

Bienestar

COLSANITAS

EDICIÓN 194 BIENESTAR COLSANITAS JUNIO - JULIO 2024

JUNIO - JULIO 2024 | ISSN 0122 - 011X

Diego Pescador

La disciplina del ciclista de 19 años, oriundo de Quimbaya, Quindío, lo impulsa a alcanzar un sueño: vestir algún día el jersey amarillo del líder en el Tour de Francia.

Nº 194



Clínica
Sebastián de Belalcázar



Nuestra Clínica es

**PARA
TODOS**

en Cali

REGISTRO SUPERSALUD

SÍ,

ofrecemos servicios de salud para **particulares** y usuarios de medicinas prepagadas o pólizas.

¡Visítanos!

Clínica

Sebastián de Belalcázar, 28 años cuidando la salud de los caleños



Dirección: Av. 4 Nte. #7N-81

Teléfono: 6607000

www.clinicasebastiandebelcazar.com

Clínica  Colsanitas

Contenido

Nº 194

Junio - Julio 2024



BienestarColsanitas



bienestarcolsanitas



bienestarcolsanitas



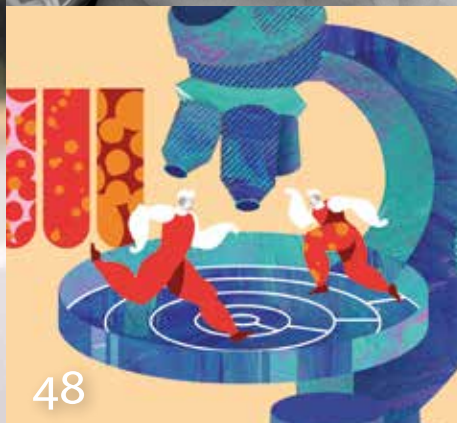
bienestarcolsanitas



22



52



48



42

CARTA DEL PRESIDENTE

- 6 Del lado de nuestra gente

AUTOCUIDADO

- 8 **Natalia Jerez:**
“Mi oficio como actriz me permite ser un espejo de lo que somos los seres humanos”
Adriana Restrepo

ALIMENTACIÓN

- 10 Entendiendo la relación entre el estrés y el aumento de peso
Catalina Sánchez Montoya

ALIMENTACIÓN

- 16 Insectos, un alimento nutritivo y sostenible
Laura Natalia Cruz

ESPECIAL ¡VIVE LA BICI!

- 22 **Diego Pescador:** “La disciplina siempre vencerá al talento”
Sinar Alvarado
- 30 El impacto ambiental de la bicicleta
- 32 Bogotá: una ciudad que comparte sus bicicletas
Jorge Pinzón Salas
- 36 Bicis dibujadas desde el recuerdo
Mao Solano
- 40 Artículos clave para una ruta en bicicleta
Laura Daniela Soto Patiño

VIDA

- 42 “Los estándares están para romperlos”: Andrea Herrera
Laura Daniela Soto Patiño

SALUD

- 48 El mito de los triglicéridos
Esteban Piñeros

MATERNIDAD

- 52 Contacto piel con piel: un sentimiento recíproco
Daniela Oviedo

SALUD

- 58 Apoyo emocional: una nueva estrategia para la toma de imágenes diagnósticas
Valeria Herrera

SALUD

- 60 Al interior de un banco de sangre
Catalina Porras Suárez



90
Sexto piso
 Viaje liberador
Eduardo Arias



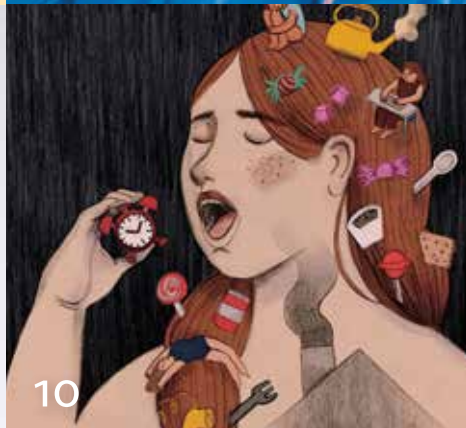
30



60



16



10

CULTURA

64 Así es la repatriación de bienes patrimoniales
Brian Lara

MEDIO AMBIENTE

68 El prometedor negocio de la apicultura en Colombia
Karem Racines

SALUD MENTAL

74 Cinco pasos para mantener la concentración
Laura Daniela Soto Patiño

ADULTO MAYOR

76 Viejoteca, un lugar donde nadie te quita lo bailao
Carolina Antonia Rojas

SALUD

80 Guía sobre el acné: tipos, grados y tratamientos
Laura Daniela Soto Patiño

SALUD

82 Menopausia, nada que temer
Catalina Porras Suárez

CRIANZA

84 Bichos.team: convertir la ciencia en un divertido experimento
Catalina Porras Suárez

EL BIENESTAR ES...

88 El recetario de bienestar de Nicolás de Zubiría
Adriana Restrepo

Bienestar
 COLSANITAS

Director

Ángel Unfried
 aeunfried@colsanitas.com

Editora

Mónica Diago
 mdiago@keralty.com

Directora de arte

Ada Fernández
 aifernandez@colsanitas.com

Redactora

Laura Daniela Soto
 ladsoto@colsanitas.com

Editora Bienestar web

Carolina Gómez Aguilar
 dianacargomez@keralty.com

Especialista digital

Juan Carlos Afanador
 jcfanador@colsanitas.com

Periodistas

Valeria Herrera
 Juliana Novoa Rodríguez
 Catalina Porras Suárez

Corrector de estilo

Cristian Hernández Jiménez

Practicantes

Juliana García (Redacción)
 Valentina Izquierdo (Diseño)

Fotografía de carátula

David Estrada Larrañeta

Fotografía

David Estrada Larrañeta, Valentina Hernández
 Creative Makers, Taty Mahecha
 Erick Morales, Wendy Vanegas, iStock

Ilustración

María Paula Acosta,
 Valentina García, Luisa Martínez,
 Valentina Martínez, Juliana Quitian,
 Julia Tovar, Jorge Tukan

Logo ¡Vive la bici!

Inspirado en un dibujo
 de Marco Aurelio Gutiérrez

Gerente

Juanita Pérez Acosta

Dirección administrativa y financiera

Víctor Cárdenas Mendoza
 vmcardenas@colsanitas.com

Asistente administrativa

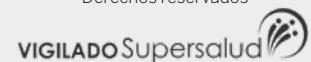
Wendy Tatiana Vanegas
 wetvanegas@colsanitas.com

Impresión

Quad Colombia S.A.S.

Bienestar Colsanitas

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



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

Actualice sus datos para recibir la revista a través de estos canales:
 • www.colsanitas.com • APP de Colsanitas
 • WhatsApp María Paula 57 (310) 3107676
 • Colsanitas en Línea: Bogotá 487 1920
 Línea gratuita nacional 018000 979020
 • Oficinas de Atención al Usuario

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

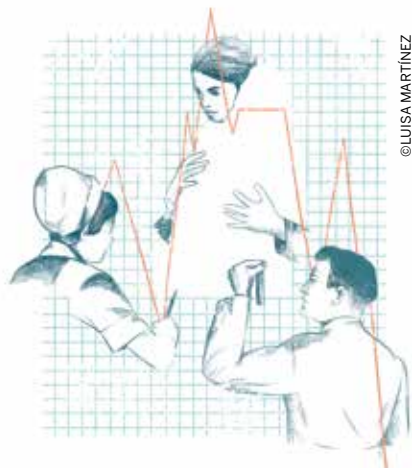
Del lado de nuestra gente

Llevamos 43 años acompañando a nuestros usuarios en los momentos más importantes de su vida. Hoy presentamos una nueva declaración de marca que resalta la misión de nuestra compañía: estaremos siempre del lado de nuestra gente.

Durante toda nuestra historia ha sido claro que quienes nos escogen como su primera opción de medicina preparada lo hacen por una sencilla razón: quieren proteger y cuidar a sus seres queridos de la mejor manera. Y esa enorme responsabilidad que depositan en nuestras manos nos lleva a trabajar cada día con más entrega.

Por eso nuestra oferta no solo es asistencial. Estamos con ustedes para prevenir, acompañar, planear, asegurar y, por supuesto, curar. Somos expertos en cuidado y acompañamiento y nuestra nueva declaración de marca y los galardones obtenidos recientemente lo ratifican. La Cuenta de Alto Costo (que promueve las mejores prácticas de las instituciones y profesionales para hacer una óptima gestión del riesgo de patologías como el cáncer y las enfermedades renales) nos ha hecho un enorme reconocimiento. Gracias a los indicadores de sus resultados en salud, la Clínica Universitaria Colombia obtuvo el primer puesto en cinco categorías, siendo así reconocida como la institución con los mejores resultados en la gestión del riesgo en leucemia linfóide aguda en adultos, linfoma no Hodgkin en adultos, cáncer de colon y recto, cáncer de próstata y cáncer en adultos.

Además, la Cuenta de Alto Costo premió como la IPS con mejores



resultados en gestión del riesgo de hepatitis C al Centro Médico Colsanitas, que atiende afiliados a EPS Sanitas en Teusaquillo, Bogotá.

Han sido ustedes quienes nos han elegido para cuidar de sus familias y es por eso que estamos siempre a su lado, atendiendo cada petición y cada necesidad de nuestros pacientes. Así lo demuestra, por ejemplo, nuestro programa de apoyo emocional para la toma de imágenes diagnósticas en radiología de la Clínica Santa María del Lago. La historia de cómo llegamos a idear este programa la puede leer en esta edición de la revista *Bienestar*.

Nuestra nueva declaración de marca luce ahora como una ventana a la realidad de nuestra cotidianidad. Ahí estamos, sin filtros ni poses. Quisimos retratar escenas del día a día de nuestros médicos, enfermeras, psicó-

logos, personal administrativo y, por supuesto, de nuestra comunidad y nuestros pacientes. Generosamente nos permitieron mostrar algunos de sus momentos más íntimos para ratificar que en nuestras manos se sienten protegidos. El ciclo de la vida real. Nos interesa cada paso de nuestras usuarias, por eso en esta misma revista encontrará una guía para entender una de las etapas de la mujer: la menopausia. Nuestros especialistas explican cómo vivirla como una fase llena de vitalidad.

No tuvimos que preparar un set, no hubo modelos o actores, luces o escenografía. Nuestra declaración es sencillamente el reflejo de lo que se vive en los pasillos de nuestras clínicas. Las miradas de fraternidad que surgen entre nuestros médicos y sus pacientes. La complicidad entre una madre y una enfermera que acaban de terminar un parto. La serenidad de una psicóloga atendiendo a un adolescente.

Esa es la realidad de lo que hacemos. Esa cercanía con las personas que confían en nosotros es lo que atesoramos y por eso seguiremos motivados a trabajar cada día mejor que el anterior: siempre de tu lado.

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

Prevenir el **DENGUE** es tarea de todos

El dengue es una enfermedad que afecta a personas de todas las edades, **con síntomas que varían entre una fiebre leve a una incapacitante**, acompañado de sarpullido y varios dolores: de cabeza, muy intenso; detrás de los ojos, en músculos y articulaciones.



Por ello sigue las siguientes recomendaciones para prevenir los criaderos del mosquito transmisor:



Lava y cepilla cada semana con cloro tanques, lavaderos y albercas.



Los recipientes de almacenamiento de agua mantenlos tapados.



Cambia cada 3 días el agua de los floreros y bebederos de animales.



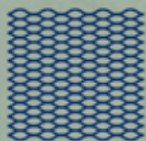
No almacenes elementos que puedan servir de criaderos como latas, llantas, envases, entre otros.



Mantén los desechos del hogar en canecas con tapa.



Desecha las basuras en el momento que pasa el vehículo del aseo. No las dejes a la intemperie.



Pon mallas o angeos en puertas y ventanas para evitar que los zancudos entren a tu hogar. Utiliza toldillo en cama o lugar de descanso.



Utiliza ropa con manga larga y pantalón largo para cubrir las extremidades.



Usa repelente de forma frecuente, especialmente en las partes del cuerpo que no están cubiertas.

Consulta de inmediato al servicio de Urgencias, si presentas:

Fiebre continua que no mejora con medicamentos o si después de bajar la fiebre presentas:

- Sangrado por nariz o encías.
- Dolor abdominal intenso y persistente

- Dificultad para respirar.
- Decaimiento mayor y/o irritabilidad
- Somnolencia y/o irritabilidad

Recuerda que puedes consultar nuestra red médica propia y adscrita en colsanitas.com/en/red-de-atencion/centros-medicos-colsanitas

Natalia Jerez: “Mi oficio como actriz me permite ser un espejo de lo que somos los seres humanos”

Adriana Restrepo*

Es periodista, modelo y actriz bogotana. Además, es una abanderada de la educación y de la nutrición infantil. Aquí nos revela algunos de sus hábitos de autocuidado.



©JORGE ESCOBAR

Agradece al universo desde que se levanta hasta que se acuesta, toma agua en cantidades industriales, hace ejercicio varias veces por semana y jamás come carnes rojas. El protector solar lo aplica sagradamente varias veces al día y baila cada vez que su ajetreada agenda se lo permite. Así podría resumirse la rutina de bienestar de la actriz Natalia Jerez.

Es periodista de profesión y uno de sus primeros trabajos ante las cámaras se lo debe a este oficio y a su innegable pasión por la música. Natalia fue VJ de *Mucha Música*, el programa para melómanos que estrenó City TV a principios del año 2000. Luego, serían su carisma y su talento los que, con solo 19 años, la llevarían a seguir una carrera llena de éxitos sobre las tablas y en televisión. *Juegos prohibidos*, *La Bruja*, *El Capo*, *Los Protegidos*, *Rosario Tijeras*, *Garzón*, *Narcos* y *Manes* son algunas de las producciones en las que ha participado y que le han merecido varias nominaciones y un premio *TV y Novelas* (como mejor actriz de reparto por *El Capo 3*).

No le asusta lo que opine el público sobre las series relacionadas con violencia y narcotráfico, porque entiende su trabajo como un espejo en el que la sociedad podría ver también sus mayores pecados. Pero su vida no

solo se ha centrado en la actuación. Desde hace ocho años es embajadora de buena voluntad para Unicef y abandera las causas relacionadas con niñas, niños y adolescentes del país.

¿Qué cosas son innegociables para su felicidad?

Dormir bien, pasar tiempo de calidad con mi hija, estar en la naturaleza cada vez que puedo y practicar algún deporte.

¿Qué le han dejado sus viajes?

Creo que los viajes me han hecho sensible y muy perceptiva. También me han dejado amigos, un gran amor por este planeta, educación, conocimiento, apertura de mente, inspiración, el aprender no solo de los demás sino también de mí misma, creatividad y muchísimas ganas de seguir viajando.

