebé bien alimentado mostrará signos de buena hidratación y nutrición, orinará al menos tres veces al día durante los tres primeros días, e irá aumentando la frecuencia y cantidad de orina y deposición en el transcurso de los días, de tal manera que a la semana de vida mojará entre seis a ocho pañales, evidenciando una pérdida menor al 10 % de su peso dentro de la primera semana de vida.



#### LA CIFRA

**Entre el 3 y el 5 % de las madres en período de lactancia pueden tener problemas de producción de leche.**

#### INGURGITACIÓN

Así se llama a la congestión mamaria que puede producirse en los pechos hacia el tercer día del alumbramiento y que genera algunas veces inflamación, enrojecimiento y dolor de los pechos. En este sentido, la recomendación es que se amamante con la frecuencia y durante el tiempo que el bebé demande, y no usar leche de fórmula como complemento de la alimentación. Así, el organismo empezará a regular la cantidad

de leche necesaria para alimentar al bebé. La cirugía plástica de aumento en los pechos puede producir algunas veces mayor congestión mamaria. Para atender la sintomatología, se pueden poner compresas calientes antes de la toma, frías después de lactar, masajes suaves sobre los pechos y recurrir a medicamentos antiinflamatorios solo recomendados por el médico, si fuera necesario.



*La buena postura de la madre y la posición del hijo en el momento de amamantar son fundamentales para un buen agarre.*

## POSICIONES AL LACTAR



Posición clásica



Posición de caballito



Posición en canasto



Posición en reversa



Posición acostada



Posición en canasto gemelos

### Mastitis asociada a la lactancia

Las causas más comunes de la mastitis e inflamación del tejido mamario son precedidas por grietas del pezón, o inadecuado vaciamiento glandular que puede desencadenar en obstrucción de conductos lactíferos. La acumulación de contenido de leche en el pecho a su vez aumenta la presencia de gérmenes y bacterias. Los síntomas incluyen escalofríos, dolor y enrojecimiento de los senos, inflamación y fiebre. Los pezones agrietados y la leche acumulada son caldos de cultivo para el desarrollo de gérmenes patógenos que producen la infección.

En estos casos, es importante no interrumpir la lactancia materna, porque aunque pueda provocar molestias en el seno afectado, la succión del bebé es la solución más rápida y eficaz para mejorar el problema. También se recomienda reposo, tomar abundantes líquidos, masajes suaves en el pecho afectado y extracción después de amamantar. Si los síntomas persisten, hay que recurrir al manejo médico y terapéutico, e inicio de antibiótico con prescripción médica.

### Dificultades para succionar

La cavidad oral posee unas membranas fibrosas llamadas frenillos, que se localizan en el labio superior y debajo de la lengua. En los

niños, la principal función de los frenillos sublinguales es permitir movimientos de la lengua acordes a la succión y deglución cuando está en la etapa de lactancia. Si encontramos un frenillo corto, puede afectar el agarre al pecho o la extracción de la leche.

El frenillo corto afecta la funcionalidad de la lengua en el proceso de succión y puede entorpecer la lactancia efectiva. Se detecta rápidamente porque el bebé no logra acoplarse al pecho o hacer un agarre profundo, las sesiones de amamantamiento son muy largas, dolorosas y el bebé gana poco peso. Las consecuencias frecuentes en la madre son grietas del pezón que no mejoran, disminución en la producción de leche, ingurgitación y mastitis, si no es diagnosticado a tiempo.

Los estudios clínicos arrojan que al menos el 10 % de los recién nacidos tiene problemas en algunos de los frenillos de la boca, pero el sublingual es el que tiene mayor incidencia en el fracaso de la lactancia.

El tratamiento supone, primero, una intervención de expertos que evalúen las características de los frenillos, fisioterapia adecuada, intervención quirúrgica por el especialista, si fuese necesario, y seguimiento del lactante y de la madre que deseen continuar amamantando. **B**

*“Se recomienda que la leche materna sea el alimento exclusivo desde el nacimiento hasta los seis meses de vida”.*

*\*Periodista y profesora universitaria.*



# Los mejores amigos de la salud humana

*Redacción Bienestar Colsanitas*

Las actividades asistidas con animales pueden hacer más fácil la adherencia y participación activa de los pacientes en su proceso de curación.



A penas hace unas décadas se empezó a estudiar el potencial que tienen los animales para mejorar las funciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales de los seres humanos. Quien comparte la vida con un animal ha podido descubrirlo de forma intuitiva, pero desde que se tienen pruebas claras de los impactos positivos que genera la convivencia con animales, se ha venido trabajando cada vez más con ellos, especialmente con los perros, en una disciplina denominada intervención asistida con animales.

Existen distintos tipos de intervenciones para las que se utilizan animales, dependiendo de las necesidades particulares que tenga cada persona. Los animales de terapia, por ejemplo, son aquellos introducidos en procesos terapéuticos con un objetivo. Los de asistencia o guía favorecen la vida de pacientes cuya discapacidad requiere complemento para superar total o parcialmente la discapacidad. Y cuando hablamos de animales de compañía, nos referimos a las mascotas que comparten su vida y habitan un hogar con nosotros.

## Actividades asistidas con animales

Entre las intervenciones hay distintas actividades en las que los perros pueden participar con el fin de generar cambios fisiológicos, actitudinales y conductuales en los pacientes, y que hacen más fácil la adherencia y participación activa de ellos en su proceso de apoyo médico. Se ha demostrado que contar con un perro en el proceso médico contribuye en la disminución de la intranquilidad, el estrés y la ansiedad.

“Son una puesta en escena donde un experto, profesional de ciencias humanas o de la salud, adapta una estrategia de intervención para que el trabajo con el equipo de salud se pueda flexibilizar para que un perro trabaje con el paciente en la consecución de los objetivos”, explica Yonatan Rojas, director del Diplomado Introductorio a las Actividades Asistidas con animales de Unisanitas.

Por ejemplo, en un ejercicio de respiración con el que se busca que el paciente mantenga un estado de conciencia para disminuir los niveles de ansiedad, en lugar de trabajar solo, se puede in-

troducir un perro. De modo que el ejercicio de conciencia y respiración se realice al tiempo que la persona acaricia al animal. “El principio fundamental del ejercicio se mantiene, porque la persona sigue siendo consciente, y se adapta para que pueda participar un perro”, dice Rojas. Solo con eso, el ejercicio puede sentirse más grato para el paciente.

### ¿En qué casos se usan?

Básicamente están recomendadas en cualquier tratamiento, según explica Rojas. La única condición es que la practiquen quienes disfrutan del intercambio con un animal de compañía y

que sean dirigidas por un profesional que sepa gestionar la herramienta y tenga la habilidad para entrenar a los animales, para garantizar la seguridad de ambos, paciente y animal de compañía.

## El bienestar de los perros

Lina Cáceres es doctora en Psicología especializada en promoción del bienestar animal y antrozoología. Para esta especialista, no podemos usar animales bajo la bandera del bienestar humano sin considerar también el bienestar animal.

Por eso, los perros utilizados en estas actividades tienen un chequeo de salud veterinaria más frecuente que los de los perros de compañía: a los primeros se les hacen cada dos meses, y a los animales de compañía cada seis.

Y aunque no existe una normatividad específica en Colombia para los perros de actividades asistidas, hay una política de bienestar animal que señala cinco principios que se deben cumplir para garantizar el bienestar de

“*Cuando hablamos de animales de compañía, nos referimos a las mascotas que comparten su vida y habitan un hogar con nosotros.*”

todo animal.

Además del derecho a la salud física, deben estar libres de sed, hambre y cualquier forma de sufrimiento y dolor, y deben poder expresarse como especie. Es decir, que los perros sigan siendo perros incluso en las actividades que hacen con humanos.

