

# Bienestar

COLSANITAS

## Beatriz González

La obra de la artista ha marcado un hito en la historia del arte latinoamericano. Próxima a cumplir 91 años, se alista para presentar su nueva exposición en México.

Nº 190

Por llegar  
a viejitas con  
tu mejor amiga

Por ti  
Y POR LO QUE TENEMOS  
Por vivir

En nuestra Clínica realizamos diagnóstico y manejo integral del cáncer.  
Si recibes un diagnóstico confirmado de cáncer de mama,  
**programa de inmediato tu siguiente examen.**

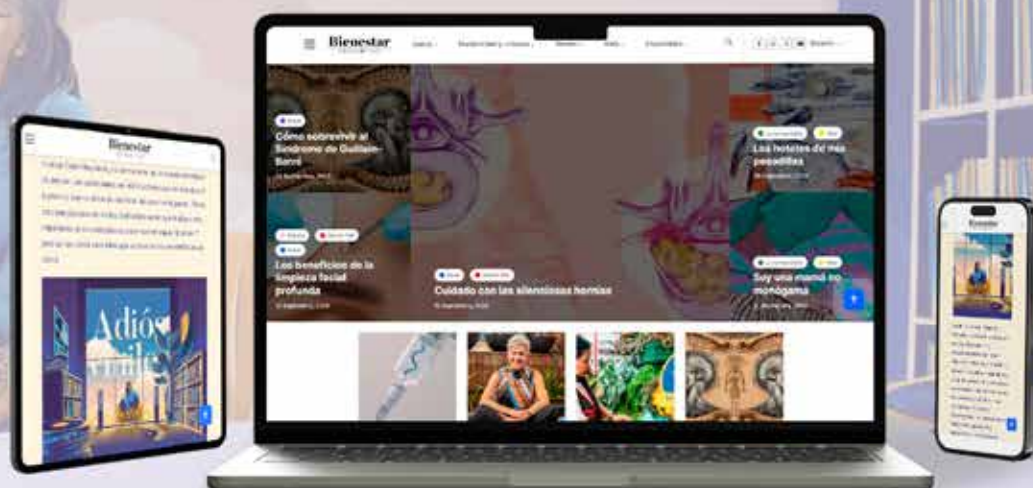


**Clínica**  
Universitaria Colombia



# Visita nuestra nueva página web

[www.bienestarcolsanitas.com](http://www.bienestarcolsanitas.com)



## Nuestras secciones te ofrecen:

### ● Salud

Consejos prácticos, testimonios, datos médicos y científicos. Información útil para mantener un estilo de vida saludable.

### ● Mente

Herramientas necesarias para fortalecer el bienestar mental y encontrar calma.

### ● Maternidad y crianza

Guías de crianza, información veraz y testimonios que te ayudarán a disfrutar esta etapa y sentirte más acompañada.

### ● Vida

Inspiración, recomendaciones para el bienestar, desarrollo personal, relaciones saludables y consejos de estilo de vida.

### ● Especiales

Contenido a profundidad en diferentes formatos: entrevistas, historias inspiradoras, datos verificados e información útil para tomar decisiones sanas.



# Contenido

Nº 190

Octubre - Noviembre 2023

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



16

## Medio ambiente

### John Makario Londoño, a los pies del volcán

Laura Natalia Cruz

Fotografía: Wendy Vanegas



14



46

## Institucional

- 4 Una transformación digital que avanza en beneficio de todos
- 56 Guía para entender la cirugía bariátrica

## Belleza y bienestar

- 6 Flora Martínez en su nueva faceta  
*Adriana Restrepo*
- 8 Una escuela para aprender a convivir con la dermatitis atópica  
*Catalina Porras Suárez*

## Alimentación

- 10 ¿Cómo lavar y refrigerar correctamente los alimentos?

## Hogar

- 14 Los objetos que debe sacar de su casa para mantener el orden  
*Lili Ramírez*

## Medio ambiente

- 20 Senderismo seguro  
*Alfonso Flórez Zambrano*

## Tiempo libre

- 22 Beatriz González y su manera única de contar un país  
*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 encargado

Ángel Unfried  
aeunfried@colsanitas.com

#### Editora

Mónica Diago  
mdiago@keralty.com

#### Diseñadora

Ada Fernández  
aifernandez@colsanitas.com

#### Redactora

Laura Daniela Soto  
ladsoto@colsanitas.com

#### Editora Bienestar web

Carolina Gómez Aguilar  
dianacagomez@keralty.com

#### Especialista digital

Juan Carlos Afanador  
jcafanador@colsanitas.com

#### Periodistas

Melissa González  
Juliana Novoa Rodríguez  
Catalina Porras Suárez

#### Corrector de estilo

Cristian Hernández Jiménez

#### Fotografía de carátula

Sebastián Jaramillo

#### Fotografía

Wendy Vanegas  
Juan Manuel Vargas  
iStock

#### Ilustración

María Paula Acosta  
Alejandra Balaguera  
Alex Cano  
Valentina García  
Érika Gutiérrez  
María Isabel López  
Luisa Martínez  
Leonardo Parra  
María Fernanda Ponce  
John Varón



# 88

## Sexto piso

Menos nostalgia  
y más proyectos

*Eduardo Arias*



BienestarColsanitas



bienestarcolsanitas



bienestarcolsanitas



bienestarcolsanitas



# 71



# 50



# 62



## Salud

- 32 Mi vida con lupus  
*Diego Cuevas*
- 36 El equilibrio del hierro  
*Esteban Piñeros Martínez*
- 40 Cinco pasos para cuidarse los dientes  
*Laura Soto Patiño*
- 42 El estrés oxidativo  
que causa el tabaquismo  
*Brian Lara*
- 44 Las amígdalas que nos defienden  
de virus y bacterias  
*Catalina Porras Suárez*
- 46 El ajo: historia universal del  
placer, el mal aliento y la salud  
*Jorge Francisco Mestre*

- 50 Lo que he aprendido de los gatos  
*Luisa Fernanda Gómez*
- 53 Numeromanía: Acoso escolar  
en Colombia
- 58 Las sorprendentes razones detrás  
de la risa y el humor  
*Nicolás Pernett*
- 61 Extintores salvavidas
- 62 ¿Qué esperar de una terapia de pareja?  
*Jorge Francisco Mestre*
- 66 Así puede mantener un pelo sano
- 68 La rueda de las emociones, una  
herramienta para navegar la vida  
*Carolina Gómez Aguilar*
- 71 Lo que no haría nunca como ginecóloga  
*Diana Téllez*



## Actividad física

- 72 La importancia de hacer  
un buen estiramiento  
*Carolina Antonia Rojas*



## Vida

- 76 Braille: tocar la luz  
*Harold Muñoz*
- 80 Cuando los hijos se van  
*Esteban Piñeros Martínez*
- 83 Las enfermedades que  
aquejan a los pies
- 84 Los peligrosos microsueños
- 86 El bienestar es... Adriana Eslava  
*Adriana Restrepo*

**Dirección administrativa  
y financiera**  
Víctor Cárdenas Mendoza  
vmcardenas@colsanitas.com

**Asistente administrativa**  
Wendy Tatiana Vanegas  
wetvanegas@colsanitas.com

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

**Directora comercial**  
Nathalia Lozano  
nlozano@multimediosplus.  
com.co

**Impresión**  
Quad Colombia S.A.S.

**Bienestar Colsanitas**  
ISSN 0122 - 011X  
Resolución MinGobierno 9079  
Tarifa postal reducida N° 1536  
Derechos reservados

VIGILADO Supersalud

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

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

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



# *Una transformación digital que avanza en beneficio de todos*

**L**a velocidad con la que la tecnología y la inteligencia artificial impactan todas las áreas de nuestra vida es alucinante. Y, a raíz de la pandemia del Covid-19, esta velocidad se hizo más acelerada. Tuvimos que adaptarnos rápidamente al trabajo en casa, a estudiar 100% conectados a una pantalla, a socializar mediante video-llamadas y a solicitar servicios a través de una página web o aplicación.

Los servicios médicos también tuvieron que adaptarse a esta nueva realidad y hallar las ventajas en medio de un cambio inminente. Es por eso que Colsanitas, con más de cuatro décadas de experiencia en atención médica integral, continúa renovándose y, acompañada de una nueva imagen en su aplicación, pone a disposición de los usuarios una mejor experiencia integrando más funcionalidades en la telemedicina.

En este nuevo concepto de nuestra aplicación móvil convergen dos importantes secciones. La *Oficina virtual*, una sección ya conocida por nuestros usuarios en la que pueden comprar vales, pagar sus facturas, solicitar y consultar autorizaciones, generar certificados y descargar su carnet, entre otras diligencias: todo lo que un usuario haría en una oficina física. Y *Mi salud digital*, una nueva sección que se desarrolla para que, de la mano de la digitalización y la inteligencia artificial, los usuarios estén más cerca de los profesionales de la salud y ellos estén más presentes en las decisiones que contribuyen a su calidad de vida. Es así como ahora integramos los servicios digitales de salud existentes a unas nuevas y diferenciadoras opciones en este centro médico virtual.

Los usuarios que cuenten con una cita virtual programada podrán disfrutar de funcionalidades como consultar su índice digital de salud mediante la tecnología de imagen óptica transdérmica, que mide la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la presión arterial, el riesgo cardiovascular, el nivel de estrés mental, el índice de masa corporal, entre otros.

También podrán acceder a telerehabilitación con inteligencia artificial y revisar su historial de salud. La aplicación les permite agendar citas, ver el directorio médico y consultar órdenes médicas, fórmulas para medicamentos y resultados de laboratorio, soluciones acordes a los cambios de hábitos de la sociedad al alcance de un clic.

Hace seis años empezamos este camino de transformación y seguiremos brindando a nuestros usuarios portabilidad, disponibilidad, inmediatez y comodidad al ritmo de la innovación tecnológica para evitar contratiempos en el desplazamiento a nuestras oficinas por el tráfico vehicular y poder conectar a los especialistas con sus pacientes. Queremos ofrecer cada día más y mejores herramientas para que los servicios de salud estén disponibles para todas las generaciones en el momento en que los necesiten.

Un saludo para todos.

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

# ¿Tienes una cita médica virtual?

Conoce las recomendaciones claves para garantizar que tu cita sea exitosa.



1. Solicita tu **cita virtual**, al confirmarla recibirás un correo electrónico con la fecha y hora de tu atención, junto al link para el ingreso.

Así mismo, el día de tu cita **recibirás un mensaje** a tu celular **a través de María Paula tu asistente virtual** donde deberás elegir la opción número 1 (Realizar admisión) para acceder al link\* del ingreso a la autoadmisión.

2. Realiza la autoadmisión desde las 0:00 horas del día de la cita **hasta 30 minutos antes de esta**.

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

3. **30 minutos antes de la cita** ingresa al link para dirigirte a la **sala de espera virtual**, allí se habilitará el ingreso cuando sea tu turno.

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

*\*Aplica solo si tu contrato requiere pago de vale.*

*Para garantizar privacidad de tu información, confidencialidad de tu patología y calidad en la atención durante la consulta virtual, es necesario que cuentes con una red estable de internet, estar en un sitio privado donde puedas expresar libremente el motivo de tu consulta, por tal motivo no estar en lugares abiertos y evitar estar en desplazamientos.*

***Si no alcanzas a llegar a tu cita, reprograma o cancela a tiempo desde cualquier dispositivo y en cualquier lugar a través de nuestros canales de atención, esta quedará disponible para otro usuario.***



# Flora Martínez en su nueva faceta

*Adriana Restrepo* • FOTOGRAFÍA: *Fer Rivera* • AGRADECIMIENTOS: *Pilar Fernández (mánager)*

La actriz colombocanadiense asume un nuevo rol en su carrera, esta vez como directora de cine. Su primera película busca alejarse de las historias de violencia y narcotráfico, frecuentes en la cinematografía nacional.



**P**ara celebrar treinta años de carrera artística, Flora Martínez (Montreal, Canadá, 1977) decidió hacer lo que mejor le sale: alejarse de cualquier historia repetida y vestirse, en cuerpo y alma, con la piel de un nuevo personaje; uno más retador que cualquiera que haya encarnado antes.

Nada fácil para quien representó en el cine a la aguerrida Rosario Tijeras del escritor Jorge Franco y dio vida, recientemente, a la gran Frida Kahlo, en *Frida libre*, un monólogo de su autoría que llevó a las tablas. Flora no solo asumió el reto de convertirse en la mexicana más famosa de todos los tiempos, también interpretó las canciones de Chavela Vargas. Su doble actuación le mereció ovaciones en varios escenarios de América Latina y Estados Unidos.

Ahora es el turno de *Itzia, tango y cacao*, su ópera prima como directora. Una película que protagoniza y en la que da vida a una mujer sorda que trabaja en los campos de cacao de San Vicente de Chucurí, Santander. Esta cinta es su nuevo acto de rebeldía, un grito de libertad y un ejemplo de rectitud y coherencia ante ella misma: “No quería contar más las historias de narcos y de violencia que se cuentan todos los días”. Colombia es eso, sí, pero con la misma fuerza es también realismo mágico. Y esta película, escrita y producida por su esposo, José Reinoso, es la otra Colombia que merece volver a ser narrada.

*Leí que en algún momento se aburrió de la actuación y también del tipo de historias que estábamos exportando desde Colombia, en las que prevalecía la violencia y el narcotráfico. ¿Es así?*





*Para Flora Martínez  
el silencio es  
innegociable. No  
puede estar en  
espacios ruidosos.  
El ejercicio y la  
alimentación también  
son preponderantes  
en la búsqueda de su  
bienestar.*

Aclaro que no estoy en contra de ningún tipo de historia; todo el mundo tiene derecho a contar lo que pueda y sienta que debe contar. Pero creo que se cuentan muchas historias que muestran a Colombia de la misma manera: drogas, sangre, violencia, pedófilos, miseria, tráfico de órganos, trata de blancas. Hay otras historias que existen lejos de esa tragedia. Los hechos positivos nunca son noticia ni generan tanto morbo como los otros. Por eso quiero darles voz a esas historias “blancas” o más luminosas, que también merecen ser narradas.

**¿Fue Frida una tabla de salvación de ese bartazgo que sentía frente a las historias y papeles que le estaban proponiendo?**

Yo venía de hacer una serie en México sobre una jefa de la mafia, una mujer narcotraficante, y había decidido parar con la actuación y dedicarme a otra cosa. En ese momento apareció Frida y me reconcilié con Flora, la actriz.

**Ha conseguido papeles muy exitosos. Sin embargo, ¿fue Frida el reto más importante de su carrera? Porque era una colombiana interpretando a la mexicana más famosa del mundo y una obra que le dio también la oportunidad de cantar...**

Adoro todos los papeles que hice y que haré. Pero, sin duda, Frida me llenó de orgullo. Los propios mexicanos bajaban a los camerinos a felicitarme. La mujer más importante de la historia de México interpretada por una colombiana fue un reto mayúsculo, y recibir el aval de México fue como ganar el mayor de los premios.

Frida también fue un punto de no retorno en mi vida. Fue como una rotonda que tomé a toda velocidad y me regresó al camino correcto, que es para mí el contacto directo con el público. Fue algo muy poderoso y sanador.

***Ahora llega Itzia, cacao y tango, un nuevo proyecto cinematográfico sobre el cacao que, además, dirige. Cuénteme sobre este nuevo reto.***

Mi esposo, José Reinoso, escribió, produjo, editó y compuso la música de esta película. Yo la dirigí e interpreté al personaje principal. Al principio sabíamos que queríamos hacer la historia de una mujer de campo, pero no teníamos mayor precisión acerca de su oficio. Fue nuestro gerente de producción, Luis Alberto Hernández, quien tuvo la gran idea de que la película girara en torno al cacao porque no se había hecho antes. Es una planta mágica, sin duda, y me hace mucha ilusión ser la primera mujer cacaotera de la historia del cine.

***“Con esta película se inicia un nuevo ciclo para mí como directora y productora de cine”.***

**¿Cuándo la podremos ver?**

El 26 de octubre. Quiero festejar mis primeros treinta años de carrera artística con todos los colombianos

que me han apoyado desde 1993, cuando debuté en televisión con la telenovela *Mambo*. Creo en los ciclos de la vida y con esta película se inicia uno nuevo como directora y productora de cine. Esta película es mi humilde ofrenda a este país divino que me ha forjado como artista y persona.

***Por último, ¿qué cosas no son negociables en su vida para vivir en paz y en bienestar?***

El silencio es innegociable. No puedo estar en espacios ruidosos. También, el ejercicio y la alimentación. **B**

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



# Una escuela para aprender a convivir con la dermatitis atópica

Catalina Porras Suárez\*

La dermatitis atópica es una inflamación cutánea crónica que afecta la vida de millones de personas en el mundo. La Escuela de Dermatitis Atópica busca brindar apoyo y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

**L**a dermatitis atópica se caracteriza por el enrojecimiento de la piel, la picazón, la sequedad y los brotes. El director de la Escuela de Dermatitis Atópica, Mauricio Torres-Pradilla, explica que “el prurito (picazón) es el síntoma esencial. Los brotes rojizos son los que deben prender las alarmas, aún más si son recurrentes. Las zonas donde más se presentan son las muñecas y el cuello”.

Esta condición, que padecen entre el 15% y el 25% de los niños en Colombia, impacta significativamente sus vidas, pues en ocasiones la picazón es tan fuerte que no los deja conciliar el sueño, usar algunas prendas o dejar de rascarse. Incluso puede asociarse con problemas de salud más graves como el asma y las alergias alimen-

tarias, así que es fundamental identificarla para poder establecer el tratamiento adecuado.

La dermatitis atópica es la enfermedad de la piel más frecuente en niñas y niños. Constituye entre el 15% y el 20% de las consultas dermatológicas pediátricas en América Latina. Aunque suele desaparecer alrededor de los siete u ocho años, puede permanecer a lo largo de la vida. Por eso es importante mantener la disciplina con el tratamiento y aprender a convivir con la variación de los síntomas.

Conscientes de esta problemática, los dermatólogos Mónica Novoa, Marcela Rochel y Mauricio Torres-Pradilla, junto al psicólogo Javier Quintero, crearon una herramienta de formación abierta a todo público y gratuita para

---

\*Periodista Bienestar Colsanitas



A nivel mundial hay un incremento de la enfermedad. En Colombia, entre el 15% y el 25% de la población pediátrica tiene dermatitis atópica.

familias en las que alguno de sus integrantes padece la enfermedad: la Escuela de Dermatitis Atópica. Esta iniciativa nació de una alianza entre el Hospital San José y el Hospital Infantil Universitario de San José.

Su objetivo es brindar apoyo, conocimiento y mejorar la apropiación de los tratamientos que deben realizarse en cada caso, pues los mitos que rodean la dermatitis atópica retrasan, en ocasiones, la efectividad de los tratamientos. Este es uno de los principales motivos por los que se creó este espacio. La escuela cuenta, además, con el apoyo de la Fundación Eczema, una organización internacional dedicada a educar sobre esta condición en distintos países.

El doctor Mauricio Torres-Pradilla destaca la importancia de responder las preguntas de los pacientes, pero también las de sus cuidadores, pues son los encargados de la atención y los primeros que deben reconocer qué es eczema (los brotes que pican), cómo actuar, cuándo acudir a urgencias, cuándo adelantar la cita de control y cómo avanzar con el tratamiento.



#### EL DATO

**La dermatitis atópica** constituye entre el 15% y el 20% de las consultas dermatológicas pediátricas en América Latina.

### Diagnóstico temprano y prevención

El diagnóstico es crucial para mejorar la condición de quienes padecen la enfermedad. Por eso, la metodología de los talleres está diseñada para que, a través de juegos, las familias reconozcan el cuerpo, diferencien los brotes y aprendan a aplicar las cremas, un ritual cotidiano que para los pacientes, en ocasiones, resulta tortuoso. Al final, se cierra la jornada con actividades lúdicas para los niños. Se realizan entre cuatro y seis encuentros presenciales al año, los sábados.

La escuela propone un trabajo integral que incluye la autoimagen y distintas herramientas para lidiar con la ansiedad y la depresión, que a menudo acompañan a las personas diagnosticadas. Consejos para elegir las cremas y para mantener la relación con las mascotas, las alergias y los alimentos son algunos de los componentes de los talleres.

“A través de la psicología explicamos las herramientas para tramitar las emociones y entender que vivir con la condición no está mal. También hay un espacio para que los papás y las mamás cuenten sus días, sus noches sin dormir. Al final es muy beneficioso porque las familias se pueden desahogar y hablar sobre lo que ayuda y lo que no, mientras los pacientes aprenden ejercicios para relajarse”, comenta el doctor Torres-Pradilla.

Antes de finalizar cada taller, los pacientes aprenden a hacer el autoexamen con la escala de clinimetría *PO Scord* (Puntaje Orientado para el Paciente), que sirve para monitorear la inflamación. **B**

## RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DIARIO DE LA PIEL DE LAS PERSONAS CON DERMATITIS ATÓPICA

- > Evitar la automedicación y los remedios caseros.
- > Utilizar productos suaves y sin fragancias que no alteren el pH de la piel, como aceites de ducha o *syndet* (jabones sin sulfatos) que no eliminan la grasa natural de la piel.
- > Aplicar cremas hidratantes después del baño para mantener la piel húmeda. La crema ideal debe ser sin

olor y sin color para pieles atópicas. El doctor Torres-Pradilla explica que hay más de 200 cremas en el mercado que cumplen con esta función.

- > Identificar y elegir ropa cómoda y transpirable, que no cause irritación.
- > Consultar a profesionales certificados que formen parte de la Asociación Colombiana de Dermatología

y la Asociación Colombiana de Dermatología Pediátrica.

- > Si desea obtener más información sobre los talleres y eventos o acceder a recursos adicionales de la Escuela de Dermatitis Atópica, póngase en contacto, a través de WhatsApp, con el número 3505002725. Cualquier familia puede acceder a este servicio, según la disponibilidad.



# ¿Cómo lavar y refrigerar correctamente los alimentos?



**S**egún la Organización Mundial de la Salud, cada año se enferman en el mundo alrededor de 600 millones de personas a causa de la ingesta de alimentos contaminados, y 420.000 mueren por esta misma razón. En términos generales, las enfermedades que se transmiten a través de los alimentos son causadas por virus, bacterias, parásitos o sustancias químicas que resultan nocivas para el organismo humano.

Entre los patógenos de transmisión alimentaria más comunes se encuentran bacterias como la *Salmonella*, la *Escherichia coli* o el *Campylobacter*, que suelen causar síntomas como fiebre, dolor de cabeza, náuseas, diarrea y dolores abdominales, entre otros. De no ser tratadas a tiempo, pueden tener consecuencias graves o incluso mortales.

*Laura Daniela Soto Patiño\**

Siguiendo estos sencillos pasos a la hora de manipular sus alimentos en casa podrá reducir considerablemente el riesgo de intoxicación alimentaria.

Para prevenir estas enfermedades, lo adecuado es seguir un paso a paso estricto para la manipulación y almacenamiento de los alimentos desde el momento en el que llegan a la casa, especialmente los productos de origen animal, como las carnes, los mariscos o los huevos, y también las frutas y las verduras. Estas son las recomendaciones sugeridas por el Centro de Control y la Prevención de Enfermedades:



## **Limpiar**

Los patógenos que causan enfermedades suelen propagarse y sobrevivir en distintos lugares de su cocina, incluyendo la comida, los utensilios, los mesones, las tablas de cortar e incluso sus propias manos. Por eso, la limpieza constante es esencial:



- **Lávese las manos de forma recurrente** con agua y jabón antibacterial por lo menos durante 30 segundos.
- **Lave superficies y utensilios** constantemente con agua caliente y jabón desinfectante, sobre todo después de haber manipulado alimentos de origen animal crudos como la carne, los mariscos o los huevos. No olvide también lavar con frecuencia los trapos de cocina.
- **Lave las frutas y las verduras**, pero no lave las carnes, el pollo o los huevos. Antes de consumir o usar cualquier fruta o verdura, debe ser lavada y restregada vigorosamente con agua o con algún desinfectante especial para alimentos.



Aunque está comprobado que lavar las frutas y verduras con vinagre puede matar algunos patógenos, la mejor opción sigue siendo el agua pura debido a que tiene gran efectividad y no altera el sabor o el aroma de los alimentos. Evite lavarlas con jabón común o con cloro porque los químicos que tienen estos productos pueden ser nocivos para la salud. Por último, recuerde que las carnes, el pollo y los huevos no deben lavarse en ningún momento, pues esto aumenta el riesgo de transmisión de patógenos en su cocina.



### Separar

Las carnes, aves, pescados, mariscos y huevos crudos son los alimentos que pueden propagar microbios a otros productos con mayor facilidad, por eso una buena medida será mantenerlos separados del resto, incluso al momento de ponerlos en el carro de mercado. Ya en casa, guárdelos en recipientes o paquetes sellados y ubíquelos en un lugar específico de la nevera. A la hora de prepararlos, designe una tabla de cortar o plato especial para manipularlos, al igual que utensilios específicos que no estén en contacto con otros productos. Finalmente, lave con cuidado cualquier elemento que haya tenido contacto con estos productos.



“La mejor manera de descongelar un alimento es pasándolo del congelador a la nevera con unas horas de anticipación”.

### Cocinar

Se considera que un alimento está cocinado de manera segura cuando su temperatura interna es lo suficientemente alta como para matar los microbios que pueden provocar enfermedades. La mejor manera de asegurarse de que un alimento está bien cocido es con un termómetro de alimentos.