Ya lleva muchos años haciendo teatro y televisión para canales nacionales e internacionales. ¿Cuáles son los retos de trabajar con estos formatos?

Desde que comencé a actuar, hace 19 años, descubrí todo lo que podía aprender y mostrarle a la humanidad sobre la esencia de los seres humanos. No solo me enamoré de este oficio, sino que le tengo un respeto infinito. Decidí estudiar teatro en Argentina y trato de seguir preparándome todo el tiempo. Me gusta mucho aprender del teatro, pero siento que cada género tiene su lenguaje y una manera muy distinta de hacerse.

Tras el lanzamiento de Griselda volvió a ponerse sobre la mesa el debate sobre si ese tipo de producciones perjudica la imagen del país. Usted, que ha trabajado en varias producciones sobre narcotráfico, ¿qué opina?

Siento que somos una sociedad a la que le gusta hacerse la loca con

“Desde que comencé a actuar, hace 19 años, descubrí todo lo que podía aprender y mostrarle a la humanidad sobre la esencia de los seres humanos”.



©FEDERICO BOTTIA

¿QUÉ DEPORTE PRACTICA?

Buceo profesionalmente desde hace 15 años, pero también voy al gimnasio de tres a cinco veces por semana. Hago estiramientos y, por épocas, hago pilates porque considero que es fantástico para trabajar el cuerpo de una manera muy profunda, además, me ayuda a fortalecer la espalda. Me ha gustado nadar desde niña y trato de hacerlo de vez en cuando.

su historia. Y esto definitivamente nos lleva a repetirla. En lo que a mí respecta, mi trabajo como actriz me permite convertirme en un espejo de lo que somos los seres humanos en todo el sentido de la palabra y eso justamente es lo que intento hacer a través de los personajes que interpreto.

¿Hay algún papel o historia que sueñe con hacer?

Amaría interpretar personajes de ciencia ficción, uno de mis géneros favoritos. **B**



Entendiendo la relación entre el estrés y el aumento de peso

*Catalina Sánchez Montoya**

ILUSTRACIÓN: *Valentina Martínez @caal_ntina*

Más allá de picar compulsivamente alimentos poco saludables cuando el cerebro está en modo supervivencia, existen otras razones que determinan la relación entre vivir en alerta y tener sobrepeso. Las especialistas nos ayudan a descifrar por qué puede presentarse un aumento de peso en momentos de incertidumbre.

Es probable que todos los seres humanos hayan sentido, en algún momento de sus vidas, altos niveles de estrés. ¿Las causas? Múltiples: una temporada de exámenes finales, problemas matrimoniales, jefes tóxicos, inconvenientes económicos, enfermedades, duelos, mudanzas... La lista es larga.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el estrés es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Según un análisis publicado por Ipsos el Día Mundial de la Salud Mental 2023, más del 60% de los adultos del mundo han reportado que el estrés ha afectado sus vidas.

En principio, el estrés no es más que una respuesta natural —no del todo innecesaria— a las amenazas del entorno y a otros estímulos. Es más, en muchos casos, este puede servir como impulso para ejecutar proyectos. El problema de esta reacción, casi instintiva, comienza cuando se experimenta ‘estrés’ de manera sostenida, prolongada y crónica, porque puede tener consecuencias psicológicas y físicas. Una de ellas es el aumento de peso.

El cortisol: una hormona decisiva

La respuesta a la pregunta de cómo se relacionan el estrés y la báscula es más compleja de lo que parece. No se trata solamente de la reacción

de algunas personas con ansiedad, que buscan alimentos procesados o dulces para encontrar cierta satisfacción instantánea, sino que hay hormonas que juegan un papel fundamental en este proceso, y la principal es el cortisol.

“El estrés crónico incrementa la producción de esta hormona, que se produce en las glándulas suprarrenales y que, en condiciones normales, participa en el control de los niveles de azúcar en la sangre, el control de la tensión arterial, los niveles de inflamación y el metabolismo de los nutrientes”, explica Luisa Fernanda Becerra, nutricionista y dietista adscrita a Colsanitas. “Sin embargo, cuando se produce en ex-

* Periodista especialista en nutrición. @LaCucharaDeCata

CONSCIENCIA EN CADA BOCADO

El monje budista Thich Nath Hanh y la doctora Lilian Cheung, directora de promoción y comunicación de salud en el Departamento de Nutrición de la Escuela Chan de Salud Pública de Harvard, plantean en su libro *Saborear: mindfulness para comer y vivir bien* el concepto de *alimentación consciente* para establecer una relación más saludable con la comida. Para ellos, el objetivo es que las personas aprendan a comer y beber siendo conscientes de cada bocado, olfateándolo y saboreándolo con calma.

Este tipo de alimentación permite disfrutar del placer sensorial de comer y ser más conscientes de las cantidades de alimentos que se están ingiriendo. Al practicar este ejercicio de manera juiciosa, la alimentación consciente casi que se convierte en una experiencia espiritual, permitiendo una apreciación de todo lo que ha ocurrido para que ese alimento llegue hasta la mesa de cada comensal y de cómo la nutrición, la salud, el alimento y el medioambiente convergen de manera armoniosa en un solo plato.



ceso de forma crónica y sostenida, puede generar incremento del apetito y ansiedad por el consumo de alimentos de sabor dulce”, agrega.

Además, los niveles irregulares de cortisol también terminan por afectar la digestión. De acuerdo con Mariana Duque Herrera, psicóloga, Magíster en Administración de Riesgos y especialista del Programa de Obesidad de Colsanitas, en tiempos de crisis, la producción prolongada de cortisol termina generando un desbalance químico que afecta el bienestar y el equilibrio metabólico de las personas. Además, “causa problemas en el manejo adecuado del peso corporal debido a la inhibición del funcionamiento saludable del sistema digestivo y endocrino en el cuerpo”.

Aquí es cuando buscar mecanismos de regulación del estrés es fundamental para transitar de manera óptima esos momentos de zo-

zobra. Las posibilidades son infinitas. Pueden funcionar “técnicas de relajación como la meditación, hacer ejercicio físico de forma regular, practicar yoga y buscar un acompañamiento terapéutico que permita identificar los desencadenantes del estrés y buscar las estrategias de control efectivas para cada persona en forma individualizada”, dice Becerra.

Decirle adiós al piloto automático también es muy importante. Es decir, entender que las situaciones estresantes no cambian y más bien que, por el contrario, cada día aparecerán nuevos problemas o retos. Lo importante es trabajar conscientemente en la respuesta a ese evento crítico.

“La estrategia maestra es el autocuidado. Esto significa cuidarse a sí mismo al identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, menta-

“El estrés es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil de resolver”.

—OMS




les, financieras y espirituales. Para hacer esto, se debe comenzar con el reconocimiento de la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar y, también, de las acciones que podemos realizar para estar saludables”, explica Duque.

Deténgase y no se deje llevar por la ansiedad al comer

Si usted es una de esas personas que sienten que sus hábitos alimenticios se ven radicalmente alterados según sus estados de ánimo, es importante que no “entre en pánico” y que procure seguir los siguientes consejos.

- **Evite hacer dietas muy restrictivas** para no desencadenar atracones de comida.

- **Aprenda a comer alimentos naturales**, de sabor agradable, variados, incluyendo en las comidas todos los grupos de alimentos.
- **Procure no “satanizar” alimentos.** La alimentación debe ser intuitiva, consciente, suficiente y variada.
- **Aprenda a identificar las señales de hambre y saciedad.** Pregúntese si el deseo de comer es físico o si está desencadenado por alguna emoción o eventualidad. Y una cosa adicional: muchas veces las personas sienten hambre, pero en realidad tienen sed. Asegúrese de mantenerse hidratado.
- **Busque ayuda profesional** para tratar la ansiedad. 

Es importante recordar que el sobrepeso y la obesidad son condiciones que requieren una aproximación profesional multidisciplinaria. En estos casos, los tratamientos más adecuados integran dimensiones como la actividad física, la nutrición saludable, la regulación emocional y hasta la higiene del sueño. Colsanitas ofrece el Programa de Obesidad, en el que además se trabaja en la prevención, de manera integral, del riesgo cardiovascular y metabólico a través de la consolidación de hábitos de vida saludables.

Los lácteos que garantizan un sano crecimiento

Redacción revista Bienestar

Asegurar y optimizar la salud de niños, niñas y adolescentes es posible a través de una ingesta adecuada de lácteos. Conozca aquí todos los beneficios de este grupo alimenticio y en qué porciones se deben consumir.



El consumo de lácteos en la infancia y adolescencia es esencial para el crecimiento por su aporte de proteínas, calcio, potasio y vitamina D.

El consumo de productos lácteos es reconocido como un pilar fundamental en la alimentación de niños y adolescentes, proporcionando una amplia variedad de nutrientes para un desarrollo óptimo. Sin embargo, un estudio reciente publicado en el *Nutrition Review Journal* de la Universidad de Oxford, muestra una tendencia preocupante: muchos jóvenes en países desarrollados no alcanzan las recomendaciones de ingesta de lácteos, lo que plantea interrogantes sobre su impacto en la salud a largo plazo.


Los lácteos son una fuente crucial de micronutrientes como calcio, fósforo, potasio, magnesio, zinc, vitaminas A, D, B12 y riboflavina. Estos nutrientes son fundamentales para el crecimiento, desarrollo óseo, y función metabólica en la infancia

y adolescencia. Además, proporcionan proteínas de alta calidad, ácidos grasos esenciales y no esenciales, que se traducen en energía necesaria para el día a día de niños, niñas y adolescentes.

Estudios publicados en el *Nutrition Review Journal* muestran asociaciones positivas entre el consumo de lácteos y la salud ósea, el crecimiento, y la reducción de caries dentales en niños. Contrario a preocupaciones sobre obesidad infantil, la evidencia respalda una asociación neutra entre el consumo de estos productos y el aumento de tejido adiposo. Además, se ha observado una relación entre la ingesta de lácteos en la infancia temprana y una presión arterial sana en la adolescencia.

En relación a los beneficios anteriores, las Guías Alimentarias Basa-

das en Alimentos para la población colombiana mayor de dos años, en colaboración con el Bienestar Familiar y la FAO, respaldan la importancia de los lácteos en la dieta diaria. Las recomendaciones actuales sugieren tres o más porciones diarias para niños menores de nueve años y tres a cinco porciones para adolescentes, como leche, yogurt o kumis. Una buena medida para cumplir con los requerimientos mínimos es incluir dos vasos de leche al día.

En resumen, es fundamental promover hábitos alimenticios saludables que incorporen una ingesta equilibrada de lácteos, junto con otros grupos alimenticios, en porciones adecuadas según la edad y con la orientación de un profesional de la salud. Esto garantiza un crecimiento sano durante esta etapa crucial de la vida. 



Lácteos para la vida

Cruciales en la dieta Infantil y Adolescente



Lácteos en la infancia (1 a 5 años)

La leche es crucial para su nutrición porque contiene calcio, que ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. También tiene proteínas importantes para el crecimiento muscular y fortalece el sistema inmunológico ^(1,2).



De 2 a 3 porciones al día⁽³⁾.



Incluye de 2 a 3 porciones al día⁽³⁾.

A medida que los niños crecen y se mantienen activos, la leche sigue siendo fundamental en su alimentación. El calcio y la vitamina D en la leche mantienen los huesos fuertes y contribuyen en la prevención de enfermedades futuras como la osteoporosis. Las proteínas ofrecen energía de gran calidad que apoyan los procesos de aprendizaje y crecimiento ^(1,2).

Lácteos en la niñez (5 a 12 años)



Lácteos en la adolescencia (12 a 18 años)

Durante la adolescencia, cuando el cuerpo cambia rápidamente y se desarrolla mayor cantidad de masa muscular, la leche es muy importante. Sus nutrientes como el calcio, la proteína y las vitaminas del complejo B son esenciales para desarrollar músculos y obtener la energía necesaria para crecer físicamente y desarrollarse adecuadamente ^(1,2).



Incluye 3 porciones al día⁽³⁾.



Recuerda incluir la leche en una alimentación completa y balanceada y consultar con la nutricionista para adaptar el consumo a las necesidades de cada persona.

La leche es una fuente rica de nutrientes esenciales para el crecimiento y la salud en todas las etapas de la vida. Integrar la leche desde temprano en la alimentación sienta las bases para una vida sana y activa en el futuro.

Referencias:

¹ Dror, D. K., & Allen, L. H. (2014). Dairy product intake in children and adolescents in developed countries: Trends, nutritional contribution, and a review of association with health outcomes. *Nutrition Reviews*, 72(2), 68–81. <https://doi.org/10.1111/nure.12078> ² Ricklefs-Johnson, K., & Pikosky, M. A. (2023). Perspective: The Benefits of Including Flavored Milk in Healthy Dietary Patterns. *Advances in Nutrition*, 14(5), 959–972. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.06.002> ³ Ministerio de Salud y Protección Social, & Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población Colombiana Mayor de 2 años. In Plan De Preparacion Y Respuesta Ante Posible Segunda Ola Pandemica Por Covid-19 En El Peru (R.M. N°928-2020/Minsa). <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/1335262-928-2020-minsa>

Insectos, un alimento nutritivo y sostenible

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



En un momento en el cual el agua, la comida y el territorio escasean en el mundo, los insectos pueden ser la alternativa para alimentar a personas y animales. Para lograrlo, primero hay que superar los prejuicios que tenemos sobre los bichos.

En nuestra sociedad los insectos no tienen muy buena fama. Para muchos son sinónimo de suciedad o bacterias. Muy pocos estamos dispuestos siquiera a tocarlos y otros salen corriendo despavoridos apenas los ven. Sin embargo, desde hace siglos, especies como grillos, gusanos, escarabajos y mariposas son parte de la dieta en distintos países de Asia, África y América Latina. La entomofagia, como se le conoce a la práctica de comer insectos, sigue presente hoy en la alimentación de aproximadamente dos mil millones de personas, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Aunque en Occidente podemos sentir repulsión por los insectos, la FAO y otras organizaciones se han dedicado a buscar alternativas a la proteína animal para alimentar a tantas personas como sea posible y que sean igual de nutritivas que la carne, pero con menor impacto ambiental. Los insectos pueden ser la respuesta al hambre de una población que no para de crecer y que, según esta entidad, llegará a más de nueve mil millones de personas en 2030.

Tantas bocas para alimentar implican un gasto enorme de recursos. Pensemos, por ejemplo, en las vacas de las que obtenemos carne y lácteos. Desde hace casi 30 años las investigaciones al respecto muestran que para producir diez kilos de carne vacuna se necesitan 2500 ga-

lones de agua y 200 metros cuadrados de terreno (el cual, además, debe ser deforestado para que sea óptimo para la ganadería). Estos diez kilos de carne producen casi tres kilos de gases de efecto invernadero que contribuyen al calentamiento global.