Durante todo el tiempo que dure la actividad, un técnico capacitado en primeros auxilios caninos y felinos, manejo de conducta y experto en las señales comunicativas que emiten los animales, acompaña y vigila al animal. Así se mitiga el riesgo de que pase algo en la sesión, tanto para el humano como para el perro. **B**

## LA FORMACIÓN DE LOS ESPECIALISTAS

Unisanitas cuenta actualmente con un diplomado en actividades asistidas con animales integrado por un cuerpo docente de alto nivel, con expertos en psicobiología, bienestar, entrenamiento y cuidado de animales. “Este diplomado pretende introducir al estudiante en el campo de las

actividades asistidas por perros, al tiempo que desarrollan habilidades y conocimientos en la selección y entrenamiento de los ejemplares caninos, el diseño de las actividades y un alto número de horas prácticas en escenarios reales para el pilotaje de sus propias actividades”, señala Rojas.

Dada la creciente divulgación de estudios que demuestran la validez clínica, beneficios y buenas experiencias de este tipo de procedimientos, contar con este conocimiento permite a los profesionales agregar un valor diferencial al perfil y capacidad de quienes se forman en este campo.

# Trastornos de la conducta alimentaria: *más allá del estigma*





*Catalina Porras Suárez\**

ILUSTRACIÓN: *Isabella Cortés* @cortesi31

Los TCA afectan normalmente a los adolescentes. Después de la pandemia, estos trastornos han tenido varios cambios: se han empezado a manifestar desde los 9 años y cada vez se diagnostican más en la población masculina.

**L**os trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se presentan por varias causas: factores biológicos, psicológicos y ambientales y se expresan en alteraciones físicas y mentales relacionadas con la alimentación. De acuerdo con la Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia de Cataluña, con los últimos avances científicos se determinó que las bases genéticas pueden influir en el diagnóstico. No significa que los trastornos se hereden, pero hay una contribución.

Análisis médicos de los últimos años han demostrado que los TCA cada vez inician más temprano, incluso desde la infancia. Esta situación se ha convertido en un reto para los trabajadores de la salud, pues de ellos depende el diagnóstico.

### Tipos de TCA

Según el *Manual diagnóstico y estadístico de las enfermedades mentales*, de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-5), los TCA se clasifican inicialmente en anorexia, bulimia y trastornos por atracones.

Existen también los trastornos no especificados (TCANE), pica, rumiación y evitativo (ARFID). De acuerdo con Laura Cruz, psicóloga principal del Programa de TCA de Versania Psicosocial, en esta variante entran diagnósticos que no cumplen todos los criterios de la anorexia, bulimia o los atracones: “muchas veces se excluyen porque no clasifican en una sola categoría. No significa que no requieran

el tratamiento. De hecho, necesitan una mayor investigación para su detección oportuna”, añade la psicóloga.

- **Anorexia.** El paciente teme subir de peso y se restringe la alimentación. Presenta distorsión de la imagen corporal y una autoevaluación negativa. Puede ser *restrictiva*, se mantiene un peso corporal bajo por el poco consumo de alimentos y el ejercicio excesivo, o puede ser *purgativa*, cuando hay inducción de vómito, uso de laxantes, diuréticos, enemas, o también atracones (consumo de grandes cantidades de comida en menos de dos horas).

- **Bulimia nerviosa.** La persona siente culpa y esto la lleva a tener conductas de eliminación de lo que come para “equilibrar”. Se presenta en dos tipos que varían de acuerdo a los métodos compensatorios: la *purgativa*, en la que la persona vomita, y la *no purgativa*, en la que se utilizan ayunos, dietas y ejercicio excesivo.

- **Atracón de comida.** La persona consume gran cantidad de comida altamente calórica y siente culpa, pero no existen compensatorios. “Se podría hablar de *atracones subjetivos* cuando se cree que se come demasiado, pero en realidad no. En los *atracones objetivos* se consume gran cantidad de alimentos en un tiempo corto. La restricción sólo lleva al atracón. Entre más se restrinja un alimento, más se van a tener ganas de consumirlo”, comenta la psicóloga Cruz.

---

\*Estudiante de Periodismo. Practicante de Bienestar Colsanitas.

- **Trastorno de evitación o comedores selectivos.** El paciente come porciones muy pequeñas y se evitan algunos tipos de comidas. Afecta el crecimiento y el desarrollo, porque no se cumplen los requerimientos nutricionales que se necesitan.

### ¿Cuándo se rompe la barrera de la culpa?

La culpa y la preocupación por la imagen corporal no son normales cuando se afectan diferentes ámbitos de la vida. De acuerdo con la psicóloga clínica Johanna Díaz, “generalmente se reconocen los patrones de un trastorno porque se vuelven constantes y porque predominan las dietas, que se van volviendo más restrictivas, y la obsesión con la figura y el peso”.

Si una persona tiene un temor persistente a consumir ciertos alimentos, pesa la comida, cuenta calorías, retira alimentos o come en un orden determinado, pueden ser señales de alerta. “Empiezan a saltar comidas, a poner excusas para no comer o se aíslan socialmente”, dice la psicóloga Laura Cruz.

### Tratamiento

El éxito del tratamiento está relacionado con la velocidad del diagnóstico. Se debe llevar un proceso integral entre psicología, psiquiatría y nutrición. “Es primordial acudir a un endocrinólogo especializado en TCA. Junto con un psicólogo clínico se dará la terapia necesaria para el tratamiento, y si requiere medicación, un psiquiatra podrá formularla”, comenta la psicóloga Díaz.

### SÍNTOMAS GENERALES DE UNA PERSONA CON TCA

En las mujeres hay pérdida de cabello, del esmalte dental y debilidad en las uñas. También puede presentarse la amenorrea: pérdida del periodo menstrual. Empieza a aparecer lanugo (aparición de vello corporal que busca generar una capa protectora por el desequilibrio que se produce). Aunque en los hombres se experimenta la pérdida de cabello, tono muscular, esmalte dental y la aparición del lanugo, los síntomas no se expresan de la misma forma. Esto hace más difícil el diagnóstico.

### EL DATO

Algunos de los síntomas del TCA son pérdida de cabello, del esmalte dental y debilidad en las uñas.

“Es importante el trabajo familiar. Muchas veces se alteran las dinámicas familiares y se debe ir más allá en el tratamiento. Es importante identificar los factores subyacentes a la problemática, es decir, la función del TCA, pues puede tratarse de un mecanismo de defensa para afrontar alguna problemática”, añade la psicóloga Cruz.

Desde la nutrición “es necesario crear un ambiente seguro para que los pacientes expresen sus sentimientos hacia la comida. Esto se logra a través de un diálogo sincero, de lo contrario no se crearán hábitos duraderos”, comenta la nutricionista Ana Victoria Pardo, adscrita a Colsanitas.

Durante el tratamiento también es importante el restablecimiento de actitudes y rutinas en relación con la comida, pérdida de miedos y creación de un patrón de alimentación saludable. “Es todo un reto identificar los distintos estereotipos que se van produciendo y cambiando en un mundo tan tecnológico como el de hoy. Es importante sanar la relación con la comida pues juega un papel fundamental en la vida de



cada individuo, no se limita al simple acto de comer. Es la oportunidad de estrechar vínculos afectivos, sociales o culturales”, añade la nutricionista Pardo.

### **TCA en hombres: un infra diagnóstico**

Los TCA generalmente se conciben como una enfermedad padecida por la población femenina, pero ese patrón ha cambiado: “hace un tiempo, de cada 10 casos, 9 eran mujeres y 1 era un hombre. Hoy en día esa cifra es mayor en hombres”, explica la psicóloga Díaz.

Aunque se ha identificado un avance en el diagnóstico en hombres, existen distintos vacíos, y en Colombia no existen cifras oficiales de estos pacientes. “Se estima que hay un porcentaje significativo de casos de anorexia en hombres que incluso llegan a la muerte, pero no se conoce el nivel de afectación” agrega Díaz.