Esta es la temperatura que deberían alcanzar distintos alimentos una vez sean cocinados:

| ALIMENTO                                | TEMPERATURA INTERNA MÍNIMA |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| Cortes enteros de carne                 | 62 °C                      |
| Carnes molidas                          | 70 °C                      |
| Carnes de aves                          | 74 °C                      |
| Sobras y guisados                       | 74 °C                      |
| Alimentos recalentados en el microondas | 74 °C                      |



### Refrigerar

Las bacterias pueden multiplicarse con rapidez cuando se encuentran a temperatura ambiente o en la “zona de peligro”, que va de los 4 °C a los 60 °C. Por eso es esencial refrigerar correctamente los productos. Nunca deje alimentos perecederos por más de dos horas fuera de la nevera. En cuanto a la temperatura interna de su nevera, recuerde que, mínimo, debe estar a 4 °C. La temperatura del congelador debe bajar hasta los -18 °C para preservar adecuadamente los productos.

Por último, recuerde que la mejor manera de descongelar un alimento es pasándolo del congelador a la nevera con unas horas de anticipación; no se recomienda descongelar a temperatura ambiente sobre el mesón u otra superficie porque aumenta el riesgo de proliferación de patógenos. <sup>1</sup>

*\*Periodista revista Bienestar Colsanitas. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como la Organización Mundial de la Salud, el Centro de Control y la Prevención de Enfermedades, la World Health Organization y la Food and Drug Administration. En caso de cualquier duda, consulte a un profesional de la salud.*



# Los minerales presentes en los lácteos que benefician la salud



*Redacción Bienestar Colsanitas*

Los oligoelementos son sustancias esenciales que el cuerpo humano utiliza para distintas funciones vitales. El hierro, el zinc, el cobre, el selenio y el manganeso son algunos de los que podemos encontrar en los lácteos.

**E**l cuerpo humano necesita oligoelementos en pequeñas cantidades para su funcionamiento. Por eso, es importante mantener un equilibrio adecuado a través de una dieta balanceada o, en algunos casos, buscar la guía de un médico si hay deficiencia o exceso. Por ejemplo, la falta de hierro puede generar anemia y un exceso de flúor puede causar fluorosis en los huesos.

Los más recientes estudios de nutrición encontraron en los productos lácteos fuentes alimentarias que proporcionan oligoelementos. En el artículo “Contribución por porción de leche, yogur y quesos a la ingesta diaria recomendada de minerales”, publicado por la *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, se determinó que los productos lácteos y sus derivados, como la leche, el yogur y el queso, son una fuente valiosa de estos minerales.



Al cuantificar el contenido de oligoelementos en una variedad de productos lácteos, incluyendo leche, yogur y diferentes tipos de quesos, los resultados arrojaron altas cantidades de calcio (Ca), sodio (Na), potasio (K), hierro (Fe), zinc (Zn), manganeso (Mn) y cobre (Cu), además de fósforo (P). Estos datos son relevantes a la hora de analizar la ingesta diaria recomendada (IDR) de estas sustancias minerales.

Uno de los hallazgos clave de la investigación es que la leche tiene una fuente significativa de calcio y fósforo, minerales esenciales para la salud ósea y dental. Una porción de leche proporciona más del 15% de la IDR con estos nutrientes.

El estudio también reveló que la carga mineral en yogures y quesos varía según el tipo de producto. Por ejemplo, el contenido de hierro y zinc en yogures fue más alto en comparación con la leche, mientras que todos los quesos analizados mostraron niveles más altos de potasio. **B**

## APROVECHAR LOS ALIMENTOS

El estudio recomienda “elegir productos lácteos que se adapten a sus necesidades nutricionales específicas, ya sea aumentando la ingesta de yogur para obtener más calcio y zinc, o incorporando una variedad de quesos para obtener una amplia gama de minerales”. Esto se debe llevar de la mano de hábitos saludables y equilibrados y la guía de un profesional de la salud.



# Minerales Esenciales

## El aporte de los lácteos en tu alimentación

La leche, el queso y el yogurt son super alimentos que proporcionan importantes nutrientes para nuestro cuerpo. Aunque sus propiedades nutricionales pueden variar, todos ellos son una buena fuente de energía, proteínas y contienen diversidad de vitaminas y minerales<sup>1</sup>.



Con-  
Ciencia  
láctea



### El contenido de minerales varía según el tipo de lácteo.

En general, coinciden en la presencia de elementos como el calcio, fósforo, potasio, zinc, y sodio, los cuales se encuentran ligados dentro de la matriz láctea y dependiendo su procesamiento pueden concentrarse o reducirse<sup>1</sup>.

## ¿Conoces cuántos minerales podrían aportar los lácteos a tu dieta?

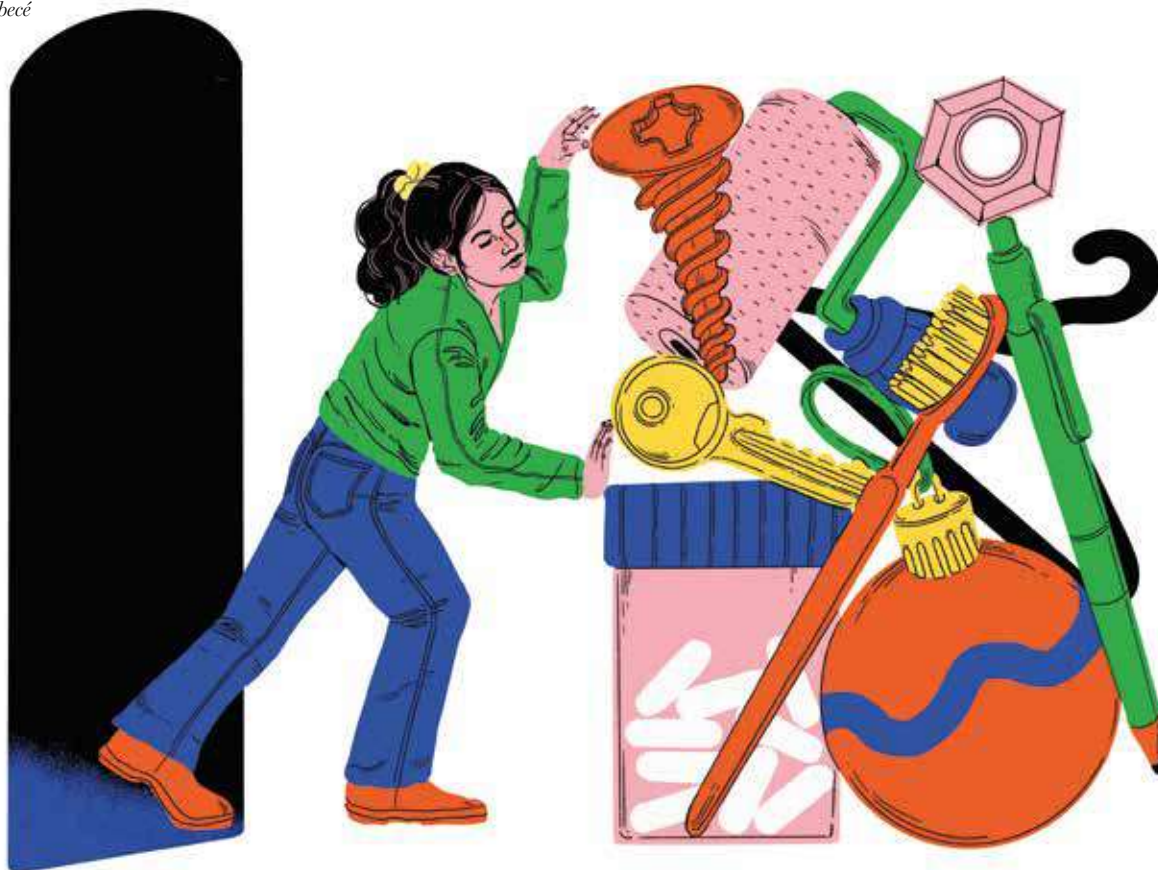


El porcentaje de aporte de los minerales fue promediado y calculado teniendo en cuenta las necesidades de nutrientes para nuestro país <sup>(1,3)</sup>

Las guías alimentarias recomiendan un consumo promedio de 3 porciones de diferentes tipos de lácteos, esto se fundamenta en que su consumo aporta entre otros una gran variedad de minerales esenciales para el cuerpo humano<sup>2</sup>.

### Referencias:

1. Mangia G, Negro E, Achaval ST, Gerstner C, Farina AC, Lavandera J, et al. Contribution per serving of milk, yogurt and cheese to mineral recommended daily intake. *Rev Esp Nutr Humana y Diet*. 2022;26:1-14.
2. Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población Colombiana Mayor de 2 años [Internet].
3. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 3803 de 2016 - Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes (RIEN) para la población Colombiana. 22 Agosto [Internet]. 2016;26. Available from: [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resolución\\_3803\\_de\\_2016.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolución_3803_de_2016.pdf)



# Los objetos que debe sacar de su casa para mantener el orden

Lili Ramírez\* • ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera @balaaguera

**L**ili, todavía tengo ropa de mi época del colegio (me gradué hace 25 años), ¿qué hacemos con ella?”, me dijo una clienta recientemente. Le respondí con la premisa fundamental de mi trabajo como organizadora de espacios: hay que sacar lo que no usamos y lo que no nos hace sonreír para abrir espacio a las cosas que añadan valor a nuestra vida.

La pregunta de mi clienta es uno de los errores más comunes a la hora de organizar una casa: no desechamos nada. Nos llenamos de excusas para evadir ese rincón de la casa que sigue acumulando objetos: “Lo guardo por si lo necesito más tarde”,

La tarea de depurar los espacios de la casa y donar, vender o reciclar objetos que ya no son útiles debería hacerse cada tres meses. Una experta en organización de espacios elaboró esta lista para hacer más sencilla esta labor.

“Me da tristeza sacarlo; me lo regaló mi tía” o “Me costó mucho dinero, no lo puedo botar”. Al acumular objetos de manera automatizada vamos perdiendo el control de nuestros espacios y también la tranquilidad.

Normalmente escogemos un momento en el año para desechar aquello que ya no sirve. Sin embargo, este debería ser un hábito más frecuente, no sólo un ritual de fin de año; una actividad trimestral para que nuestros espacios tengan únicamente lo que en realidad es útil en el presente.

Esta es mi lista de las cosas a las que debe renunciar hoy mismo, dividida por espacios para que este proceso sea más simple.



## ¿QUÉ HACER CON LO QUE DESECHAMOS?

Algunas personas no se deshacen de sus objetos porque sencillamente no saben a dónde llevarlos y, como consideran que este proceso logístico es muy complejo, prefieren dejarlos donde están. Entre las opciones que siempre menciono están las siguientes.

### REGALAR

Una persona cercana puede disfrutar de ese objeto más que nosotros, pero ese regalo debe darse con responsabilidad, pues hay quienes lo aceptan como si fuera una obligación. Hay que analizar a quién le damos las cosas para que realmente sean recibidas con cariño y se conviertan en un accesorio útil para el nuevo hogar.

### DONAR

Hay muchas fundaciones a las que estos objetos les resultan muy convenientes. Revise estas organizaciones en su ciudad. Muchas, incluso, ofrecen la posibilidad de recoger las donaciones en su casa; así la logística no será tediosa para usted y todos ganarán. Yo recomiendo [www.recogemostusados.com](http://www.recogemostusados.com), quienes se encargan de la logística para recoger las donaciones y beneficiar a varias fundaciones del país.

### RECICLAR

Muchos de los elementos que usted va a sacar pueden estar deteriorados, así que no deberían regalarse o donarse. Existen iniciativas locales para reciclar material textil como ropa vieja o rota, limpiadores o trapos. En Bogotá hay dos proyectos que se pueden encargar de sus desechos textiles: @karolinaguillot y @ongclothemodasostenible. Y si necesita botar medicamentos vencidos, busque los Puntos Azules.

### VENDER

Si aquello que va a desechar le costó mucho dinero y esto lo atormenta a la hora de donarlo, busque grupos donde pueda venderlo. En redes sociales abundan: en Facebook busque *Wiki Usados* o *Garage Sale Hogar*. Hay también emprendimientos donde puede vender su ropa, como [www.closeando.com](http://www.closeando.com). Para vender electrodomésticos o decoraciones en excelente estado, ingrese a [www.zaperocodecosas.com](http://www.zaperocodecosas.com).

### DEL DEPÓSITO O BODEGA:

adornos de Navidad que estén rotos o no funcionen. Accesorios para paseos como carpas, bolsas de dormir, botas para la nieve o para escalar que no haya usado en los últimos dos años. Elementos de construcción como baldes de pintura o rodillos que estén dañados y tornillos, arandelas o tuercas que tiene almacenados y que no ha usado en los últimos cinco años.

### DE LA ENTRADA DE SU CASA:

llaves incógnitas que no sabe a qué puerta pertenecen, correspondencia de domicilios o cupones de descuento, decoración rota o que ya no va con su estilo de vida, chaquetas o bolsos colgados hace más de seis meses y lapiceros que no funcionan. Y un extra: las guías telefónicas o directorios, si aún las conserva “por si acaso”.

### DE LA ZONA DE LAVANDERÍA:

baldes duplicados o sin usar, envases con líquidos sospechosos y sin etiqueta, trapos rotos y ganchos dañados.

**DEL BAÑO:** su cepillo de dientes, si tiene más de dos meses de uso; medicamentos vencidos; accesorios para el pelo que no usa hace más de seis meses y aparatos electrónicos dañados (si no los reparó en su momento, créame que ya no son prioridad).

**DE LA COCINA:** ollas y sartenes desgastados, vajilla desportillada, limpiadores rotos y viejos; envases para almacenar comida que no tengan tapa o estén rotos o deteriorados (si no cierran herméticamente, ya perdieron su funcionalidad); electrodomésticos que no

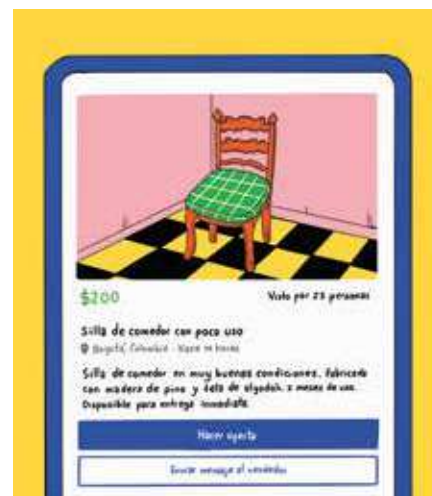


usa hace seis meses; tablas de picar en mal estado; alimentos vencidos y pocillos corporativos que no utiliza.

**DEL CLÓSET:** pantalones que no son de su talla actual; camisas o sacos rotos; medias y ropa interior vieja o deteriorada; zapatos que no se pone hace seis meses, que estén rotos o viejos; ropa regalada que nunca le gustó; accesorios que ya no van con su personalidad; ropa de hacer ejercicio que ya no le gusta, pero la tiene “por si acaso”.

Independientemente de la alternativa que escoja, tenga presente que, después de sacar todos los elementos que estaban acumulados en su casa, sentirá que los espacios son más ligeros y funcionales, lo que se traduce en menos estrés y más armonía y practicidad en su vida. **B**

*Revisar las cosas que queremos desechar debería ser una actividad trimestral, no solo un ritual de fin de año.*



*\*Organizadora profesional de espacios. Especialista en organización residencial.*





El director técnico de geoamenazas del Servicio Geológico Colombiano es el encargado de la evaluación y el monitoreo de los sismos, los volcanes y los movimientos en masa que ocurren en Colombia. En otras palabras, el reportero de lo que pasa en las entrañas de la Tierra.

# John Makario Londoño, a los pies del volcán

*Laura Natalia Cruz\* • FOTOGRAFÍA: Wendy Vanegas*

**J**ohn Makario Londoño se ha convertido en una cara familiar para los colombianos pues, como director técnico de geoamenazas del Servicio Geológico Colombiano (SGC), ha tenido que explicar a la opinión pública los cambios recientes en la actividad del volcán Nevado del Ruiz y atender las consultas sobre los movimientos de tierra que usualmente ocurren en un país sísmicamente activo como Colombia.

Londoño lleva un año en este cargo, pero 34 de carrera profesional vinculado al SGC, entidad que investiga y monitorea la actividad geológica en el país. Fue de los primeros geólogos graduados de la Universidad de Caldas y,

desde muy joven, tiene una fascinación especial por los volcanes que lo llevó a obtener dos becas del gobierno japonés para estudiar una maestría y un doctorado en ciencias geofísicas.

Dice que los volcanes se parecen un poco a los seres humanos porque tienen su propia personalidad y porque no hay uno igual a otro. Precisamente, gran parte de su vida académica la ha dedicado a entender el funcionamiento y el temperamento impredecible del volcán Nevado del Ruiz, al cual estuvo a punto de ir el 13 de noviembre de 1985, día en el que hizo erupción y provocó el peor desastre natural de la historia de Colombia, la tragedia de Armero. Se salvó porque ya había visitado el volcán



un par de días antes de ese fatídico momento y prefirió quedarse en Manizales.

Su experiencia estudiando las entrañas de la Tierra lo ha hecho consciente de la incertidumbre propia de la vida y por eso, dice, trata de vivir el tiempo presente tanto como pueda.

*Tradicionalmente se ha dicho que Colombia tiene una actividad sísmica importante. ¿A qué se debe este fenómeno?*

Colombia está localizada en una región muy compleja porque se encuentra en la parte noroccidental de Suramérica y justo en ese sector hay un choque de tres placas tectónicas: la del fondo oceánico Caribe, que está al norte de Colombia; la del Pacífico, conocida como la placa de Nazca, que está al occidente, y la placa de Suramérica. Entonces, imagínese, Colombia está como en un sándwich, por decirlo así. Por otro lado, Colombia hace parte de lo que se llama el cinturón de fuego del Pacífico, que es el borde del océano Pacífico, donde ocurren la mayor cantidad de sismos y donde están ubicados la mayoría de los volcanes activos del planeta.

Los choques entre las placas crean un montón de fracturas en Colombia que nosotros llamamos *sistema de fallas*. Esas fracturas pueden estar quietas y, de repente, moverse un poquito, pero ese poquito puede convertirse en un sismo importante. Además, otra particularidad muy relevante es que Colombia tiene un nido sísmico, que es una zona donde siempre está temblando. Solo hay tres nidos sísmicos en el mundo y nosotros tenemos uno ubicado, aproximadamente, a 150 kilómetros de profundidad en el municipio de Mesa de los Santos, en Santander.

Todo esto hace que Colombia, desde el punto de vista sísmico, sea muy activo. Hablando de los volcanes, actualmente tenemos entre 25 y 30 activos en el país. No tenemos una estimación de cuántos volcanes hay en total porque eso requiere mayor investigación, pero puede haber más de 50 entre activos e inactivos. En el SGC monitoreamos 25.

*En el 2023 se conmemoran los 30 años de la Red Sismológica Nacional. ¿Podría explicarnos cómo funciona y cómo se hace el análisis de los temblores?*

La Red Sismológica Nacional nació en 1993. Empezó con 14 estaciones. Actualmente tenemos alrededor de 222 sensores instalados y, más o menos, 108 estaciones sísmicas en todo Colombia que permiten la detección de sismos en cuestión de segundos. Tenemos una red general que está diseñada para detectar la mayor sismicidad que se produce en Colombia y otras redes temporales cuando hay sismicidad anómala o cuando se generan muchas réplicas después de un sismo.

Los sensores están enterrados en la tierra; cuando hay un movimiento generan un impulso eléctrico y mandan esa señal a través de ondas de radio que llegan al satélite y en el SGC las capturamos con la antena parabólica que tenemos aquí. Funciona como si fuera un

electrocardiograma. Si el sensor se mueve, ahí mismo hace que aumente una señal, como cuando late el corazón, entonces inmediatamente hay algoritmos que detectan que esas señales están por encima de lo normal. Ahí es cuando se activa una bocina que les

avisa a los funcionarios que están de turno que algo está pasando, y ahí empiezan a llegar las señales sísmicas de todas las estaciones donde efectivamente se detectó un sismo. El sistema procesa la información, emite un reporte preliminar menos de dos minutos después de la ocurrencia del sismo y, posteriormente, entrega un reporte final entre cinco y ocho minutos después del evento.

*¿Cómo funciona el análisis y monitoreo de los volcanes?*

Son otras redes totalmente distintas, con muchos más sensores. Para los volcanes usamos 13 tipos de sensores diferentes y, como ya sabemos dónde está el fenómeno, entonces se puede analizar mucho más. Hay sensores de geoquímica, de deformación de la corteza, de sismicidad, de gases, entre otros.

**“Los reportes de los temblores que da la comunidad son clave para nosotros porque nos permiten generar mapas de intensidad”.**



*Se ha vuelto una costumbre que el SGC le pregunte a los ciudadanos a través de las redes sociales si sintieron un temblor en su ciudad. ¿Por qué es importante este reporte?*

Los reportes que da la comunidad son clave para nosotros porque nos permiten generar mapas de intensidad. La magnitud se refiere al tamaño del sismo y la intensidad, a los efectos que tuvo en la superficie: cómo se sintió, si fue fuerte o leve, si el movimiento fue horizontal o hacia arriba. Eso nos permite entender qué efectos pudo haber tenido un temblor.

*¿Cómo obtenían esa información antes de que existieran las redes sociales?*

No se podía. Por ejemplo, cuando ocurrió el sismo de Armenia en 1999, se hicieron análisis, por supuesto, pero no eran así de rápidos y oportunos como son ahora.

*¿Eso quiere decir que hoy estamos mejor preparados para enfrentar un sismo o una erupción volcánica?*

Sí, hoy en día estamos más preparados. El sistema es mucho más efectivo que hace 10 años. Desde el 2012, con la creación del Sistema Nacional de Gestión de Riesgo de Desastres, hay una política y una ley que hace operativo el sistema y eso se ha visto reflejado en la manera como se ha actuado cada vez que ocurre un evento natural. Cada entidad tiene un papel

definido y ahora nos coordinamos para atender una emergencia. Eso antes no existía.

*En las redes sociales también circula mucha información dudosa o falsa como, por ejemplo, que está temblando más en Colombia. ¿Esto es verdad?*

En las estadísticas que tenemos no hay ninguna variación en la sismicidad en ninguna región. Todo está dentro de la normalidad de la actividad sísmica de un país activo como Colombia. Hay factores que hacen creer a la gente que puede estar temblando más. Primero, la inmediatez de las noticias. Segundo, hay más personas viviendo en diferentes zonas del país, es decir, que son más personas las que pueden sentir un temblor. Tercero, el SGC reporta prácticamente cualquier sismo que se pueda detectar, entonces hay más información disponible sobre sismicidad y la gente cree que está temblando más, pero no es así.

*También se afirma, sin pruebas, que el supuesto aumento de los temblores está relacionado con el aumento de la temperatura. ¿Qué dice la ciencia al respecto?*

El clima en la superficie no tiene nada que ver con lo que ocurre a kilómetros de profundidad en la Tierra, donde las temperaturas son de cientos de grados y las condiciones son completamente diferentes a las del exterior.

*El SGC reporta cualquier sismo que se pueda detectar, entonces hay más información disponible sobre sismicidad y la gente cree que está temblando más, pero no es así.*





*Usted lleva cerca de quince meses como director de geoamenazas y tuvo que enfrentar la crisis del volcán Nevado del Ruiz y dos temblores que ocurrieron en agosto de este año. ¿Cuál fue el momento más difícil en esas contingencias?*

La naturaleza es impredecible y no siempre se comporta de la misma manera. Hay momentos en que los datos son más complejos de interpretar y no nos podemos demorar. Cuando cambiamos el nivel del Ruiz de amarillo a naranja fue un momento crítico porque había incertidumbre, teníamos los datos en tiempo real, pero tomar una decisión era difícil porque simplemente no sabíamos qué podría pasar después. Sin embargo, creo que la sorteamos bien, subimos el nivel cuando había que subirlo y lo bajamos cuando había que bajarlo.

*Precisamente, usted vivió una experiencia muy difícil con la erupción del Nevado del Ruiz que desató la avalancha de Armero en 1985. ¿Qué pasó?*

Yo era estudiante de geología de la Universidad de Caldas y estuvimos con otros estudiantes 25 días apoyando a Ingeominas (la entidad anterior al SGC) para hacer el mapa de amenaza del volcán, porque ya sabíamos que Armero podría destruirse si pasaba un flujo de lodo. Cuando terminamos, el profesor nos propuso que volviéramos para asistir a otra salida de campo con otro grupo. Varios decidimos quedarnos en Manizales porque estábamos cansados, pero el otro grupo se fue para Ibagué.

El día de la erupción recuerdo que llovía mucho en Manizales y caían unos truenos impresionantes; los volcanes producen eso cuando están en erupción y el Ruiz empezó a las tres de la tarde. Mis compañeros se fueron por tierra a Ibagué, pero, por la lluvia tan fuerte que caía, pararon en Armero, se quedaron allí a dormir y murieron. Muchos de ellos habían empezado la carrera conmigo, eran mis compañeros y desaparecieron producto de la erupción de un volcán que se sabía que podía causar una tragedia de esa magnitud y en la que pocos creyeron por la desinformación. Eso fue un impacto muy grande.

**“ Los volcanes se parecen un poco a los seres humanos porque tienen su propia personalidad y porque no hay uno igual a otro”.**



*Solo hay tres nidos sísmicos en el mundo (una zona donde siempre está temblando) y nosotros tenemos uno ubicado aproximadamente a 150 kilómetros de profundidad, en el municipio de Mesa de los Santos, en Santander.*

*¿Qué lecciones de vida le ha dejado estudiar los volcanes y los movimientos telúricos?*

La conclusión que yo saco es que el futuro es incierto. No sabemos qué va a pasar con un volcán o si va a haber un sismo mañana. Así es la vida, uno no puede estar planeando tantas cosas. Mi lema es *carpe diem*, disfrute el momento. Tampoco es que uno se enloquezca y se tire irresponsablemente a hacer de todo. Cuando digo *disfrute el momento* quiero decir *viva la vida intensamente y ayude a otros*. Viva una vida que sea fructífera y que pueda dejar huella, porque mañana no sabe si va a estar o no. **B**



# Senderismo seguro

*Alfonso Flórez Zambrano\**

Las caminatas al aire libre son una actividad gratificante y enriquecedora para quienes disfrutan de la naturaleza, pero es necesario prepararse si se quiere tener la garantía de una experiencia segura.