La ganadería también supone pensar en el alimento para los animales y, en el caso de las vacas, la tasa de conversión alimento-carne (la cantidad de comida que se necesita para que un animal aumente un kilo de peso) muestra que el ganado necesita ocho kilos de alimento para aumentar un kilo de peso.

Magaly Menjura, investigadora del Centro de Investigación sobre Artrópodos Terrestres de la Universidad Nacional (CINAT), quien actualmente experimenta con larvas de gusano amarillo de la harina como alimento alternativo para peces, explica que la cría de insectos requiere muchísimos menos recursos comparada con la ganadería tradicional: “Para producir siete kilos de insectos solo necesitamos un galón de agua, se produciría aproximadamente un gramo de gases de efecto invernadero y podríamos necesitar hasta 15 metros cuadrados de espacio; esto depende del tipo de insecto”, dice.

Además del bajísimo consumo de agua, alimento y espacio, los insectos tienen otra ventaja: algunos pueden alimentarse de residuos de frutas y verduras, entre otros, lo que promueve el aprovechamiento de



*Colaboradora de la revista Bienestar Colsanitas

desechos que de otro modo terminarían en la basura. La microganadería, como también se le conoce a la cría de insectos, tiene el potencial de alimentar a los humanos y a los animales.

La FAO afirma que una forma común de transformar los insectos en comida es pulverizarlos para convertirlos en harina que se puede utilizar como materia prima para el alimento concentrado de diferentes especies de animales. De igual forma, la harina de insecto también se puede incorporar fácilmente a la dieta humana a través de productos como tortas, galletas, suplementos dietarios, barras energéticas, etc. En Europa y Estados Unidos ya se venden insectos deshidratados para su consumo.

De otro lado, los insectos son ricos en proteína, fibra y ácidos grasos; además, contienen otros micronutrientes como hierro, zinc, magnesio, fósforo y selenio. Sin embargo, la investigadora Menjura insiste en que el aporte de nutrientes varía de acuerdo con la especie de cada insecto.

A pesar de sus beneficios, todavía es muy difícil persuadir a las personas de que incluyan insectos en su dieta porque los consideran sucios y llenos de bacterias, pero, en realidad, explica Menjura, la cría de insectos debe ceñirse a los protocolos de producción que garantizan que los insectos y sus derivados no representan un riesgo para la salud humana o animal. Esto significa que los insectos comestibles no se recolectan de forma indiscriminada de la basura o de una alcantarilla,



La cría de insectos debe ceñirse a los protocolos de producción que garantizan que estos y sus derivados no representen un riesgo para la salud humana o animal.

“Se conoce como entomofagia a la práctica de comer insectos, que está presente en la alimentación de aproximadamente dos mil millones de personas”.

como muchos podrían pensar, sino que, por el contrario, necesitan un ambiente controlado para crecer. De hecho, los insectos representan un riesgo bajo de transmisión de enfermedades zoonóticas (las enfermedades que se transmiten de animales a humanos), como la gripa aviar (la que produce el virus H1N1).

Una granja de insectos

En el CINAT funciona uno de los pocos criaderos de insectos comestibles que existen en Colombia. Son dos pequeñas habitaciones que, juntas, no suman más de diez metros cuadrados. El techo es bajo y la temperatura allí es alta porque los insectos necesitan un ambiente cálido para sobrevivir. El olor del lugar es muy parecido al de los galpones de gallinas. Huele a alimento para animales, pero en vez de encontrar paja o aserrín hay una especie de estantes en los que están apiladas, verticalmente, cajas de plástico que son el “corral” de diferentes tipos de insectos. Cada caja, que está marcada con la fecha de instalación y el tipo de dieta que consumen los individuos, contiene una especie en un estadio de desarrollo diferente.

Cuando fui a visitar el CINAT estaban criando larvas de *Tenebrio molitor*, también conocido como *gusano amarillo de la harina*, insecto con un gran potencial para incluirse en la dieta humana. También tenían otro tipo de gusano llamado *Zophobas atratus*, o *gusano rey*, que se puede usar como alimento humano y también tiene la capacidad de degradar el plástico.

En el cuarto más pequeño y cálido tenían dos especies de grillos: *Grylloides sigillatus* o *grillo rayado* y *Acheta domestica* o *grillo doméstico*. Esta última recientemente fue aprobada como alimento humano por la Unión Europea. A los grillos los acompañaban dos tipos de cucarachas que se utilizan como alimento para mascotas y animales exóticos: la *Blaptica dubia* o *cucaracha argentina* y la *Gromphadorbina portentosa* o *cucaracha gigante de Madagascar*, un insecto que puede medir hasta siete centímetros.

Los insectos de la granja tienen una alimentación especial diseñada por los investigadores del CINAT que, en general, suele tener salvado de trigo, varios tipos de harinas y trozos de frutas y verduras, lo cual garantiza que tengan una ingesta



adecuada de nutrientes. Su alimento está esparcido dentro de las cajas como si fuera arena. Menjura aclara que todo el trabajo con los insectos, desde la cría hasta el procesamiento para convertirlos en materia comestible, se hace siguiendo los protocolos de manejo para insectos que se han desarrollado principalmente en la Unión Europea. Esto garantiza que el producto final no presente riesgo alguno para las personas o los animales.

A pesar del espacio tan reducido, en esta minigranja se pueden criar hasta 3000 individuos, aproximadamente, en una sola caja y se pueden obtener de 300 gramos a cuatro kilos de alimento, dependiendo del procesamiento que se haga de los insectos, pues se pueden utilizar frescos, deshidratados o en harina.

A comer bichos

Luego de mostrarme el lugar, los investigadores del CINAT trajeron diferentes versiones de los insectos listos para su consumo, que procesan en un laboratorio restringido al público para evitar contaminar la



La cría de insectos y la entomofagia pueden mejorar las condiciones de vida de poblaciones vulnerables.

producción. Había larvas de *Tenebrio molitor* deshidratadas y convertidas en harina. Como esta especie es apta para el consumo humano me animé a probar una larva seca: era de color marrón oscuro y medía unos dos centímetros. Era muy crujiente y sabía a coco. Por su textura, me pareció que podía ser un buen complemento para el cereal del desayuno.

En otro recipiente había harina del mismo insecto que se veía muy parecida al maní molido. Sin embargo, su sabor era muy diferente al de la larva seca; al probarla sentí que comía champiñones. Con esa harina y con otras, que también son de consumo humano, como las de grillo, intentan crear alimentos que ofrecen en muestras gastronómicas dentro de la universidad para que la gente pierda el miedo y se anime a comer insectos. En la última muestra que hicieron elaboraron mazapán de frutos rojos con maní y harina de *Tenebrio molitor*; probé uno y, de no ser porque ya sabía que estaba hecho de gusanos, habría creído que era un dulce casero. **B**

MUCHO MÁS QUE UN ALIMENTO

Hay otro beneficio que tiene la cría de insectos y la entomofagia y es que puede mejorar las condiciones de vida de poblaciones vulnerables. La FAO explica que la microganadería, por ser una actividad relativamente sencilla y necesita de pocos recursos, se puede llevar a cabo en zonas rurales y traer beneficios económicos y ambientales a la comunidad. El CINAT le apuesta a esto a través del programa Insectos por la Paz, en el que capacitan a firmantes de paz del departamento del

Tolima en la cría y utilización de la *Hermetia Illucens* o *mosca soldado negra*, un insecto cuya larva sirve para alimentar a otros animales, y que, además, consume desechos orgánicos como sobrantes de cultivos, y restos de frutas y verduras y los convierte en abono que es reutilizado en actividades agrícolas. Según Menjura, gracias a la cría de la mosca soldado negra los excombatientes han reducido los gastos de alimentación de animales en un 23%, han fortalecido sus procesos productivos y han

mejorado su calidad de vida. De otro lado, la cría de grillo rayado o *Grylloides sigillatus*, un insecto conocido por su alto contenido de proteína, también ha ayudado a promover la autonomía económica de mujeres rurales en Cundinamarca gracias a un proyecto liderado por la Universidad de la Sabana. Se trata de incentivar la cría del insecto como proyecto productivo sostenible y de promover su consumo en la comunidad al incluirlo en algunas preparaciones. De este proceso surgió un

libro de recetas típicas de Cundinamarca con versiones de mantecada, almojábana y empanada, entre muchas otras, hechas con harina de grillo. En Colombia aún hace falta que la legislación regule la cría y producción de materias primas hechas con insectos. Mientras eso ocurre, pensemos en que si la cría de insectos es un proceso relativamente sencillo y la entomofagia trae beneficios a la salud, el medio ambiente y la economía, ¿por qué no darles una oportunidad a los bichos en nuestra dieta?

¡Vive la bici!

Conoce nuestro especial dedicado a la práctica y la cultura de la bicicleta, un fenómeno que transforma las ciudades y genera experiencias de bienestar.



Pág. 22

“La disciplina siempre vencerá al talento”: Diego Pescador

TEXTO: SINAR ALVARADO • FOTOGRAFÍA: DAVID ESTRADA



Pág. 30

El impacto ambiental de la bicicleta

ILUSTRACIÓN: JORGE TUKAN



Pág. 32

Bogotá: una ciudad que comparte sus bicicletas

TEXTO: JORGE PINZÓN SALAS • FOTOGRAFÍA: CATALINA PORRAS



Pág. 36

Bicis dibujadas desde el recuerdo

TEXTO: MAO SOLANO



Pág. 40

Artículos imprescindibles para una ruta en bicicleta

TEXTO: LAURA DANIELA SOTO • FOTOGRAFÍA: DAVID ESTRADA



Vea el especial completo en nuestras plataformas digitales.

Encuentra también contenidos en nuestras plataformas digitales

Bienestar
COLSANITAS

Las imágenes detrás de la historia de la ciclo vía en Bogotá

POR: ANDRÉS OSPINA

Así es un taller de bicicletas

POR: LINA ALONSO

Guía para la alimentación e hidratación de un ciclista

POR: LAURA DANIELA SOTO

BACANIKA.COM

Las grandes carreras de ciclismo ilustradas

POR: CATALINA PORRAS

Escalar a pedalazos: del amor *amateur* por los Altos

POR: CARLOS OSPINA MARULANDA


Diego Pescador: “La disciplina siempre vencerá al talento”

*Sinar Alvarado** • FOTOGRAFÍA: *David Estrada Larrañeta*

El ciclista joven más completo de Colombia, según varios entendidos, gana carreras en el país con la mirada puesta en los grandes equipos europeos. Mientras entrena por las carreteras de Quindío y Antioquia, prepara sus próximos ataques y sueña con vestir algún día el jersey amarillo del líder en el Tour de Francia.







“Casi todos los ciclistas en Colombia venimos de abajo, de no tener los beneficios de las familias ricas. Venimos del barrio, sabemos lo que es esforzarse”.

Todo ciclista que aspire a ser un campeón necesita subir montañas, incrementar los glóbulos rojos y mejorar su capacidad aeróbica. La mejor forma de hacerlo es entrenar en altura: superar los dos mil metros sobre el nivel del mar y rodar allí hasta que el desafío se vuelva costumbre. Por eso Diego Pescador, un pedalista de 19 años, dejó Quimbaya, su pueblo cálido en Quindío, para instalarse en Rio-negro, arriba de Medellín, donde la sangre gana oxígeno y el alma se deleita con el paisaje verde junto a las carreteras.

Pescador se forjó en el atletismo: dos mil y tres mil metros de trote sostenido. Pero a los 13 años, invitado por su padre, salió en una vieja bicicleta de hierro y el gusanillo del ciclismo se enquistó en su corazón. El corredor del equipo GW Erco Shimano ha sido campeón sub-23 de la Vuelta a Colombia y campeón de la Vuelta a Antioquia; logró podios en la Vuelta de la Juventud y la del Porvenir; ganó una etapa en el Clásico RCN y recibió en Italia el Trofeo Piva, una carrera para ciclistas menores de 23 años que se disputa cada año en Vicenza.

Ahora mantiene su rutina —nueve horas de sueño, desayuno, largas jornadas en la bici, almuerzo, descanso— mientras compite en Colombia y Europa, con los dedos cruzados, para conseguir un contrato que lo lleve en 2025 al World Tour, la máxima categoría del ciclismo profesional.

Pescador, como Esteban Chaves, cultiva la disciplina y confía en sus efectos. Y aunque sube bien, todavía no sabemos si alcanzará el nivel de Nairo Quintana y el de otros escaladores colombianos que han hecho de los Andes su fragua. Lo distinto e inesperado, lo que atrae de este chico espigado, es su arrojo: una valentía inusual en el ciclismo conservador de hoy, que lo impulsa a saltar desde largas distancias, cuando la meta

aún está lejos, para dejar atrás al pelotón y vencer en solitario con riesgo y espectáculo.

¿Qué le atrajo del ciclismo?

El sacrificio. La mayoría de los ciclistas acá no tenemos los recursos y es un deporte caro. Cuando uno logra entrar a un equipo y no tiene que preocuparse, valora todo lo que hizo con la familia. Mi mamá me apoyaba vendiendo rifas, cajitas de lechona. Así pude ir a carreras en Caldas, en Huila. O comprar algún repuesto para la bicicleta cuando me faltaba.

¿De qué vive su familia?

Mi papá tiene un pequeño local donde vende cosas para los jornaleros: botas, machetes, cuerdas. Insumos para trabajar en el campo. Es mercancía barata; toca vender mucho para ganar algo.

¿Falta apoyo en Colombia para deportistas como usted?

Sí. En algunas carreras he visto *pe-laos* que piden comida, una caramañola de agua, no tienen bicicleta de repuesto. Van con las uñas. La mayoría abandona por falta de apoyo.

¿Qué otras cosas se necesitan?

Sobre todo, correr. Para las categorías prejuvenil y juvenil hay muy pocas carreras en todo el año. En Europa hay carreras cada ocho días. ¿Cómo no van a saber andar desde pequeños? El entrenamiento es muy importante, pero hay que competir. Uno aquí solo llega al verdadero ciclismo cuando pasa esas primeras categorías y participa en un calendario de carreras más amplio. Falta apoyo desde las bases, crear en los procesos, que son largos. Eso fue lo que yo tuve para estar ahora sobresaliendo. Porque hay ciclistas que nacen, tienen talento; y otros que se hacen con disciplina, como yo. Para los segundos hace falta el proceso.

¿En Europa existen esas ventajas?