**“El problema alimentario más frecuente en los hombres es el trastorno por atracones, seguido de la bulimia”.**

En los hombres, los TCA están presentes en la niñez, adolescencia y a partir de los 60 años. Las señales conductuales son las más explícitas. La psicóloga Díaz explica que el problema alimentario más frecuente en los hombres es el trastorno por atracones, seguido de la bulimia. Quienes padecen vigorexia, según la Unidad de Trastornos Alimentarios del Instituto Centta, experimentan “una distorsión corporal cuando no se ven suficientemente musculados”. Este trastorno se ve más en jóvenes que se obsesionan con el levantamiento de pesas o con dietas para conseguir o mantener un tono muscular específico.

Además, los pacientes hombres se enfrentan a la estigmatización: muchos piensan que es un trastorno que deben vivir en secreto, porque revelarlo podría significar una crisis a su identidad masculina y lo que representaría. Pero no hay que olvidar que reconocerlo a tiempo puede salvar vidas. **B**



# Cinco acciones para levantarse temprano sin problema

Laura Daniela Soto Patiño\*

ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2

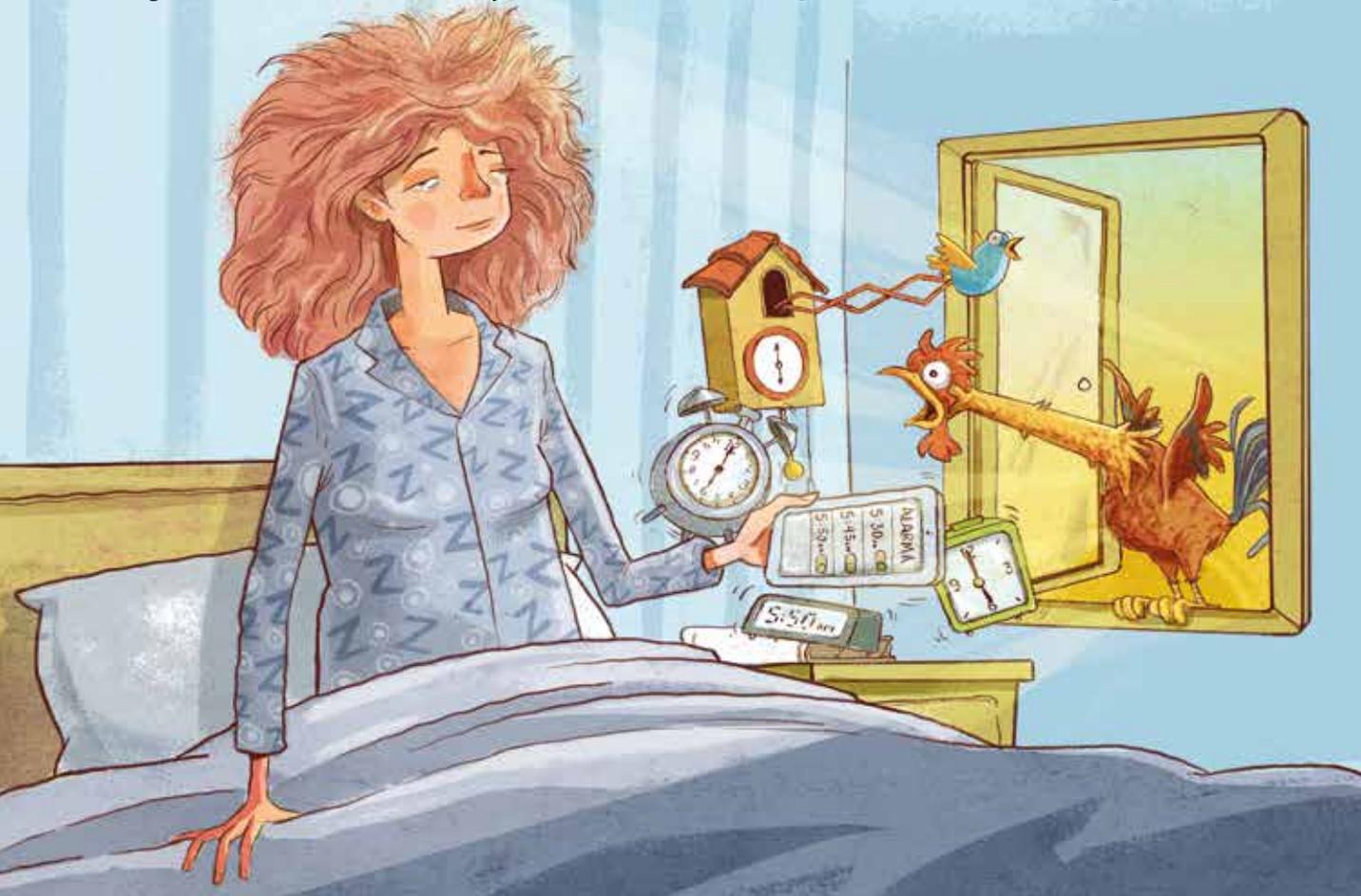
Levantarse temprano es una necesidad para muchas personas, y un tormento para la mayoría. Con estos consejos entrenará su cuerpo para madrugar sin quedar noqueado el resto del día.

**M**adrugar no es solo un requerimiento construido socialmente para cumplir con obligaciones diarias como el trabajo, el colegio o la universidad. Además de esto, levantarse temprano tiene múltiples beneficios estudiados por la ciencia como: la regulación del ciclo circadiano, el aumento de la productividad, la reducción del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y varios beneficios para la salud mental.

A pesar de esto, para algunas personas resulta una tarea titánica. Esto se debe a que todos tenemos una predisposición natural a experimentar picos de energía o momentos de descanso según la hora del día. A esto se le llama cronotipo, que es la sincronización de los ciclos circadianos, e influye en que algunos sean más activos en el día y otros en la noche.

Hay tres tipos distintos de cronotipo: el matutino, el vespertino y el intermedio. El primero se refiere a las personas que son más activas en el día y generalmente duermen entre las diez de la noche y las seis de la mañana. El segundo tiene que ver con las personas que rinden mucho mejor en la noche y están acostumbrados a dormirse tarde y tener que levantarse alrededor de las diez de la mañana, y el último comprende a quienes suelen dormirse a la media noche y levantarse a las 8 de la mañana. En términos de cifras, el 25 % de la población es matutina, el 25 % es vespertina y el 50 %, intermedia.

A pesar de esta predisposición biológica, es posible insertar en el día a día unas pocas medidas, que pueden ayudar a entrenar el cuerpo para madrugar todos los días, si así lo requiere.





## 1 TENGA UNA RUTINA DE SUEÑO

Al reloj interno del cuerpo, que es el ciclo circadiano, le gusta tener horarios específicos. Ir a la cama tarde unas noches y otras temprano crea un desequilibrio, lo mismo pasa con la hora de despertarse.

Si su objetivo es levantarse más temprano, planee una hora constante para dormir y despertarse todos los días; trate de que ese periodo de sueño sea de entre siete y nueve horas, y sea constante para poder mejorar el funcionamiento de su reloj biológico, incluso en los fines de semana.



## 2 EVITE APLAZAR LA ALARMA

Aunque resulte muy tentador aplazar la alarma y dormir unos minutos más, esta acción al parecer intrascendente tiene repercusiones, por la fragmentación del sueño que eleva los niveles de cortisol, causando estrés e incomodidad a la hora de despertarse, lo que crea en el cerebro una asociación negativa entre el descanso y la madrugada.

Para evitar aplazar la alarma póngala en un lugar lejos de su cama y así se verá obligado a pararse para poder detenerla. Si le cuesta mucho levantarse temprano, duerma con la cortina parcialmente abierta, para despertarse con los rayos del sol.



## 3 PLANEÉ SUS MAÑANAS

Hágalo la noche anterior, pues es una actividad que le tomará tan solo unos minutos y lo puede motivar a levantarse temprano y cumplir con esa lista de cosas que le gustaría hacer. Gracias a esto no solo se sentirá más animado en el momento de despertarse, sino que podrá hacer un uso más eficiente del tiempo en las mañanas.