**E**l senderismo es una actividad recreativa que se realiza al aire libre y consiste en recorrer caminos en medios naturales. Es un deporte que permite conectarse con la naturaleza y poner a prueba la resistencia mental y física. Enfrentarse a terrenos irregulares, climas extremos, pendientes y caminos rocosos puede convertirse en un reto personal. Algunas ventajas que aporta el senderismo son:

- **Acondicionamiento físico:** una persona puede quemar más de 4000 calorías en terreno irregular.
- **Activación de los músculos:** la actividad ayuda a mejorar el equilibrio, aumenta la densidad

ósea y reduce las posibilidades de enfermedades del corazón y diabetes.

- **Produce endorfinas,** reduce el estrés y la ansiedad y mejora el estado de ánimo.
- **Conecta a las personas con espacios naturales** y con todos los beneficios que esto genera en un mundo dominado por la tecnología. Además, es una actividad idónea para quienes tienen mascotas.

Sin embargo, aventurarse en la naturaleza implica peligros e incertidumbres inherentes a esta actividad. Por eso es aconsejable hacer senderismo teniendo presentes unas medidas mínimas de seguridad.





## CONSEJOS PARA PRACTICAR SENDERISMO DE UNA MANERA MÁS SEGURA

- > Escoja senderos adecuados para su nivel de habilidad y capacidad física.
  - > Consulte las condiciones del terreno y el tiempo atmosférico antes de salir.
  - > Informe a familiares o amigos sobre sus planes de caminata, incluida la ruta prevista y el tiempo estimado de regreso. Planee también un protocolo de alertas.
  - > Trate de no hacer estas actividades solo.
  - > Incluya en su kit de supervivencia elementos como mapa, brújula, agua, refrigerios, ropa adecuada y botiquín de primeros auxilios. También pastillas potabilizadoras de agua, elementos para filtrar el agua, manta térmica (no solo sirve en caso de hipotermia o golpe de calor, también es útil para hacer señales), espejo (pueden ver sus señales desde kilómetros), silbato, linterna (preferiblemente de cabeza), luz química, lana fluorescente para marcar el camino y un radio AM/FM.
  - > Si está extraviado, en lo posible,
- permanezca en el mismo lugar y cree un refugio improvisado. Trate de hacer fuego (evitando generar incendios), pues el humo se percibe desde lejos en el día y las llamas en la noche.
  - > Aplique la "consciencia situacional" que implica estar atento a lo que sucede a su alrededor, interpretar con precisión la información del entorno y utilizar esa comprensión para tomar decisiones informadas.
  - > Prepárese en primeros auxilios: saber cómo actuar en zonas remotas y condiciones adversas puede salvarle la vida.
  - > Entienda y conozca las técnicas de supervivencia, como encontrar y purificar agua, construir refugios, encender fuego, identificar plantas comestibles, hacer señales para pedir ayuda y ubicar y organizar una evacuación.
  - > Por último, respete la integridad de la naturaleza, no deje sus desechos en espacios que solo brindan bienestar.



*Enfrentarse a terrenos irregulares, climas extremos, pendientes y caminos rocosos puede convertirse en un reto personal.*

### Riesgos potenciales

- 1 Peligros ambientales:** en los entornos naturales hay terrenos irregulares, superficies resbaladizas, acantilados empinados, caída de rocas y condiciones climáticas adversas. Es esencial planear bien la actividad evaluando, entre otras cosas, sus capacidades y habilidades, la dificultad del sendero, el pronóstico del tiempo y cualquier riesgo antes de emprender una caminata. Tenga en cuenta que el esfuerzo excesivo, la fatiga y la deshidratación pueden aumentar el riesgo de accidentes o problemas de salud.
- 2 Fauna peligrosa:** algunas regiones tienen vida silvestre potencialmente peligrosa. Es indispensable informarse sobre la fauna local y tomar las precauciones adecuadas, como saber la ubicación y capacidad de atención de los centros médicos de la zona.
- 3 Extravíos:** las rutas de senderismo a veces no están delimitadas correctamente o son difíciles de navegar, en especial, en áreas remotas. El caminante debe contar con las herramientas de ubicación adecuadas y no confiar solamente en los senderos.
- 4 Falta de planificación y preparación del viaje:** tenga en cuenta la selección de los senderos adecuados, la estimación del tiempo y la distancia. Las características del terreno y el clima determinarán el equipo, la ropa, el calzado, el tipo de comunicaciones, así como la preparación técnica y mental necesaria. **B**



*\*Experto en supervivencia en desastres y en ambientes hostiles. [www.supervivencia.com.co](http://www.supervivencia.com.co)*



# Beatriz González y su manera única de contar un país

*Soraya Yamhure Jesurun\** • FOTOGRAFÍA: *Sebastián Jaramillo Matiz*



Irónica, crítica, controvertida e irreverente, la obra de Beatriz González ha marcado un hito en la historia del arte latinoamericano. Próxima a cumplir 91 años, la maestra se alista para presentar en Ciudad de México su nueva exposición.

“E n el XVII Salón de Artistas Colombianos, celebrado en 1965, una joven de provincia, que acababa de terminar sus estudios de Maestra en Artes, presentó una obra a la que se le concedió el Premio Especial del Salón. La obra se llamaba *Los suicidas del Sisga* y determinaría un nuevo modo de ver el arte colombiano. Marcaba, además, el comienzo de una extraordinaria carrera artística, cuya originalidad más relevante sería la de expresar la idiosincrasia de una sociedad con agudeza, inteligencia y chispa inventiva”, escribió Marta Traba sobre Beatriz González en un artículo publicado en la revista *Eco* en 1974.

---

*\*Periodista y actriz. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas y Bacánika.*





Desafiante e intrépida, Beatriz González Aranda (Bucaramanga, 1932) se ha destacado por asumir una conciencia crítica frente a la realidad nacional. Desde que comenzó su carrera, hace sesenta años, quiso ser transgresora con un lenguaje propio y único que ha establecido con maestría en el dibujo y el manejo del color. Se propuso trabajar hasta el último día de su vida y, a los 90 años, asiste con rigurosidad a su taller, ubicado en el piso 19 del edificio de la Sociedad Colombiana de Arquitectos, en el centro de Bogotá.

A comienzos de octubre, en la galería La Balsa, de Medellín, inauguró una exhibición de obra gráfica que recopila trabajos realizados entre 1966 y 2022. El 20 de noviembre, cinco días después de cumplir 91 años, viajará a Ciudad de México a una exposición en el Museo Universitario de Arte Contemporáneo de la Universidad Nacional Autónoma de México. La muestra condensa la visión que tiene la maestra sobre Colombia.

*Han sido varias las exposiciones retrospectivas que se han presentado de su obra alrededor del mundo. ¿Qué la emociona de esta que viene?*

El curador de la exposición, Cuauhtémoc Medina, pensó en hacer una propuesta distinta a las que han circulado por Europa. Decía que en esas exposiciones siempre repetían los mismos cuadros y que él quería hacer algo

que no fuera repetitivo mostrando obras menos trajinadas. “La gente está pensando que usted solo pintó *Los suicidas del Sisga* y las cortinas”, me dijo. Entonces quiso exhibir obras que representaran otra faceta mía, que son los gestos. Estarán todas las técnicas que yo trabajo (grabado, dibujo, óleo) y de varias épocas, ordenadas temáticamente, pero en el fondo hay una idea de guerra y paz que alude a la novela de León Tolstói. A mí me gusta porque este país se mueve entre la guerra y la paz y él quiere una visión de mi arte, pero también una visión de cómo veo al país. No son gestos alegres, pero tampoco de dolor total. Hay penas, pero no son figuras llorando o tapándose los ojos; son ciertos movimientos de los brazos que he logrado hacer y algunos movimientos de las cabezas.

*¿Cómo son sus jornadas de trabajo?*

Normalmente no vengo al taller los lunes. De martes a viernes debo venir a trabajar por la mañana. Por la tarde lo que hacemos con mi marido en la casa es leer. Toda la mañana estoy pintando, desde las nueve hasta mediodía. Si uno viene al taller solo cuando se le ocurre algo, no hay una cadena. No creo que a uno se le aparezca el Espíritu Santo y pinte un cuadro genial. Yo creo que es una cosa lenta que uno está revisando y viendo si está bien, y así se van formando series, aunque uno no quiera.

*Además de su obra, a lo largo de su carrera Beatriz González ha desarrollado una importante labor teórica y pedagógica, trabajando en proyectos educativos, expositivos y de investigación.*



A woman with grey hair, wearing a red long-sleeved shirt, a colorful patterned scarf, and black pants, stands in the center of the frame with her hands clasped. Behind her are two large abstract paintings. The one on the left features a large, dark, organic shape on a light background. The one on the right is a vertical painting with a green background and dark, abstract figures. The floor is made of dark wooden planks.

**“**Si uno viene al taller solo cuando se le ocurre algo, no hay una cadena. No creo que a uno se le aparezca el Espíritu Santo y pinte un cuadro genial”.

### ¿Todavía hace pilates?

Hacemos pilates todos los días, menos el fin de semana. Por la mañana vamos a un taller de 6:30 a 7:30, y una entrenadora va a veces por la tarde a la casa. Hay que cuidarse.

### Su memoria es lúcida, ¿cómo la conserva?

Leyendo. Siempre he tenido buena memoria. Toda mi vida. Pero la memoria se tiene que cultivar, no se puede dejar abandonada. Tenía más memoria cuando dictaba clase. Me acordaba de fechas, de pintores, de todo. Hoy en día, como no dicto clase, solo me queda la memoria de la conversación y del trabajo aquí. El trabajo sirve mucho para la memoria. Hay un cuento de Borges que se llama “Funes el memorioso”. Yo también soy como Funes.

### ¿Tiene alguna restricción visual?

Maculopatía, pero para leer uso una lupa electrónica que se carga y me sirve. ¡Es el invento del siglo! Es con la que trabajo. Ahora estoy leyendo *Guerra y paz*, de Tolstói. Lo hago con esta lupa porque me gusta la relación de uno con el libro. Pero el periódico me lo lee mi marido. Yo no me voy a perder *El Tiempo*. Es muy rico sentir que todavía no lo tienen que llevar a uno como un ciego. Pero sí te digo que hay ciertas cosas que no veo. O no quiero ver. Cosas que tienen que ver con el manejo de la casa, de la ropa. Esas cosas yo no las hago. Leer o dibujar, sí. Pero que me digan que busque una ropa... yo no encuentro nada. No sé nada. Es una cosa que aparté de mi vida. Antes yo sabía dónde estaba todo en la casa, ya no. Ya eso no me importa.

### ¿Dejó de cocinar?

Sí cocino, pero en el campo, en la casa que tenemos en Sesquilé. Yo soy la que hace el desayuno, caliento el almuerzo que llevo hecho desde Bogotá y hago la comida. Es allá donde trabajo más como ama de casa. En Bogotá no. Acá en Bogotá tenemos una señora que nos ayuda todos los días.

### ¿Dónde encuentra la alegría?

En el campo con los perros. Hemos tenido como 20 perros. Los hemos querido y han sido nuestro consuelo. Ha sido sensacional tenerlos como amigos. La vida de uno es muy

larga y muy variada. Pasan muchas cosas. Yo tenía papá y mamá, y ya no tengo. Tengo dos hermanos mayores que están como enfermos. Yo soy la menor. Pero tengo un acopio de lo que ha sido mi vida, tan extraordinaria, como es mi familia. Aunque ya todos desaparecieron, menos un grupito muy pequeño.

### Entre ellos su marido, Urbano Ripoll, que conoció en la Universidad de los Andes cuando usted estudiaba Bellas Artes.

Sí, él acababa de llegar de Suiza, había estado tres años allá. Es una cosa muy cómica, porque yo tenía una amiga llanera y un día me preguntó que si yo había tenido decepciones amorosas. Le dije que el último novio que tuve era un científico, pero me dejó. Yo estaba como resentida. Le dije que me gustaban los hombres muy inteligentes. Esta amiga, muy viva, sabía que Urbano había llegado de Suiza, y un día bajó con él y me dijo: “Le presento a Urbano Ripoll, que usted me dijo que le gustaban los hombres inteligentes e instruidos. Es él”. Y así surgió todo. Es muy chistoso. Fue por una persona curiosa, a nadie se le había ocurrido preguntarme qué novios había tenido yo.

### Y llevan más de 60 años juntos.

#### ¿Cómo lo han logrado?

Cuando cumplimos 50 años de casados una persona nos preguntó lo mismo y Urbano le respondió: “Perdonarse todos los días”. Y sí, estoy de acuerdo. Además, pienso que la relación con Urbano se ha prolongado porque somos muy parecidos, porque los dos venimos de provincia. Ambos tenemos nuestros secretos de provincia. Él viene de la costa, de Barranquilla, y yo vengo de Bucaramanga. Venimos de conjuntos sociales un poco anticuados. Nosotros juntamos todos nuestros recuerdos y somos muy parecidos respecto a nuestros orígenes. Los orígenes cuentan mucho en los dos.

### Una pintora de provincia, fue así como usted insistió en que se titulara un libro publicado en 1984 que contenía el catálogo de sus obras. Si hoy fueran a publicar otro, ¿qué nombre le pondría?

Muy trabajoso. Es que lo de pintora de provincia fue como una iluminación. Fue genial porque Luis Caballero había dicho en una carta que so-





“Pinto porque es una manera de expresarme, no de catequizar a la gente. Una manera de expresarme que tiene que ver con una poética”.



*Los suicidas del Sisga III*  
FOTO: CORTESÍA  
MUSEO NACIONAL  
DE COLOMBIA.

#### DETRÁS DE 'LOS SUICIDAS DEL SISGA'

En 1965, antes de realizar su obra clave y premonitoria de lo que sería su proceso artístico futuro, Beatriz González se sentía completamente arruinada. “Sentía que mis cuadros no iban para ninguna parte. En ese entonces me había inventado pintar personajes famosos en su infancia. Creo que de esa época solo se salva un cuadro, el de la *Niña turca*. Pero en el que estaba trabajando cuando llegué a *Los suicidas del Sisga* era un lienzo

titulado *Ethel Merman niña*. Era el retrato de una aclamada actriz y cantante neoyorquina de la industria de Hollywood. Estaba desesperada pintando a *Ethel Merman niña* y apareció la foto de los suicidas en *El Tiempo*. Eso fue lo que me salvó. Vi esa foto sin leer el texto, la corté, la puse en el estudio, cogí el retrato que estaba haciendo de Ethel Merman y sobre eso pinté *Los suicidas del Sisga*. Había encontrado la solución de todos los problemas”.



1. *Niña turca*, 1965. Óleo sobre lienzo. 100 x 80 cm.  
FOTO: CORTESÍA MUSEO DE ARTE MODERNO DE BOGOTÁ.
2. *Decoración de interiores*, de 1981, hizo parte de la exposición *Beatriz González: Una retrospectiva*, que presentó el Museo de Arte Miguel Urrutia en Bogotá, en el 2020.  
FOTO: CORTESÍA BANREPCULTURAL.
3. *Telón de la móvil y cambiante naturaleza*, pintado en 1978 a partir de una copia del *Almuerzo sobre la hierba* de Manet. FOTO: CORTESÍA BANREPCULTURAL.
4. Beatriz González, en 1978, cortando la obra *Diez metros de Renoir*, en la galería Garcés Velásquez. FOTO: ÓSCAR MONSALVE.
5. *Auras anónimas*, obra realizada de 2007 a 2009 en 8957 lápidas del Cementerio Central de Bogotá en homenaje a las víctimas del conflicto armado en Colombia.  
FOTO: LAURA JIMÉNEZ.
6. Instalación *A posteriori*, en la exposición *Bruma*, presentada en el Espacio de arte y memoria Fragmentos, en Bogotá.  
FOTO: SANDRA VARGAS / MUSEO NACIONAL DE COLOMBIA.







lamente las personas que montan en bus de Bucaramanga a Bogotá pueden ser pintoras como yo. Que yo era distinta a Botero porque tenía un nivel de mirada diferente, y que eso me lo daba ser trasladada de Bucaramanga a Bogotá. Es una cosa rarísima. Luis nunca me la explicó. De ahí se prendieron muchas cosas. Marta Traba le sacó mucho jugo y a muchos por fuera del país les llamó la atención que yo dijera eso. Eso está por analizarlo con mucho cuidado, porque le gustó mucho a la gente. Pero no sé si era totalmente cierto.

***Su carrera ha sido muy exitosa. Sin embargo, ¿el hecho de ser mujer le ha cerrado alguna puerta?***

Nunca. Lo único que sufrí fue en la Universidad Nacional cuando empecé estudiando arquitectura, porque los hombres se burlaban de nosotras. Es el único paso que puedo identificar hoy en día. En esa época uno no se daba cuenta. Creo que por ser mujer me ha pasado todo lo contrario: el fenómeno de Marta Traba es que llegó a buscar mujeres artistas. Me apoyó a mí y a muchas otras. Eso me favoreció.

***La reportería gráfica ha sido un insumo crucial para su obra. De hecho, disparó su carrera con Los suicidas del Sisga. Además, siempre ha sido crítica, con una dosis de humor cáustico. ¿Qué otro ingrediente tiene su sello como artista?***

Tengo una conciencia muy clara del color y de cómo funciona para aproximar a la gente para

***“El color y el dibujo son mis grandes apoyos para volver mi obra digerible”.***

entender mi obra. Otro ingrediente es el dibujo. Soy buena dibujante. Ese buen dibujo está en el fondo de todas mis pinturas. El color y el dibujo son mis grandes apoyos para volver mi obra digerible.

***Y no usa el blanco.***

Lo uso para mezclar, para aclarar un amarillo o un azul. Sí lo uso y compro tarros de blanco. Pero entendí que el blanco era muy aburridor y que no servía para nada.

***¿Cuál considera que es su misión como artista?***

Yo no creo que uno tenga una misión. La misión la encuentran los otros. Podría decir, por ejemplo, retratar a Colombia. Y no, para nada. Yo no creo que uno tenga una misión como si fuera un sacerdote. Pinto porque es una manera de expresarme, no de catequizar a la gente. Una manera de expresarme que tiene que ver con una poética. Yo cuento una historia y cuento una historia sobre un país, pero yo cuento esa historia de ese país no para encantar a la gente y aleccionarla, sino para estar contenta conmigo misma. Cómo contar un país, eso es lo que yo hago. **B**



# Un complemento ideal para el descanso diario



*Redacción Bienestar Colsanitas*

La evolución de las sillas masajeadoras convierte el descanso en una experiencia de relajación placentera. Algunas de ellas pueden, incluso, simular el movimiento de la mano humana.

**L**a mayoría de hábitos de nuestra cotidianidad generan estrés, contracciones musculares, insomnio y otras alteraciones del cuerpo y la mente debido a la prisa. Estos factores nos impiden disfrutar plenamente de los momentos de pausa.

Por eso resulta beneficioso tener en casa accesorios y muebles que contribuyan a la relajación del cuerpo, como una silla de masajes inteligente. Se trata de un producto que favorece el reposo y reduce la tensión de los músculos mediante masajes.

Las sillas de alta tecnología cuentan con programas de masajes y de memoria (que guardan sus preferencias), capacidad de reclinarsse 180 grados y diferentes modalidades de masaje que pueden aliviar tensiones musculares. Su diseño es amplio, así que cualquier persona puede disfrutar de su comodidad.

La tecnología de riel curvado que simula el movimiento de la mano de una persona facilita la variedad de los masajes: *shiatsu*, sueco, tailandés y reflexología podal. Los parlantes incorporados a la silla, con conexión *bluetooth*, permiten que la persona escuche su música fa-



*La tecnología de riel curvado simula el movimiento de la mano de una persona.*

vorita mientras disfruta un momento de descanso. El complemento ideal para una pausa en la rutina.

Estas sillas, además, cuentan con calefacción y bolsas de aire o *airbags* con más de 12 válvulas, ubicadas en las zonas de los hombros, las piernas, los brazos y los pies. También tienen un control alámbrico, con más de 30 funciones, regulador de velocidad e intensidad de los masajes, puerto USB, descansapiés y un sistema de ionización que purifica el aire del ambiente. Una tecnología que le apuesta al descanso revitalizante. **B**

## EL DATO

**Los parlantes incorporados a la silla tienen conexión *bluetooth*.**

CONTROL  
LCD

MASAJE  
2D



COMPRESIÓN  
DE AIRE

YOGA

Bluetooth  
SMART

2

MEMORY  
SYSTEM

# SILLA MASAJEADORA INTELIGENTE

El mejor descanso al alcance de tu mano.  
Controla los movimientos y la velocidad  
del sistema de vibroterapia desde tu móvil.



CAMAS INTELIGENTES  
COLCHONES & SOMIERES

—Since—  
1999

dormilife.com | f @ y t

Dormilife más  
cercano aquí





# Mi vida con lupus

*Diego Cuevas\** • FOTOGRAFÍA: *Catalina Porras*

Diego Cuevas fue diagnosticado con lupus eritematoso cuando tenía 35 años. Su condición lo llevó a perder varios de los triunfos que había alcanzado en la vida, pero un cambio de perspectiva le regaló grandes aprendizajes y resiliencia.



**E**l 13 de noviembre del 2018 desperté con la pierna derecha tan inflamada que se me dificultaba moverla. Me costaba bajar las escaleras de la casa, por lo que decidí ir a la clínica y terminé hospitalizado, pues mi pierna se había inflamado el triple de su tamaño normal. Los médicos me diagnosticaron una celulitis. Después de 12 días en el hospital, me enviaron a casa y me recomendaron comprar unas medias de compresión que apretaran la pierna. Solo eso.

Hasta ese momento había dedicado mi vida a ser productivo y a vivir pensando en el pasado y en el futuro. Jamás me había detenido tanto tiempo a pensar en el presente, pues, como la mayoría de nosotros, tenía sueños y metas que quería alcanzar con mi trabajo, pero no vivía centrado en el hoy. Ese 13 de noviembre todo cambió drásticamente: mis pensamientos se volcaron a solucionar lo que iba a apareciendo en mi día a día.

Después de un tiempo, empecé a perder fuerza y a bajar de peso. Cuando me diagnosticaron la celulitis pesaba 96 kilos; dos semanas después ya iba en 70. No me sentía bien, pero debía seguir trabajando de manera habitual porque estaba finalizando el año y venían los informes de cierre, así que llegaba a la oficina con un bastón porque me sentía muy débil.

El 28 de diciembre intenté levantarme de la silla y mis piernas no respondieron. Tampoco mi cadera. Fui a la clínica, pero no me atendieron, así que pasé un año nuevo doloroso y amargo. Días más tarde consulté a un médico particular, un internista que me mandó directamente a hospitalización. En este punto, además de lo que ocurría con mis piernas, también estaba perdiendo un poco la memoria.

El primer diagnóstico que me dieron tras la hospitalización fue una polineuropatía en la médula espinal. Un daño sistémico en las

neuronas, las fibras nerviosas y las cubiertas de los nervios que producía la falta de control de mis músculos y la pérdida de la sensibilidad en mi cuerpo. Fue un golpe psicológico fuerte porque debía usar una silla de ruedas. Veía mis piernas desvanecidas, no las sentía, y seguía perdiendo peso: ya iba en 60 kilos.

Mi memoria continuaba siendo un problema, solo reconocía a mi hijo. Este era otro diagnóstico más, un aneurisma cerebral, o como me lo explicaron en ese momento: un quiste en el hemisferio derecho del cerebro. Afortunadamente, en mi caso la polineuropatía era la causa, pero no atacaba directamente el cerebro.

Seis meses después me hicieron una biopsia renal que arrojó, finalmente, un diagnóstico verídico: lupus eritematoso sistémico en la médula espinal. No entendía lo que implicaba ni lo que significaba. Sólo sabía que, en casi medio año, había perdido progresivamente la capacidad de hacer mis actividades de manera au-

tónoma y que con un diagnóstico temprano mi situación hubiera sido muy distinta.

Poco a poco fui entendiendo en qué consistía la enfermedad. El lupus es una enfermedad crónica y autoinmune por la que el cuerpo ataca las células y los tejidos, ocasionando distintos daños. En mi caso, en la médula espinal, lo que hizo perder la conexión del cerebro con músculos como los esfínteres o los músculos de la pierna.

La quimioterapia es uno de los tratamientos que mejoran la condición de la enfermedad. Por eso me sometí a ocho sesiones que me ayudaron mucho, pero mi familia se desmoronaba. Me separé de mi esposa, no podía ver a mi hijo y perdí mi trabajo. Fueron meses muy retadores.

La enfermedad avanzó significativamente: desarrollé una vejiga neurogénica, la causan-

“*Han pasado varios años y, aunque mi enfermedad no cambia, mi vida y mi relación con ella sí. Decidí conocerla, llevarla de la mano*”.

---

*\*Diego Cuevas es administrador financiero. Desde hace unos meses trabaja asistiendo las finanzas de un restaurante en Boyacá. Su sueño es hacer parapente.*



te de la disfunción e incontinencia para hacer mis necesidades urinarias y coprológicas; también experimenté problemas en la visión y pérdida del movimiento de las piernas. Me sentía frustrado. Luego llegó la pandemia, situación que empeoró el panorama.

Por fortuna, en ese momento conocí al doctor Mauricio Hernández, un médico fisiatra que me brindó apoyo moral y me ayudó a gestionar la pensión por discapacidad. También logré manejar el carro, impulsando mi pierna con el movimiento de la mano, algo que me dio otro tipo de libertad; ya no necesitaba a nadie para ir a mis citas o dar una vuelta.