Entre nosotros y los europeos hay una diferencia muy grande. Cuando fui por primera vez, a los 16 años, me impresionó ver a una gente inmensa: corredores con barba, corpulentos. Además es un ciclismo más técnico, que se corre mucho en vías estrechas, con curvas cerradas, bajadas agudas. Allá las vías terciarias están pavimentadas. Acá son



Pescador empezó haciendo atletismo pero a los 13 años su madre lo alentó a practicar ciclismo, y ahí nació su verdadera pasión.



trochas. Entonces nosotros estamos acostumbrados a andar solo en vías principales que son anchas.

¿Qué aprendió en la Vuelta a Colombia corriendo junto a Miguel Ángel López?

Es un deportista para admirar. Me impresionó la tranquilidad y la confianza que manejaba en momentos críticos. Y cuando arrancaba no miraba hacia atrás. Corría con mucha confianza. Viene del World Tour y está varios niveles por encima.

¿Ha pensado en un oficio distinto?

Yo terminé el bachillerato en 2022, y me han dicho que debo pensar en un plan B. En el ciclismo pueden pasar

muchas cosas: una caída, una lesión. Y es bueno tener algo que hacer cuando termine la carrera, pero yo no he pensado en eso. De momento, me veo solo como ciclista.

Es un oficio que exige muchos cuidados.

Sí, uno durante las carreras viaja mucho, y la comida cambia todo el tiempo. Entonces toca estar pendiente de cada cosa que se come, para evitar enfermedades. Además tomo suplementos con probióticos y proteínas, y después de las carreras trato de limpiar el hígado, los riñones. En las competencias voy siempre bien hidratado, y abrigado cuando hace frío. En este deporte una

simple gripe te puede dañar meses de entrenamiento.

¿En qué faceta se siente más cómodo?

Me va mejor subiendo, como escalador. En la contrarreloj he mejorado; sobre todo, en las más largas, después de 15 kilómetros, por mi resistencia. También me estoy adaptando al esprint y a las carreras de un día. Llevo cuatro años seguidos yendo a ese tipo de carreras en Europa.

Pero su especialidad parecen ser las fugas en solitario.

Sí, disfruto mucho las escapadas, los ataques de lejos. Son esfuerzos muy largos; sostenerse es muy duro, uno

va sufriendo. Pero cuando voy con la pierna buena, todo gira a mi favor. Sería fácil atacar cerca de la meta, pero ese no es mi estilo. Tener una victoria atacando de lejos tiene más mérito. Me gusta la épica, lo heroico, dar espectáculo. Salga o no salga, sé que en casa se levantaron del sillón.

¿Aprendió eso de su ídolo, el español Alberto Contador?

Yo le aprendí la valentía, aprendí a jugar mis cartas. Para mí él está entre los cinco mejores de la historia. Y de segundo, Nairo Quintana. Lo he admirado mucho desde pequeño. Me tocó la época cuando corría contra Chris Froome. Con mi papá siempre veíamos esos duelos en el Tour.

¿Nairo ha sido una influencia para los ciclistas jóvenes?

Sí, fue el que revivió el ciclismo en el país. Para mí Nairo es el mejor ciclista de Colombia. Él estimuló a muchos ciclistas de mi generación, ilusionó a mucha gente. A uno en las carreteras le gritan: “¡Vamos, Nairo!”.

De Contador también parece haber aprendido a celebrar con estilo.

Sí, él en la meta disparaba con la mano. Lo llaman “El pistolero de Pinto”. La celebración mía con la caña de pescar surgió entre amigos, en Quimbaya. Salimos a rodar y empezamos a jugar con las celebraciones. Yo estaba entre la atarraya y la caña de pescar. Al final escogimos la caña. Los amigos me dijeron: “Esa la tenés que hacer cuando ganés”. Y sí: faltando cincuenta metros para ganar en la Vuelta a Colombia me acordé y la hice. Se está volviendo mi firma.

¿Y qué otros ciclistas lo estimulan?

Varios. Uno ve a corredores como Isaac del Toro, un compañero mexicano que estaba en la categoría de nosotros, y este año desde que ganó en Australia ha hecho unas actuaciones

tremendas. Ahora es un ciclista top. Si él pudo, por qué no voy a poder yo.

Ahora que está ganando, ¿siente la presión?

Al principio no la sentía, pero en estos últimos meses sí he sentido la presión de los medios y de la gente. Es duro porque ahora el ciclismo está en un nivel muy alto, en cinco años evolucionó con la tecnología, las bicicletas, la alimentación. Todo es al límite, muy medido. No sé hasta dónde va a llegar esto.

¿En qué momento ha sentido esa presión?

Después del Tour Colombia me estaba yendo bien, pero el cuerpo no me respondió. Uno ahí ve comentarios en las redes, la gente dice lo que quiere y es mejor no hacerle caso a eso. La familia ayuda, lo importante para ellos es estar orgullosos de mí. Me gusta ver videos de ciclismo, pero trato de evitar las redes, los comentarios y las polémicas para no cargarme. Lo bonito es ver la ilusión de los periodistas, de otros ciclistas. Eso lo motiva a uno para ser más profesional. Y sé que los resultados van a llegar.

A usted le ha cambiado mucho la vida en poco tiempo.

Cada año viajo a Europa dos o tres veces. He conocido Australia, Argentina, Escocia, Francia, Italia, Eslovenia. Me gusta mucho viajar, conocer. Mi sueño es llevar a mi papá y mi mamá. Para mí salir del país por primera vez a los 16 años fue tremendo. En agosto de 2021 me avisaron que iba con el equipo Strongman por un mes a Italia y no lo podía creer.

Muchos ciclistas jóvenes llegan a Europa y se devuelven pronto.

No se adaptan por la mentalidad. Es duro estar allá solo, lejos de la familia. Pero este es el trabajo de uno, son sacrificios que hay que hacer. Ya habrá recompensas. Pero al principio es duro, la mentalidad pesa.

“ Hay ciclistas que nacen, tienen talento; y otros que se hacen con disciplina, como yo. Para los segundos hace falta el proceso”.



Diego Pescador con una de sus primeras bicicletas, en el velódromo y en Quimbaya, su pueblo del Quindío, donde cambió el atletismo por las bielas.

¿Le ha pesado a usted?

Lo he vivido de otra forma. Si tengo que aprender el idioma, pues lo hago. Hay que abrirse al mundo, ser sociable. La timidez puede ser un factor que impide adaptarse al ciclismo europeo. Hay que tener confianza sobre la bicicleta y también cuando no estás en ella. Tener confianza, llevar una vida allá y empaparse. Italia, por ejemplo, es el país donde más he estado y he tenido la oportunidad de recorrerlo. Me encanta la comida, la gente es amable. Y además respiran ciclismo. Están locos por este deporte.

¿Cuáles son sus grandes proyectos?

Todos soñamos con el jersey amarillo, el del líder en el Tour de Fran-

cia. Pero lo primero es llegar a un equipo World Tour y sostenerme. Yo quiero hacer como Nairo y Rigo: tener una carrera larga. Quiero correr el Tour, la más prestigiosa, y ojalá pueda ganar una etapa. Pero ahora quiero enfocarme en las carreras.

Usted, como la mayoría de los ciclistas colombianos, viene del campo.

Casi todos venimos de abajo, de no tener los beneficios de las familias ricas. Venimos del barrio, sabemos lo que es esforzarse. Nos ha tocado luchar desde pequeños, ser los más fuertes cuando duele y resistir. Por eso tenemos mística. Un *pelao* que la tenga fácil no se mete en esto, porque no le ha tocado sufrir.

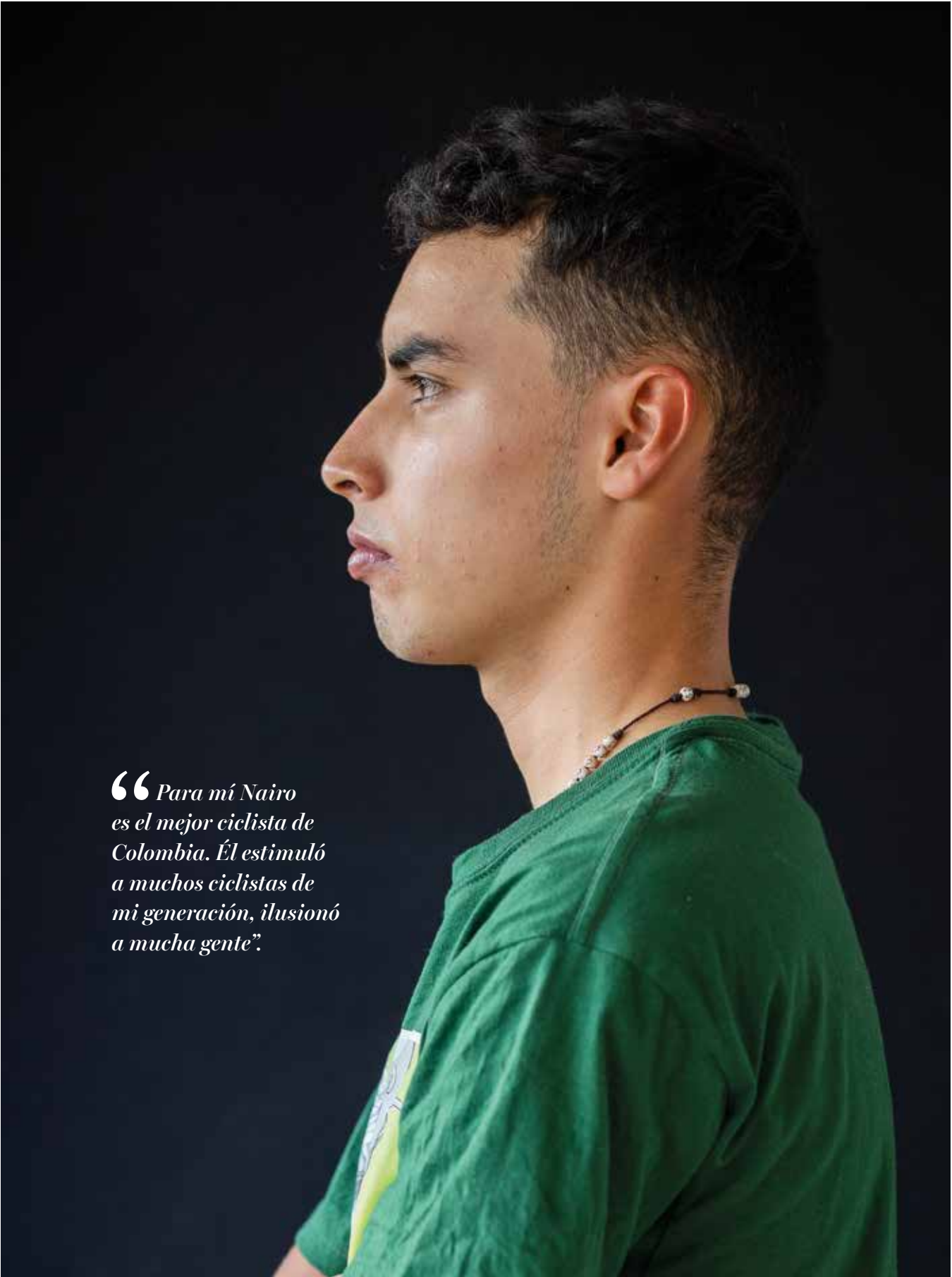
Pero este oficio duro también da oportunidades.

Claro. Esto abre ventanas para sacar a la familia adelante. Por eso uno se esfuerza y, además, el deporte deja buenos valores para la vida. Con esos valores uno aprende a ser un buen profesional o, simplemente, una buena persona.

Todo eso gracias a la bicicleta.

Es un privilegio. Uno cumple sueños que no los veía llegar tan rápido o, a veces, ni siquiera los soñaba. Uno ve que puede salir adelante y llenar de orgullo a la familia, al pueblo, al país. Yo le agradezco mucho a la bicicleta porque con ella he mejorado mi vida y espero seguir sobresaliendo en este bonito deporte. **B**

**Narrador. Escribe desde Colombia para varios medios internacionales.*



“Para mí Nairo es el mejor ciclista de Colombia. Él estimuló a muchos ciclistas de mi generación, ilusionó a mucha gente”.

El impacto ambiental de la bicicleta

Redacción Bienestar Colsanitas*
Ilustración: Jorge Tukan @jorgetukan



880.367

viajes diarios se hacen en bicicleta en Bogotá,

superando a ciudades como Ámsterdam, Copenhague o Santiago de Chile.

21 g de CO₂

es la huella de carbono aproximada por kilómetro recorrido en bicicleta. Ningún otro medio de transporte privado tiene un impacto en emisiones menor.



Promover el uso de la bicicleta no solo reduce las emisiones de gases contaminantes, también contribuye a disminuir la congestión vehicular, optimiza el uso del espacio urbano y fomenta un estilo de vida más activo y saludable.

1 kg de emisiones de CO₂

se ahorra por cada 7 kilómetros que una persona recorre en bicicleta, en comparación con el uso del automóvil.

2 m² de espacio

ocupa una bicicleta en comparación con los 12 m² aproximados que ocupa un carro estacionado en una ciudad.

2.1 toneladas de emisiones de CO₂ al año

puede dejar de emitir una persona que utilice la bicicleta como medio de transporte principal.

40% puede llegar a ser la reducción

de la congestión en el tráfico y en los tiempos de viaje en una ciudad al usar la bicicleta en lugar de los vehículos motorizados.

64 millones de toneladas de gases

de efecto invernadero se pueden reducir anualmente si se sustituyen trayectos cortos en automóvil por trayectos en bicicleta.

1,4 billones de litros de combustibles fósiles

al año se pueden ahorrar usando la bicicleta en lugar del automóvil para hacer trayectos de corta distancia.

96 kg de CO₂

aproximadamente genera fabricar una bicicleta de gama accesible para uso urbano, mientras que la fabricación promedio de un automóvil puede generar entre 7 y 9 toneladas de CO₂.

** Con información del Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente, la Secretaría de Movilidad de Bogotá, la Federación de Ciclismo Europea, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos, el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible y estudios de la Universidad de Stanford.*

Bogotá: una ciudad que comparte sus bicicletas

*Jorge Pinzón Salas** • FOTOGRAFÍA: *Catalina Porras*

Bogotá se sumó recientemente al fenómeno mundial de la micromovilidad, y hoy ruedan en la ciudad 3300 bicicletas públicas, repartidas en 300 estaciones. Este sistema ha transformado la rutina de miles de habitantes de la capital.



Vivimos en un planeta lleno de bicicletas. La bicicleta es el medio de transporte más utilizado en las capitales del norte de Europa y en las zonas rurales del hemisferio sur. A escala mundial, el número de bicicletas dobla el de los carros, que asciende a casi 1500 millones según estimativos recientes de la consultora estadounidense Hedges & Company.