Piense en tareas que tiene que hacer y actividades que le gustaría agregar a su rutina y haga una lista puntual que pueda ver e ir chequeando justo al levantarse.



## 4 EXPÓNGASE AL SOL DURANTE EL DÍA

Esto no solo es beneficioso para la producción de la vitamina D, sino para ayudar a regular los patrones de sueño, el ciclo circadiano y mejorar el ánimo.

El mejor momento para tomar el sol es en la mañana, de manera directa y por aproximadamente 30 minutos.

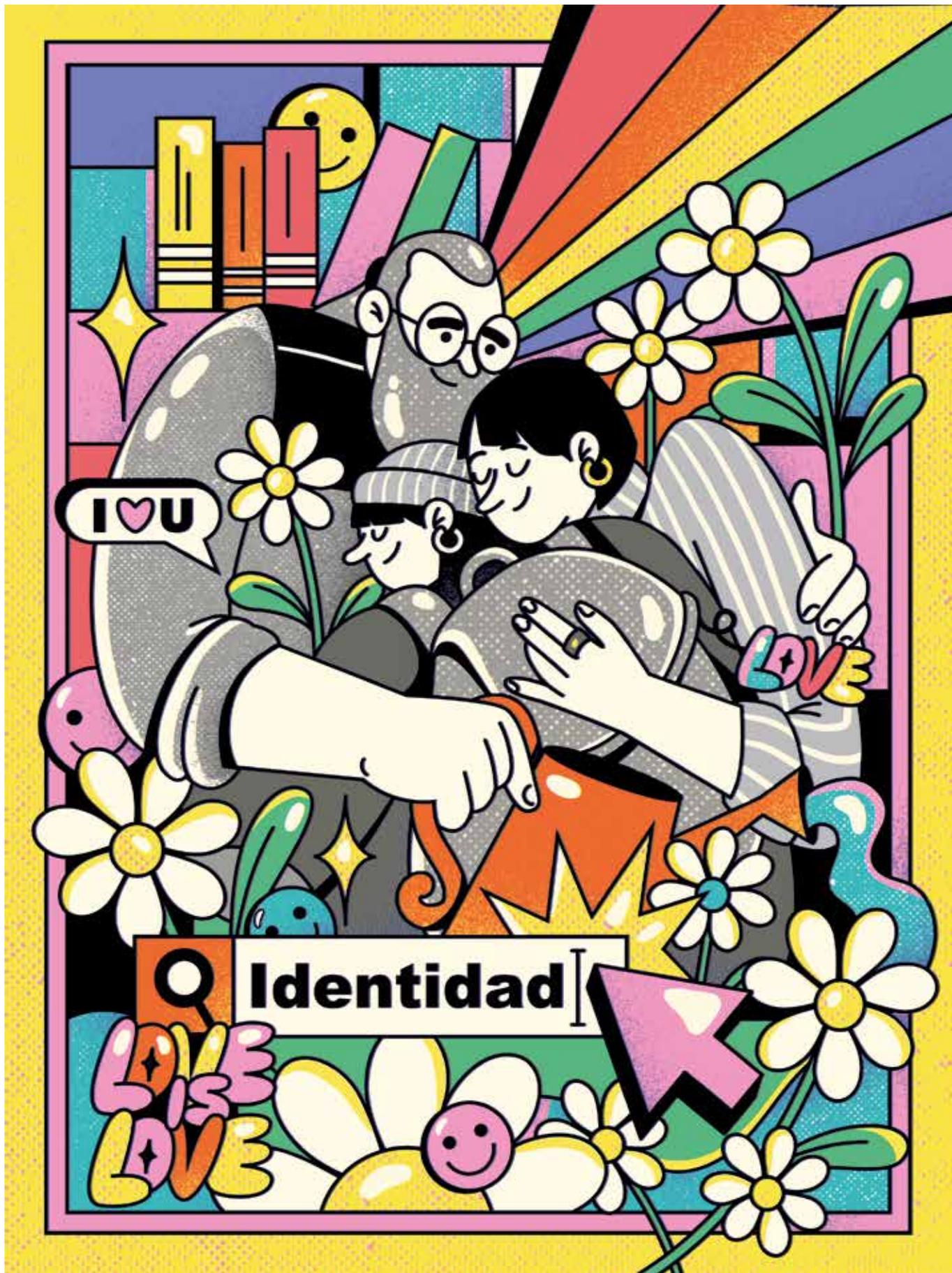


## 5 VISITE PERIÓDICAMENTE AL MÉDICO

Aún cuando estas recomendaciones pueden resultar prácticas para levantarse más temprano, si usted siente una gran dificultad para madrugar puede estar sufriendo de algún desorden o condición relacionada con la alteración del sueño.

En estos casos lo mejor es acudir a un profesional de la salud. 

*\* Periodista de Bienestar Colsanitas y de Bacánika. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como la Organización Mundial de la Salud, investigaciones del doctor Andrew Huberman y del doctor Matthew Walker, el North American Journal of Medical Science, el Departamento de Salud de Estados Unidos, la Universidad de Granada y el Instituto Internacional de la Melatonina. Para más información, consulte a su médico.*



# Breve guía para padres con hijos diversos

Adrián Atehortúa\* • ILUSTRACIÓN: Deniss Quiñones @dess\_artist

La reafirmación de la identidad o la orientación sexual en un ser humano es uno de los momentos más trascendentes en el desarrollo de su personalidad. Recogimos algunas recomendaciones de expertos para acompañar a los hijos con amor y respeto.

## Un panorama

A pesar de los avances en materia de derechos para las personas LGBTIQ+ en Colombia, el país sigue siendo un territorio hostil para esta población. De acuerdo con cifras de la Defensoría del Pueblo, entre enero de 2021 y mayo de 2022 se registraron 248 casos de discriminación y maltrato en contra de personas por su orientación sexual o su identidad de género. Por su parte, la Fiscalía General de la Nación registró un aumento exponencial en los casos de asesinatos contra personas LGBTIQ+, presuntamente por su identidad de género o su orientación sexual: mientras que en 2021 se registraron 47 asesinatos, en 2022 se registraron 115, es decir, casi el triple.

Si tenemos en cuenta que no todos los casos que se presentan en el país son denunciados o esclarecidos, las cifras de maltrato, discriminación y crímenes seguramente son más altas que las que atienden las autoridades. Dentro de esos subregistros, también hay que destacar la falta de estudios en el país sobre las causas y consecuencias de esas violencias, que ayudarían a crear soluciones o protocolos de prevención y atención a estos casos.

Algunos referentes internacionales han sido reveladores. Por ejemplo, de acuerdo con

un estudio publicado en 2008 por la revista especializada *Pediatrics*, las personas LGBTIQ+ que sufren algún tipo de maltrato o rechazo en el hogar son 5,9 veces más propensas a la depresión; tienen 3,4 veces más posibilidades de consumir drogas y ocho veces más probabilidades de tener ideación suicida.

Esas cifras hacen que las fundaciones, organizaciones y entidades que velan por los derechos de las personas LGBTIQ+ en Colombia concluyan que, por lo general, el circuito de miserias que aún vive una cantidad no calculada de esta población en el país empieza por algún acto de rechazo o maltrato familiar.

En un mundo ideal, las personas LGBTIQ+ no tendrían que pasar por ninguna de estas penurias, que aún se presentan porque en nuestras sociedades siguen instaurados una cantidad de imaginarios equivocados sobre la diversidad sexual y la identidad de género. En caso de que usted no sepa cómo abordar estos temas por primera vez frente a un hijo o un familiar que está reafirmando su identidad o su orientación sexual como LGBTIQ+, esta guía le ayudará a entender y ser un aliado clave para apoyarlo, y no empujarlo al abismo de maltratos que, desafortunadamente, todavía existe.