Han pasado varios años y, aunque mi enfermedad no cambia, mi vida y mi relación con ella sí. Decidí conocerla, llevarla de la mano. Somos ella y yo. Debo aceptarla y hacerla parte de mi nueva realidad. Ahora tomo 23 medicamentos diferentes, antes apenas tomaba uno para el dolor de cabeza. Estoy constantemente en exámenes médicos y consultas, pero ya no me preocupo. Sé que probablemente aparecerá un nuevo síntoma, así que prefiero centrarme en el presente. Mi nueva filosofía es vivir el día a día y disfrutar de las cosas pequeñas.

Aunque tengo limitaciones, trato de mantenerme ocupado y entretenido. He aprendido que la enfermedad puede ser oportunista, así que intento mantenerme emocionalmente estable, pero no siempre es fácil. A pesar de todo, me siento afortunado de estar vivo y de poder disfrutar tiempo con mi hijo.

He aprendido a superar las barreras. Por ejemplo, vivo en el quinto piso de un edificio sin ascensor y no tengo movilidad en las piernas, pero tuve que adaptarme a todo. Si voy a salir, debo calcular el tiempo extra que gastaré bajando las escaleras con el caminador, que ahora he bautizado mi mejor amigo. Sé que vivo en una

sociedad que no tiene las condiciones ideales para personas con alguna discapacidad, pero intento no dejarme derrotar. Me tropiezo constantemente, pero en vez de frustrarme veo una oportunidad para poner mi cerebro a pensar cómo levantarme.

No tengo grandes sueños para el futuro, pues me concentro en vivir el presente y aprovechar cada día. Agradezco las lecciones que la vida me ha enseñado y trato de no preocuparme por cosas triviales.

Mi enfermedad me ha cambiado de muchas maneras, pero también me ha enseñado a adaptarme y encontrar alegría en las cosas simples de la vida. 

“*El lupus es una enfermedad crónica y autoinmune en la que el cuerpo ataca las células y los tejidos.*”

*La filosofía de vida de Diego es:  
vivir el día a día y disfrutar de  
las cosas pequeñas.*



# ¿TIENES DIFICULTADES CON LA MEMORIA?

CONSULTA CON NUESTROS  
ESPECIALISTAS EN NEUROLOGÍA  
Y NEUROPSIQUIATRÍA.

■ **Luisa Fernanda Ahunca Velásquez**  
Médica Neuropsiquiatra



Atendemos **pacientes** de **medicina prepagada, póliza y particular**





# El equilibrio del hierro

*Esteban Piñeros Martínez\**

El hierro es un micronutriente que se encarga de transportar el oxígeno a través del cuerpo, por eso es importante incluir alimentos que contengan este valioso mineral.

A pesar de que su contenido en el cuerpo humano es ínfimo en comparación con otros elementos de la tabla periódica (bastante inferior al 1%), su principal función es la de transportar el oxígeno a través del cuerpo, lo que lo convierte en un micronutriente fundamental. “El organismo utiliza el hierro para producir hemoglobina, una proteína contenida en los glóbulos rojos que atrapa el oxígeno de los pulmones y lo lleva a los demás órganos. De la misma manera, retira el dióxido de carbono obtenido de dichos órganos y lo devuelve a los pulmones para su expulsión”, dice Luisa Fernanda Becerra, nutricionista y dietista adscrita a Colsanitas. Como consecuencia, cuando el hierro hace falta, se produce una descompensación multisistémica provocada por baja oxigenación.

En los niños, la falta de hierro es particularmente negativa, pues dicho elemento también participa en la mielinización del sistema nervioso. La mielina es una sustancia con la que se recubren las fibras nerviosas para que los impulsos eléctricos se conduzcan con mayor facilidad y la comunicación entre neuronas sea más eficiente. Por lo tanto, una deficiencia en este sentido podría estar relacionada con afectaciones neurológicas y cognitivas, además de problemas en el desarrollo normal durante la infancia.

Según el manual MSD de diagnósticos médicos, la principal consecuencia de deficiencia

de hierro en la sangre es conocida como anemia ferropriva, enfermedad que, como otros tipos de anemia, puede causar fatiga inusual, dolores de cabeza, mareo, ritmo cardíaco irregular y palidez. Algunas personas pueden desarrollar antojos extraños conocidos como “pica”, en los que sienten deseos de consumir hielo, tierra, arcilla o papel. Esto último es muy común en bebés, pero también en mujeres embarazadas.

### Factores de riesgo

Para Becerra, existen factores relacionados con el estilo de vida, la edad y el género que pueden incrementar las posibilidades de tener deficiencia de hierro: “Una dieta vegana o vegetariana, por ejemplo, significa que se cancela la ingesta de hierro hemo, que solo proviene de los alimentos de origen animal, más específicamente de la hemoglobina”. Como el hierro hemo se absorbe mejor que el no hemo, las personas con dietas específicas deben fortalecer el consumo de alimentos vegetales ricos en hierro o tomar suplementos.

Adicionalmente, con el inicio de la menstruación en las mujeres y como resultado de la pérdida de sangre, la disminución de hierro en los depósitos del organismo puede aumentar el riesgo de anemia, sobre todo si el flujo menstrual es abundante. De la misma manera, los adultos mayores tienen una metabolización menos eficaz del hierro y, en general, de todos los nutrientes.

### ¿EXISTE LA SOBREDOSIS DE HIERRO?

Aunque es mucho menos frecuente, también es posible tener exceso de este elemento en el organismo, una condición hereditaria que se conoce como hemocromatosis y que puede afectar órganos como el hígado, el corazón y el páncreas. Además, puede tener impacto en el ciclo menstrual de las mujeres

y ocasionar problemas reproductivos en los hombres. La hemocromatosis se origina como resultado de cantidades muy altas en los depósitos de hierro del organismo. Esto debido a la producción ineficiente de hepcidina, hormona que controla la adecuada utilización y excreción de este micronutriente.

En personas sanas, el hierro debería expulsarse de manera normal aunque consuman suplementos de manera indebida. En general, la intoxicación por hierro es poco frecuente, a menos que se tome a través de compuestos químicos, como el sulfato ferroso, en cantidades superiores a 60 mg por kilo del paciente.

*\*Periodista, colaborador frecuente de Bienestar Colsanitas.*



## Alimentación para todos los bolsillos

De acuerdo con Becerra, la anemia ferropriva es una de las enfermedades más comunes relacionadas con la desnutrición. Por esta razón, la alimentación es de gran importancia. “Productos como la carne, el pollo, el pescado y los mariscos son fuentes excelentes de hierro si se consumen de manera moderada”, señala la nutricionista. En el caso del hierro no hemo, las verduras de hoja verde y algunas legumbres como las lentejas también son recomendables.

Cuando se trata de hierro de origen vegetal, es aconsejable escoger vegetales orgánicos. “A causa del agotamiento de los suelos y de los métodos industriales para la producción de alimentos en masa, es posible que muchas frutas y verduras tengan menos nutrientes que hace setenta años”, indica un estudio compilatorio publicado en la *Journal of the American College of Nutrition*.

“Lo que sucede con los productos orgánicos es que se siembran en suelos ricos en bacterias y otros microorganismos que influyen positivamente en el proceso de crecimiento de las plantas y, como resultado, de los nutrientes que poseen”, explica Jairo Cuervo, ingeniero agrónomo y profesor universitario. A pesar de que los productos indus-

“*Productos como la carne, el pollo, el pescado y los mariscos son fuentes excelentes de hierro, si se consumen de manera moderada.*”

triales son nutridos con abonos químicos que, en teoría, tienen todo lo que necesita una planta para desarrollarse, la carencia de un ecosistema óptimo influye en la calidad de sus frutos.

Se debe aclarar que no todas las personas se pueden permitir comprar alimentos orgánicos que, usualmente, son más caros debido a los costos adicionales de su producción. Por tal motivo, Becerra recomienda buscar alimentos enriquecidos que, al final, son una buena opción ante la dificultad de conseguir alimentos de mayor calidad: “Actualmente existen en el mercado productos alimenticios, como el arroz, la harina y la leche, que vienen enriquecidos artificialmente con hierro y vitamina C, otro micronutriente que favorece su absorción”. Este tipo de alimentos, comple-

mentados con frutas y verduras de temporada y/o locales (que suelen ser más económicos), puede hacer que una dieta verdaderamente nutritiva esté al alcance de más personas. <sup>18</sup>





# LA HIDRATACIÓN PROFUNDA QUE TU PIEL NECESITA



USO DIARIO

ROSTRO | LABIOS | CUERPO

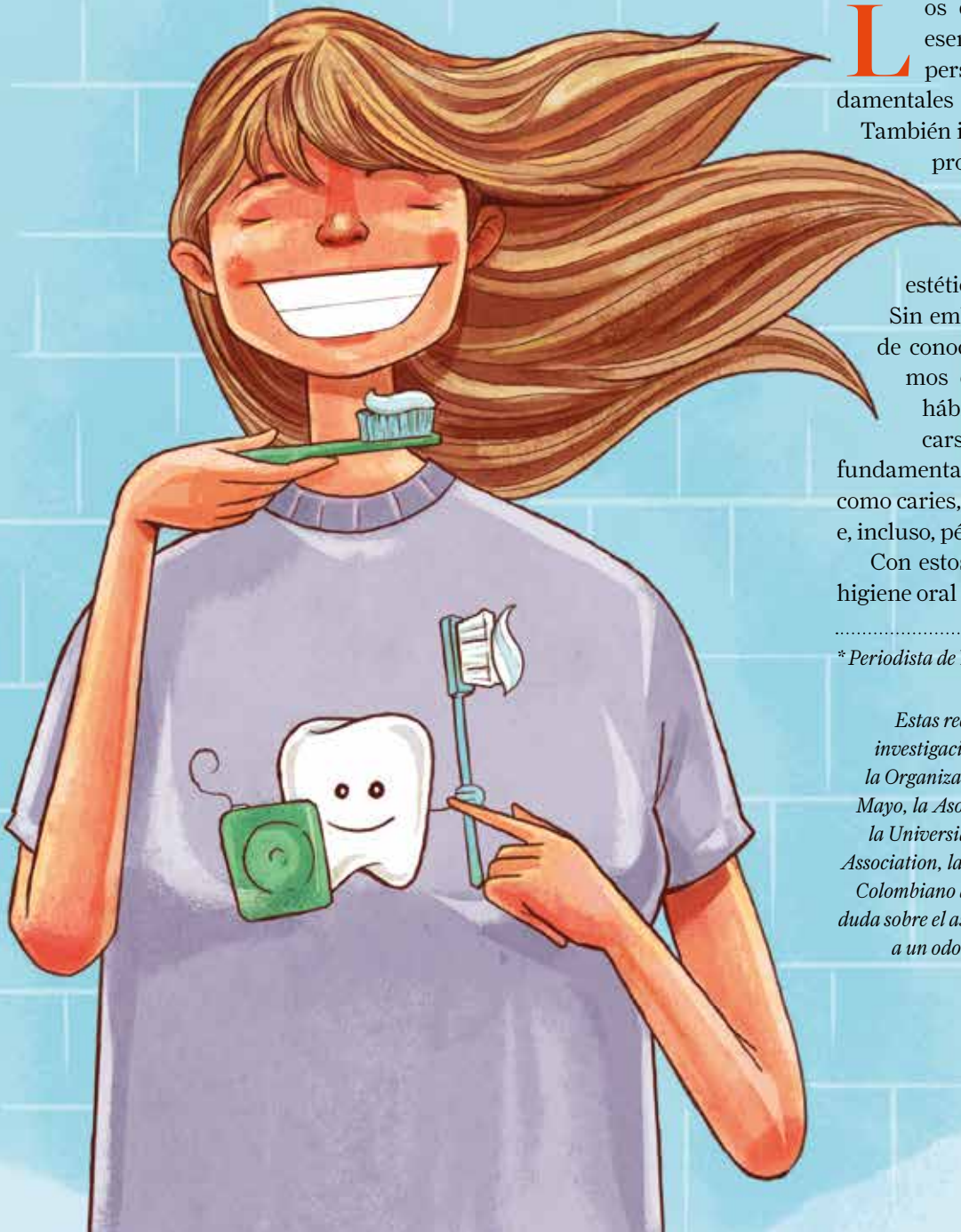


# Cinco pasos para cuidarse los dientes

Laura Daniela Soto Patiño\*

ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2

Tener unos dientes saludables es una tarea de cuidado vitalicio. Estos son algunos consejos para mantener la salud oral.



**L**os dientes desempeñan un papel esencial en el bienestar de una persona. No solo porque son fundamentales para masticar los alimentos. También inciden en la fonética y el habla, proporcionan soporte a la estructura facial, son un signo de salud en general y están directamente relacionados con la estética y la autoestima.

Sin embargo, a veces, por pereza, falta de conocimiento o descuido, no les damos el cuidado que necesitan. Los hábitos de salud oral deben inculcarse desde la infancia porque son fundamentales para prevenir enfermedades como caries, gingivitis, halitosis, infecciones e, incluso, pérdida dental.

Con estos consejos podrá mantener una higiene oral adecuada.

---

\* Periodista de Bienestar Colsanitas y de Bacánika.

*Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como la Organización Mundial de la Salud, la Clínica Mayo, la Asociación Colombiana de Odontología, la Universidad Javeriana, la American Dental Association, la Universidad de California y el Colegio Colombiano de Odontólogos. En caso de cualquier duda sobre el aspecto o la salud de sus dientes, consulte a un odontólogo o profesional de la salud.*





## 1 CEPÍLLESE A DIARIO

Es fundamental para eliminar la placa bacteriana y prevenir la acumulación de sarro. Asegúrese de cepillarse, mínimo, dos veces al día, por la mañana y por la noche, durante al menos dos minutos con movimientos circulares. No olvide cepillar la lengua para eliminar las bacterias que causan el mal aliento.

Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y cámbielo cada tres o cuatro meses.



## 2 USE HILO DENTAL

El cepillado no es suficiente para eliminar los residuos de comida y la placa entre los dientes.

Use hilo dental o un limpiador interdental a diario para limpiar estas áreas de difícil acceso y prevenir la formación de caries entre los dientes.



## 3 MANTENGA UNA DIETA SALUDABLE

Lo que come tiene un impacto directo en la salud de sus dientes. Reduzca el consumo de azúcares y carbohidratos refinados, pues contribuyen a la formación de caries.

Escoja alimentos ricos en calcio y asegúrese de incluir frutas y verduras en su dieta.



## 4 VISITE AL ODONTÓLOGO REGULARMENTE

Son los expertos quienes logran detectar y tratar problemas dentales en sus etapas iniciales. Programar exámenes dentales al menos dos veces al año le permitirá mantener una sonrisa saludable y abordar cualquier problema de manera oportuna.

Su odontólogo también puede realizar limpiezas profesionales para eliminar el sarro y la placa, en caso de ser necesario.



## 5 EVITE MALOS HÁBITOS DENTALES

Fumar y consumir alcohol contribuyen a problemas dentales como la decoloración de los dientes y las enfermedades de las encías.

Trate de controlar la manía de morderse las uñas o usar los dientes como herramienta para abrir tarros, botellas o paquetes, pues los puede lastimar. 

# El estrés oxidativo que causa el tabaquismo

Brian Lara\*

El estrés oxidativo es responsable del deterioro de células y tejidos en el cuerpo. Aunque se trata de un proceso orgánico, hay hábitos de vida que pueden acelerarlo. El tabaquismo es uno de ellos.



**L**a Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el tabaquismo por primera vez en los años ochenta como una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas. Esas dos características la hacen una enfermedad capaz de provocar más de ocho millones de defunciones anuales en el mundo, de las cuales 32.088 corresponden a Colombia. Dicho de otra forma, 88 personas mueren cada día en Colombia a causa del tabaco, aproximadamente el 16,1% de las muertes totales del país.

El consumo habitual de tabaco posibilita la aparición de enfermedades cardíacas y respiratorias a causa de la toxicidad de sus componentes, principalmente la nicotina. Un cigarrillo puede tener más de treinta componentes en su fase de partículas o en su fase gaseosa, entre los que vale la pena mencionar acetona, monóxido de carbono, níquel, benceno, amoníaco, etc. Es así que cada cigarrillo fumado implica una ingesta abultada de compuestos químicos capaces de causar daños a nivel celular y en los tejidos del organismo.

Tal como lo explica la doctora Natalia Londoño, neumóloga adscrita a Colsanitas, lo que hace la nicotina es ocupar o llenar un conjunto de receptores neuronales que favorecen la liberación de dopamina, provocando un efecto casi inmediato de bienestar y placer. El problema con la adicción, es que esos mismos receptores exigen cada vez mayor cantidad del componente para provocar el mismo efecto. Por ello una persona comienza fumando un cigarrillo y con el tiempo necesita fumar dos o tres o seis o diez para alcanzar la misma sensación.

Esto explica que los fumadores activos en Colombia sean capaces de generar 5 mil millones de colillas al año, a pesar de que el porcentaje de fumadores se redujo del 8,3% al 5,6% en los últimos cinco años, según un informe del 2022 del Ministerio de Salud. Aunque el número de fumadores disminuya, el número de cigarrillos fumados por una persona tiende a aumentar con el paso del tiempo. No hablemos ya del consumo de estas sustancias mediante dispositivos como los cigarrillos electrónicos o los vapeadores,

cuyo efecto está comenzando a ser revelado mediante el reporte de casos a lo largo del mundo.

Un estudio compartido en la página oficial del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco sugiere que, del total de enfermedades atribuibles al tabaco, aproximadamente 93.565 casos corresponden a enfermedades cardíacas, 85.120 a enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), 23.233 a accidentes cerebrovasculares, 9440 a neumonía, 7790 a otros tipos de cáncer, y 4723 a cáncer de pulmón.

Este deterioro generalizado en diferentes áreas del cuerpo puede explicarse en parte debido al estrés oxidativo que el consumo de tabaco desencadena en las células del cuerpo, llevando a su deterioro y al posterior deterioro de algunos tejidos. Este estrés oxidativo es causado por un exceso de moléculas inestables, también llamadas radicales libres, cuya producción es desencadenada por un proceso molecular natural del organismo. Sin embargo, el estrés, la mala alimentación y el consumo de sustancias nocivas, como el alcohol y el tabaco, pueden potenciar este proceso.

En términos simples, la mayoría de sustancias presentes en el organismo están compuestas por átomos estables cuyo núcleo está rodeado por órbitas con electrones pares. Sin embargo, debido a procesos químicos orgánicos, también hay átomos inestables con órbitas conformadas por electrones impares, lo que los hace reactivos. Dicha reactividad está dada por la necesidad del átomo de estabilizarse tomando un electrón de otro átomo para volver a la paridad, generando una cascada de átomos inestables. Esas moléculas inestables o radicales libres, en su búsqueda del electrón faltante, favorecen la oxidación y los cambios en la composición química y estructural de las células.

Tal alteración deviene en el estrés oxidativo, que por definición es justamente la exposición de las células a una ruptura del equilibrio entre los factores prooxidantes y los antioxidantes. Estos últimos son la principal defensa del organismo ante la arremetida de los radicales libres, pero suelen verse superados con regularidad cuando la persona no lleva un estilo de vida saludable propiciando la aparición de

las moléculas inestables. De ahí la insistencia de ciertos círculos médicos en el consumo de alimentos con antioxidantes, como las frutas rojas: moras, arándanos, azai o fresas, para fortalecer la defensa del organismo.

El problema del tabaquismo es que acelera la aparición de radicales libres y con ello la probabilidad de que las células y los tejidos afectados por el estrés oxidativo se deterioren con mayor prontitud e incluso severidad. Normalmente, dichos tejidos son los de la vía aérea superior, esto es, la boca y la faringe, así como los pulmones. Por ello las enfermedades de boca y de pulmón suelen asociarse directamente con el consumo de nicotina, siendo el cáncer la más severa.

Así mismo la acción directa del humo del tabaco también favorece la aparición de EPOC por dos motivos: inflama la mucosa bronquial, desencadenando mayor producción de moco y una consecuente obstrucción que lleva a la tos; y daña el tejido pulmonar destruyendo las paredes alveolares, provocando disnea o falta de aire. La neumóloga Natalia Londoño reconoce que en este caso el proceso no es escalonado, pues hay pacientes que arrancan con la disnea y luego pasan a la tos, de igual manera que hay otros que solo desarrollan uno de los dos estadios. Y, a pesar de no ser escalonado, sí es progresivo, ya que el daño en cualquiera de las etapas empeora con el paso del tiempo a una velocidad que varía en cada caso.

Debido a esto, los médicos recomiendan reducir el consumo hasta un punto en que este sea nulo. La doctora Londoño señala que los deterioros severos ocasionados por el tabaquismo no suelen reversarse, no obstante, algunos estudios sugieren que al cabo de diez años los daños microcelulares sí logran revertirse en algún grado. El estudio compartido por el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco recuerda que en promedio un colombiano fumador puede perder seis o siete años por muerte prematura o discapacidad a causa del tabaco, mientras que en un exfumador el tiempo baja hasta los dos años. Lo que podría significar que entre “un cigarrillo más” y “el último” en realidad hay varios años para marcar la diferencia. **B**



# Las amígdalas que nos defienden de virus y bacterias

*Catalina Porras Suárez\**

ILUSTRACIÓN: *María Paula Acosta*

@pececito.dorado

Estas glándulas desempeñan un papel crucial en la protección contra infecciones.

De la mano de una experta, le explicamos su importancia para la salud.



**L**as amígdalas son formaciones de tejido linfático que permiten producir inmunoglobulinas, es decir, anticuerpos encargados de neutralizar virus y bacterias. Estas formaciones están recubiertas por un epitelio que se encarga de captar células como linfocitos, blastos, plasmocitos y macrófagos, que ayudan a neutralizar infecciones.

La doctora Andrea Mora, otorrinolaringóloga adscrita a Colsanitas, explica los distintos tipos de amígdalas, que se diferencian según su ubicación en el cuerpo:

- **Amígdalas palatinas.** Ubicadas a la derecha y a la izquierda de la faringe.
- **Amígdalas linguales.** Situadas en la base de la lengua.
- **Amígdalas tubáricas.** Se encuentran alrededor de la trompa de Eustaquio.
- **Amígdalas cerebelosas.** Están en el cerebro.

La función de las amígdalas es temporal y disminuye a medida que envejecemos. Alrededor de los 14 años empieza el retroceso de las amígdalas palatinas y, a los 30, el de las amígdalas linguales.

### Las causas de la amigdalitis

Según el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), “la amigdalitis es la inflamación de una o ambas amígdalas. Dos de cada tres casos de amigdalitis aguda son causados por virus”. En los niños se origina por un virus en más del 70% de los casos, mientras que en adultos la probabilidad aumenta al 90%. Sus síntomas suelen incluir fiebre, dolor de garganta leve, tos y conjuntivitis. La faringe puede enrojecerse con placas y ganglios inflamados en el cuello.

La amigdalitis bacteriana, más común en niños y jóvenes de cinco a 15 años, se manifiesta con fiebre alta, dolor de garganta severo, dolor de cabeza, náuseas, vómitos e inflamación de las amígdalas. Los ganglios pueden experi-



*Dos de cada tres casos de amigdalitis aguda son causados por virus.*

mentar adenopatías, que incluyen un aumento doloroso en su tamaño. La identificación de la causa viral o bacteriana es crucial para el tratamiento adecuado.

En cuanto a las complicaciones de la amigdalitis aguda, estas se pueden dividir en supurativas y no supurativas. “Las complicaciones supurativas, aunque poco frecuentes, incluyen abscesos periamigdalinos o retrofaringeos, otitis media aguda, rinofaringitis aguda, entre otras. Las no supurativas abarcan la fiebre reumática aguda y la nefritis estreptocócica, que pueden presentarse semanas después de la infección”, explica la doctora Mora.

El tratamiento incluye el uso adecuado de antibióticos solo para los casos bacterianos, pues reducen la duración de la enfermedad y previenen la propagación de la infección. En casos graves o recurrentes puede ser necesaria una amigdalectomía (cirugía para extirpar las amígdalas). La vigilancia posoperatoria es esencial para garantizar una recuperación adecuada.

Para prevenir las infecciones de las amígdalas, mantenga los esquemas de vacunación al día según la edad. Evite el tabaquismo y la exposición al humo de segunda mano. Medidas de higiene como lavar correctamente las manos y evitar el contacto cercano con personas enfermas son fundamentales. **B**

“La función de las amígdalas es temporal y disminuye a medida que envejecemos”.

*\*Periodista de Bienestar Colsanitas y Bacánika.*

# El ajo: historia universal del placer, el mal aliento y la salud

Jorge Francisco Mestre\*

ILUSTRACIÓN: María Isabel López

@mariaisabellopez.art

¿Qué esconden tras su olor los dientes del ajo? Moléculas con milenios de historia, gastronomía y medicina capaces de alimentar ejércitos, hacer salivar al autor de este texto y espantar vampiros, parejas y enfermedades.





Quién sabe en qué punto de la historia remota de la humanidad a alguien se le pasó por la cabeza que podría ser sabrosa una hoja o un bulbo de olor penetrante y acre, ventaja evolutiva para alejar las plagas, pero no suficiente para ahuyentar a los seres humanos. Bueno, a una parte de ellos, porque aún son muchos los comensales que adolecen de esta repulsión ancestral. Y a lo mejor algo de razón tienen. Habría que pensar cuántos caídos fueron necesarios para trazar la distinción prehistórica entre lo edible, lo indigesto y lo venenoso en el mundo vegetal. Miles de ancestros que pagaron con sus vidas el descubrimiento de las toxinas de la muerte, la sazón y el remedio. Y todo para que, a través de las huertas de la historia, pudiera llegar a nuestra mesa algo como el modesto, polémico y —duélale a quien le duela— delicioso ajo.