Este invento decimonónico de dos ruedas propulsadas por los pies no ha hecho sino incrementar su atractiva reputación de medio de locomoción noble durante la última década. Estamos viviendo un *boom* de la bicicleta sin precedentes en sus 200 años de existencia. Y Bogotá no ha sido ajena a este fenómeno.

Hoy proliferan en grandes y medianas ciudades infraestructuras nuevas con ciclocarriles, tiendas de accesorios para pedalear y, entre otros elementos propios del ecosistema ciclista, servicios públicos de bicicletas compartidas. Bogotá implementó el suyo en septiembre de 2002, atendiendo a sus potenciales ventajas y beneficios: ahorro de tiempo, comodidad para el viajero, mitigación de la congestión del tráfico, incentivo de estilos de vida saludables y reducción de la contaminación del aire.

El Sistema de Bicicletas Compartidas (SBC) de la capital tuvo la fortuna de establecerse en un espacio público que cuenta con la red de ciclorrutas más extensa de América Latina. Sin embargo, el sistema Tembici –compañía brasileña especializada en micromovilidad y con presencia en 16 ciudades latinoamericanas– solo cubre una porción pequeña de los 630 kilómetros de carriles para bicicletas que se han construido en Bogotá en los últimos veinte años.



En Bogotá, la capital con mayor número de viajes en bicicleta al día en el continente, hay aproximadamente 1.800.000 bicicletas.

La versión bogotana de Tembici funciona en cinco de las 20 localidades de la ciudad (Usaquén, Chapinero, Teusaquillo, La Candelaria y Barrios Unidos), en las que se han realizado 2.6 millones de desplazamientos de corto y medio alcance. Tras meses de operaciones, hay 125.000 usuarios registrados en la aplicación móvil de Tembici. Su gerente, Nicole Barbieri, afirma que Bogotá ha dejado de emi-

tir 478 toneladas de CO₂ con el uso del sistema, algo equivalente a plantar 3300 árboles.

La larga costumbre de pedalear en Bogotá

En Bogotá y, en general, en Colombia, el gusto por la bicicleta es patrimonio popular de viejo arraigo. Así lo atestigua la acogida de la que ha gozado a lo largo de casi un siglo un

**Periodista independiente. Colaborador frecuente de Bienestar Colsanitas.*

“Bogotá ha dejado de emitir 478 toneladas de CO₂ con el uso del sistema de bicicletas compartidas, algo equivalente a plantar 3300 árboles”.

deporte nacional como el ciclismo. También dan muestra de dicha pasión la ciclovía dominical o las ciclorrutas por las que circulan diariamente masas de ciclistas urbanos. En Bogotá, la capital con mayor número de viajes en bicicleta al día en el continente, hay aproximadamente 1.800.000 bicicletas. De acuerdo con la Encuesta de Movilidad de 2023, en la ciudad se realizan alrededor de 880.000 de viajes diarios en bicicleta que representan el 6.6% de los desplazamientos totales.

El modelo de renta de bicicletas públicas no sería posible sin un contexto favorable como el que ha venido trazando la ciudad hace cinco décadas, cuando empezó a funcionar la ciclovía del domingo, convertida con el tiempo en una verdadera institución bogotana. A finales de los años 90, Bogotá redobló la apuesta por la bicicleta. Sucesivas administraciones distritales invirtieron grandes recursos en infraestructura y promoción del uso masivo de la bicicleta. La primera ciclorruta de la ciudad se construyó

alrededor del Parque Simón Bolívar durante la primera alcaldía de Antanas Mockus. Pero fue el gobierno de Enrique Peñalosa el que diseñó y ejecutó un ambicioso Plan Maestro de Ciclorrutas. Al cabo de aquel trienio, el área metropolitana de Bogotá contaba con más de 300 kilómetros de ciclorrutas.

Volviendo al tema de las bicicletas compartidas, recordemos de pasada dos experimentos que resultaron fallidos por precarios, ineficientes y costosos. Ambos gestionados de manera manual, es decir, se trataba de sistemas de préstamo sin automatización alguna: una persona le entregaba y le recibía la bicicleta al usuario. El primero tuvo lugar en el parque El Virrey durante la administración de Samuel Moreno y el segundo lo puso en marcha la alcaldía de Gustavo Petro. “Luego, durante su segunda alcaldía, Peñalosa no impulsó el tema ni mostró ningún interés al respecto”, dice Ricardo Montezuma, un arquitecto cuya curiosidad académica por la bicicleta nació hace casi treinta años mientras dictaba en París un curso universitario sobre transporte. Actualmente, es consultor en temas de movilidad y propietario de Moovil, un espacio que promueve la cultura de la bicicleta.

Ricardo considera que el actual sistema bogotano de bicicletas compartidas es un avance destacable, pero, sin duda, insuficiente: “Es demasiado pequeño para una ciudad donde hay casi un millón de viajes diarios en bicicleta. Su alcance es todavía mínimo para impactar en serio la movilidad en la ciudad”. Al igual que otros expertos y ciclistas urbanos, Montezuma espera que Bogotá le apueste al préstamo de bicicletas públicas de una manera aún más ambiciosa, pues el potencial es enorme. Y utiliza esta metáfora para describir el estado embrionario del sistema: “Son unas pocas gotas de un buen perfume”.



Viajes cortos y medianos

Un ejecutivo de mediana edad, un domiciliario, una universitaria, una empleada de una firma de arquitectura, un jubilado: gente que usa con cierta frecuencia el sistema de bicicletas compartidas. Algunos tienen la suya propia, pero hay días en que prefieren rentar una por razones de seguridad o, simplemente, por practicidad. “Con la aplicación no tengo que pensar en dónde voy a parquear mi bici”, dice Laura en una estación de Quinta Camacho. Alquilar una bicicleta pública, además, le da la libertad de devolverse, si así lo prefiere, caminando o en taxi.

Algunas personas se han vuelto usuarias asiduas de Tembici para ir al trabajo o por trabajo, como Esneider, un repartidor de domicilios que se mueve, sobre todo, entre las calles 100 y 72. “Desde que me robaron la mía utilizo estas bicicletas”, dice luego de parquear una bicicleta azul en la estación de la plazoleta del Carulla de la 85. Esneider no quiere contestar más preguntas y yo me quedo haciendo cuentas sobre el pequeño margen de ganancia que obtiene un domiciliario tras rentar una bicicleta mecánica, teniendo en cuenta que un viaje único cuesta \$4850 por 15 minutos, y cada minuto adicional, \$150, mientras que por una hora de repartos se gana, en promedio, no más de \$11.000. Uno de los pocos repartidores y usuarios de Tembici que quiso hablar del tema me explicó más tarde que la rentabilidad aumenta si se adquiere uno de los planes mensuales, más asequibles, que ofrece la plataforma.

Acceder al sistema es sencillo. Se descarga la aplicación Tembici en el celular, se crea una cuenta y se elige un plan. El pago puede hacerse con tarjeta de crédito o débito. La aplicación considera finalizado el viaje solo cuando la bicicleta queda bloqueada correctamente en el anclaje de la estación. Las estaciones fun-



El Sistema de Bicicletas Compartidas (SBC) de Bogotá tuvo la fortuna de establecerse en un espacio público que cuenta con la red de ciclorrutas más extensa de América Latina.

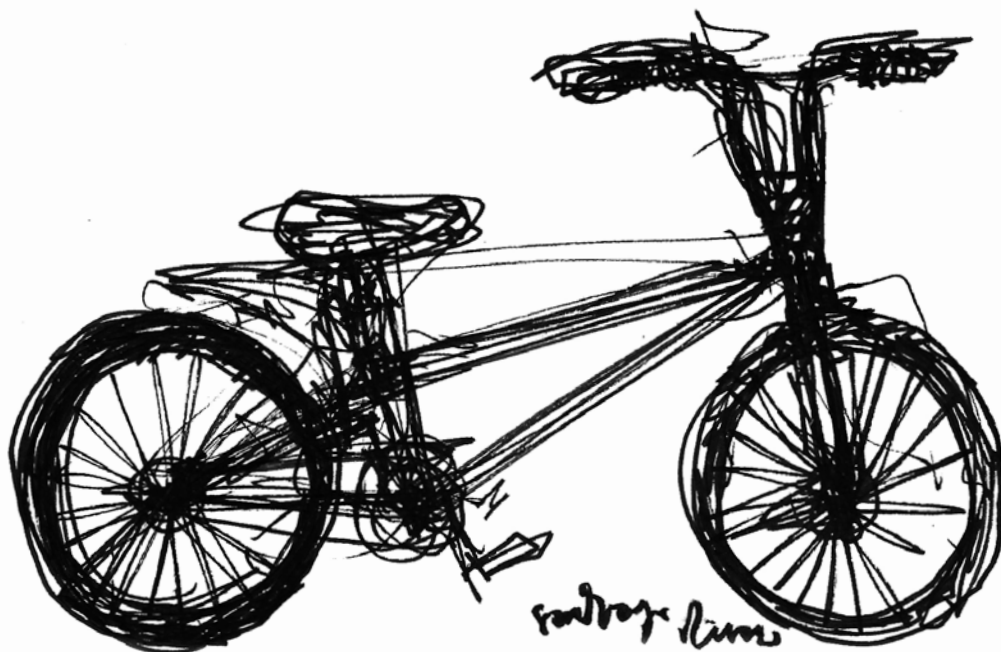
cionan todos los días de 5:00 a. m. a 10:00 p. m.

Como es de suponer, el servicio no ha estado exento de las críticas de los usuarios en las redes sociales. La queja más recurrente tiene que ver con la tarifa. “Un poco cara porque no la uso mucho. En un solo viaje resulta uno pagando más que en Transmilenio”, escribe una mujer en Reddit. En el mismo foro virtual, otra persona dice: “Si fuera gratis sería un hito histórico como el sistema de Medellín”. En efecto, el sistema paisa, llamado EnCicla, es gratuito y tiene 140 estaciones en los diez municipios del Valle de Aburrá.

El Sistema de Bicicletas Compartidas (SBC) inició su operación en Bogotá el segundo semestre de 2022 y una de sus artífices fue Dayanira Avila, ciclista urbana consumada y ex Secretaria de Movilidad. Bajo su administración, la ciudad suscribió con Tembici un contrato por siete años y medio según el cual la empre-

sa brasileña asume todos los gastos de implementación y mantenimiento. El Distrito no invierte un solo peso en bicicletas, estaciones, talleres y demás componentes del sistema. Dayanira espera que el modelo de préstamo de bicicletas que planeó y vio nacer crezca durante los próximos años: “Sueño con un sistema mucho más grande. Sería fabuloso que se extendiera a más lugares del centro; que bajara por la Calle 26, porque hay muchos viajes que se hacen hasta el aeropuerto. Me encantaría que hubiera mayor conectividad con sistemas de transporte, con futuras estaciones del metro”.

Que la bicicleta “es el transporte más civilizado conocido por el ser humano”, como escribió alguna vez la escritora y filósofa Iris Murdoch, podemos comprobarlo cada día al ver el caótico tráfico bogotano. Nadie sabe si las bicicletas salvarán el planeta, pero no cabe duda de que hacen más habitables y sanas las ciudades. **11**



“A los cinco años, le pedí una bici al niño Dios y aprendí a manejarla casi diez años después. Una tarde empezamos a jugar al ‘velódromo’ y por estar de aletoso tropecé un pedal con el piso y salí volando. Ese día conocí el agua oxigenada”.

**Santiago
Rivas**

Periodista, 42 años

Bicis dibujadas desde el recuerdo

Mao Solano @dibujameunabici*

Desde hace cuatro años, este amante de las bicis y el cardamomo inició un proyecto casual que se ha convertido en un ejercicio colectivo de memoria: dibujar una bici tal como la recordamos no es tan fácil como suena; así lo revelan estos once dibujos entre más de trescientos cargados de emoción y nostalgia.



Además de ser un medio de transporte simple, eficiente y ecológico, las bicicletas son un objeto de diseño armónico y memorable. Respecto a esto último, aunque todos los que hemos visto una conservamos un recuerdo sobre su aspecto o un vínculo emocional con alguna bicicleta de la infancia, la memoria puede traicionarnos al intentar recordar exactamente cómo lucen.

El primer modelo (la “lauf machine” o máquina de correr) fue creado en 1817 por el alemán Karl von Drais. Casi setenta años después, los ingleses J. K. Stanley, J. H. Lawson y Shergold crearon el modelo de bicicleta moderna que todos conocemos y que transmite la fuerza de los pedales hacia la rueda trasera mediante una cadena.

Enamorado de la simplicidad de la bici, en diciembre de 2020, empecé a

pedirle a conocidos y extraños que me dibujaran una bicicleta usando únicamente la memoria y un rapidógrafo.

–¿Una bici? –suelen responder.

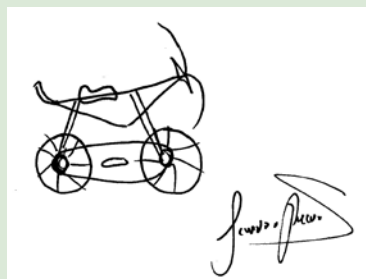
–Sí, una bici. De memoria, como la recuerdes. Lo único que pido es que no tenga una persona a bordo y que sea horizontal. De resto, puedes hacerla como quieras.

Aunque parezca un ejercicio sencillo, apelar a los recuerdos no es tarea fácil. La mayoría de personas empiezan dibujando lo obvio: dos ruedas. También saben que hay algo con lo que controlamos la dirección (el manubrio) y algo donde nos sentamos (el sillín). El mayor reto está en recordar cómo es esa parte que une todos los componentes de la bici (el marco).

Algunas personas tienen el recuerdo fresco porque mantienen una relación con la bici, bien sea de



Encuentre más bicis dibujadas en nuestras redes sociales.



“Mis hijos ya están muy grandes, tienen 33 y 31; pero cuando apenas tenían 12 y 10, íbamos mucho a Paipa, alquilábamos bicicletas y alternábamos: unos montando en bici y otros montando a caballo”.

Leonardo Palacios
Neurólogo, 65 años



“Mi primera bici me la regaló mi ex, Nicolás, a los 24 años. Él me regañaba si montaba mal. Luego otro novio, matemático, me ayudó a soltar el miedo. Después abandoné la bici en una mudanza y con ella se fueron todos los malos recuerdos”.

Lorena Torres
Artista, 33 años



“Compartía una bici roja con 35 primos en Mit Yazid, mi pueblo en Egipto. Subíamos una loma y desde arriba nos dejábamos caer a toda velocidad intentando mantener el equilibrio.”

Ahmad Mosen
Poeta, 29 años



“¡Uf! No se me ocurre mucho al respecto. Solo tengo claro que en ese momento la vida era como un totazo en bici y sin casco”.