## 1 Escuche atentamente

Cuando un joven manifiesta su orientación sexual o su identidad de género, lo primero que un padre debe aceptar es que se trata de un hecho: es decir, que está frente a la realidad, por más que le resulte ajena o extraña. “No hay que buscar excusas o sacar conclusiones apresuradas: el padre debe tomar la posición de su hijo en serio, sin pensar que se trata de un capricho o de algo insignificante o equivocado”, dice Cris Guerrero, de la Fundación Grupo de Acción y Apoyo a Personas con Experiencia de Vida Trans (GAAT). Por eso aconseja que lo mejor es escuchar con atención lo que su hijo le comparta, sin juzgarlo de antemano.

Se trata de una conversación tan seria como cualquier otra que vaya a definir el rumbo de su vida, como la elección de una carrera profesional o un oficio. Incluso, en el hipotético caso de que se tratara, en efecto, de “un capricho de joven”, hay que entender que su manifestación hace parte de una exploración propia de la construcción o el desarrollo de su personalidad, que es lo común en esa etapa de la vida.

## 2 Evite las primeras reacciones

Si, por alguna razón, a usted no se le da muy bien escuchar, intente evitar las reacciones automáticas. “A veces, los padres se sienten fuera de lugar cuando sus hijos les comparten su identidad o su orientación sexual, entonces tienden a estar a la defensiva, a sacarles cosas en cara, a reclamarles, sancionarles o señalarles, y eso puede ser una mala experiencia para el hijo, justo en un momento tan importante de su vida”, explica Adriana Villadiego, psicóloga de la Corporación Caribe Afirmativo.

En ese caso, es bueno que usted entienda que, como padre, ese momento puede resultar confuso porque alguien que usted ama está rompiendo con una serie de imaginarios con los que usted creció. Si le resulta muy abrumador lo que está conociendo de su hijo o hija, pida un momento para pensar a solas o tener su espacio, y retomar la conversación cuando pueda hablar con calma.

## 3 No ignore ni evada la conversación

Por más que le descoloque la manifestación de su hijo, lo mejor es abordar el tema a tiem-



po porque, en parte, es lo que su hijo está esperando de usted al compartir esa información. No hacerlo puede significar un silencio tortuoso para el joven. “Muchas veces, para evitar confrontaciones o incomodarse, los padres hacen como si no pasara nada, o que esa conversación nunca existió. Así condenan al joven al ostracismo y a que sufra en silencio porque se siente ignorado”, explica Elizabeth Castillo, subdirectora de Asuntos LGBTIQ+ de la Secretaría Distrital de Integración Social de Bogotá.

Ignorar automáticamente, en el mejor de los casos, puede ser entendido por el joven como un sinónimo de desconfianza y haría que deje de compartir con sus padres asuntos que son importantes en su vida. También puede ser la puerta para que busque refugio en lugares o prácticas que no necesariamente son la respuesta, como el consumo de sustancias.

## 4 Acérquese a los sentimientos de su hijo

Los expertos en apoyo psicosocial coinciden en que, por lo general, los padres actúan partiendo del ideal de querer el bienestar para sus hijos. Pero muchos, bajo esa premisa, pueden cometer torpezas o errores graves por tener ideas equivocadas sobre la diversidad sexual (por ejemplo, creer que por ser LGBTIQ+, automáticamente se es más propenso a enfermedades, o se es una persona antisocial o promiscua). En esa confusión, recurrir al castigo como una forma de protección o “corrección” conlleva a



actos de violencia más directos, que pueden afectar la integridad del joven. Por ejemplo la exclusión: no incluir al joven en planes familiares, o el aislamiento: alejarle de su círculo social, o la agresión física: inducirle dolor.

Todas esas acciones pueden ser interpretadas por el joven como un mensaje contundente: “no eres parte de esta familia”, lo cual hace que se retraiga aún más. “En esos casos, es aconsejable que los padres flexibilicen sus juicios aproximándose a los sentimientos del hijo. Pueden hacerle entender que, como padres que crecieron con otros imaginarios, les resulta difícil comprender, pero que pueden llegar a puntos medios para ver cómo llevan el día a día en paz. Así el joven sentirá más empatía que rechazo”, explica Angie Posso, psicóloga de Caribe Afirmativo.

## 5 Aproveche la oportunidad de aprender

Como la educación sexual en Colombia no ha sido masiva y apenas se está impartiendo en las nuevas generaciones, es normal que la confusión como padres sea mayor porque no se tienen los conocimientos para comprender lo que manifiesta el hijo. O, aún más complicado, no se tienen claridades sobre conceptos elementales como la identidad de género, el sexo, la genitalidad o la orientación sexual, que son variables diferentes entre sí aunque muchas personas piensen que son lo mismo.

Por eso, no le dé vergüenza admitir que no sabe nada del tema y, justo por ese motivo, aní-

mese a instruirse: así puede estar en la misma página que su hijo y demostrarle que está interesado en apoyarlo. Cada vez hay más lugares que ofrecen asesorías (como entidades públicas, organizaciones y fundaciones independientes), y se pueden encontrar en cualquier departamento de Colombia. “Es normal que un papá no se las sepa todas, más cuando el discurso en torno a lo LGBTIQ+ está en permanente construcción. Por eso es muy importante estar bien informado, porque cualquier acción que tome sin claridad puede significar un rechazo mayor” dice Elizabeth Castillo.

## 6 La base de todo es el respeto

Puede que usted como padre no entienda ninguno de los términos que comprende el amplio arcoiris de la diversidad sexual: por ejemplo, qué es una persona cisgénero, qué es ser queer o no binarie, entre tantos otros. Sin embargo, hay una regla de oro que siempre funcionará: el respeto es innegociable. Y, aún más importante, debe entenderse que el respeto es horizontal, y no debe confundirse con autoritarismo.

Si una persona es LGBTIQ+ no le está faltando el respeto a nadie. Y, por más que usted sea el padre o el tutor, debe saber que, incluso ante la ley, su deber es garantizar los derechos de los menores. “Según la ley, la familia, la sociedad y el Estado son corresponsables en la garantía de los derechos de los niños, niñas y adolescentes como el libre desarrollo de la personalidad, el derecho a un nombre, a una vida digna, que es donde entran todos los temas de la construcción de la identidad de género”, explica Cris Guerrero de Fundación GAAT.

## 7 Ofrezca apoyo

Lo ideal es que llegue un día en el que las personas LGBTIQ+ no tengan que reafirmar ante otros su identidad, y lleven una vida afectiva y sexual sin que nadie los moleste, tal como pasa con las personas heterosexuales.

Las personas LGBTIQ+ tienen los mismos derechos que las personas heterosexuales, pero como durante siglos se les negaron esos derechos, apenas se están poniendo al día. “Salir del closet” es un recurso empleado para visibilizarse y exigir la reivindicación de esos derechos.



Por eso, como en toda reclamación, “salir del closet” es algo que, en principio, no debería suceder, porque expone a la persona en una posición de vulnerabilidad frente al otro. Los padres deberían entender que cuando un hijo expresa por primera vez su identidad sexual o de género, está en uno de los momentos más indefensos de su vida. “En ese acto, por lo general, hay un mensaje y es que justo ahí el hijo se la está jugando toda y, en parte, está notificándoles o haciéndoles una invitación para sumarse a su red de apoyo”, dice Angie Posso. Por eso, en ese caso, la mejor respuesta es la pregunta más sencilla: “¿Cómo puedo ayudarte?”.

## 8 No busque ‘curas’

Las identidades de género y las orientaciones sexuales diversas no son enfermedades, nunca lo han sido y nunca lo serán. Siempre han existido en todas las culturas, son inherentes a la naturaleza humana. Por eso, no existe algo como una cura o un tratamiento para cambiarlas. Lo último que usted debe hacer es buscar ayuda o apoyo en supuestos remedios o soluciones médicas, espirituales o psicológicas que prometen corregir la sexualidad de las personas: todas son estafas porque, simplemente, no hay nada que corregir.