Mientras bullen la salsa de tomate, la cebolla y el pimentón en la grasa de la tocineta, arranco los cuatro gajos que terminarán de armar el aroma de esta salsa que me esfuerso por no comer a cucharadas antes de revolverla en la pasta que hierve a su lado. Aplasto brevemente los cuatro ajos bajo la hoja del cuchillo para desnudarlos de la fina piel que los abriga como una manta. Reviso su color y consistencia antes de bajarlos de nuevo a la tabla y, entonces, me parece obvio que, puestos en la palma de la mano, reconozcamos algo nuestro en esos bulbos al llamarlos, con ternura infantil o asombro animal, dientes. A medida que el filo los convierte en diminutos cubos que se me pegan a los dedos, la mordida de su olor se ensaña con mi bulbo olfativo hasta despertar por completo el hambre adentro mío. Me siento salivar que da gusto.

Del mismo modo en que construimos la primera idea del universo con nuestra lengua materna, la relación armónica entre los aromas del mundo y las señales de nuestro cuerpo necesita trabajo, paciencia, educación. Es decir, cultura. Porque aunque nos parezca absolu-

tamente natural, no lo es. Los seres humanos hacemos del hambre y la apetencia parte de nuestra herencia cultural mientras trazamos las distinciones que le indican a nuestros intestinos que estamos por llenarnos la boca con la delicia inconcebible o con la inmundicia inconcebible. A esa herencia le hacemos después una versión personal, mientras recapitulamos nuestros inventarios del placer y de la repulsión con los años, los viajes, los amigos y los amores, sobreponiéndonos a la extrañeza y al rechazo para descubrir los labios de un manjar donde sólo veíamos un sapo. O para confirmar que no podríamos conversar con y mucho menos besar a quien frecuenta tal dieta.

El ajo es un ícono en ese sentido. Parteaguas de gustos regionales, familiares e individuales. Desde su rol de modesto actor de reparto ha dado lo mejor de sí para el brillo protagónico

de otros ingredientes en los platos y para la salud de los cuerpos que lo han multiplicado por el globo entero, hace tanto, que nadie sabe recordar cuándo comenzamos a comerlo.

Según Rachel Laudan en *Gastronomía e imperio*, el ajo aparece inventariado

“El ajo aparece inventariado entre los ingredientes de varias de las recetas más antiguas de las que se tenga registro en la cocina mesopotámica”.

entre los ingredientes de varias de las recetas más antiguas de las que se tenga registro en la cocina mesopotámica, que ya era milenaria para el momento en que sus preparaciones fueron transcritas a la primera escritura. Gracias a los análisis genéticos, se ha podido estimar que el origen de esta planta se localizaría en Asia central, lugar cercano a las sociedades del Ganges y el Indo, y a medio camino entre los extremos de las rutas de la seda, lo que le permitió gozar de una adopción muy temprana en las cocinas del extremo Oriente, la India y el Mediterráneo. Si bien forma parte de la familia de las liláceas con la cebolla, el cebollín y el puerro, todas sus variedades son frutos del trabajo humano. No existen especies salvajes del ajo que no sean afloramientos silvestres del *Allium sativum*, el “bulbo cultivado”, fruto del trabajo del hombre que desde hace milenios





llevamos a la mesa. Caso análogo al del maíz, cuyos cultivos fueron inventados por las manos agrícolas a partir de algún ancestro con el que hoy no guardan sino una distante semejanza, parecida a la que nosotros tenemos con un *Homo habilis* o un *Homo erectus*.

Desde muy temprano, su ingesta se asoció con la dieta del trabajo y la fuerza. Fue dado, a modo de suplemento, a los primeros atletas olímpicos antes de competir en la Grecia Antigua y a las poblaciones esclavas y trabajadoras del Antiguo Egipto; en el bíblico *Números* se cuenta que los judíos lo echaron de menos, entre otros alimentos, durante su camino con Moisés por el desierto; los romanos se lo dieron a soldados y marineros y, en China, se usaba como conservante y era consumido, especialmente, con preparaciones de carne cruda. Esto, claro, sin contar las innumerables recetas que a lo largo de milenios de curris y sopas, arroces y guisos, salsas y mantequillas, pastas y viandas lo han atesorado en las cocinas domésticas, aunque con menor frecuencia en las de los hogares de los ricos, siempre tan reacios al olor del mundo y al mal aliento. Tal vez por eso sorprende que, a pesar de esta curiosa y persistente resistencia al ajo, en la tumba de Tutankamón se encontraran varios dientes del bulbo (sabrán los dioses para qué usos del rey niño en el reino de los muertos).

En un ensayo sobre los usos históricos del ajo, Richard S. Rivlin señala que está presente en las prescripciones médicas del egipcio papiro Ebers; en varios textos indios de medicina ayurvédica y otras tradiciones; en los tratados de los griegos Hipócrates, Dioscórides y Plinio el Viejo y en los de la sabia y santa medieval Hil-

degarda de Bingen, entre tantos más. Aparece recomendado como fortalecedor del organismo, remedio para las enfermedades de los pulmones, las llagas, las pústulas y las heridas, benéfico para la limpieza de las arterias y la salud del corazón, e inventariado como ingrediente de cientos de brebajes, cataplasmas, soluciones y ungüentos. Para sorpresa de muchos, quizás, toda esta medicina occidental y oriental anterior al método científico moderno estaba en lo cierto. En otro ensayo, el químico Eric Bloch resumía los buenos motivos que hay para asumir esto:

“Louis Pasteur registró que el ajo es antibacterial. Más recientemente, se ha dicho que Albert Schweitzer lo usó en el tratamiento de la amebiasis en África. En las dos guerras mundiales fue usado como antiséptico para prevenir la gangrena. Investigaciones de laboratorio han mostrado que el jugo del ajo diluido en concentración de una parte por 125.000 inhibe el crecimiento de bacterias del género *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Vibrio* (incluyendo *V. cholerae*) y bacilos (incluyendo *B. typhosus*, *B. dysenteriae*, *B. enteriditis*). Además, el ajo ha mostrado una actividad de amplio espectro contra hongos zoopatógenos y contra variedad de levaduras, incluyendo algunas causantes de la vaginitis”.

Pero aún estamos lejos de averiguarlo todo sobre los efectos biológicos del ajo en el cuerpo, que son tema de investigación actual. Distintos estudios han mostrado que es capaz de potenciar el sistema inmune y, específicamente, la producción de leucocitos; reducir la tensión arterial y el colesterol LDL si es consumido con regularidad, además de tener actividad anticoagulante, lo que protege en conjunto y a la larga



#### EL DATO

**Louis Pasteur**  
registró que  
el ajo es  
antibacterial.

la salud del sistema cardiovascular. Por otro lado, su actividad antioxidante podría prevenir parte del deterioro de los huesos, que conduce a la osteoporosis, y el del sistema nervioso, que conduce a distintas formas de la demencia. Esto se debe precisamente a aquello que le da su característico olor, un conjunto de casi veinte moléculas orgánicas muy poco comunes en la naturaleza que deben su aroma al azufre y son livianas y muy inestables: se transforman a lo largo del tiempo a temperatura ambiente, pero también con calor, ofreciendo aromas con matices diferentes según el momento o la técnica con la que se incluya el ajo en la preparación. Valga la pena anotar que demasiado calor o tiempo de cocción terminan por desintegrar la mayoría de estos volátiles compuestos.

La más famosa y estudiada de estas sustancias es la alicina, compuesto que, sin embargo, no existe en sí en los bulbos: es fruto de su preparación. En el ajo están presentes la aliina, molécula precursora, y la enzima alinasa, que sólo una vez se encuentran pueden producir la alicina. Así que es aplastándolo, rebanándolo, picándolo, triturándolo y dándole tiempo que esta molécula

**“El ajo fue dado, a modo de suplemento, a los primeros atletas olímpicos antes de competir en la Grecia Antigua”.**

(entre varias más) puede expresar toda su magia. Es decir, su aroma, ese que contiene la posibilidad de una mejor salud, el aliento fatal que acaba una cita y la nefasta exacerbación de la anemia de un paciente con porfiria congénita eritropoyética, uno de los raros diagnósticos candidatos a explicar la sintomatología que pudo dar origen a la idea del vampiro en la cultura popular y que explicaría la consideración del *Allium sativum* como peor pesadilla de dichas criaturas.

En lo que a mí respecta, muero de ganas por ese olor mezclado con el jengibre, la cebolla y la crema de coco en la antesala de un curri; en los langostinos que se sofríen en aceite de oliva; en la crema de leche que cuece los champiñones mezclados con vino blanco y cebolla; en el pan que ha sido con él untado, amasado o decorado, sea *baguette*, *bâtard* rústico o *focaccia*; en el adobo de algún pescado al horno; en la sencillez del arroz que se dora en su aroma antes de entrar en cocción. Aplastarlos y desnudarlos es lo primero que hago antes de comenzar; picarlos y agregarlos, el paso que demoro mientras doy tiempo a que despierte el potencial molecular que metió en su modesta geometría la historia universal. **B**





# Lo que he aprendido de los *gatos*

*Luisa Fernanda Gómez\**

ILUSTRACIÓN: *María Fernanda Ponce*

© [maria\\_ponce\\_1](#)



Los gatos son animales únicos. Quien haya pasado suficiente tiempo con alguno o alguna sabe de lo que hablamos. Una observadora dedicada comparte las enseñanzas que le han dejado los felinos con los que ha vivido.

**N**ueve años en el calendario juliano, el que nos rige actualmente, equivalen a 52 años gatunos, según páginas de internet que hacen las cuentas con metodologías no muy claras. Nueve años son media vida para un gato. Y en ese tiempo he podido observar a esos salvajes que voluntariamente metí a mi casa. He sido testigo de lo mejor y lo peor de ellos; y ellos, de lo mejor y lo peor de mí...

He visto, también, que gozan de muy mala fama entre quienes no se han rendido ante sus pequeñas patas, y que gran parte del rechazo que sienten algunos humanos hacia ellos viene de la intolerancia y la incompreensión hacia sus formas de expresión. Del desconocimiento de su naturaleza.

Después de estarlos observando durante al menos nueve años, creo que estos animales son verdaderos maestros. Y que si más seres de nuestra especie estuvieran dispuestos a entenderlos, seríamos capaces de derrumbar, también, los muros que construimos entre nosotros. Estas son las lecciones que me han dado estos animales de la especie *Felis catus*.

### No es no

Los gatos son muy claros a la hora de expresar el consentimiento. Una caricia no pedida en un lugar que les disgusta puede terminar fácilmente en un mordisco, un rasguño, una patada o un gruñido. La insistente repetición de ese acto puede llevarte al hospital. Mi yo de hace unos años hubiera dado lo que fuera por ser así de clara cuando los hombres me tocaron sin mi consentimiento. Una parte de mí sigue tratando de aprenderlo.

Observo esa actitud que tienen y la respeto. Obedezco siempre los límites que me ponen y

aprendo a ponerlos también yo. Me mofo cuando alguien ignora esta enseñanza e insiste en sobrepasar las líneas que los gatos trazaron, y me molesto cuando les amonestan por reaccionar. Ojalá la sociedad nos permitiera a las mujeres ser como las gatas.

### El amor no tiene un único lenguaje

Los gatos tienen formas particulares para expresar cariño. Como cuando estás leyendo recostada en la cama y llegan aparentando indiferencia. Te dan un tope de cabeza en la mano para que la pases sobre su cuerpo entero, mientras se recuestan con disimulo en tu pecho, ronronean y te miran fijamente entrecerrando los ojos hasta quedarse plácidamente dormidos sobre ti.

Yo lo sé: soy tosca. Cuando he querido expresar el cariño que siento hacia alguien, no sé bien cómo hacerlo. No soy verbal. No soy física. Me quedo, más bien, paralizada ante la inmensidad de sentimientos y emociones.

Y en eso, quizá, sí me parezca a los gatos. Soy más de pequeñas manifestaciones que solo quienes llegan a conocerme bien las entienden como una muestra de cariño. El amor es como un juego que muchas veces se juega en silencio.

### No tratar de controlar lo incontrolable

Los videos más virales en las redes sociales son aquellos en los que un gato actúa con lo que pensaríamos nosotros es pura consciencia y maldad. Como cuando encuentran un objeto sobre una mesa y deliberadamente deciden tirarlo al suelo, aun cuando ya han comprobado la fuerza de gravedad y a pesar de que les supliques que no lo hagan. O cuando se duermen en cualquier lugar menos en el cojín de algodón

“Una caricia no pedida a un gato en un lugar que les disgusta puede terminar en un mordisco, un rasguño o un gruñido”.

Desde el humor, o el análisis, estos libros exaltan la personalidad de los gatos.



Y no hacen nada que no quieran hacer. En medio de los márgenes que les hemos impuesto al hacerlos convivir con nosotros siguen encontrando la manera de demostrarnos que son libres y viven bajo sus propias reglas. Lo que daría yo por poder vivir así. **B**

## 52 Bienestar Colsanitas



# 32%

**DE LOS ESTUDIANTES**  
de Colombia dicen  
haber sido víctimas de  
acoso escolar alguna  
vez en su vida.

# 80%

es la  
probabilidad de que los  
estudiantes agredidos  
tengan desempeños  
escolares bajos a causa  
del acoso escolar.

*40% de los casos  
de ciberacoso se  
presentan entre  
compañeros de las  
mismas instituciones  
educativas.*

# 6 de cada 10

niños y adolescentes  
han sido víctimas de  
acoso o ciberacoso  
en Colombia.

## Acoso escolar en Colombia

*Redacción Bienestar Colsanitas*

ILUSTRACIÓN: *Alejandra*

*Balaguera @balaaguera*

El matoneo entre niños y  
jóvenes es una realidad  
alarmante en el mundo. Este  
problema no solo afecta  
el rendimiento académico  
de los involucrados, sino  
también su salud mental.

\* Con información del Ministerio de Educación de Colombia,  
la Universidad de los Andes, el Observatorio de Salud Mental  
en Colombia, el Instituto Nacional de Salud de Colombia, la  
Organización Panamericana de la Salud, la Fundación Karisma,  
UNICEF Latinoamérica y la UNESCO.



# 37%

de los estudiantes que  
han sufrido acoso en  
el país experimentan  
síntomas de depresión.

# 1 de cada 5

niños del país se ha  
sentido intimidado  
alguna vez por un  
compañero  
de colegio.

*7,2% es el aumento  
de la tasa total de  
deserción escolar en  
Colombia a causa  
del acoso.*

# 9

**ES LA POSICIÓN**

que ocupa Colombia en  
la lista de países con  
más casos de acoso  
registrados en el mundo.

El COVID-19 sigue circulando, recuerda  
¡las vacunas salvan vidas!

## ¿Sabías que?

- En Colombia entre el 30 de julio y el 5 de agosto de 2023 se confirmaron 653 casos de nuevos casos de COVID-19.
- Bogotá DC, Antioquia, Boyacá y Cali superaron la aparición de nuevos casos.
- Los menores de 5 años y los mayores desde 50 años en adelante tienen mayor riesgo de enfermar y morir por el COVID-19.
- Tener esquemas incompletos o no estar vacunados es un riesgo para enfermar.

En centros médicos **Colsanitas** te invitamos a acudir a los servicios de **vacunación complementaria** para que actualices tu esquema.

La Vacuna contra el Covid 19, se puede aplicar desde los 6 meses de vida y sin límite de edad de manera simultánea con las otras vacunas del esquema regular y complementario.

Para la vacuna  
contra el COVID-19  
en Bogotá puedes  
acudir a:

**Centro Médico Colsanitas Calle 96**

Kr. 14 # 96 - 22

Horario: Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.  
y sábado de 8:00 a.m a 12:00 m.

**Centro Médico Colsanitas Ilarco**

Tv. 60 # 115 - 58, Torre C, Piso 1

Horario: Lunes a viernes de 7:30 a.m a 4:30 p.m  
y sábado de 7:30 a.m a 12:00 m.





Con el uso de nuestros **canales virtuales** lograrás realizar todas tus **transacciones desde la comodidad de tu casa**, así evitarás desplazarte y tomar turno en las oficinas de atención.



| Servicios                                                                                       | APP EPS Sanitas | Oficina Virtual de Afiliados | Ana María, asistente virtual | Asesor de oficina en línea |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| Autorización de servicios médicos o medicamentos.                                               | ●               | ●                            | ●                            | ●                          |
| Solicitud, consulta y cancelación de citas médicas y especialidades en centros médicos propios. | ●*              | ●                            | ●                            |                            |
| Descarga de certificados de afiliación.                                                         | ●               | ●                            | ●                            |                            |
| Información general y de centro médico y odontológico asignado.                                 | ●               | ●                            | ●                            | ●                          |
| Resultados de laboratorios clínicos e imágenes diagnósticas tomados en centros médicos propios. | ●**             | ●                            | ●**                          |                            |
| Actualización de datos.                                                                         | ●               | ●                            | ●                            | ●                          |
| Reportar novedades de la afiliación.                                                            |                 | ●                            |                              | ●                          |
| Descargar órdenes médicas.                                                                      |                 | ●                            |                              |                            |
| Radicación de incapacidades y licencias médicas para afiliados independientes.                  |                 | ●                            |                              | Solo información.          |

\* Únicamente citas de medicina y odontología general

\*\* Únicamente laboratorios clínicos

## Encuentra nuestros canales virtuales en:

- APP EPS Sanitas, disponible en iOS y Android
- Oficina Virtual de Afiliados y Asesor de Oficina en Línea en [www.epssanitas.com](http://www.epssanitas.com)
- WhatsApp Ana María 3202550525 y en [www.epssanitas.com](http://www.epssanitas.com)



Escanea el código QR para agregar a Ana María a tus contactos.



Escanea el código para comunicarte con un Asesor de Oficina en Línea



# Guía para entender la cirugía bariátrica

*Laura Daniela Soto Patiño\**

FOTOGRAFÍA: *Wendy Vanegas*

La cirugía bariátrica es un procedimiento que logra disminuir el apetito de las personas modificando el volumen del estómago. ¿Quiénes pueden ser candidatos para este tipo de cirugía? ¿Qué riesgos representa? Resolvemos las dudas con un experto.

“**N**o existe ningún tratamiento médico que se iguale en efectividad a la cirugía bariátrica cuando se trata de combatir la obesidad”, afirma el doctor Andrés Ospina, cirujano bariátrico adscrito a Colsanitas. Según información del Ministerio de Salud, el 56% de los adultos (entre los 18 y los 65 años) en Colombia, presentan sobrepeso u obesidad. De estos, el 18% son obesos y, de este último grupo, del 6% al 8% podría ser considerado candidato a someterse a una cirugía bariátrica según la legislación vigente. Esta forma de ciru-

gía es una subespecialidad de la cirugía general dedicada a ayudar a las personas a perder peso, y es una de las especialidades quirúrgicas con más desarrollo en la historia de la medicina, por lo tanto, es bastante segura.

La cirugía bariátrica se realiza mediante laparoscopia —incisiones mínimas en cinco zonas del abdomen—, proceso que facilita en gran medida la recuperación. “Se realizan cinco incisiones pequeñas, la más grande de 12 mm. El paciente puede estar caminando el mismo día de la cirugía; sin embargo, se recomienda permanecer en el hospital entre 24 y 36 horas para minimizar cualquier riesgo. Después de 15 días, la persona debe reanudar su vida normal”, agrega el doctor Ospina.

Las cirugías bariátricas se dividen en tres tipos.

- **Cirugía bariátrica restrictiva:** Restringe los volúmenes de comida que el paciente puede ingerir al eliminar quirúrgicamente un 80% del estómago. En esa categoría hay una operación avalada que se conoce como manga gástrica.
- **Cirugía bariátrica mixta:** Incluye la acción restrictiva de la manga gástrica y añade el factor de malabsorción, es decir, impide el

paso de comida por una porción del intestino delgado, así que la persona come menos y su organismo no absorbe todo lo que come. La cirugía malabsortiva más importante es el *bypass* gástrico.

- **Cirugía bariátrica malabsortiva:** Predomina la malabsorción sobre la restricción del alimento. La cirugía más importante en este campo es el *bypass* SADIS, que es una combinación del *bypass* gástrico y la manga gástrica.

El tipo de cirugía para cada paciente se escoge según la edad, la cronología de la obesidad, las enfermedades asociadas (como la diabetes o la hipertensión) y el grado de obesidad diagnosticado, que se basa en el índice de masa corporal (IMC). "Si la persona tiene menor grado de obesidad y pocas enfermedades asociadas, lo ideal será la manga gástrica; sin embargo, cada caso se evalúa individualmente", agrega Ospina.

Los candidatos a cirugía bariátrica son aquellos con diagnóstico de obesidad. Es importante que la persona no tenga adicciones, en especial al alcohol o las drogas, ni trastornos psiquiátricos graves no controlados. También, que no sea un adulto mayor o un niño, excepto en casos en los que los beneficios de la operación superen los riesgos, aunque esto no es muy común.

Uno de los mayores beneficios de la cirugía bariátrica es su eficacia. Según el doctor Ospina, "el 80% del exceso de peso se pierde en el primer semestre tras la cirugía y, además, es duradera, ya que logra resultados a cinco y diez años, lo que ningún otro tratamiento médico iguala". La eficacia de la cirugía va del 60% al 90% a 5 y 10 años, según los cuidados que tenga el paciente, contrario a otros tratamientos médicos para la obesidad que tienen una eficacia inferior al 1%. "La tasa de mortalidad de la cirugía bariátrica es inferior al 0.1% si se hace en una clínica de alto nivel como la Clínica Reina Sofía", afirma el cirujano. Se requiere



*El doctor Andrés Ospina es cirujano bariátrico adscrito a Colsanitas.*

una clínica de alto nivel, pues la intervención exige el acompañamiento de un equipo multidisciplinario que incluye un cirujano, un psiquiatra, un internista y un nutricionista.

Además, es esencial comprender que, según el doctor Ospina, "la obesidad es una enfermedad. No todas las personas que comen mucho

son obesas, ni todos los obesos tienen un consumo excesivo de alimentos". En la actualidad, se considera que los pacientes con obesidad son uno de los grupos más estigmatizados en la medicina, olvidando

que esta enfermedad está relacionada con otras condiciones como la diabetes, las enfermedades metabólicas, la hipertensión, los síndromes del sueño, la insuficiencia renal, las lesiones graves en las articulaciones, entre otras.

Según la Organización Mundial de la Salud, un paciente con obesidad grado tres vive 13 años menos que una persona que no es obesa. Hay que tener en cuenta que la obesidad es un precursor de condiciones de salud mental graves como la depresión. Pero, de igual forma, la cirugía bariátrica no es la solución al problema de la obesidad, pues la persona debe cambiar sus hábitos de vida: comer de manera saludable, tomar suplementos con multivitamínicos, hacer ejercicio y dejar de fumar. **B**



Manga gástrica



Bypass gástrico

**“En el primer semestre después de la cirugía bariátrica se pierde el 80% del exceso de peso”.**

# Las sorprendentes razones detrás de la risa y el humor

*Nicolás Pernet\**

Un acto social, un puente de comunicación, una puerta a la alegría, un mecanismo de supervivencia... ¿Cuál es la función que cumple la risa en nuestra vida y en la sociedad? Breve ensayo sobre este poderoso acto.

A pesar de que hay risa desde que hay seres humanos, los científicos y filósofos aún no han podido ponerse de acuerdo sobre su explicación. Pero, bueno, apenas llevan tres mil años estudiándola. Hay que darles tiempo. Sin embargo, en todos estos años de investigación se ha llegado a algunas conclusiones.

Sabemos, por ejemplo, que la risa no siempre proviene del humor, pues en algunos casos es síntoma de enfermedades nerviosas, que es inconsciente e incontrolable y que las mujeres ríen mucho más que los hombres (como ha comprobado el etólogo Robert Provine). Sabemos que no es un comportamiento aprendido sino innato, pues incluso los bebés que nacen invidentes pueden reír desde sus primeros meses, y que algunos animales, como los delfines, perros y focas, emiten golpes de aire similares a la risa, aunque no ríen con la complejidad y por las razones que lo hacemos nosotros. Estamos, pues, frente a una de las características más propias y más misteriosas que tenemos.

Se ha podido establecer que la risa es un acto eminentemente social y que es mucho más una forma de comunicación que un puente a la







alegría. Aunque todos sabemos que la risa nos hace sentir bien y algunos estudios muestran que su ejercicio libera endorfinas y mejora el sistema inmunológico, su función original no es dar felicidad sino establecer vínculos pacíficos y afectuosos entre las personas y transmitir un mensaje que asegure al otro que no somos una amenaza. Es por esto que rara vez reímos solos, siempre nos hace falta alguien más, y, cuando lo hacemos por nuestra cuenta, usualmente es porque estamos evocando de alguna manera la experiencia social: viendo una película, leyendo o acordándonos de una picardía que hicimos con otros.

Por el contrario, cuando estamos en grupo es posible que nos contagiemos con rapidez de la risa de los demás y que nos lleguemos a desternillar por comentarios que, leídos en un papel, por ejemplo, no serían para nada graciosos. Reímos y sonreímos para y por los demás. Es el signo de paz y amor más antiguo, un comportamiento que nos ofrece al mismo tiempo placer y nos ayuda a convivir: el gana-gana por excelencia.

Pero, ¿cómo puede una sonrisa apacentar a quienes nos rodean? Al parecer, la causa se remite a los primates, nuestros parientes cercanos. Algunos estudios han mostrado que varios de ellos, como chimpancés, gorilas y orangutanes, ríen, pero en su caso la sonrisa sirve para demostrarle al otro que no se tiene la intención de usar la dentadura para morderlos. En este comportamiento se exhiben más las encías que los dientes y los labios se muestran relajados, lo que parece enviar el mensaje de que no habrá ataque. Un leve acomodo de la boca lo cambia todo: entre “estoy a punto de mandarte una dentellada” y “no temas que no se me ocurriría atacarte” hay solo una sonrisa de distancia.