Nicolás Gutiérrez

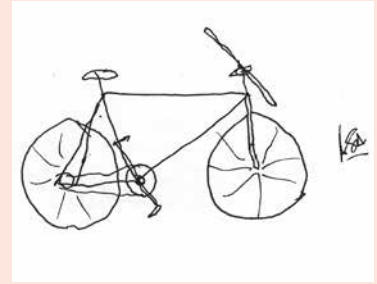
Diseñador, 30 años



“Recuerdo una cancha de baloncesto en la que mi papá me enseñó a manejar bicicleta. No era una Monareta, pero su forma era parecida. Era plateada y recuerdo estar dando vueltitas en la cancha agarrándole el ritmo a la pedaleada”.

Mariana Matija

Diseñadora y bloguera, 33 años



“Pa’ ver, Mao. Pásame el cuaderno y te dibujo una bici”.

Álvaro Solano

Mi padre, a los 67 años, unas semanas antes de morir.

carácter recreativo, deportivo o de transporte. Otras tienen que viajar años en sus recuerdos para recrear sus bicicletas, monaretas o triciclos de infancia. Entonces, a modo de rescate, les cuento que no es una prueba de dibujo, que no hay bicis buenas ni malas, que es más una colección de momentos que voy armando en esos cuadernos.

Hace un par de semanas invité al neurólogo Leonardo Palacios a dibujar su bici y, frente al cuaderno, habló ampliamente de lo que este ejercicio le hacía recordar sobre cómo funciona la memoria: “Mira, hay varios tipos de memoria, te voy a decir cuáles utilicé yo. Primero, hay una que se llama anterógrada o memoria a corto plazo. También tenemos la memoria retrógrada o a largo plazo: es la que

usé para dibujarla y también al remitirme a mis primeros recuerdos con una bicicleta; para contarte esos momentos acudí también a la memoria declarativa o explícita, la que permite narrar los hechos tal como ocurrieron. Y una muy importante es la memoria procedimental, que es la que nos permite no olvidar cómo montar bicicleta aunque no tengamos presente cada paso del proceso; es la que está presente al conducir un carro o al tocar un instrumento musical”.

Llevo más de 300 bicis dibujadas en seis cuadernos por personas de todo tipo: vendedores ambulantes, urbanistas, mecánicos de bicicleterías, periodistas, meseras, médicos, músicos, mensajeros, citas de Bumble que nunca volví a ver, diseñadores, artistas y deportistas, entre mu-

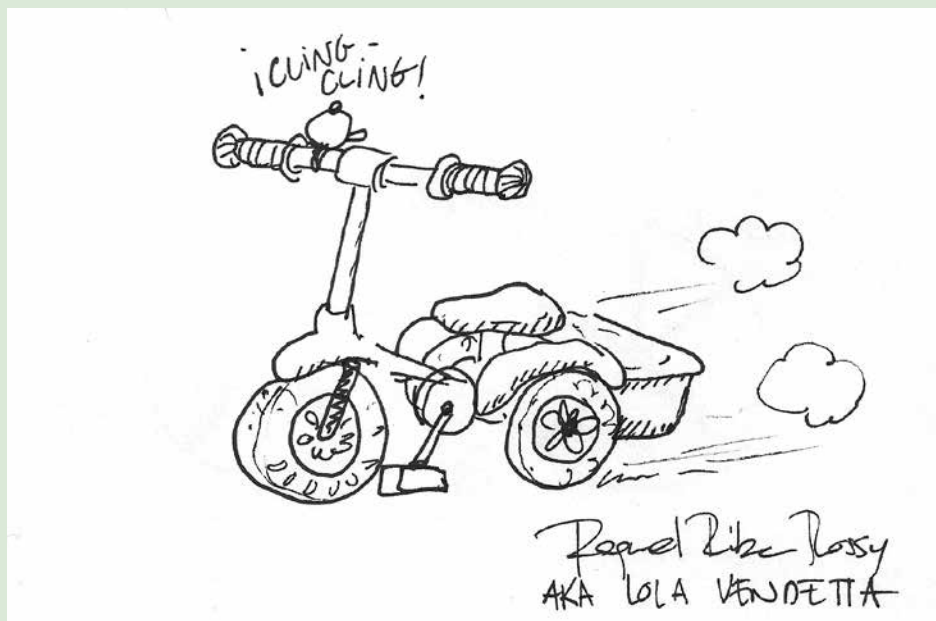
chos otros oficios que no recuerdo o que no pregunté.

Para mí, cada bici dibujada es un asomo a las certezas y a las dudas que constituyen nuestros recuerdos. Por su parte, cada cuaderno es un conjunto de perspectivas alrededor de un invento atemporal que nos ofrece libertad y autonomía en medio de una sociedad centrada en los automotores.

La bici, como sea que la recordemos, es un vehículo que nos permite ver y vivir la ciudad a otro ritmo. Una oportunidad de valorar la ruta y no solo el destino. Una manera asequible y tranquila de escapar al caos de la movilidad en las ciudades.

En estas páginas encontrarás once de esas bicis con comentarios de sus autores o con anécdotas del momento en que fueron dibujadas.

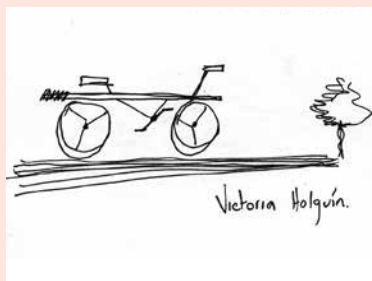
**Diseñador de contenidos en Mercado Libre.*



“Me parece lo más difícil dibujar una bici. La mía tenía un cosito aquí detrás para poner cacharritos y siempre la tenía llena de juguetes. Tenía que salir de casa con mis muñecas, mi no-sé-qué, mi libreta de dibujar... siempre tenía la sensación de que se iba a acabar el mundo.”

**Raquel Riba Rossy
(Lola Vendetta)**

Ilustradora, 33 años



“Recuerdo cuando me quitaron las ruedas de apoyo. Estábamos en el barrio junto a varios amigos de mi edad, montar bici era un paso que todos debíamos dar; yo estaba petrificada del miedo de caerme delante de ellos, pero lo logré”.

Victoria Holguín

Fotógrafa, 38 años



“Mi primera bicicleta era rosada. La dejé mal parqueada y mi papá la estrelló con el carro. Le pusieron un manubrio plateado con manijas rojas. Seguro que por eso todas las bicicletas que he dibujado parecen Frankenstein”.

Laura Restrepo Gil

Vestuarista, 35 años



“Mi primera cicla tenía ruedas de apoyo. Un día me di cuenta de que las otras no las tenían, me dio pena y le pedí a mi papá que las quitara. Fui a montar sola todo el día y, entre caídas y moretones, al final logré rodar una cuadro completa”.

Sara Paris

Ilustradora, 33 años

Artículos clave para una ruta en bicicleta

Laura Daniela Soto Patiño * • FOTOGRAFÍA: David Estrada L.

Para los entusiastas del ciclismo es clave aventurarse con seguridad en las distintas rutas. Aquí le dejamos algunas recomendaciones para encontrar los elementos que harán de su camino una experiencia más cómoda.



GUANTES DE CICLISMO

Protegen las manos en caso de caídas, minimizando raspaduras y heridas. Además, son clave para absorber las vibraciones, reducir la fatiga y la sensación de entumecimiento. Mejoran el agarre, especialmente en condiciones húmedas, por lo que deben ser en un material transpirable.

MANTENIMIENTO ADECUADO

Antes de cada salida, haga una inspección visual de todas las partes de la bicicleta para ver que estén en buen estado. Llévela a mantenimiento regular por parte de un mecánico.



ALIMENTOS ENERGÉTICOS

La alimentación se debe planear previamente según la duración y exigencia. Las comidas antes de una ruta suelen ser altas en proteína y carbohidratos para dar el aporte de calorías necesario, incluyendo alimentos como arroz, pasta, avena o huevo. Para el momento de la ruta es importante llevar algo para mantener los niveles de energía, por ejemplo, una barra o geles energéticos, una chocolatina o frutos secos.



GAFAS DE CICLISMO

Protegen los ojos del viento, polvo, escombros e insectos que se puedan encontrar en el camino. También reducen el deslumbramiento del sol, mejoran la visibilidad y por lo tanto, la seguridad. Asegúrese de que ofrezcan protección contra los rayos UV para cuidar la salud del ojo.

HIDRATACIÓN SUFICIENTE

Llevar hidratación para la ruta es clave pues hay una pérdida constante de electrolitos. Los sueros de rehidratación oral son muy recomendados para los ciclistas y el agua es esencial. La hidratación se lleva en un bidón específicamente diseñado para ciclismo, y se ubica en un portacaramañolas o portabidones.



CASCO DE BUENA CALIDAD

Un buen casco debe ser ligero, cómodo y ajustarse adecuadamente a la cabeza del ciclista. Los cascos de alta calidad cuentan con toda la normatividad vigente y están elaborados en policarbonato, EPS (poliestireno expandido) y polipropileno. Este debe cubrir toda la cabeza, incluyendo la parte posterior, los costados y la frente para brindar una protección efectiva.

PRECAUCIÓN

Lleve su celular cargado en caso de que necesite hacer una llamada de emergencia o tener acceso a geolocalización. Lleve su identificación y algo de dinero en efectivo en caso de imprevistos.

UN KIT DE HERRAMIENTA

Debe tener una llave multifuncional o multiherramientas: este accesorio cuenta con distintas herramientas que podrán ayudarlo a reparar la gran mayoría de incidencias mecánicas leves. Elementos para despinchar: incluidos objetos como parches, pegamento especial, palancas para llantas, cámara de repuesto, entre otros. No olvide una bomba de aire y un candado para bicicleta. Todos estos elementos suelen estar incluidos en kits de herramientas especializados que se acomodan debajo del sillín.

LUCES PARA LA BICICLETA

Se requiere, especialmente, el *stop* trasero. Son esenciales para la seguridad porque lo hacen visible a los carros, sobre todo en medio de la oscuridad o la neblina.

ROPA Y ZAPATILLAS

Escoja ropa adecuada para ciclismo que sea cómoda, transpirable y que tenga colores vistosos. Incluya una chubasquera impermeable en caso de lluvia. La elección de las zapatillas es fundamental para la comodidad, eficiencia y seguridad durante el pedaleo. Estas deben tener un cierre seguro, un diseño ergonómico y un material transpirable.

Si no importa si está empezando en el mundo del ciclismo o ya tiene cierta experiencia en este deporte, una preparación adecuada mejora significativamente la experiencia general y la seguridad durante la ruta. Parte importante de esa preparación incluye el conocimiento del terreno, un plan de la ejecución de la ruta, tener en cuenta las condiciones climáticas y por supuesto, contar con el equipo adecuado que pueda reducir los riesgos.

Para Ricardo Guio, expresidente de la Liga de Ciclismo de Boyacá, “el primer paso si usted quiere empezar a hacer ciclismo de ruta es asesorarse de una persona que tenga todos los conocimientos necesarios y que pueda enseñarle toda la fundamentación técnica de deporte, así como el entrenamiento físico adicional que se debe realizar para complementar los entrenamientos en bicicleta”. También, dentro de la preparación, es una ventaja importante conocer la ruta que se va a realizar, pues, según el terreno y la duración de la misma, se pueden tener en cuenta variables como el nivel de dificultad, la planeación de la nutrición e hidratación, y los elementos para empacar. ¹³

* Periodista de revista Bienestar y Bacánika.

ELEMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS

Incluya en su kit elementos de primeros auxilios en caso de un accidente o caída. Piense en lo básico: curitas, desinfectante, gasa, analgésicos y medicamentos personales.





“Los estándares están para romperlos”: Andrea Herrera

*Laura Daniela Soto** • FOTOGRAFÍA: *Valentina Hernández*

Pole dancer profesional, modelo y activista son solo algunos de los títulos de Andrea Herrera, quien sufrió una pérdida progresiva de la visión. Esta es la historia de una mujer que superó todas las barreras.



Irónicamente, la clase que no le gustaba a Andrea en el colegio era educación física. Resulta paradójico porque la misma niña de grandes gafas, nacida en Zaragoza, Antioquia, que prefería evitar los 60 minutos de entrenamiento físico del colegio, a sus 33 años se convirtió en subcampeona mundial de su deporte. Andrea practica *pole sport*, la disciplina deportiva del *pole dance* que combina danza, acrobacia y gimnasia en una barra vertical, en la categoría de *parapole* (una modalidad ajustada para personas con cualquier tipo de discapacidad). “Recuerdo que cuando nos ponían a correr o me lanzaban el balón, lo único que recibía era golpes porque no podía ver”, recuerda emocionada su niñez.

Leidy Andrea Herrera perdió la visión completamente a los 25 años a causa de una enfermedad degenerativa llamada *retinitis pigmentosa*. Actualmente vive en Medellín, donde se desempeña como deportista profesional de *pole sport*, es locutora para radio y televisión, actriz de doblaje, modelo, presentadora y gestora social. Para ella no es suficiente actuar en una sola función, pues su esencia se resume en buscar todas las experiencias que le brindan bienestar y satisfacción, sin pensar en limitaciones de ningún tipo.

“Siempre digo que la vida es una, no hay otra. Y si hay otra, no nos vamos a enterar. Por eso yo quiero aprovecharla haciendo lo que deseo, no importa si no me sale perfecto o



al final no me gusta, lo importante es acumular la mayor cantidad de vivencias posibles”, afirma. Esa firme convicción no llegó de un momento a otro, fue producto de años de trabajo interno, reflexión y aceptación. Incluso cuando la rabia fue la emoción predominante a lo largo de ese camino en el que poco a poco perdió visión, esa misma rabia se convirtió en un agente transformador y en punto de partida para ser la mujer que ella quería y no la que la sociedad esperaba que fuera.

Tenía 18 meses cuando le formularon gafas para poder mejorar su visión. Siempre fue una niña inquieta, que gozaba treparse en cada árbol, correr y jugar. Sin embargo, sus padres prendieron las alarmas cuando empezaron a notar que se golpeaba y tropezaba constantemente con los objetos, especialmente en las noches o cuando había poca luz. Aunque su visión fue empeorando con el paso del tiempo, no fue hasta los 13 años que fue diagnosticada con *retinitis pigmentosa*.

“Desde que tengo memoria usé gafas y mi mayor deseo era no utilizarlas. Tuve una respuesta a ese deseo porque ya no las iba a necesitar, lamentablemente no fue porque mi salud visual mejorara sino porque me iba a quedar ciega”, afirma Andrea. La *retinitis pigmentosa* es una rara enfermedad genética que no tiene cura y que según cifras de la Universidad de Stanford, afecta a aproximadamente dos millones de personas en el mundo.