“Los padres deben entender que cualquier tratamiento o proceso que prometa corregir la

orientación sexual de las personas puede equivaler ante la ley como tortura, como las llamadas terapias de conversión. Por eso hay que hacer un llamado claro: no caiga en manos de esos charlatanes”, enfatiza Elizabeth Castillo.

## 9 Construya un plan con su hijo

Como ha quedado claro, los riesgos que hoy en día acechan a las personas LGBTIQ+ son derivados del maltrato y los rechazos que desencadenan los prejuicios sociales en torno a la diversidad sexual. Si su propósito como padre es procurar el bienestar de su hijo, una buena solución puede ser pensar juntos un plan de apoyo, en el que acuerden puntos y estrategias. Así como elegir una vocación o carrera, desarrollar su vida profesional o emprender una empresa, el proceso para apoyar a un hijo frente a la reivindicación de sus derechos como persona LGBTIQ+ siempre será más exitoso o efectivo si cuenta con el apoyo de los padres.

Sea cual sea la ruta que creen, recuerde todo el tiempo que su hijo es el mismo de siempre, solo que ahora usted tiene una nueva información sobre él que no afecta en nada sus cualidades como persona. Y, al mismo tiempo, la mejor forma de demostrarle que cuenta con su apoyo como aliado es hacerle sentir que su amor de padre sigue siendo incondicional. 

.....  
*\*Periodista. Colabora en diferentes medios de Colombia y América Latina.*

## EL PSICÓLOGO, UN ALIADO FUNDAMENTAL PARA ACOMPAÑAR A SU HIJO

La presencia de un profesional de la salud mental siempre será una herramienta conveniente en la crianza de los hijos, aún más cuando se trata de abordar temas que los padres desconocen. Oscar Castro, coordinador de posgrados de la facultad de Psicología de Unisanitas, explica cuál es la manera en la que un psicólogo puede orientar a toda una familia que enfrenta una situación en la que el hijo está definiendo su orientación sexual o su identidad de género.

➤ Lo más importante es abordar el tema de manera individual y familiar, porque debe ser un trabajo mancomunado. La etapa inicial del proceso consiste en

validar las emociones del joven. Aceptar que los sentimientos de la persona son naturales. La idea del acompañamiento es aclarar y tranquilizar la confusión o la angustia que puede experimentar el hijo por no pertenecer a una conducta hegemónica, en la que los hombres tendrían que sentirse atraídos por las mujeres y viceversa.

➤ Una vez se validan estas emociones hay que pasar a la psicoeducación. Explicar al joven que hay ciclos de desarrollo normales, cognitivo, social, de la identidad y sexual, haciendo especial énfasis en los conceptos relacionados con la sexualidad. Explicar nociones como el rol de

género, la orientación sexual o la identidad de género. Al abordar esto la persona comprende su proceso y entiende que hay una justificación natural de sus sentimientos, y que obedecen a un proceso del desarrollo humano.

➤ Finalmente, el psicólogo hace un acompañamiento específico a los padres para que aprendan a normalizar la situación y sepan cómo mostrar su apoyo, porque una actitud negativa frente a esta situación puede generar aislamiento familiar por parte del joven, lo que lo llevará a explorar sus sentimientos y a buscar información en otras personas que pueden darle información errada.

# La molesta culebrilla



Catalina Porras Suárez\*

¿Por qué se produce esta enfermedad? ¿A qué se debe el brote característico? Presentamos la culebrilla más allá de los mitos.

Un mito viejo, y muy difundido, es que la culebrilla se da por un embrujo, y que si se une la cabeza con la cola la persona morirá. También, que la única forma de curarla es con un rezo. Esto es falso, pues esta enfermedad se llama *herpes zóster*, y es más común de lo que se cree.

De acuerdo con el gastroenterólogo de Colsanitas Héctor Hugo Otálora, “esta erupción cutánea se presenta por el virus *Varicella-zoster*, miembro de la familia del virus del herpes, que

produce también la varicela. Se manifiesta con un fenómeno inflamatorio y la aparición de lesiones de tipo herpético”. Es decir, llagas o úlceras. El sarpullido se da en una sola área, a menos que sea un caso no tratado. Dura aproximadamente cuatro semanas.

La enfermedad tiene como única causa el *herpes zóster*, que se presenta en las células del sistema nervioso periférico. Se ubica en las células neurales y altera la inmunología del paciente.

“Como se da una alteración en el sistema inmunológico se debe buscar si se está generando alguna enfermedad que haya bajado las defensas. Asimismo, debe identificarse si se está desarrollando un tumor en el estómago, colon o en otra parte. Es necesario diagnosticar a tiempo, pues aunque lo único que se siente es ardor constante, este puede ser señal de algo más”, añade el especialista.

.....  
\*Practicante de Bienestar Colsanitas.

## SÍNTOMAS

- > Los síntomas comunes son sarpullido, fiebre, fatiga, dolor de cabeza y hormigueo, generalmente en la cara o la cintura. En casos graves hay infecciones sanguíneas, de articulaciones o en huesos.
- > De no tratarse puede generar ceguera,

neumonía, sordera o inflamaciones en el cerebro. Aunque no es contagiosa, el virus se puede transmitir en la fase de ampollas. Siempre debe cubrirse el sarpullido.

- > La mayoría de las personas contraen culebrilla una vez, pero pueden reincidir. Los

pacientes que superaron la varicela también pueden padecer esta enfermedad. Según el *National Institute on Aging*, “a partir de los cincuenta años, los adultos deben hablar con su médico sobre la vacuna contra la culebrilla y así, reducir el riesgo”.



# El bienestar es... | **Hernán Peláez**

FOTOGRAFÍA: *Érick Morales*

Una de las voces más reconocidas de la radio colombiana comparte su visión sobre el matrimonio, los nietos y las semejanzas entre el fútbol y la vida. Un hombre que encontró en el trabajo un refugio de bienestar.

## **¿Cómo le fue con el encierro en la pandemia?**

No tuve problema con el encierro porque hace muchos años tuve mieloma múltiple y me tocó guardarme en la casa como siete meses. De manera que no me afectaba el encierro porque yo trabajaba desde la casa al igual que en la pandemia.

## **¿Cuál es su clave para enfrentar las complicaciones de salud?**

Creo que eso va en la mente y en la ocupación. Si la persona no está ocupada se vuelve dramática, porque está todo el día pensando en su situación de salud. Yo no tengo tiempo para ponerme a pensar en la enfermedad. Lo voy viviendo y para adelante. Hasta donde me lleve el río.