Este mecanismo de supervivencia también estaría en nosotros y por eso es tan común que

“La función original de la risa no es dar felicidad sino establecer vínculos pacíficos y afectuosos entre las personas y transmitir un mensaje que asegure al otro que no somos una amenaza”.

sepamos de modo instintivo que una sonrisa es la mejor manera de entrar a una reunión hostil o que sirve para tratar con personas con las que queramos entablar una buena relación. Esta teoría explicaría de igual manera las cosquillas o excitación leve de zonas sensibles del cuerpo, como el cuello, axilas o barriga. En lugar de reaccionar con una agresión de vuelta ante lo que el cuerpo experimenta como un peligro, respondemos ante un ligero roce de la piel con risas como señal de sumisión y para desarmar la amenaza que viene de afuera. Por eso es imposible hacerse cosquillas uno mismo (ensáyelo y verá): en este caso no hay enemigo exterior al que queramos apaciguar con la risa. Así qué gracia.

Miedo y risa serían entonces sensaciones más cercanas de lo que se puede creer a simple vista, algo que saben de sobra las personas que conservan el instinto de reír sin control ante las situaciones estresantes: la llamada risa nerviosa. También se pueden percibir estas dos caras de

la misma moneda en tantos comediantes que sufren de depresión, ansiedad o trastorno bipolar, y que enfrentan sus desgracias con risas. Como diría la sabiduría popular: hay que saber reír para no llorar. Pero, igual que con tantos de nuestros comportamientos, los humanos hemos transformado esta estrategia primitiva para sobrevivir frente al abismo y la hemos sofisticado hasta convertirla en el sentido del humor, la capacidad de reír y hacer reír a otros a través del lenguaje.

Sobre el sentido del humor hay tantas teorías como las hay sobre la risa, pero la mayoría se pueden agrupar en tres grandes categorías: la teoría de la incongruencia, del alivio y de la superioridad. La primera nos dice que la risa no solo nos sirve para transmitir un mensaje tranquilizador ante las amenazas circundantes, sino para congeniar las incongruencias y contradicciones que pululan en nuestra mente.



“Algunos estudios han mostrado que los chimpancés, gorilas y orangutanes ríen, pero para demostrarle al otro que no se tiene la intención de usar la dentadura para morderlos”.

De esta manera, los polos opuestos que no logramos congeniar en nuestra razón se pueden reunir plácidamente en el humor (y en el sueño). Como pasa en los juegos de palabras, en un chiste pueden convivir dos sentidos o significados diferentes al mismo tiempo, y la mente sonríe cuando percibe que estos dos lados de la luna coexisten pacíficamente. Algo así sucede también cuando vemos a alguien imitando a otro: sabemos que la persona imitada y la imitadora son dos entes distintos, pero pueden ser los mismos en ese momento. Esta capacidad bendita también nos ayuda a reírnos de nuestros errores, pues en una visión lógica del mundo no son compatibles nuestro deseo de hacer las cosas bien y nuestra imperfección, pero cuando inevitablemente ambas características se chocan, podemos aliviar el golpe con la risa. En este caso también está operando otra de las características del humor: su capacidad para aliviar nuestras tensiones.

Según Sigmund Freud, en su libro *El chiste y su relación con lo inconsciente*, la tensión nerviosa que se acumula en nuestra psique entre las pulsiones y las fuerzas represoras que las contienen encuentran su alivio en el humor. Por eso los chistes “prohibidos” suelen ser tan

atractivos. Si en nuestra vida cotidiana reprimimos la insatisfacción con nuestro trabajo o acallamos los deseos sexuales que agitan nuestro interior, es muy posible que riamos como hienas frente a chistes que hablen de estos temas, sobre todo si uno de ellos pone en ridículo al jefe insoportable. Además, es muy posible que el chiste también nos haga sentir superiores, otra de las maneras en que el humor resuelve lo injusto o desproporcionado de la vida. Tenemos el impulso de reírnos cuando vemos al petulante del salón dar un resbalón y caer al piso, porque percibimos que el que nos amenazaba y al que tal vez envidiábamos ha quedado por el suelo. Pero, ojo, no es lo mismo reírse de la caída de un personaje odioso que de la caída de un anciano enfermo. En este caso, la risa no haría más que demostrar un desprecio por los congéneres tan grande como el sentimiento de inferioridad del que se ríe de cosas así.

Es cierto que en el humor suele haber una transgresión implícita, pero esta infracción debe ser benigna para que no raye en la crueldad o la discriminación. ¿Dónde está la delgada línea que divide el humor de la agresión? Es muy difícil responder esta duda aquí, pero esos límites existen y ha sido responsabilidad de cada humorista y de cada riente encontrarlos desde que en el mundo se han contado chistes.

Filósofos como Platón y Descartes despreciaban la risa porque esta demostraba el lado irracional del ser humano y reñía con el respeto al saber que debía tener una persona sensata. De igual manera, poderes como las religiones han prohibido o restringido la risa por su capacidad de desafiar su control sobre la sociedad. Pero, por otro lado, tampoco es válido que se use el humor para atacar poblaciones minoritarias o estigmatizadas, a las que se ridiculiza con tal de provocar una risa fácil. Al final, se trata de una cuestión de equilibrio y salud. Algo así decían los antiguos cuando aseguraban que el bienestar radicaba en mantener en armonía los humores (fluidos) del cuerpo. El buen sentido del humor sería entonces la manera en que podemos combinar en un chiste las porciones justas de burla y de simpatía. De esta manera, convertimos un comportamiento animal en un arte. 

# Extintores salvavidas

Redacción Bienestar Colsanitas\*

Aprender a maniobrar un extintor de fuego puede cambiar el desenlace de un accidente. Aquí le explicamos las nociones básicas sobre el uso de este artefacto.



## CLASIFICACIÓN POR COLORES

Según la clase de fuego, se debe escoger el tipo de extintor.

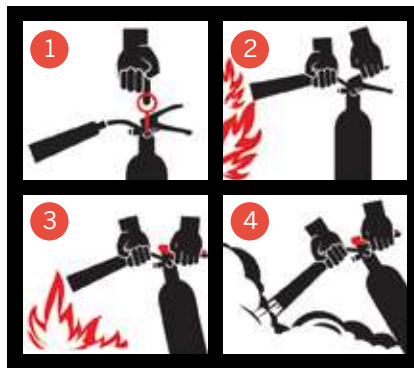
-  Los extintores de agua son rojos. Son los más comunes y están diseñados para combatir fuego clase A.
-  Los de espuma son blancos y funcionan para incendios clase B.
-  Los de polvo seco son de color azul y contrarrestan los fuegos de las clases A, B y C.
-  Los extintores de dióxido de carbono se identifican por el color negro y sirven para la intervención de incendios eléctricos, es decir, fuego clase C, pero también funcionan para el clase B.
-  Los extintores de color amarillo están fabricados para incendios de clase F, aunque también se utilizan para la clase A.

Un extintor es un recipiente metálico que contiene un agente químico capaz de ahogar el fuego. Este agente puede ser dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), agua, espuma, polvo químico o polvo seco. Es importante conocer sus tipos y componentes, pues de esto depende la efectividad a la hora de apagar un incendio.

Para usar correctamente un extintor lo primero que hay que hacer es identificar la causa del fuego, pues los incendios tienen diversas categorías según su origen.

- **Clase A:** causado por componentes combustibles como cartón, papel y tejido.
- **Clase B:** proviene de líquidos y gases inflamables como gasolina, propano, hidrógeno y metano.
- **Clase C:** se origina por fallos en equipos eléctricos.
- **Clase D:** surge a partir de metales combustibles.
- **Clase F:** es el resultado de una conflagración por aceites o grasas.

## PASO A PASO PARA USAR UN EXTINTOR



Antes de acercarse al lugar afectado por el fuego, revise que el extintor esté presurizado. Esta indicación la encuentra en el manómetro exterior. La aguja debe estar ubicada en la zona verde; si está en la zona roja, significa que el extintor no es apto para su uso.

La persona encargada de apagar el fuego debe ubicarse a una distancia de tres metros. Esto le brindará el espacio adecuado para salvaguardarse.

**1. Retirar el perno de seguridad:** es la argolla metálica que sobresale a un costado de la palanca activadora.

**2. Activar el extintor:** para ello se debe golpear la manija o palanca de presión; después se debe dirigir la boquilla hacia la zona afectada.

**3. Atacar la base del fuego:** hay que acercarse al fuego apuntando con la boquilla y moverla en zigzag. Esta acción ayudará a extinguir las llamas con mayor rapidez.

**4. Terminar la operación:** cuando el fuego haya cesado, se recomienda dejar el extintor acostado en el piso para indicar que ha sido utilizado y ya no sirve. 

Fuente: Salomón Gacha, asistencias y capacitaciones en emergencias, Bling Ltda.



# ¿Qué esperar de una terapia de pareja?

Jorge Francisco Mestre\*

ILUSTRACIÓN: Érika Gutiérrez [@herikitaconk](#)

Existe una herramienta que puede ayudar a las parejas a sanar sus problemas, si la consulta se hace a tiempo. Pero este tipo de terapia sigue siendo para muchos un misterio o un tabú. Entrevistamos a una experta para resolver dudas sobre este valioso proceso.



Cuando pensamos cómo resolver los problemas de pareja, es posible que la imaginación y las herramientas se nos queden cortas. Se trata de una realidad que cualquiera puede enfrentar en algún punto y que puede generar zozobra, ansiedad y frustración. Lo cierto es que, si bien todos la hemos escuchado y nos hacemos una idea más o menos similar de la terapia de pareja, no suele ser una solución habitual para las familias que atraviesan conflictos a pesar de ser muy útil y contribuir en la búsqueda de soluciones. Imaginamos que en ese espacio un par de seres que han dejado de entenderse conversan con alguien que los escucha y pretende ayudarles. Pero ¿cómo?, ¿en qué momento acudir?, ¿cuáles son los problemas que vale la pena tratar en la terapia?, ¿de qué se habla en este espacio?

Para responder este y otros interrogantes entrevistamos a Pilar Aguirre, psicóloga y logoterapeuta especialista en sexualidad de Colsanitas, quien lleva 35 años atendiendo parejas.

Tras conversar con ella queda claro que las parejas llegan a su consultorio no solo por divorcios o vidas sexuales inactivas. Hay quienes van a terapia a trabajar sus diferencias en temas tan variados como los lenguajes del amor, la comunicación, la crianza, la prioridad que se dan el uno al otro y el manejo del dinero, del tiempo, del conflicto y del estrés. También, claro, por problemas surgidos de la vida sexual que pueden ir desde asuntos más o menos comunes, como una infidelidad o una intimidad apagada, hasta otros más particulares. Y lo que para una pareja es fácil de llevar, gestionar o respetar, para otra implica un esfuerzo que puede llegar a afectarlos a largo plazo.

#### *En una frase, ¿para qué se hace terapia de pareja?*

La terapia de pareja se propone crear espacios para gestionar emociones y procesar diferencias en las que las personas no se logran encontrar o comprender.

#### *¿Y cuál es el punto de partida?*

Cuando llegan a consulta yo les pregunto por qué vienen. Siempre hay un problema concreto, aunque también hay parejas que llegan porque quieren hacer prevención con temas que ya traen entre manos. Después, les pregunto qué expectativas tienen. O sea, qué les gustaría lograr con la terapia. Y, por último, qué sienten el uno por el otro. No es lo mismo comenzar un proceso cuando dos personas expresan claramente que se quieren que cuando una persona se sienta y te dice: “Ella es muy buena mamá” o “Él es un gran proveedor”; ahí ya hay un síntoma de que algo está quebrado. Y yo no puedo hacer que alguien ame a una persona que ya no ama.

#### *¿Qué tema no parece ser un problema muy frecuente en las terapias de pareja y sí lo es?*

El dinero. Es de lo que más se trabaja. Tú encuentras personas para las que lo mío es mío y lo tuyo es nuestro. También hay parejas que tienen problemas, por ejemplo, por la mentali-

dad con la que cada uno crece. Hay gente que crece con mentalidad de escasez y, entonces, nada de lo que tengan va a alcanzar nunca, así tengan mucho. Y hay gente que crece con una mentalidad de abundancia, y que siempre va a tener hasta para compartir. Otra cosa que encuentro mucho son problemas relacionados con el propósito del dinero.

#### *¿Podría detallar mejor esa idea del “propósito” del dinero?*

La plata se puede usar como un medio para controlar, para manipular, para comprar, no solamente gente, sino experiencias, o para invertir y construir. No todo el mundo quiere hacer lo mismo con el dinero y eso puede afectar mucho una relación. Y si hay algo que es tenaz es la tacañería. Es de las cosas que más afecta a una pareja.



### *¿Para qué sirve el enfoque de la sexología en la terapia de pareja?*

La sexualidad no es un tema de penes erectos, de vaginas lubricadas, fantasías y orgasmos. Estamos hablando de una experiencia integral humana: una que atraviesa emociones, pensamientos, recuerdos, educación y valores del individuo. Abordar la terapia con conocimientos de sexología permite darle lugar a inquietudes, ansiedades, deseos y expectativas muy humanas, pero que no solemos abordar delante de cualquiera.

### *¿Por qué cree que suele haber tantos problemas de pareja relacionados al sexo?*

En los temas de sexualidad, el mandato tradicional era tenaz. Los hombres tenían que tratar de acostarse con todas las mujeres que pudieran y las mujeres llegar vírgenes al altar. Tú hoy todavía te encuentras un montón de problemas de pareja por esas expectativas de género tan distintas alrededor del sexo.

### *Y con este tipo de problemas, ¿cuál es el proceso?*

Identificar de verdad qué es lo que pasa y así determinar cuáles son las herramientas que necesitan para resolver el problema. Si es un tema de comunicación, entonces les enseñamos herramientas de comunicación. Si es un tema de expresión del afecto, entonces les enseñamos lenguajes del amor. Si hay una ansiedad, un disgusto o un problema fisiológico, médico, pues ponerlos en la dirección adecuada para que se resuelva.

#### EL DATO

**Los problemas relacionados con el manejo del dinero son muy frecuentes en terapia de pareja.**

### *Ahora que menciona los lenguajes del amor, ¿tiene algún ejemplo con el que pueda ilustrar cómo esto puede terminar en terapia?*

Una vez me llegó una pareja. El marido era de detalles y regalos. Ella era de contacto físico. Él le regaló a ella un carro y, en la terapia, ella le dijo: “Muy lindo el carro, muchas gracias. Pero si tú me dieras un abrazo todos los días, te lo habrías podido ahorrar”.

### *En últimas, la terapia de pareja puede servirles para reelaborar la idea que tienen del conflicto...*

¿Sabes? Yo no sé si usar la palabra conflicto, porque la palabra conflicto sí tiene una connotación de complicación. Uno debería hablar de diferencias. Las tenemos, como todo el mundo. Y en una pareja se necesita que se escuche a los dos y que ambos tengan voz y voto para poder gestionar sanamente esa diferencia.

### *¿Qué diferencias se vuelven usualmente difíciles?*

Por ejemplo, cuando tienen religiones distintas o cuando se casa un ateo con alguien devoto y muy practicante. Puede que al principio digan que no importa, pero la diferencia sí termina apareciendo en algún nivel, como en la elección de un colegio para los hijos, por ejemplo. Uno de los dos también podría esperar que se dedique tiempo a cierta actividad en ciertos días y eso puede causar conflicto al otro; o incluso la fricción puede surgir del modo en que se habla de las creencias. También cuando hay muchos años de diferencia entre ambos, sobre esto incluso hay estudios.



Eso eventualmente hará que los dos quieran cosas distintas y puede que les cueste ponerse de acuerdo.

*¿Cómo saber cuál es el momento adecuado para ir a terapia de pareja?*

Lo mejor, claro, es no esperar a llegar a una crisis. Y para eso hay que saber adelantarse. Hay personas que en vez de confrontar a su pareja, niegan los problemas y eso, normalmente, explota cuando ya está muy complicado. O sea, si al principio uno confronta, puede tratar los problemas más temprano. Hay parejas que por eso van a terapia antes de pelear o comenzar a tener roces, porque quieren hacer prevención.

*¿Tiene algún ejemplo que lo ilustre?*

Una vez me llegó una pareja en la que era muy claro que él no quería tener hijos y ella sí. Comenzaron el proceso y la decisión de él era muy clara: “Yo no voy a tener hijos”. Y fue a hacerse la vasectomía. Ella, claro, quería acabarlo, pero ya estaban en terapia. Eso les permitió gestionar lo que sentían y entenderse y, fíjate, frente a un evento decisivo en un tema

tan importante sobrevivieron como pareja y siguen bien juntos.

*¿Qué consejo le daría a un lector que tenga esta entrevista delante de sus ojos y esté considerando la idea de ir a terapia con su pareja?*

Que es mejor ir temprano que tarde, porque a veces las terapias de pareja empiezan cuando ya no hay mucho que hacer por la relación.

*¿Y por qué cree que las personas esperan tanto?*

Los hombres, por el tema de ser invulnerables y del “yo puedo solito”, no van casi a terapia y a veces su pareja lleva más de un año pidiéndoles que vayan. Cuando llegan es porque ella ya dijo: “¿Sabe qué? Me voy a divorciar”. Yo tengo constantemente hombres

que me llaman y me dicen: “Ayúdeme a salvar el matrimonio”. Uno en la entrevista se da cuenta de que ella ya decidió que se va a separar. Y ahí ya la terapia que tengo que hacer es para ayudar al hombre a aceptar que la señora no lo quiere más, y tratar de que la separación sea lo más benévola y civilizada posible. Muchas de esas situaciones podrían tener desenlaces distintos si se hubieran atendido a tiempo. **B**

**“ Hay parejas que van a terapia antes de pelear o comenzar a tener roces, porque quieren prevenir.”**



Pilar Aguirre es psicóloga y logoterapeuta, especialista en sexualidad de Colsanitas. Lleva 35 años atendiendo parejas.

# Así puede mantener un pelo sano

Catalina Porras Suárez\*



Establecer una rutina de lavado adecuada y evitar tratamientos químicos agresivos son algunas de las recomendaciones de la experta. Aquí más consejos.

**E**l primer paso para lograr un pelo saludable es comprender sus características físicas y hereditarias. Después, establecer una rutina de lavado adecuada. La dermatóloga Jimena Peña, adscrita a Colsanitas sugiere utilizar champú que no contenga detergentes, como productos *syndet* (sin sulfatos), que eliminan la suciedad y la grasa sin alterar los aceites naturales del cabello, pues estos son esenciales para la protección contra factores externos. La frecuencia del lavado también debe adaptarse a cada necesidad. Las personas con cabello graso pueden requerir un lavado diario, mientras que aquellas con cabello seco pueden hacerlo cada tres o cinco días.

## LA CIFRA

**Entre cuatro y seis de cada 10 personas pueden padecer dermatitis seborreica en diversos grados.**







## ALGUNOS MITOS SOBRE EL PELO

### RECOGER EL PELO LO MALTRATA.

**FALSO.** Recoger el cabello no es perjudicial, siempre y cuando se haga con cuidado, y no se haga con excesiva fuerza porque esto pueda dañar la fibra capilar.

### SE PUEDE USAR JABÓN AZUL (DE ROPA) PARA LAVARLO MEJOR.

**FALSO.** El uso de este tipo de productos puede tener consecuencias. Aunque el jabón elimina la grasa y la suciedad, también elimina la grasa natural del cabello, que es esencial para proteger la cutícula y la fibra capilar.

### LA DECOLORACIÓN RECURRENTE MALTRATA EL PELO.

**VERDADERO.** Es necesario evitar la decoloración frecuente y los procedimientos químicos que ahora se venden para nutrir el pelo. En su lugar, es recomendable utilizar acondicionadores o cremas de peinar que protegen la fibra capilar.

### LOS TRATAMIENTOS CASEROS COMO LA MAYONESA, EL HUEVO O EL AGUACATE SON RECOMENDABLES.

**FALSO.** Estos ingredientes pueden irritar el cuero cabelludo y la fibra capilar, pues no se aplican en cantidades moderadas y se pueden quedar adheridos al pelo. "Los productos capilares están formulados con una porción hidrofóbica que permite la adhesión a la fibra capilar, y otra hidrofílica que facilita su eliminación con el lavado. Los alimentos como el aguacate no las tienen", explica la doctora Peña.

*Si nota cualquier anomalía como pérdida de cabello, áreas sin pelo, descamación persistente o picazón, es importante consultar a un dermatólogo para obtener orientación específica. Esto puede marcar la diferencia en el mantenimiento de un cabello saludable.*

## Evite daños químicos o físicos

La exposición a tratamientos químicos agresivos, como la decoloración o la exposición al sol excesiva, pueden maltratar la cutícula del cabello, volviéndolo más frágil y quebradizo. Antes de realizar cambios drásticos en su cabello, especialmente si es fino o tiene daños, consulte a un profesional.

El uso de productos termoprotectores capilares, protegen el cabello del calor y los daños causados por los rayos UV. La doctora Peña explica que "estos productos contienen aminoácidos y aceites vegetales que se adhieren a la cutícula y la protegen". Además, aconseja el uso de acondicionadores o enjuagues que contengan estos mismos elementos sintetizados para un cabello más saludable.

**“ Los tratamientos químicos agresivos, como la decoloración o la exposición al sol excesiva, pueden maltratar la cutícula del cabello.”**

## La molesta caspa

Medicamente conocida como dermatitis seborreica, la caspa es una afección común que afecta la salud del cuero cabelludo. "Esta descamación se produce por dos factores: el aumento del hongo *Malassezia furfur*, un habitante normal del cuero cabelludo y por inflamación", señala la dermatóloga. La dermatitis seborreica es una afección crónica, por eso la frecuencia del champú debe ajustarse según la evolución de los síntomas.

Uno de los medicamentos más conocidos para combatir este hongo es el ketoconazol, al igual que el piritionato de zinc, presentes en diversos champús anticaspa comerciales. **B**

*\*Periodista de Bienestar Colsanitas y Bacánika.*





# La rueda de las emociones, una herramienta para navegar la vida

Carolina Gómez Aguilar\*

Aprender a identificar y transitar las emociones que experimentamos día a día es una tarea necesaria para una vida más tranquila.



La rueda de las emociones es una herramienta creada por el psicólogo y profesor norteamericano Robert Plutchik que me ha servido para entender los estados con los que me encuentro cotidianamente y para idear formas de sentirme mejor. La gráfica ha tenido distintas variaciones y esta versión está publicada en la página web del Instituto de Psicoterapias Avanzadas (IPSIA), de Madrid.

La rueda se divide en seis emociones primarias: felicidad, sorpresa, miedo, ira, asco y tristeza. En principio pareciera que tenemos más emociones negativas que positivas, porque hemos aprendido que la tristeza, el asco, el miedo y la ira nos hacen daño, pero sobre eso hay una explicación interesante. Elsa Punset, escritora, filósofa y divulgadora, en su charla *Las emociones impactan mucho en la inteligencia de los niños*, del programa Aprendemos juntos 2023, explica que

cada emoción tiene su función y llega a ser positiva o negativa según el manejo que le demos y no según la representación social que tenemos de ella. En palabras de Punset “La ira puede ser el germen de la justicia social y la tristeza es necesaria cuando hay una pérdida que asumir”. Por tal razón, nos conviene más catalogar las emociones como útiles o perjudiciales, pues, como en el ejemplo, la ira y la tristeza pueden llegar a ser bastante productivas.

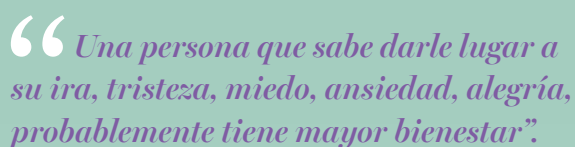
La charla de Punset está dirigida a padres de familia y, en ese sentido, recomienda a los adultos ser los entrenadores emocionales de los niños. Sin embargo, el consejo es útil para quienes apenas en la adultez estamos aprendiendo a reconocer y sentir libremente las emociones. Primero debemos aprender a identificarlas para, luego, ser nuestros propios traductores emocionales.

---

\*Editora de la página web de la revista Bienestar Colsanitas.

Esto no quiere decir que esté mal sentirnos muy tristes o muy felices. Más bien es un recordatorio de que las emociones son pasajeras y que, así como las placenteras se acaban y nos dejan grandes recuerdos, las más retadoras también van a pasar y, en el mejor de los casos, dejarán lecciones o nos obligarán a transformarnos. El tiempo que dura cada emoción depende, en gran medida, de nosotros mismos, y la manera de transitarla

miedo, ansiedad, alegría, probablemente tiene mayor bienestar. Ahora, al bienestar no se llega sin esfuerzo, y no se trata de un sacrificio tortuoso, sino de pensar el autocuidado como una labor constante que poco a poco se hace más placentera.



requiere de autoconocimiento para ofrecerle a nuestro cerebro nuevas opciones en el camino.

Según el psicólogo Óscar Castro, Coordinador de Posgrados de la Facultad de Psicología de Unisanitas, lo que acabo de describir desde mi experiencia se llama “proceso de regulación” y se divide en tres fases:

**1 Etiquetar la emoción:** en ocasiones nos cuesta identificar lo que sentimos y lo insertamos todo en el saco de la rabia o la felicidad, pero vale la pena preguntarnos qué es exactamente, así nos cause vergüenza nombrarlo.

**2 Identificar su detonante:** casi siempre viene de una situación puntual ocurrida recientemente, pero en otras ocasiones es algo más profundo que no pudimos etiquetar en el momento. ¿Fue el correo que recibí? ¿La conversación que tuve? ¿La discusión con alguien cercano que ocurrió hace un tiempo?