Leidy Andrea Herrera perdió la visión completamente a los 25 años a causa de una enfermedad degenerativa llamada retinitis pigmentosa.

De acuerdo con la Academia Americana de Oftalmología, esta enfermedad hace que “las células que detectan la luz en la retina se descompongan progresivamente y destruyan la visión. Las mutaciones en más de 60 genes pueden contribuir a esta condición”. En el caso de Andrea, la enfermedad la llevó a perder totalmente su sentido de la vista de manera progresiva. Y aunque no quedó ciega inmediatamente, pasó toda su adolescencia y el inicio de su adultez con una condición de baja visión, una discapacidad visual significativa que no puede corregirse con lentes convencionales, cirugías ni tratamiento médico.

“La baja visión es una condición muy incomprendida porque aún cuando no estás ciego, sigues sin poder ver adecuadamente; eso dificulta desplazarse o hacer ciertas tareas con normalidad. En mi caso, yo tenía un campo visual reducido conocido como *visión de túnel*, aún cuando podía leer un documento, no podía identificar a una persona desde lejos o caminar en un espacio sin tropezar con cosas”, relata Andrea.

Además de las dificultades que la enfermedad representaba en la cotidianidad, después de graduarse del colegio, con 17 años, pasó por una etapa emocional muy retadora en la que sentía una gran frustración por su condición y un desprecio por sí misma. El desafío continuaría en Medellín, ciudad a la que llegó para estudiar traducción. Aunque sus años universitarios fueron desafian-



tes, también se convirtieron en el punto de quiebre para dejar de ver su discapacidad visual como una limitación y asumirse como una mujer ciega, llena de feminidad, fuerza y seguridad.

“Yo sentía que por mi ceguera las otras personas no me iban a ver como una mujer. No quería que simplemente me vieran como una persona con una discapacidad, así que me esforzaba por verme femenina, bonita y arreglada todo el tiempo; sentía que eso iba a cambiar la percepción de la gente. Pero el cambio real llegó cuando dejé de esperar la mirada de los demás y me concentré en mi propia percepción”, comenta Andrea. En este proceso, obtuvo una beca de intercambio para ir a estudiar a Suecia, un viaje que fue el impulso necesario para trabajar en su rehabilitación e independencia, y en el que ganó una gran libertad física y emocional.

Sumado a lo anterior, el deporte también ha sido fundamental en su vida. La actividad física es esencial para su bienestar físico y emocional. Además de entrenar en el gimnasio, ha practicado natación y atletismo, pero su verdadera pasión la encontró en el *pole dance* cuando tenía 30 años. “Un día me desperté y tomé la decisión de inscribirme en *pole dance*. Aún cuando sentía temor al pensar que, tal vez, no me abrieran un espacio en la academia. Pero en ese punto sabía que no era un favor que me tenían que hacer, sino una cuestión de derechos. Así que me ani-

mé”, cuenta. Este miedo se esfumó rápidamente, pues desde el primer día en la academia la recibieron con total apertura.

Al principio, Andrea veía el *pole dance* como una práctica artística que la llenaba de fuerza, sensualidad y libertad, pero tiempo después descubrió que había mucho más: un campeonato mundial de *pole sport*

con una categoría de *parapole* destinada a los atletas con discapacidad. En 2019, viajó a Canadá para representar a Colombia en el Mundial de *Pole Sport*, competencia en la que obtuvo la medalla de plata.

“Esto marcó un antes y un después en mi vida; el *pole* me empoderó, me hizo verme, respetarme y entender que yo no tenía que hacer

nada para verme sensual, eso estaba en mí, así como está en cualquier mujer. Además, hay que recordar que el *pole sport* es un deporte muy riguroso, todas las coreografías tienen que montarse bajo parámetros específicos y esto también desarrolló en mí disciplina y control sobre mi cuerpo”, afirma. Para aprender las coreografías, principalmente se utilizan los sentidos del tacto y la audición. Sus entrenadoras describen con precisión cómo debe acomodar su cuerpo en cada figura.

El haberse coronado como la subcampeona mundial de *parapole* no solo representó una enorme satisfacción, sino que le abrió la puerta a otras oportunidades profesionales. A sus 33 años se inscribió a una academia y empezó a modelar. Y no solo eso, también ha trabajado como actriz de doblaje, locutora y entre sus sueños está ser presentadora de un canal internacional. El activismo se ha convertido en otra de sus pasiones. Desde su papel como gestora social lidera un grupo de mujeres y trabaja en proyectos de cooperación internacional.

Después de un largo camino, a sus 37 años Andrea se siente cómoda y agradecida con el cuerpo que habita. Su ceguera se convirtió en una característica más, sumada a su cabello crespo, su piel trigueña y su voz serena. “El mensaje que yo quiero llevar en todos los escenarios en los que esté es que la clave de la vida no está en esperar que las personas te vean; lo fundamental es verse a uno mismo y entender que los estándares están para romperlos”, concluye Andrea Herrera. **B**



.....
 *Periodista de Bienestar Colsanitas y Bacánica. Agradecimientos: Mamba Pole Fitness y Al Solar Viviero, Medellín

*“El cambio real
llegó a mi vida
cuando dejé de
esperar la mirada
de los demás
y me concentré
en mi propia
percepción”.*

ANDREA HERRERA

El mito de los triglicéridos

*Esteban Piñeros Martínez**

ILUSTRACIÓN: *María Paula Acosta*

@pececito.dorado

Aunque su exceso puede ser un factor de riesgo de diversas enfermedades, este tipo de grasa es vital para el funcionamiento de nuestro cuerpo.



Llegan los resultados del último examen de sangre y la preocupación comienza a medida que avanza la lectura: triglicéridos, 200 miligramos por decilitro. Este es el momento en el que nos embargan las dudas. ¿Es mucho? ¿Es muy poco? ¿Qué es exactamente un triglicérido para que sea la fuente de nuestra angustia? Y, aún más importante, ¿cómo hacer para mantener sus niveles normales?

De la mano del cardiólogo Miguel Brecci y de la nutricionista y dietista Luisa Becerra, adscritos a Colsanitas, respondemos estas y otras preguntas.

¿Qué son los triglicéridos?

Son compuestos químicos esenciales para la absorción y el almacenamiento de la energía derivada de los alimentos. Durante la digestión, los carbohidratos y otras moléculas llegan a nuestro sistema y son transformados en glucosa, que se libera al torrente sanguíneo para servir de combustible a todas las células del cuerpo. Sin embargo, parte de esta glucosa no se utiliza de inmediato, sino que se almacena en otras partes del cuerpo, principalmente en el hígado.

“En ese sentido, el cuerpo es sabio; guarda glucosa para cuando esté escasa, pero cuando hay demasiada, esto puede afectar funciones vitales importantes. Entonces, el hígado recurre a otra estrategia: convertir la glucosa en triglicéridos, que es la grasa que se concentra en el tejido adiposo o grasa corporal”, dice el doctor Brecci.

¿Triglicéridos y colesterol son lo mismo?

Los triglicéridos, al igual que el colesterol, se encuentran clasificados entre los lípidos o grasas, pero difieren en su composición química y en sus funciones. Mientras que los prime-



“Los triglicéridos, al igual que el colesterol, se encuentran clasificados entre los lípidos o grasas, pero difieren en su composición química y en sus funciones”.

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

Además de una dieta baja en alimentos ultraprocesados, la mejor manera de mantener los triglicéridos en niveles normales es el movimiento: “Si nunca ha sido muy fan de la actividad física, intente empezar con una caminata de 10 o 15 minutos al día. Luego, a medida que se vuelva un hábito, pruebe incrementar progresivamente la intensidad del ejercicio o la duración. En general, el mejor ejercicio para reducir los niveles de cualquier tipo de grasa es el cardiovascular, que es el que se realiza en actividades como trotar, nadar, bailar o andar en bicicleta”, aconseja Brecci.

ros participan en el almacenamiento de energía y en el transporte de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), el colesterol es un componente esencial de las células y sirve como materia prima para la producción de algunas hormonas como la testosterona, el estrógeno y el cortisol. Al igual que los triglicéridos, el colesterol se produce principalmente en el hígado, aunque también puede llegar de alimentos de origen animal. Otro tipo de grasa que tenemos son los fosfolípidos, que intervienen en el transporte de los dos anteriores.

¿Qué pasa cuando tenemos los triglicéridos altos?

De acuerdo con la *American Heart Association* y el *American College of Cardiology*, los niveles normales de estos lípidos en la sangre son, generalmente, de menos de 150 mg/dL. No obstante, este nivel “normal” podría variar dependiendo de pautas médicas específicas. “Generalmente, los 200 mg/dL son preocupantes y requieren observación; más allá de los 500, se considera una bandera roja”, aclara el cardiólogo.

Por sí solos, los triglicéridos altos pueden ser el origen de enfermedades como el hígado graso y la pancreatitis, esta última se genera cuando terminan almacenándose en el páncreas, perjudicando los vasos sanguíneos que lo irrigan.

Ahora bien, los triglicéridos altos pueden ser sumamente peligrosos para la salud cardiovascular si, además, se combinan con altos niveles de LDL o “colesterol malo”. En conjunto, ambos tipos de grasas crean una placa que se deposita en las arterias, reduciendo el flujo sanguíneo y aumentando el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Si bien es posible tener los triglicéridos bajos, es mucho menos



frecuente. La mala nutrición, la mala absorción de las grasas y las enfermedades como el hipotiroidismo pueden ser causales de esta condición.

¿Qué alimentos elevan los niveles de triglicéridos?

Ya que su estructura molecular consiste en tres ácidos grasos y una molécula de glicerol, el tipo de ácidos grasos que se consume influye directamente en los niveles de triglicéridos. Así, por ejemplo, los alimentos que contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, como la comida de mar y las semillas, se consideran más saludables que las grasas saturadas y trans.

“Los alimentos como la grasa animal, la mantequilla y la leche entera tienen grasas saturadas, que son más difíciles de metabolizar que las insaturadas. De la misma manera, el tipo de grasa más perjudicial son las grasas trans, que se crean a partir de grasa vegetal alterada químicamente para ser sólida a tempe-

ratura ambiente. La comida rápida, la margarina, los productos horneados comerciales y muchos alimentos ultraprocesados están llenos de grasa trans”, señala Becerra.

Otro consejo para evitar el exceso de triglicéridos es reducir el consumo de alimentos que contengan fructosa industrializada. “Como consumidores podríamos

pensar que cuando un alimento tiene fructosa, lo relacionamos como algo sano, porque es el ‘azúcar de las frutas’. Pese a ello, la fructosa que se usa en los ultraprocesados no viene de las frutas, sino del jarabe de maíz alto en fructosa o HFCS (por sus siglas en inglés), que es mucho más dañino que la fructosa natural”, añade la nutricionista. **B**

OTRAS RECOMENDACIONES

- **Límite el consumo de bebidas alcohólicas.** Debido a que el alcohol es en esencia azúcar, beber demasiado puede incrementar los niveles de triglicéridos y causar enfermedades que afectan el hígado y el páncreas.
- **Consuma fibra soluble,** presente en frutas, verduras, legumbres y granos enteros, ya que retrasa la absorción de carbohidratos y reduce la absorción de grasas.
- **Busque alimentos ricos en omega-3,** como el atún, el salmón, las sardinas y, en general, todos los pescados grasos o azules. Existen alimentos de origen vegetal, como las semillas de chía o de linaza, que también son altos en este tipo de grasa poliinsaturada (sobre todo, si se consumen en forma de aceite).
- **Prefiera el aceite de oliva o de aguacate** para cocinar y evite el uso de margarina, ya que la mayoría de la que se vende comercialmente es alta en grasa trans.

**Colaborador frecuente de la revista Bienestar Colsanitas.*



Dra. Adriana Lucia López Rios
Neurocirujana Funcional

LA ESTIMULACIÓN CEREBRAL CONTRIBUYE A MEJORAR LOS SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS COMO LOS MOVIMIENTOS ANORMALES, Y SIQUIÁTRICAS COMO DEPRESIONES Y AGRESIVIDAD EXTREMA, ENTRE OTRAS.

¿Necesitas orientación?

Escríbenos

 **350 651 80 51**



HOSPITAL
Rionegro

SANVICENTE
fundación





Contacto piel con piel: un sentimiento recíproco

TEXTO Y FOTOGRAFÍA: *Daniela Oviedo**

Sostener el cuerpo de nuestros hijos en contacto directo con nuestra piel nos abre el camino hacia una maternidad o paternidad más íntima, salvaje. Esta forma natural de acercarnos ayuda a estrechar nuestros vínculos.

Desde que nacemos buscamos estar sostenidos. Salimos del gran útero al espacio exterior para encontrar dónde acunarnos. Nos juntamos con el cuerpo de nuestra madre para recibir alimento, sentir calor, seguridad y refugio. Salimos a sentir en nuestros padres la prueba de la gravedad y ellos en nosotros la idea de sostener como una experiencia recíproca.

Al asumir la responsabilidad de los cuidados y al descubrir cómo nos relacionamos a través de la maternidad y la paternidad, nos encontramos con sentimientos contradictorios. La inseguridad y el miedo se vuelven parte del proceso. Para entender mejor esta dualidad, es esencial el acto de hacer piel con piel con nuestros hijos. Esta conexión no solo fortalece el vínculo,

sino que también nos ayuda a comprender y a navegar estos momentos de ambivalencia. Este proceso es una construcción en equipo entre padres e hijos.

Se trata de ser soporte y vehículo para nuestros bebés en sus primeros años. Es el cultivo de unos beneficios para las infancias que se extienden a largo plazo y que se cosechan en la regulación del sistema nervioso, el sistema inmunológico y el desarrollo cerebral y cognitivo. Al sostener a nuestros hijos en sus distintas etapas de crecimiento, estamos cumpliendo el acto humano de acompañar.

Soy madre desde hace dos años y hace año y medio empecé un proyecto inspirado en las relaciones entre lo vivo y el espacio. La fotografía se presenta ante mi propia experiencia como una herramienta para captu-

rar y dar voz a temas que, desde el laborioso trajín y la muestra mamífera que es cuidar de nuestras crías, olvidamos mostrar.