## **¿Cómo es su rutina diaria?**

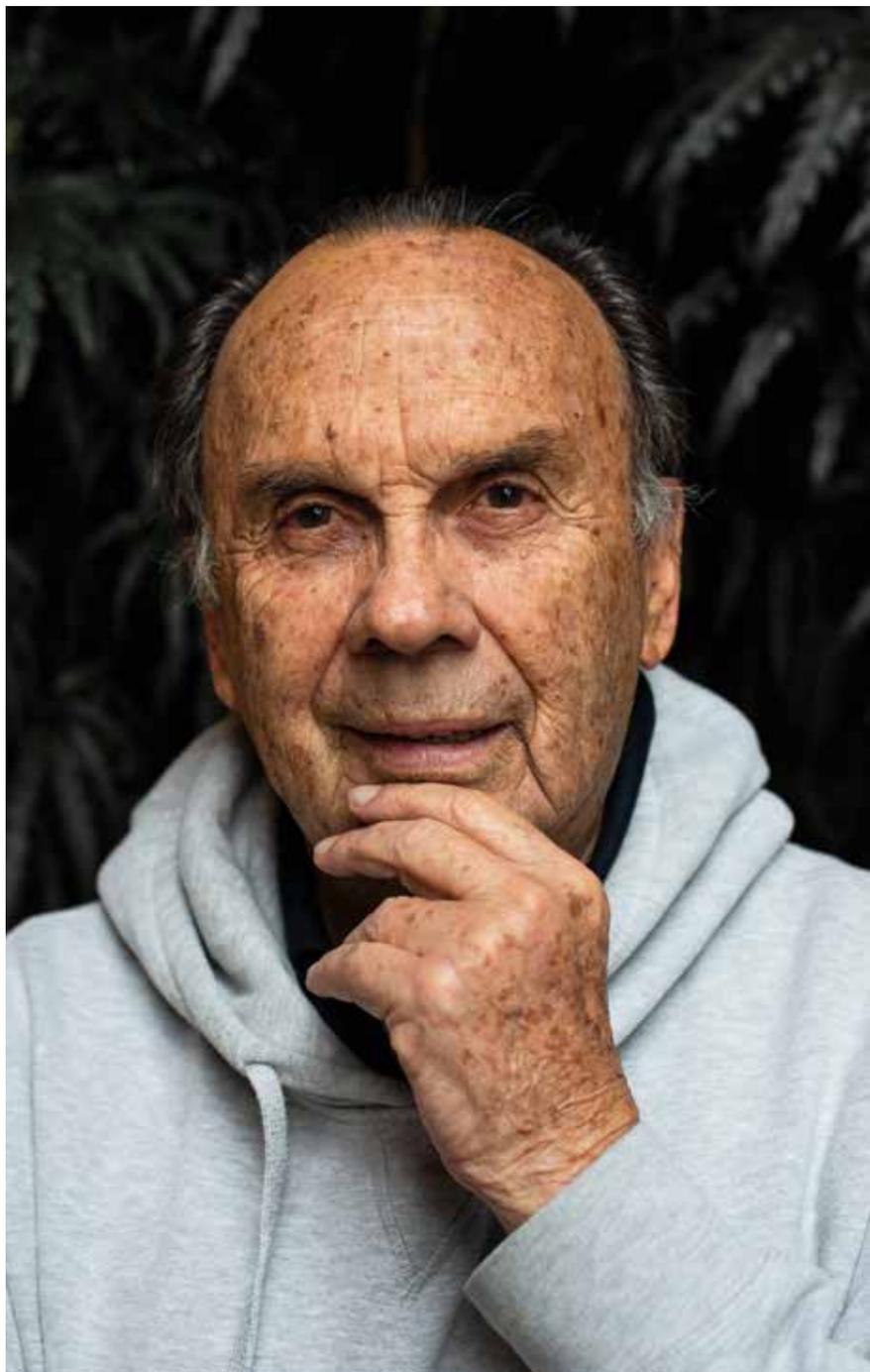
Me levanto a las 4:30 o 5:00 a.m. y me pongo a trabajar, a funcionar. El trabajo mío es leer, escribir, hablar por teléfono. Preparo el programa de fútbol y el de tango. El trabajo me mantiene ocupado y evita que me mortifique. Y hago ejercicio casi todos los días, uso la caminadora del edificio. A la una de la tarde empieza el programa hasta las tres. Luego descanso un poco y retomo más tarde, reviso novedades. Y, eso sí, veo mucho fútbol.

## **¿Qué es para usted importante en un colega, en un compañero de trabajo?**

Practico algo que me enseñó Yamid Amat, con quien trabajé muchos años. Él me decía: “A la gente hay que darle la oportunidad, si es buena le va bien”. Así lo apliqué cuando manejaba La Luciérnaga y tenía músicos a mi cargo. Ha sido muy satisfactorio verlos escalar. Me gusta ver que la gente sale adelante, que brilla.

## **¿Qué ha hecho para fortalecer esa memoria prodigiosa que tiene?**

La memoria es como un músculo. Si usted no la trabaja, se muere. Todos los días estoy



leyendo cosas, reteniendo datos, y además soy de una época en la que la memoria era vital para el colegio, para la vida, porque todo era memorizado. Las tablas de multiplicar, los pecados capitales, los ríos, los presidentes, la geografía, la poesía... No es que sea un don, es una manera de estudiar y de aprender.

### ***Ya lleva más de 50 años casado. ¿Dónde está la fortaleza de su matrimonio?***

En nuestro caso hemos tenido una libertad absoluta y mucho respeto por lo que hace el otro. Mi esposa no se mete en nada de lo mío, de mi fútbol, ni le interesa. Y yo tampoco entro a los campos de ella, es economista y matemática. Respetamos profundamente lo que cada uno hace. Creo que esa es la clave. Respetar la individualidad.

### ***¿Y qué tipo de abuelo es usted?***

Tengo cinco nietos y con ellos me entiendo muy bien. No me dicen abuelo, me dicen Hernán. Yo los molesto, pelean conmigo y me llaman a molestarme. Ellos no son como los nietos de antes, primero que todo hablan varios idiomas, tienen el celular entonces viven súper informados, no es que uno les pueda decir “venga le enseñe alguna cosa”. Ellos le enseñan a uno.

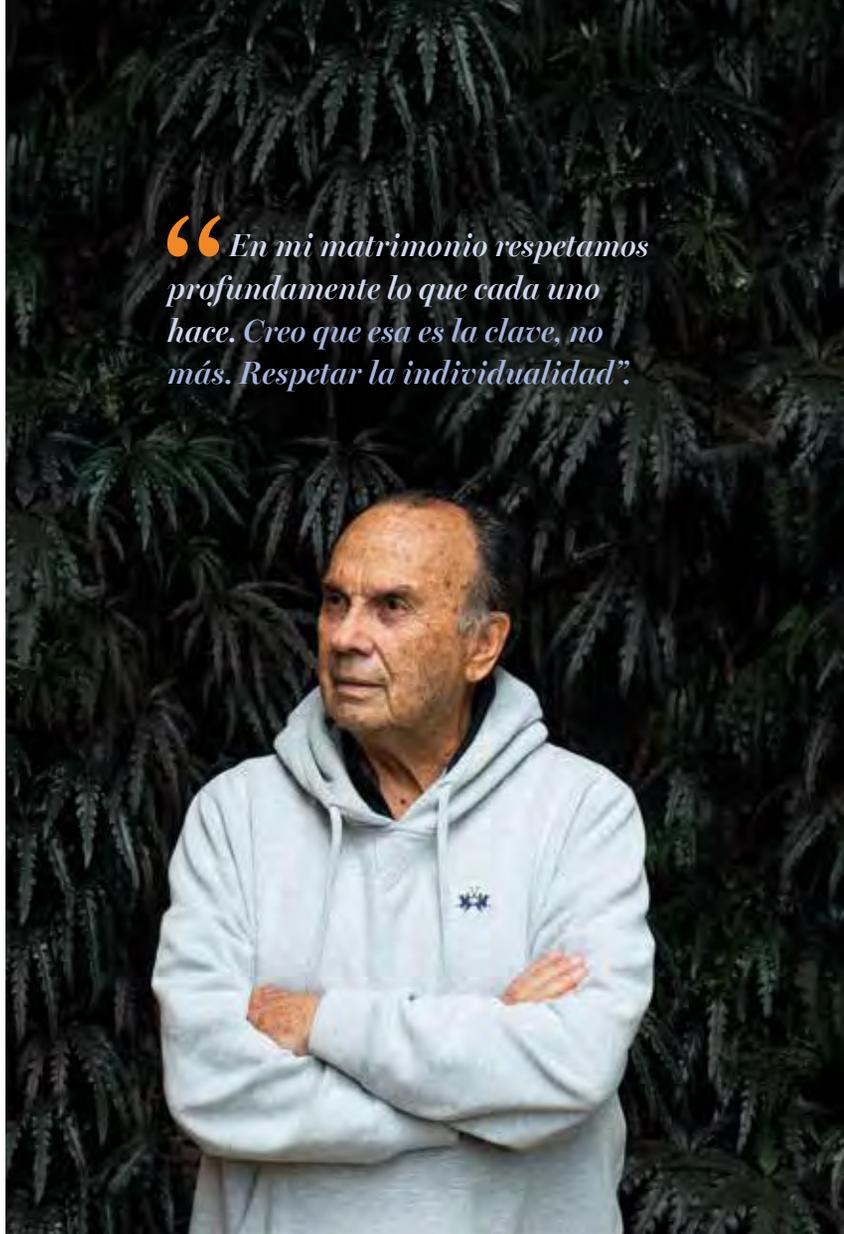
### ***Cuando quiere descansar, ¿qué hace o dónde se refugia?***

Para descansar me acuesto. Pero la verdad es que siempre estoy trabajando. Y a la hora de viajar prefiero sitios como Aruba, República Dominicana, algún lugar para no hacer nada.