**3 Gestionarla:** se trata de canalizar esa emoción y evaluar las herramientas que tenemos para resolver la situación; lo que en psicología se conoce como estrategias de afrontamiento.

Cada persona sigue una ruta diferente para gestionar las emociones. “Dentro de ese abanico de estrategias de afrontamiento podemos encontrar varios matices que la persona, por su historia de aprendizaje, tiene frente a esa situación”, comenta Castro. En ocasiones, la confrontación inmediata no es la mejor estrategia y tampoco es inadecuada la evitación en todos los casos. El especialista pone un ejemplo: “Si estás discutiendo con tu pareja desde la emoción, con unos pensamientos fuertes que se escalonan cada vez más, sería buena una estrategia evitativa como la de tiempo fuera: parar la discusión, reconocer que en ese momento no van a llegar a ningún acuerdo y resolver el problema cuando ambos estén en mejores condiciones para hablar”.

### Educación emocional para los hijos

El primer paso para enseñar a los hijos a gestionar sus emociones es aprender a hacerlo nosotros, pues no se puede enseñar algo que no se ha aprendido. En lugar de decir cómo se hace algo, es mejor mostrarlo en la cotidianidad. Por ejemplo, si los padres tienen un desacuerdo o están en me-

dio de una discusión, pueden decidir juntos que la mejor estrategia es aplicar el tiempo fuera para calmarse o resolver el problema de inmediato con una comunicación respetuosa.

Cuando los padres logran gestionar sus emociones, sostienen conversaciones abiertas en familia que se convierten en un hábito fundamental para la comunicación entre padres e hijos. Esta herramienta permite hablar con comodidad de temas difíciles como la sexualidad y los conflictos en el colegio e, incluso, ayuda a evitar que sus hijos se relacionen con personas abusivas, siempre y cuando se sientan escuchados y acompañados.

Elsa Punset explica que, en general, en una casa son bienvenidas algunas emociones y otras no, sobre todo cuando los padres están cansados y los hijos requieren contención. Pero agrega que los niños necesitan que les dejemos expresar sus emociones y les ayudemos a reconocerlas: “A menudo les damos las soluciones, pero educar es ayudar al niño a encontrar sus propias soluciones, a ser cada día más autónomo”.

En mi caso, que no tengo hijos y vivo sola, también me he encontrado cerrándole la puerta a las emociones más retadoras, reprochándome el llanto, juzgándome por no ser más “fuerte”. Pero un terapeuta me dio un consejo que intento poner en práctica y divido en dos:

- No ser mi enemiga, mejor ser observadora de mis emociones para descifrarlas.
- No ser presa de mis pensamientos, mejor tener presente que puedo dejarlos pasar y quedarme solo con los que están en sintonía con mi camino. Esto no significa que sea fácil, pero descubrí que el autoconocimiento es una labor diaria que cada tanto me deja grandes satisfacciones. **B**

*El tiempo que dura cada emoción depende, en gran medida, de nosotros mismos, y la manera de transitarla requiere de autoconocimiento para ofrecerle a nuestro cerebro nuevas opciones en el camino.*





EL ESPECIALISTA RESPONDE

# Lo que no haría nunca como ginecóloga

FOTOGRAFÍA: *Wendy Vanegas*

La doctora de Colsanitas Diana Téllez, especialista en ginecología, obstetricia y endocrinología, derriba algunos mitos sobre la mamografía, los óvulos vaginales y el uso de anticonceptivos.



› **Dejar de hacer la mamografía anual** por temor a la radiación. Con esta podemos detectar lesiones de forma temprana y, así, evitar la progresión de la enfermedad y mejorar el pronóstico.

› **Recomendar de forma rutinaria e indiscriminada** el uso de productos para el aseo vaginal, pues en su mayoría (y si se usan con mucha frecuencia) no son favorables para la vagina.

› **Desaprovechar la consulta ginecológica**, porque es, en un porcentaje muy alto, la única puerta de entrada de las mujeres a los servicios de salud. En consulta hemos encontrado patologías malignas ginecológicas (una de las tres causas principales de muerte de mujeres a nivel mundial) que requieren atención de forma multidisciplinaria.

› **Dejar de promover un chequeo anual** entre las pacientes, pues gracias a esto se puede llevar un proceso preventivo en lugar de un proceso intervencionista. De esta forma, se minimizan gastos por enfermedades de alto costo e impactamos positivamente el bienestar de la paciente y su familia.

› **Dejar de promover el uso de los anticonceptivos hormonales** por mitos, como, por ejemplo, que causan infertilidad, lo cual está científicamente descartado. Por el contrario, evitan el embarazo no deseado, el embarazo en la adolescencia, el número de hijos no deseados y la exposición de las mujeres a procedimientos riesgosos durante las interrupciones del embarazo.

› **Dejar de apoyar la vacunación contra el VPH** (Virus del Papiloma Humano). Su eficacia en prevenir el cáncer de cuello uterino está científicamente demostrada. Las pacientes no deben dejar de vacunarse por falsas creencias y siempre deben asesorarse sobre la veracidad de la información.

› **Favorecer el uso y el abuso de los tratamientos** para las infecciones o flujos vaginales. No todo lo que produce prurito es hongo. Existen secreciones normales de la vagina que no requieren aplicación de óvulos o cremas, por eso es mejor consultar para evitar su uso indiscriminado, pues están generando resistencias bacterianas y micóticas. **B**



# La importancia de hacer un buen estiramiento

Carolina Antonia Rojas\* • ILUSTRACIÓN: John Varón @john.varon.art

Las rutinas de estiramiento no requieren la destreza de un yogui o de una bailarina. Cualquier persona que quiera desarrollar una flexibilidad moderada encontrará enormes beneficios en esta práctica.

## UNA SENCILLA PRÁCTICA DIARIA

Según la osteópata de Colsanitas Carolina Roncancio, es recomendable hacer a diario una serie de estiramientos que abarquen todas las articulaciones: una sesión enérgica al levantarse y otra más relajada antes de acostarse. Siempre hacer los movimientos suavemente, como una caricia a la articulación, desde el inicio hasta el final de la postura para evitar desgarros. De 20 a 30 segundos sosteniendo cada estiramiento serán suficientes.

**1 Estiramiento de brazos:** alargue el brazo por detrás de la cabeza, flexiónelo hasta que el codo apunte hacia el techo y ubique esa mano sobre el omoplato. Para profundizar el estiramiento, tome el codo que apunta hacia el techo con la otra mano, empujando hacia abajo.



No todos gozamos del mismo nivel de flexibilidad y esto es normal. Sin embargo, la flexibilidad es uno de los principales indicativos de una buena condición física, junto con la fuerza, la resistencia muscular y la capacidad aeróbica.

“Existen distintos grados de flexibilidad. Hay casos extremos, como la hiperlaxitud ligamentosa, que se da cuando la persona puede flexionar las articulaciones más allá de lo normal y hacer cosas como tocarse el antebrazo con la punta de los dedos. Es común en quienes padecen el Síndrome de Marfan o el de Ehlers-Danlos. También hay gente muy activa y, sin embargo, bastante rígida que solo mejora un poco con fisioterapia”, comenta Germán Rodríguez, especialista en medicina física y rehabilitación de Colsanitas.

**“Nuestras articulaciones están diseñadas para el movimiento y en él encuentran su mayor estado de bienestar”.**

La flexibilidad depende de distintos factores, entre ellos la estructura ósea, las articulaciones, el sexo (estudios sugieren que las mujeres son más flexibles por tener mayor tejido adiposo y por sus niveles hormonales), el estado de los tejidos blandos o la temperatura del ambiente (los músculos son más flexibles en ambientes cálidos).

La flexibilidad también está sujeta a características como la movilidad o rango de movimiento de las articulaciones, la plasticidad o la manera en que los músculos adaptan su

forma ante una posición específica, y la maleabilidad, propiedad que tiene la piel de estirarse o contraerse tras una flexión articular. Además de la elasticidad, capacidad que tienen los músculos de deformarse ante un esfuerzo y volver a su forma original cuando termina la actividad.

**2 Flexión de cervicales:** apoye una mano en el lado opuesto del rostro a la altura de la sien, manteniendo la mirada al frente. Deje que el propio peso de la mano haga que su cuello ceda y suelte la tensión poco a poco, sin halarlo. Cambie de lado y haga lo mismo.



**3**

**Estiramiento de piernas y columna:** siéntese en el suelo con las piernas extendidas, los talones apuntando hacia el frente y los dedos de los pies, hacia el techo. Verifique que la base de la cadera tenga contacto con el piso. Flexione la columna desde la espalda baja, recorra con sus manos las piernas e intente tocar los pies. No hay problema si las manos solo llegan hasta las rodillas o a la mitad de las pantorrillas, lo importante es no encorvarse, mantener el pecho abierto y sentir cómo se elonga la parte posterior de las piernas y la columna en cada inhalación y exhalación.





## BENEFICIOS PARA TODOS

“Tanto las personas con largas jornadas frente al computador, como las personas con trabajos más vigorosos o de manejo de maquinaria pesada, encontrarán en los estiramientos un alivio a la fatiga”, explica el fisiatra Germán Rodríguez. “Los músculos resultan agotados ante una mala postura sostenida durante bastante tiempo y hacer alguna pausa activa con elongaciones puede hacer la diferencia”, añade. Pero no debemos esperar a sentir molestias para recurrir

a los estiramientos. Una mejor flexibilidad desarrollada a través de la práctica puede contribuir a:

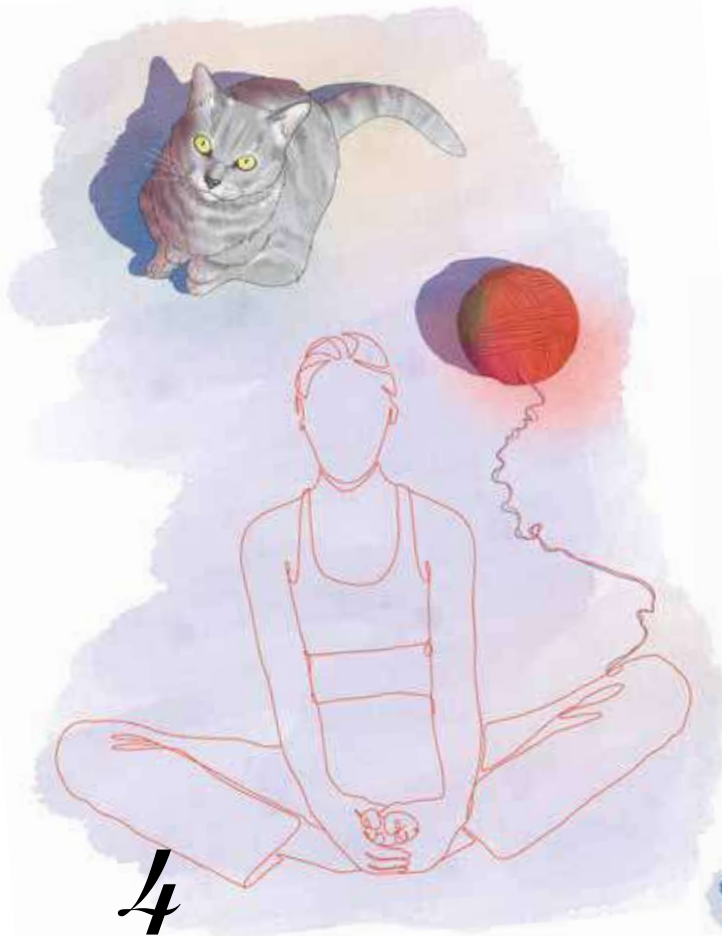
- Disminuir el riesgo de lesiones
- Tener mayor rendimiento ante cualquier actividad física
- Ampliar el rango de movimiento de las articulaciones
- Permitir que los músculos trabajen de manera eficaz
- Mejorar el desempeño en las actividades cotidianas

Existen varios métodos para medir la flexibilidad, pero el simple ejercicio de inclinar el torso hacia adelante con las piernas estiradas revela suficiente. Llegar con la punta de los dedos medios hasta un poco más abajo de las rodillas indicará una flexibilidad promedio.

### ¿De qué sirve mejorar nuestra flexibilidad?

“En los primeros meses de vida, los bebés se estiran en un reflejo instintivo. De igual forma, este impulso natural surge al desperezarnos por la mañana. Nuestras articulaciones están diseñadas para el movimiento y en él encuentran su mayor estado de bienestar”, señala la osteópata de Colsanitas Carolina Roncancio.

“Las articulaciones son estructuras formadas por la unión entre dos huesos (o un hueso y un cartílago), los tendones o ligamentos que estabilizan esa unión, los músculos que proporcionan la movilidad y la fascia (una membrana muy delgada que protege cada parte de este conjunto). Al estirarnos, las fibras musculares reciben más oxígeno y sangre, se drenan las toxinas acumuladas en los tejidos y evitamos la rigidez de los ligamentos. En resumen, recuperamos los espacios articulares que suelen reducirse con la inactividad, las malas posturas y la ley de gravedad”, detalla la doctora Roncancio. <sup>11</sup>



4

**Estiramiento de cadera:** flexione las piernas y junte las plantas de los pies y los talones. Sostenga los pies con las manos. Preste atención a mantener la espalda derecha y la base de la cadera bien conectada al suelo. Mueva las rodillas hacia arriba y hacia abajo a su propio ritmo.



5

**Para masajear los lumbares:** acuéstese boca arriba, flexione las rodillas hacia su pecho y abrace sus piernas para estirar la parte baja de la espalda.

# 6

**Estiramiento de columna baja:** colóquese sobre cuatro puntos de apoyo (con rodillas y manos en el piso) y, lentamente, dirija el peso del cuerpo hacia atrás posando los glúteos sobre los talones. Estire los brazos lo más hacia adelante que pueda y deje que su pecho se dirija al piso por su propio peso.



# 7

**Estiramiento de pecho y abdomen:** acuéstese boca abajo y ubique las palmas de sus manos debajo de los hombros. Mantenga las piernas juntas y los empeines completamente apoyados en el suelo. Empuje el piso con sus manos, sin alargar los brazos por completo. Mantenga una ligera flexión para que los codos queden junto a las costillas y la pelvis y el vientre no se despeguen del suelo.



## UNA RECOMENDACIÓN IMPORTANTE

“Los músculos de las personas mayores de 50 años poco activas suelen ser rígidos porque han perdido componentes elásticos como el colágeno, el agua y el magnesio. En este caso, es preferible hacer un precalentamiento cardiovascular (caminata rápida, bicicleta estática) durante unos 15 minutos antes de cualquier estiramiento”, advierte el fisiatra Germán Rodríguez.

Otras consideraciones importantes son:

- > Intente que haya simetría: Procure realizar siempre los mismos movimientos, con el mismo esfuerzo en ambos lados del cuerpo.
- > Abarque todos los grupos musculares: Puede ser un recorrido de arriba hacia abajo (o viceversa) que incluya talones, pantorrillas, rodillas, muslos, caderas, región lumbar, cuello, hombros y muñecas.
- > No haga rebotes: Esto puede lesionar el músculo o aumentar la tensión muscular.
- > No busque sentir dolor: El dolor avisa sobre los límites. No se presione y regrese al punto en el que no lo sienta.
- > Haga estiramientos para la actividad que practica: Si realiza algún deporte específico, es importante enfocarse en los músculos involucrados.

Ante la sospecha de un desgarro o sensación de tirón, deténgase y utilice hielo en la zona afectada. Si es una lesión leve, presentará mejora aproximadamente a las 48 horas. Si el dolor es muy intenso, acuda a un doctor.

Las personas con hematomas por contusión o fracturas, procesos inflamatorios o infecciosos, erisipelas, pie diabético y otras condiciones deben evitar hacer ejercicios de flexibilidad sin la observación de un especialista.

*\*Periodista, copywriter, profesora de yoga y ciclista urbana.*





# Braille: tocar la luz

*Harold Muñoz\* • FOTOGRAFÍA: Wendy Vanegas*





El braille, un lenguaje cuyo piloto fue diseñado para la guerra, puede ser una herramienta para recuperar la confianza, apaciguar los miedos y enfrentar las sombras.

Cerca de la biblioteca pública La Mari-chuela, en la localidad de Usme, en Bogotá, está uno de los murales hápticos del colectivo Bastón Blanco. Dice “Resistencia” tanto en braille como en texto gráfico y, de fondo, tiene la wiphala, símbolo de resistencia de los pueblos étnicos andinos. Los relieves, los punticos que dictan la lectura, son en realidad casquillos de gases lacrimógenos. Wilmer Báez, fundador del colectivo, los recogió durante el estallido social de 2021. Esa fue su respuesta a los excesos del ESMAD que, en ese entonces, ocasionó 103 lesiones oculares, según un informe conjunto de Temblores ONG, Amnistía Internacional y el Programa de Acción por la Igualdad y la Inclusión Social de los Andes. El mural es un manifiesto: ante la violencia estatal, el braille como una forma de seguir la luz, de reponerse.

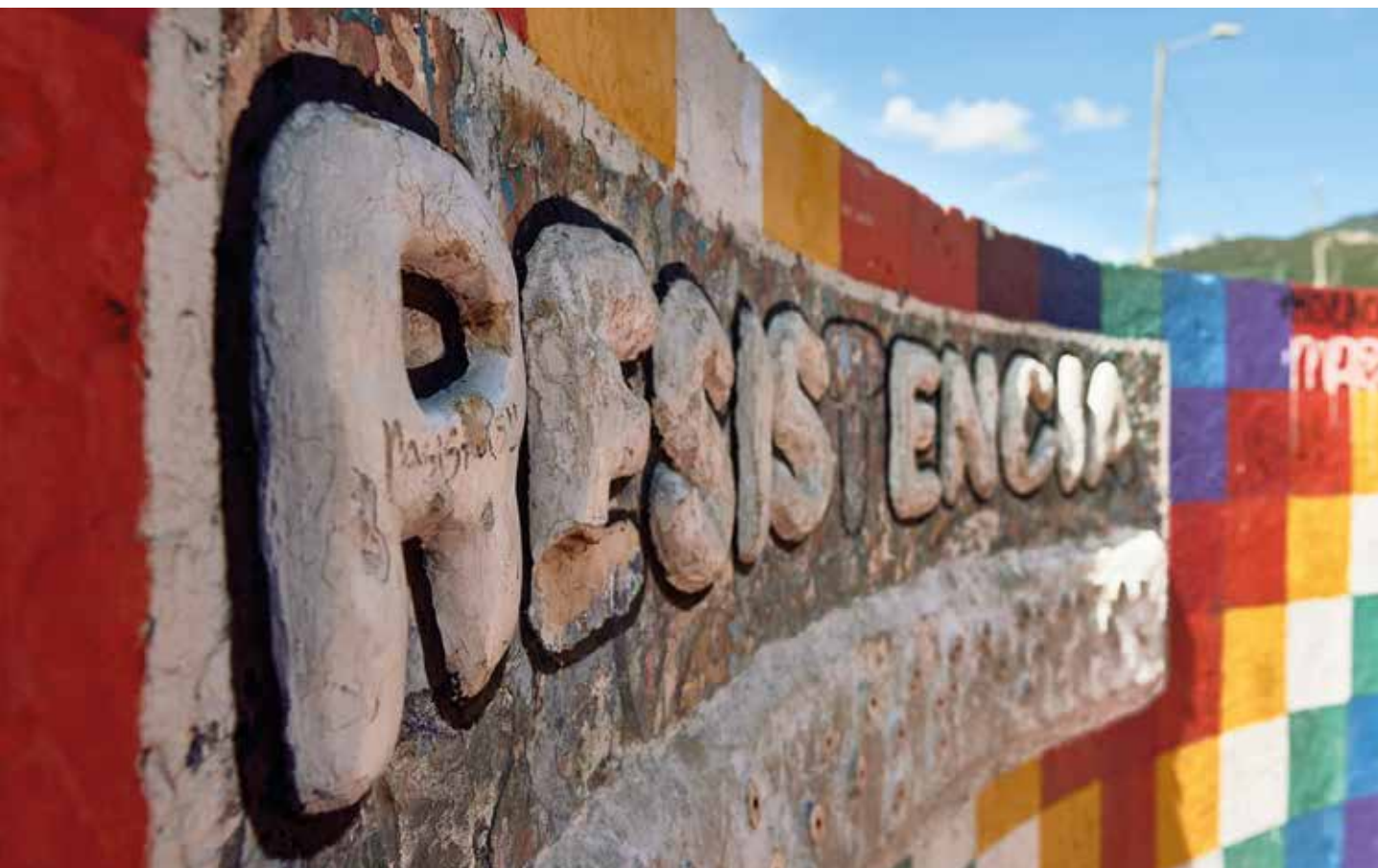
“Quizás no deberíamos esperar a quedarnos ciegos para aprenderlo”, dice Wilmer. Él, además, lo usa para escribirse cartas con Daniela, su sobrina. Hace diez años le descubrieron un tumor en el cerebro. La operación para extirparlo le generó una lesión que se terminó de complicar con el descubrimiento de un glaucoma degenerativo. Daniela percibe luces, el movimiento de algunas sombras. El braille ha sido un medio de adaptación a ese momento en



*Wilmer Báez, director del colectivo Bastón Blanco, junto a uno de sus murales en Usme. Bogotá.*

el que tendrá que acudir por completo a otros sentidos para relacionarse con los demás. Las cartas con su tío son un ejercicio afectivo y práctico, uno de los pocos que le permite confiar en un mundo cada vez más ajeno. Hace dos años, Daniela abandonó el colegio porque no soportaba el *bullying* de sus compañeros. Lo que solo confirma la exclusión a la que se exponen ella y todas las personas con limitación visual. Brecha que podría acortarse si, entre otras cosas, se enseñaran distintas formas de lenguaje que no privilegien únicamente lo gráfico. Algo así como una segunda lengua materna que, en lugar de abrir un diálogo extranjero, estableciera puentes con personas que habitan la misma cotidianidad desde otras sensibilidades.

*\*Escritor y editor. Colaborador de Bienestar Colsanitas.*



Wilmer salía en las noches, luego de que los manifestantes y la policía se cansaran, y llenaba costales enteros con desechos. Lo que para algunos fue una noticia lejana, para él estaba pasando en frente de su casa. Recoger esos casquillos, un gesto revolucionario que implica reconocer la materialidad de la violencia, le hizo caer en cuenta de lo fácil que resulta dañar un ojo con los dispositivos, en teoría inofensivos, del ESMAD. Pero más que centrarse en el dolor, Wilmer ha seguido ahondando en el gesto reparador de recoger lo que queda: “El braille es una forma de recordarle a todos que la ceguera es un límite con el que se puede seguir viviendo. Es una herramienta que les permite adaptarse”. En sus talleres, Wilmer comienza tapando los ojos de los asistentes e invitándolos a percibir con otros sentidos. Para él, la enseñanza de este lenguaje permite establecer un vínculo entre quienes ven el mundo con sus ojos y quienes lo interpretan con otras facultades, escalas y metáforas. Lo que de alguna manera implica, sobre todo para la mayoría vidente, caer en cuenta de una cotidianidad sin imágenes, pero plagada de otros materiales simbólicos.

#### LA CIFRA

**En 2021,**  
en Colombia  
había dos  
millones de  
personas con  
limitación  
visual  
(DANE).

Para Keiry, el braille ha sido una forma de perder el miedo. Hace unos años llegó de Barranquilla a estudiar ingeniería ambiental en Bogotá. En el 2018, el día de su cumpleaños, estaba participando en una protesta estudiantil en la Universidad Distrital. Ese 8 de noviembre había acordado verse con unos amigos, pero en la marcha un perdigón le alcanzó el ojo derecho. En ese momento comenzó un periplo por varios hospitales de la ciudad en busca de un especialista que pudiera atenderla. Al final, no hubo forma de salvarle el ojo. “El braille me ayudó a confiar en que, si bien no me pueden reparar del todo, tampoco me van a dejar ciega completamente”, dice.

Keiry se conoció con Wilmer en la Escuela de Arte Taller Sur, una casa cultural que ofrece talleres artísticos gratuitos. Entre ellos, clases de braille. Keiry ya ha avanzado en el proceso de aprender esa escritura. No ha sido fácil, pero ha insistido porque, al igual que Daniela, la sobrina de Wilmer, tiene glaucoma. Llegará un día en que no vea por ninguno de sus ojos y quiere estar preparada. “Sin miedo”, insiste, aunque por supuesto que le preocupa. Habrá un momento en que no pueda disimular. En su oficina, la úni-





*Los murales de Bastón Blanco tienen mensajes que invitan a la reconciliación y a la tolerancia.*

ca persona que sabe que no puede ver por uno de sus ojos es la de recursos humanos que la entrevistó. Ha escogido no comentarlo porque, quizás, esa sea una razón que le impida ascender dentro de la empresa y, en general, aprovechar otras oportunidades laborales.

Muchos coinciden con Keiry: aprender braille no es nada fácil, sin embargo, puede ser divertido. Remite a los días en que se comenzó a deletrear, en los que un conjunto de dibujos adquirieron una gramática por primera vez. La lengua materna se renueva, así como todo lo que se había nombrado con ella, y escribir o leer se vuelve tan extraño como palpar superficies en un cuarto oscuro.

De hecho, es conveniente aprender braille con los ojos cerrados. No apelar a una memoria visual, sino a una corporal, que es en la que quizá se alojen los recuerdos más vívidos de la experiencia humana. Algo que se entiende mejor si se remite a los orígenes del braille, cuyo primer prototipo fue diseñado por Charles Barbier. Su idea era crear un sistema de comunicación militar nocturno, pero fue descartado por lento e inexacto. Louis Braille, de una forma similar a como lo hizo Wilmer en Usme, recogió las bases de un arma militar para idear un alfabeto que estableciera puentes con una porción significativa de la humanidad que se encuentra aislada.

En Colombia, según el DANE, en 2021 había dos millones de personas con limitación visual. Una cifra que supera la población de Cartagena

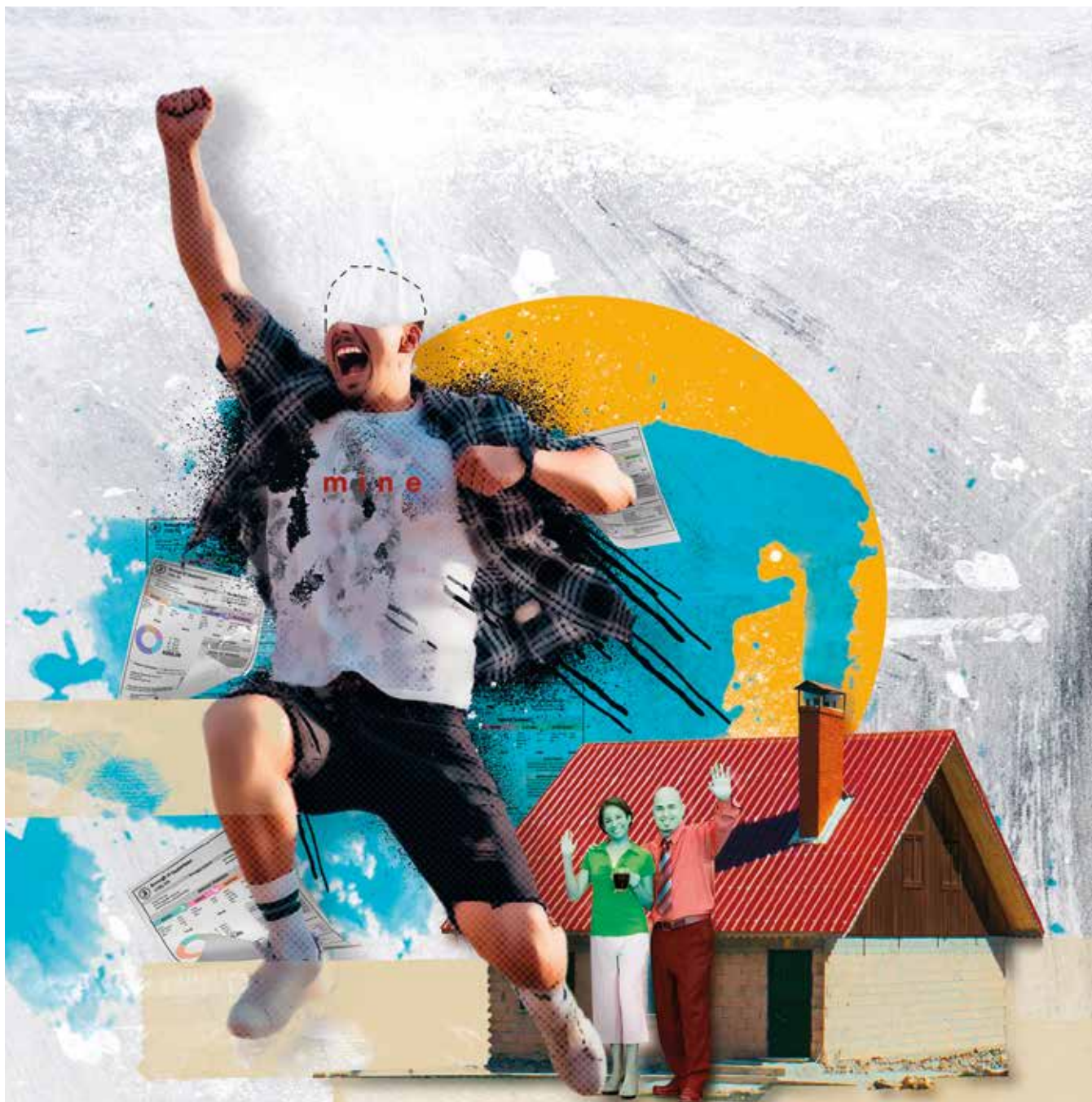
o Bucaramanga. No es claro, sin embargo, cuántas de estas personas leen o escriben en braille. Lo que sí resulta evidente es su exclusión social: baldosas podotáctiles que conducen al vacío en el Transmilenio, fachadas que invaden el andén como trampas ineludibles. La incompreensión de los otros, como la que enfrenta la sobrina de Wilmer en su colegio. Quizás el braille sea una herramienta necesaria para acercar las distancias. Este, como todo lenguaje, permite intuir con más precisión una cotidianidad que las sombras hacen parecer extra-terrestre. Se trata de un proceso de traducción, de acompañamiento.

**“ El primer prototipo de este lenguaje fue diseñado por Charles Barbier”.**

“Aprender a defenderse”, así describe Aurora García su proceso con el braille. “Aunque leer con los punticos se me dificulta”. Ella también tiene

glaucoma degenerativo. Usa unas gafas especiales que le ayudan a notar algunas figuras. Pero aclara que, si bien la visión había sido un motivo de consulta médica recurrente, lo que aceleró todo fue la muerte de su hija en un accidente automovilístico. Desde que la llamaron para contarle la noticia, su vista empezó a deteriorarse. De no ser por el braille, agrega, se hubiera suicidado: “Había dicho que si perdía del todo las vistas, no quería seguir viviendo”. Solo que su sobrina le insistió para que aprendiera a leer y a escribir de otra forma, y casi la llevó de la mano a un curso de Wilmer. Con eso, cuenta, “es que le he ido perdiendo un poco el miedo al algodón blanco que yo veo”. <sup>B</sup>





# Cuando los hijos se van

*Esteban Piñeros\**

ILUSTRACIÓN: *Alex Cano*

@alexcanodesign

Aunque muchos padres desean que sus hijos logren su independencia y formen una nueva familia, es posible que a otros les cueste soltar y generen problemas en este proceso tan importante para un adulto en formación.

“**N**os vas a dejar solos, te va a quedar muy difícil, te vas a arrepentir”, fueron las palabras que usaron los padres de Fernando Rodríguez cuando les comentó su decisión de irse a vivir a Bogotá. Era 2017, tenía 20 años, una carrera universitaria terminada en su natal Cúcuta y un proyecto de vida orientado a trabajar en la capital del país. Lamentablemente, lo que para él era un plan que le permitiría conseguir lo que soñaba, para sus padres era una verdadera tragedia. Su hijo menor, y el primero en independizarse, haría su vida lejos de ellos.

“Después de que me fui, mi mamá me llamaba llorando casi todas las noches rogándome para que volviera. Eso no solo me hacía sentir culpable, sino que también creaba una preocupación adicional a todas las que ya tenía con mi nuevo reto de vivir solo”, recuerda Fernando, un poco serio y un poco entre risas.

Como sucedió con los padres de Fernando, existen familias que, en lugar de motivar y apoyar a los hijos adultos para que prosperen por su cuenta —que es lo que se esperaría de ellos— demuestran sus inseguridades y conflictos internos cuando un hijo se va, tratándolos como si aún fueran niños que necesitan protección.

### Un paso importante

En lo posible, la independencia de uno de los hijos ha de ser un proceso en el que todo el núcleo familiar, de alguna u otra manera, pueda ser partícipe. Por ningún motivo esta salida debe venir inmediatamente después de una discusión, pues esto solo generaría rencores y los problemas quedarían sin resolver. “Para cualquier persona, el cambio de domi-

cilio debe ser parte de un plan personal bien pensado que se sostenga en la independencia económica y la madurez emocional”, indica Viviana Zapateiro, psicóloga clínica adscrita a Colsanitas. Adicionalmente, la persona que se independiza debería tener unas nociones básicas de economía del hogar y tareas domésticas.

### Límites sanos

A pesar de que se cuente con los requisitos anteriormente descritos, es normal que algunos miembros de la familia se resientan con la salida de uno de los suyos. “Para muchos padres, el simple hecho de que sus hijos ya no vivan con ellos puede tener efectos similares a los de un duelo o ruptura”, explica

Claudia Botero, psicóloga experta en terapia familiar. Esto sucede especialmente cuando son personas solteras y su hijo o hija representa su única compañía en el hogar. Cuando las redes de apoyo se distancian,

enfrentarse solos a una situación desconocida podría generar patrones de comportamiento poco saludables en los padres y estos pueden afectar emocionalmente a los hijos.

“Cuando un integrante de nuestra familia nos hace sentir mal con sus palabras o acciones, es necesario aprender a poner límites que nos permitan preservar nuestras relaciones sociales sin sacrificar nuestra salud mental”, añade Botero.

Existe la posibilidad de que, en el proceso de construir una nueva familia, surjan comentarios destinados a despertar sentimientos de culpabilidad respecto al “abandono” y a la “traición”, que es como los padres pueden interpretar la decisión de los hijos. Otra po-

“*Los padres de un hijo que se independiza pueden preguntarse si las herramientas que le enseñaron son suficientes para enfrentarse a la vida de adulto.*”

sibilidad es que se sientan ansiosos o preocupados por el futuro, y se pregunten si las herramientas que les enseñaron son suficientes para enfrentarse a la vida adulta.

“En algunas familias, cuando uno de sus miembros comienza un nuevo hogar lejos del núcleo familiar, nace cierto recelo hacia el nuevo estilo de vida de la persona, y por lo tanto se pueden generar críticas en algunos aspectos generalmente por parte de los padres o de miembros de la familia extendida como abuelos o tíos. Las críticas pueden enfocarse en la forma en que decoramos el nuevo apartamento o incluso en los métodos de crianza cuando hay nietos”, señala Botero. Dependiendo del modo de expresarlas, estas críticas se dividen en positivas y negativas, pero cuando sentimos que son impertinentes y nos lastiman, lo mejor es hablarlo.

Para eso existe un método en psicología que sirve para sugerir un cambio de conducta llamado “La técnica del sándwich”. Aquí la explicamos tomando como ejemplo una pareja que quiere poner límites a los abuelos respecto a la crianza de los nietos:

- **Reconocimiento.** Etapa en la cual expresamos un elogio sincero. “Quiero agradecerle por todo lo que haces por nosotros...”.
- **Reclamo.** Petición que tenemos respecto al cambio de conducta que esperamos. “Pero la forma en que criamos a nuestro hijo es una decisión que compartimos mi pareja y yo”.
- **Mensaje positivo.** Una crítica constructiva para cerrar el diálogo. Puede ir acompañado de una sugerencia. “Igualmente, me gustaría tener tu consejo sobre otros temas cuando lo necesite”.

De acuerdo con Botero, “los padres no deberían tener acceso ilimitado al nuevo hogar ni mantener con los hijos la misma relación de autoridad”. En ese sentido, es importante

**“Es común que al iniciar un nuevo hogar, lejos de nuestro núcleo familiar, nazca cierto recelo hacia nuestro nuevo estilo de vida, y se generen críticas en algunos aspectos”.**

saber diferenciar espacios, tener presente que siempre habrá situaciones en pareja o con la nueva familia, actividades conjuntas con varios integrantes de diferentes familias y espacios destinados exclusivamente a compartirlos con mamá y papá.

### Mantener las redes de apoyo

Es fundamental tener en cuenta que, a pesar de que hemos creado una red de apoyo nueva, no debemos olvidarnos de que ya éramos parte de una y que muchas veces, esta red también podría necesitar de nosotros. “El tiempo de calidad con nuestros padres no tiene por qué ser una rutina de todos los días, lo importante es que ellos sientan que seguimos queriéndolos como antes, lo que se ve reflejado en llamadas telefónicas, actividades compartidas y visitas en ambas casas”, dice Zapateiro. Incluso una videollamada, si se vive en otra ciudad, puede hacer una gran diferencia.

Para Fernando, irse de la casa materna ha significado libertad y responsabilidad, pero también una mejor relación con sus padres. “Después de cinco años de vivir por mi cuenta, siento que ahora se refieren a mí con más respeto, incluso me piden consejos de vida de vez en cuando; aunque no nos vemos muy seguido ni nos llamamos mucho”, comenta.

“No hay que olvidar que en cualquier relación siempre debe existir el amor y el respeto, y que, sin estos dos, no se considera negativo abandonar un vínculo que no nos hace felices”, finaliza Zapateiro. 

*\*Periodista, colaborador frecuente de Bienestar Colsanitas.*



# Las enfermedades que aquejan a los pies

Luisa Reyes\*

Los pies tienen 26 huesos, 33 articulaciones y más de 100 tendones, músculos y ligamentos. ¿Cuáles son las dolencias más comunes y cómo podemos protegerlos ante ellas? Aquí respondemos.

## 1. FASCITIS PLANTAR

Es la causa más común de dolor en el talón. Ocurre porque la fascia plantar, que es una banda gruesa de tejido que conecta el hueso del talón con los dedos de los pies, se inflama. Usualmente es peor en las mañanas y cede un poco al empezar a caminar.

Aunque la fascitis puede presentarse sin una causa obvia, hay factores de riesgo como el sobrepeso, la forma del pie (los pies planos y cavos son más propensos a presentarla), o ciertos tipos de ejercicio como

correr o hacer *ballet*, así como permanecer mucho tiempo de pie. El tratamiento consiste, primero, en el uso de zapatos adecuados: que no sean planos (como las baletas), que la suela sea rígida y tenga algo de altura en la parte del talón. Los zapatos con cámara de aire, por ejemplo, son una buena opción. Otra parte del tratamiento son las plantillas que amortiguan al caminar, la fisioterapia, las férulas para dormir que mantienen la fascia estirada y los antiinflamatorios.

## 2. UÑA ENCARNADA

Ocurre cuando el borde de la uña –generalmente del dedo gordo del pie– entra en la piel del dedo, produciendo dolor, enrojecimiento e inflamación. Si no se trata, puede causar una infección, que requiere tratamiento con antibióticos. La causa está asociada a malformaciones en las uñas, uñas mal cortadas, traumatismos causados por accidente o actividades deportivas de impacto para los pies, como el fútbol. Para evitar la uña encarnada se recomienda cortar las uñas de forma recta después del baño, cuando estén blandas, limar sus bordes, usar zapatos cómodos y mantener los pies limpios.

*\*Periodista. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas. Con información de Catherine Reyes, cirujana de pie y tobillo, adscrita a Colsanitas.*



## 3. JUANETES

Un juanete es la desviación del dedo gordo del pie en dirección a los otros dedos, lo que genera un bulto de hueso en la base de este. El bulto puede no molestar, o puede producir sensibilidad y dolor al caminar, así como dificultad para mover el dedo gordo del pie. La principal causa del juanete es hereditaria pero hay factores que pueden empeorarlo como el uso de calzado ajustado y angosto, enfermedades como artritis reumatoide y otras condiciones de los pies como tenerlo plano o cavo. Los síntomas pueden disminuir utilizando calzado adecuado, almohadillas especiales para juanetes, plantillas hechas a la medida o férulas para enderezar el dedo. Sin embargo, ninguna de las anteriores corrige el juanete, la cirugía es la única solución definitiva.

## 4. PIE DE ATLETA

Es un hongo muy contagioso que por lo general aparece entre los dedos de los pies, pero que se puede extender a otras partes del cuerpo como uñas, manos, cuero cabelludo e ingle, y produce enrojecimiento, picazón, quemazón, así como ampollas, descamación y grietas en los talones o en los dedos de los pies.

Estos hongos habitan en zonas cálidas y húmedas, por lo que se recomienda especial cuidado al caminar descalzos en zonas de piscina, sauna, gimnasios, duchas públicas y peluquerías.

El tratamiento se hace con antimicóticos y es muy importante mantener los pies limpios y secarlos con una toalla diferente al resto del cuerpo, para evitar propagación. ⓘ





# Los peligrosos microsueños

*Redacción Bienestar Colsanitas\**

ILUSTRACIÓN: *Valentina García @magicval\_*

El problema más grave de los microsueños es el riesgo de accidentalidad. Siga estas recomendaciones para evitarlos.

## ¿QUÉ SON?

Los microsueños son **ataques repentinos e incontrolables de sueño** que duran de uno a dos segundos y hasta tres minutos. Son segundos en los que el cerebro parece desconectarse y, por la falta de atención que implican, son sumamente peligrosos si ocurren durante el desarrollo de algunas actividades.



Si un conductor tiene un microsueño mientras se desplaza a **80 kilómetros por hora**, por ejemplo, puede llegar a recorrer 45 metros sin ningún tipo de atención, reacción y discernimiento, según la Agencia Nacional de Seguridad Vial.

*En el 2021 el 28 % de las muertes violentas en Colombia ocurrieron en accidentes de tránsito. De acuerdo con la Cruz Roja Colombiana, buena parte de estos accidentes fueron ocasionados por microsueños.*

## POR QUÉ SE PRESENTAN

La causa principal es un inadecuado sueño nocturno, ya sea por cantidad, calidad o ambas. Asimismo, esto puede estar relacionado con otros trastornos (**como insomnio o apnea del sueño**) o con enfermedades sistémicas que alteran la capacidad de atención de los sujetos.





## ¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

Al identificar un **deterioro en la calidad de vida** y problemas para realizar actividades diarias. En este caso, debe contactar inmediatamente a un médico para determinar la causa de los microsueños y así evitar un accidente o un deterioro mayor en su calidad de vida.



## ¿CÓMO EVITARLOS?

- 1 Descansar:** es fundamental dormir bien antes de una jornada larga. El promedio ideal es ocho horas.
- 2 Tener buena higiene del sueño:** determinar un horario para levantarse y acostarse, evitar la sobreexposición a pantallas, no alimentarse ni trabajar en la cama.
- 3 Comer bien y evitar el exceso en la noche:** los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, carbohidratos y azúcares pueden desencadenar un microsueño.
- 4 Hacer pausas activas:** al menos cada dos horas, y durante 5 a 15 minutos, realizar estiramientos físicos.
- 5 Reconocer las señales:** el cuerpo humano emite ciertos indicadores antes de materializar un microsueño. Los más comunes son el pestañeo más seguido y más despacio; dificultad para sostener la cabeza erguida (cabeceo), bostezos frecuentes y visión borrosa. **B**



*\*Con la asesoría de Rafael Lobelo, neumólogo especialista en trastornos del sueño y director de la Clínica del Sueño de Colsanitas, e información de la Agencia Nacional de Seguridad Vial.*





# *El bienestar es...* **Adriana Eslava**

*Adriana Restrepo\**

Tras sufrir un atentado en 1987 que la obligó a llevar un parche en el ojo por el resto de su vida, la periodista se llenó de fuerza y asumió el reto de convertir su historia en un testimonio de aceptación, superación, fe y bienestar. Lo hizo desde su exitosa carrera como presentadora y ahora con su más reciente libro, *Soy Adriana Eslava: el valor de la imperfección*.



FOTO: CORTESÍA PENGUIN RANDOM HOUSE

Cuando tenía 20 años, la periodista Adriana Eslava fue víctima de un atentado y uno de los tres disparos que recibió destruyó su ojo derecho. Sin embargo, la hija del torero Pepe Cáceres y la reina de belleza Olga Lucía Botero, entendió que el parche en su rostro no la hacía más vulnera-

ble, sino única: “Se convirtió en mi distintivo, en parte de lo que soy”. Fue entonces cuando decidió lanzarse al ruedo como presentadora de televisión y, con valentía, transmitir un mensaje de fortaleza, demostrando que siempre es posible transformar las adversidades en oportunidades.



FOTO: WENDY VANEGAS

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

Aire puro, comida preparada con amor y, ante todo, un corazón en paz.

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

No guardar rencores ni resentimientos; querer perdonar y pedir el milagro del perdón. Llenarme de amor del que más me ama, a través de la oración.

#### ***Mi éxito como persona es...***

Lograr ser cada día una mejor versión de mí misma. Trabajar en mis defectos y fortalecer mis virtudes.

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

Ayudar a los demás, demostrarles cariño y compartir lo que he aprendido.

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

Teniendo disciplina en las comidas, asistiendo a los chequeos médicos, obedeciendo a mis doctores y, sobre todo, alimentando mi alma y mi espíritu. Hace falta el ejercicio, pero en esas estoy.

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

La distancia y el tiempo se interponen.

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

En la soledad hay silencio; el mundo hace mucho ruido y no podemos escuchar a Dios. Aunque al estar con él, nunca estoy sola.

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

El valor de la imperfección. **11**

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

# Menos nostalgia y más proyectos

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

La edad en el calendario no es el principal determinante de la vejez. Es, más bien, la falta de proyectos y de actividades tan sencillas como colgar un cuadro o hacer una caminata.

Hace algunos días me llegó uno de los tantos videos que uno recibe ahora en los grupos de WhatsApp, a los que, por lo general, no les presto mucha atención. La mayoría ni siquiera los veo. Sin embargo, este, de un poco más de dos minutos de duración, tenía debajo una anotación que decía simplemente: ¡Excelente!

Hice caso. Comencé a verlo y me encontré con Pilar Sordo, una psicóloga chilena que hablaba de la aversión que le tenemos muchas personas a la palabra envejecer, porque casi siempre la relacionamos con conceptos como deterioro físico y mental, abandono, depresión y pobreza.

Me encantó su definición de volverse viejo: “Proceso en el cual los recuerdos no pueden superar a los proyectos”. Ella dice que no se le ocurrió, sino que la aprendió en una investigación que realizó durante cuatro años en varios países de América Latina, y se la dieron dos personas. Una en Argentina y otra en Colombia.

Para ella la vejez no tiene que ver con la edad y tampoco con el estado de salud. Señala que conoce personas muy viejas de 40 años de edad y muy jóvenes de 80 o hasta 90 años. Muchas personas que necesitan de alguien que las asista para trasladarse, incluso para comer o bañarse, mantienen una actitud y una mentalidad muy joven. Así que el deterioro físico y la edad en el calendario

no son determinantes para definir el concepto de vejez.

A mí me sorprendió mucho esta definición porque he sentido, en los últimos años de mi vida, que cuando estoy activo, ya sea mental o físicamente, me siento mucho más joven que, por ejemplo, al despertar en la mañana mientras miro el techo. Me angustio y me invade la melancolía porque estoy con la cabeza llena de preocupaciones. Mi cuerpo está quieto y en mi cabeza lo único que hay es desesperanza y ansiedad.

Pilar Sordo menciona algo muy bello. Esos proyectos a los que se refiere ella no son, por ejemplo, escribir el *Ulises*, de James Joyce, o diseñar las Torres del Parque. No. El proyecto puede ser algo tan sencillo como colgar un cuadro en la pared. El proyecto consiste en buscar una puntilla, un martillo, escoger el mejor sitio, clavar la puntilla con el martillo y colgar el cuadro. Eso es lo que he visto en personas de mucha más edad que yo que siguen muy activas: sus pequeños y, a veces, grandes proyectos. La actividad intelectual en sí consiste en imaginar proyectos y llevarlos a cabo. La

actividad física en sí es un proyecto: “Voy a caminar hasta la esquina o voy a caminar hasta la Avenida Jiménez con Carrera Séptima”. Algo que también encontró Pilar Sordo en su investigación es que las personas más viejas estaban entre los 30 y 40 años. Suena muy extraño, pero tiene mucha lógica. No son todas, obvio, pero sí algunas de ellas que, por haberse metido rápido en la carrera del éxito, lograron sus metas muy pronto. Al llegar a los 40 años se quedaron sin sueños porque hicieron lo que una persona convencional logra a los 60 o 70 años, y no saben qué hacer con esos 40, 50 o 60 años que tienen por delante.

Vuelvo y cito casos de mi vida personal. De nuevo a mi papá, al cual ya me he referido en esta columna un par de veces. Acaba de cumplir 101 años. Voy a su casa y, por lo general, lo encuentro lijando una madera porque quiere terminar el modelo a escala de un barco. Ahora está escribiendo a mano un artículo sobre una fábrica inglesa de locomotoras que, en los años 20 del siglo pasado, diseñó una máquina pensada para las características topográficas de Colombia. Le está construyendo un telescopio a mi hija. Mueve libros y discos de un lado para otro.

Son pequeños proyectos que lo mantienen muy lúcido a pesar de sus dificultades para caminar. No sé si la definición de vejez de la investigación de Pilar Sordo sea una verdad absoluta y definitiva, pero, por ahora... mis respetos para ella. 



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



ARTEJOVEN/23



# Exposición

## 19-oct

APERTURA



Galería Nueveochenta  
Dg. 68 #12 - 42, Bogotá



## 2-nov

CIERRE

Conozca las **25** obras seleccionadas de la décimosexta edición del Premio Arte Joven 2023. Un espacio organizado por Colsanitas y la Embajada de España en Colombia para reconocer a las nuevas generaciones de artistas del país.

(Curadora: María Isabel Rueda)

Instagram: @artejovencolombia

Correo: artejovencol@gmail.com



RENOVAMOS NUESTRA APP PARA QUE TENGAS UNA MEJOR EXPERIENCIA

# EN COLSANITAS ESTRENAS

**AHORA CUENTAS CON 2 SECCIONES,  
EN DONDE ENCUENTRAS NUEVAS  
FUNCIONALIDADES ACCEDIENDO  
A MI SALUD DIGITAL Y UNA APARIENCIA  
RENOVADA EN LA OFICINA VIRTUAL.**

## CONTAMOS CON NUEVAS FUNCIONALIDADES

### Índice Digital de Salud:

Incorporamos Inteligencia Artificial para valorar tus signos a través de la cámara de tu dispositivo previa a tu cita virtual programada.

### Telerehabilitación:

Acompañamos tu terapia física con ejercicios asistidos por inteligencia artificial, si haces parte del programa de rehabilitación o acondicionamiento físico.

### Directorio Médico:

Conoce nuestra red de atención para acceder a nuestros servicios.

### Historial de salud:

Tu información de salud al alcance de tu mano. Accede a resumen de atenciones, órdenes médicas y resultado de laboratorios.

### Citas:

Solicitar, reprogramar o cancelar citas desde cualquier lugar.