### ***¿Qué le ha enseñado a usted el mundo deportivo?***

El deporte es un espejo de la vida. Hablo básicamente del fútbol, que es lo que yo jugué y lo que conozco. Es la vida misma en un campo de juego, y como en la vida, se gana y se pierde. Hay mucho drama por ejemplo cuando los jugadores se retiran, hay sufrimiento porque no saben qué hacer una vez se han retirado. Porque normalmente una persona se jubila después de los 60, pero un jugador de fútbol sabe que después de los 35 ya no tiene más carrera. Ese tipo queda con una jubilación

**“ En mi matrimonio respetamos profundamente lo que cada uno hace. Creo que esa es la clave, no más. Respetar la individualidad”.**



interrumpida y pospuesta. Entonces se retiran jóvenes y al otro día están desocupados, pierden el contacto con la gente, pasan al anonimato y no están preparados para eso. Ahí llega el conflicto. Esa situación me mortifica mucho.

### ***Entonces, ¿qué le sugeriría a estos jugadores que a los 35 ya tienen que retirarse?***

La fortuna es que hoy en día los jugadores tienen otra idea de su retiro porque los equipos, así como tienen nutricionistas, preparadores, técnicos, han incorporado también psicólogos, y los futbolistas han entendido que tienen que prepararse en administración y en otras áreas que les interesen además del fútbol. Hay que prepararse como en la vida misma, y saber asesorarse. **B**

# Protagonistas de novela del sexto piso

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

Héroes o antihéroes, muchos personajes veteranos de la literatura universal nos invitan a repensar las relaciones humanas, el amor y las frustraciones.

En estos días en que Bogotá ha vivido su fiesta del libro vale la pena detenerse en algunas obras de la literatura cuyos protagonistas son habitantes del sexto piso o los pisos superiores del edificio de la vida. Obras en las que los viejos no necesariamente son los sabios bondadosos que tienen la respuesta adecuada para cada ocasión, sino más bien seres humanos con dudas, frustraciones, que cuestionan la vida y el mundo que los rodea.

A veces son héroes, otras veces antihéroes, en ocasiones nos ponen a pensar y casi siempre nos obligan a cuestionar el sentido de la vida, ya sea con su humor o su amargura. Gabriel García Márquez, en *El coronel no tiene quien le escriba*, muestra la injusticia y la frustración de un coronel veterano de una guerra civil que vive con su mujer enferma casi que en la miseria y que cada viernes espera en vano a que le respondan por su pensión.

La máquina de escribir de García Márquez también creó a Fermina Daza y a Florentino Ariza, protagonistas de *El amor en los tiempos del cólera*, dos personajes que logran consumir su amor después de 60 años de paciente espera de Florentino.

Otro personaje del Caribe que nació de la pluma de un escritor de Estados Unidos es Santiago, el viejo pescador cubano que protagoniza *El viejo y el mar*, de Ernest Hemingway. También está *Gringo viejo*, escrito por el gran novelista mexicano Carlos Fuentes.

Un personaje muy singular de la literatura lo creó Francis Scott Fitzgerald en su relato breve *El curioso caso de Benjamin Button*. Cuenta la vida de un hombre que nace viejo y a medida que pasan los años se vuelve cada vez más joven. Por lo tanto, su manera de enfrentar la vida y de ver el mundo es completamente diferente a la de una persona común y corriente. En el ámbito de los detectives y las novelas de misterio se encuentra una mujer maravillosa: Miss Jane Marple, una anciana solterona capaz de resolver los crímenes más entreverados.

Otra anciana muy llamativa de la literatura contemporánea es Elizabeth Costello, creación del novelista sudafricano John Maxwell Coetzee. Es una escritora australiana que tuvo un éxito mundial en el pasado y todavía goza de cierto reconocimiento. Aparece por primera vez en el libro de relatos *Las vidas de los animales*. Cuatro años más tarde, en 2003, reaparece en la novela que lle-

va su nombre, en la cual muestra su vida y su manera de ver y enfrentar al mundo a través de ocho conferencias que dicta en diversos lugares del planeta. Regresa dos años después en la novela *Hombre lento*, cuyo protagonista es el fotógrafo profesional Paul Rayment. En un accidente de bicicleta pierde una pierna y se niega a que le pongan una prótesis. Regresa a su apartamento en la ciudad de Adelaida (Australia) y entra en un estado de depresión y desesperanza propio de quienes llegan solos a la vejez, circunstancia que logra superar en parte al enamorarse de Mariajna, su enfermera de ascendencia croata. Entonces recibe la visita de Elizabeth Costello, quien lo anima a tomar de nuevo el control de su vida. Esta es una novela en la que Coetzee reflexiona sobre la vejez, el amor y la muerte.

Y ya que me engolosiné con Coetzee, recordemos también al señor C, protagonista de la novela *Diario de un mal año*. Él es un eminente escritor de 73 años de edad al que invitan a escribir un libro de ensayos sobre diversos temas. En su edificio vive Anya, una joven que busca trabajo y él le propone que pase a máquina sus manuscritos. De nuevo el tema de la atracción de un hombre muy mayor por una joven, pero también reflexiones de Coetzee sobre los múltiples temas que tratan los ensayos.

Estas narraciones, tan variadas en su estilo y sus intenciones literarias, son apenas algunos pocos ejemplos de grandes personajes literarios que ya llegaron o pasaron por el sexto piso. 



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

Encuentre aquí  
herramientas para  
su bienestar:

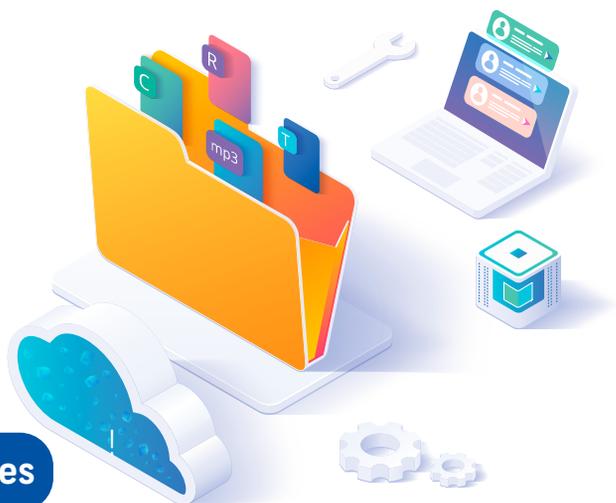




¿Necesitas el  
**certificado de pago  
para efectos tributarios**

en tu declaración de renta  
correspondiente al año 2022?

¡Descárgalo en nuestros **canales digitales**



**colsanitas.com**  
Ingresando a la  
Oficina Virtual

1. Ingresa a la opción  
Certificados y luego selecciona  
Certificado tributario.
2. Elige el año a consultar.
3. Descarga tu certificado.

**María  
Paula**

tu **asistente virtual**,  
que puedes encontrar en:

**WhatsApp**

(+57) 310 310 7676

**Chat en**

colsanitas.com

**Facebook**

Messenger

1

Inicia la conversación y  
elige la opción Certificados, luego  
selecciona Certificado tributario.

2

Elige el año a consultar.

3

Te llegará un correo con el  
certificado a tu mail registrado.