En esta serie de fotografías del vínculo piel con piel, he capturado a personas cercanas que conocí hace tiempo en un mismo espacio laboral: trabajamos durante un par de años haciendo café y socializando sobre la difícil tarea que es vender atención al cliente. Para este tiempo, Natalia Beltrán y Santiago Trujillo ya eran mamá y papá de un niño, y nos compartían sobre lo que iban aprendiendo en su experiencia como padres primerizos. Ellos han sido partidarios del porteo, que es esta decisión tan admirable y animal de acunar en sus propios cuerpos a sus hijos. Es un método para sostener, para tranquilizar, descansar y al mismo tiem-


**Periodista y fotógrafa de maternidad. Gestora de espacios refugio para los cuidados: Encuentros de Arte & Maternidad.*

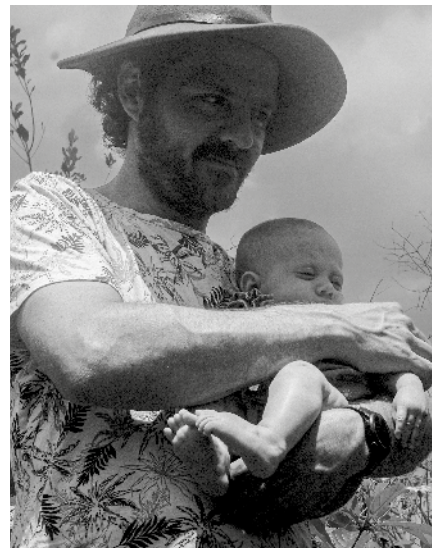
po una forma de ser el vehículo transportador de los bebés. Pasaron años y fui mamá, ellos esperaban su segunda hija y una de mis amigas más cercanas también quedó embarazada.

Es con estas experiencias simultáneas y cercanas que me zambullo en la importancia del contacto entre las pieles. Les pido permiso para empezar a capturar imágenes de su contacto y saber sobre sus diarios con sus bebés y sumandolo con mi propia experiencia, que pude autorretratar en esta serie, empiezo mi proyecto sobre maternidad.

Desde ahí estoy en un terreno en el que me he movido hasta encontrar realidades neurocientíficas, sociales, económicas, políticas, educativas y de bienestar sobre la maternidad y la paternidad, que me han ayudado a construir y cocrear, de la mano de otras mujeres madres, espacios refugio en los que buscamos fortalecer las redes de apoyo para aportar al desarrollo de las infancias y la visibilización de la importancia del trabajo de los cuidados.

Sumergirse en el espacio de los cuidados y la atención para el desarrollo de nuestros hijos sugiere reconocer a los cuerpos como protagonistas. Estamos haciendo un trabajo inmenso en el que se benefician la salud y la sana construcción de las infancias. Es un aporte a la contención, la respiración, la temperatura y al ritmo cardiaco; es una propuesta para aprender la escucha, que en nuestra especie es fundamental para relacionarnos.

Esta es una investigación de los detalles y el tacto, de la percepción de la vida y los vínculos contradictorios y únicos. Es una práctica enfocada en escarbar las experiencias humanas, con nuestro entorno íntimo y salvaje, para capturar desde nuestros propios cuerpos-hogar la honra de estar vivos y poder sentir y amar y todo lo que esto implica. 





“Sumergirse en el espacio de los cuidados y la atención para el desarrollo de nuestros hijos sugiere reconocer a los cuerpos como protagonistas”.

Seguro de viaje

En Colsanitas cuentas con un seguro de viaje¹ con asistencia médica en el exterior, que incluye:

- Gastos por emergencia médica fuera del país, sin costo adicional.
- Asistencia internacional.
- Muerte por accidente en transporte público.
- Responsabilidad civil en viaje, y retraso de viaje, entre otros.

No importa cuántas veces viajes, siempre y cuando cada salida sea desde Colombia, y te cubrimos hasta 30 días en cada viaje.

¹ Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte del plan de medicina prepagada.

Activa la cobertura, siempre antes de salir de Colombia, a través de nuestros canales de atención:

Chatea



María Paula
Asistente virtual

Ingresa



App Colsanitas

Actualízala ahora en



Accede



Oficina Virtual
colsanitas.com

Conecta



Asesor en línea
colsanitas.com





¿Tienes una diligencia por hacer y no puedes asistir a tu próxima **cita médica**?

Reprograma o cancela tu cita médica con antelación

y permítele a otro afiliado asistir en ese horario.
Tienes a tu disposición:



- **APP EPS Sanitas**, disponible para iOS y Android



- **Oficina Virtual de Afiliados** en www.epssanitas.com
- **WhatsApp Ana María 3202550525**
- **Líneas de atención:**

Bogotá: 6013759000

Barranquilla: 6053226888

Bucaramanga: 6076852985

Cali: 6023989340

Cartagena: 6056545754

Medellín: 6045908383

Villavicencio: 6086611838

Línea nacional de citas:
018000940304 (teléfono fijo)

Marcación desde celular:
#936 (Tigo, Claro y Movistar)

Si recibes atención en una institución externa a Centros Médicos ColSanitas, cancela la cita a través de los canales dispuestos por la entidad.



Apoyo emocional: una nueva estrategia para la toma de imágenes diagnósticas

Valeria Herrera* • FOTOGRAFÍA: Wendy Vanegas

La Clínica Infantil Santa María del Lago ofrece una alternativa para que niños y adultos eviten la sedación o intubación que se requiere para la toma de exámenes que pueden causarles temor.

Desde 2022, el psicólogo clínico Cristian Cano ejerce una tarea clave para quienes temen someterse a procedimientos clínicos que pueden generar nervios y angustia entre los pacientes que atraviesan estos procesos. Se trata del programa de apoyo emocional para la toma de imágenes diagnósticas en radiología de la Clínica Infantil Santa María del Lago. “Lo que hacemos es apoyar a quienes, por ejemplo, han tenido experiencias traumáticas en estos procesos. Hace poco llegó una mujer que debía realizarse una resonancia con contraste, bajo sedación. Ocho días antes había perdido a su esposo debido a un paro cardíaco durante un proceso de anestesia. Esta trágica experiencia sumió a la mujer en un estado de pánico, lo que la llevó a resistirse a la sedación. Sin embargo, gracias al apoyo que le brindamos aquí, las imágenes pudieron ser tomadas satisfactoriamente sin necesidad de sedación”.

Para obtener una imagen diagnóstica mediante resonancia magnética es necesario permanecer, por lo menos, 30 minutos dentro del resonador magnético totalmente inmóvil. Este gran imán examina los órganos y las estructuras internas del cuerpo, por eso el equipo es estrecho y, si el paciente llega a moverse, es necesario empezar de nuevo. Mientras las imágenes se toman, el paciente escucha los ruidos generados por la máquina, como golpes de tambores, hasta el final del examen. Es común que muchas personas experimenten ansiedad y claustrofobia, lo que impide la realización del estudio. Por esta razón, el procedimiento habitual es sedar al paciente.

Sin embargo, la sedación conlleva otras dificultades significativas: además de requerir la participación de un anestesiólogo, los bebés y niños deben ser sometidos a intuba-


ción para mantenerlos inmóviles durante el examen, lo que puede prolongar el tiempo de la toma de imágenes hasta por dos horas. Así, la cantidad de estudios que deben realizarse dentro de la clínica se retrasan, pues son muchas las personas que esperan la toma de imágenes diagnósticas en radiología. Adicionalmente, algunos padres de familia se niegan a que sus hijos sean intubados, así como pacientes de todas las edades se niegan a ser sedados. Por eso, la clínica buscó alternativas para ahorrar tiempo, evitar el proceso de sedación de los pacientes y reducir los riesgos que estos procedimientos implican.

Fue así como Martha Hernández, médica internista y directora científica de la Clínica Infantil Santa María del Lago, gestionó el programa de apoyo emocional de la mano de Cristian Cano. Lo primero que debe hacer el psicólogo es una

evaluación de la condición del paciente y revisar las razones por las que se ordena la sedación para determinar si puede recibir el apoyo del programa.

Después de la evaluación, el paciente pasa a una consulta de psicoeducación para regular sus emociones y familiarizarse con el proceso. Esto es especialmente importante para aquellas personas que experimentan ansiedad o sensación de ahogo durante la toma de imágenes. Se les enseñan técnicas de respiración para ayudar en la regulación emocional y se les guía en el uso de la terapia de *mindfulness* o atención plena, una práctica de meditación para dirigir los pensamientos de manera consciente y ayudar al paciente a enfocar su mente y reducir la ansiedad. Una vez que la persona está lista ingresa al resonador.

El apoyo emocional del paciente depende de su edad y condición.

Una de las técnicas empleadas es el pensamiento distorsionado, que implica el diálogo y la participación en actividades para distraerlo mientras se realiza la toma de imágenes diagnósticas. Normalmente, para niños y niñas se emplea la técnica de premio refuerzo, que consiste en el uso de elogios o recompensas como estímulo agradable en respuesta a un comportamiento específico para cambiar su conducta. Para pacientes adultos que presenten algún trauma previo que impida la realización satisfactoria del examen, se aplica la terapia EMDR (por sus siglas en inglés). Aquí se reprocesa la información para confrontar el trauma y regular las emociones, lo que les ayuda a manejar sus sentimientos de manera más efectiva. Sin duda, un programa que genera empatía con las necesidades emocionales de los pacientes. 



La doctora Martha Hernández y el psicólogo Cristian Cano atienden el programa de apoyo emocional de la Clínica Santa María del Lago.



**Practicante de Bacánika.*

Al interior de un banco de sangre

*Catalina Porras Suárez** • FOTOGRAFÍA: *Creative Makers*

La sangre es esencial para la vida y su disponibilidad en los hospitales es crucial para tratamientos, cirugías y emergencias. Pero ¿qué sucede cada vez que donamos sangre?





Según la Organización Mundial de la Salud, en el mundo se realizan aproximadamente 118.5 millones de donaciones de sangre al año. El 40% se recoge donde vive el 16% de la población mundial.



La operación de un banco de sangre es una compleja red de procesos diseñada para garantizar que cada gota de sangre donada se utilice de la manera más segura y efectiva posible. Desde la recepción y el procesamiento hasta las pruebas y la distribución, cada etapa es vital y debe ser estrictamente analizada para asegurar que la sangre llegue a quien la necesita en perfectas condiciones.

Visitamos el banco de sangre de Keralty, que tiene varios puntos móviles de donación y se ha convertido en uno de los cinco principales bancos del país. Aquí, además de la donación de sangre total, es posible hacer donación por aféresis, un procedimiento que permite la colecta selectiva de uno o más componentes de la sangre, entre los glóbulos rojos, las plaquetas o el plasma, y le devuelve al donante el resto de los componentes.

Este método entrega a los pacientes exactamente lo que necesitan para su tratamiento y recuperación. Además, permite a los donantes contribuir con mayor frecuencia que en las donaciones de sangre total. Durante el procedimiento, la sangre del donante es procesada en una máquina que, mediante centrifugación, separa los componentes según su peso y densidad.

La importancia de donar

Ser donante solo trae beneficios. Además de tener la satisfacción de salvar hasta tres vidas, se producen células nuevas y mejora la oxigenación de todos los tejidos. Hasta hoy, no existe ningún producto capaz de sustituir la sangre humana y es vital, no solo para emergencias o accidentes, sino para pacientes críticos, de trasplantes, de cirugías o gestantes. También sirve para mejorar la calidad de vida de pacientes hematológicos y oncológicos.

Actualmente, en Colombia existen 81 bancos de sangre a los que los donantes voluntarios pueden acercarse cualquier día a realizar su donación de sangre. Los hombres pueden donar sangre cada tres meses, mientras las mujeres cada cuatro, debido a la pérdida mensual de sangre que se genera durante la menstruación.

Otra forma de convertirse en donante y ser repetitivo es pertenecer a los programas de fidelización que, en este caso, tiene el banco de sangre, en los que la donación por aféresis tiene una duración de 110 minutos conectado a una máquina. Al donante lo recogen, lo llevan a la casa y le entregan un refrigerio especial. Como donante debe tener un peso y una hemoglobina especial, y, preferiblemente, haber donado antes.



La donación

El proceso de donación de sangre es seguro y sencillo. Los donantes deben cumplir ciertos requisitos básicos, como tener entre 18 y 65 años, pesar más de 50 kilogramos y gozar de buena salud general. Antes, los voluntarios pasan por una breve evaluación médica para asegurar que su sangre es segura para el receptor y que el proceso no afectará su salud.

El acto de donar sangre total toma entre 10 y 15 minutos, aunque el proceso completo, incluyendo la evaluación y el tiempo de recuperación, puede durar alrededor de una hora. Después de donar, los voluntarios son alentados a descansar y consumir líquidos y alimentos para recuperar fuerzas.

Nota: Puede donar en los bancos de sangre o en los puestos fijos y móviles de colecta de los bancos de sangre. Recuerde

que deben estar identificados con los logos de la institución a la que pertenecen.

La recepción y procesamiento inicial

Cada donación de sangre comienza con la llegada de los componentes al área de procesamiento. Aquí, las bolsas de sangre son recibidas y registradas en el sistema. Luego, se procede a la separación de los componentes principales: glóbulos rojos, plaquetas y plasma fresco congelado. Este proceso es crucial, pues cada componente tiene usos específicos y esenciales:

- **Glóbulos rojos:** utilizados principalmente en pacientes anémicos.
- **Plaquetas:** necesarias para las personas con problemas de coagulación.
- **Plasma fresco congelado:** se usa para pacientes que necesitan factores de coagulación, esenciales en ciertos trastornos.

“En cada donación de sangre total se extraen entre 450 y 480 mililitros de sangre y de esta se obtienen glóbulos rojos, plasma y plaquetas que pueden beneficiar hasta a tres personas”.



Separación de componentes

El siguiente paso involucra la centrifugación, un proceso que permite la separación de la sangre total en sus tres componentes. Las células se separan por su densidad: los glóbulos rojos, siendo los más densos, se acumulan en el fondo; las plaquetas forman una capa intermedia y el plasma queda en la parte superior. Este proceso es monitoreado y optimizado mediante equipos especializados que aseguran la precisión en la separación.

Pruebas de seguridad y calidad

Una vez separados, los componentes pasan a una fase de pruebas rigurosas. En esta área, equipos avanzados realizan diversos análisis para detectar posibles infecciones y garantizar la seguridad del paciente

receptor. Se verifican enfermedades como hepatitis B y C, VIH, sífilis y enfermedad de Chagas, entre otras. Cada muestra de sangre es enfrentada a anticuerpos específicos que revelan la presencia de patógenos.

Registro y trazabilidad

La trazabilidad es fundamental en el banco de sangre. Cada donación se registra meticulosamente, documentando desde los datos del donante hasta cada paso del proceso de separación y prueba. Esto garantiza que cualquier componente pueda ser rastreado en caso de necesidad, asegurando la máxima seguridad y eficiencia.

Auditorías y verificación

Para asegurar que todo el proceso cumpla con los estándares más altos, se realizan auditorías cons-

tantes. Especialistas verifican cada detalle, desde las condiciones de almacenamiento hasta la exactitud de los registros. Antes de que cualquier componente sanguíneo sea liberado para uso hospitalario, pasa por múltiples chequeos, incluyendo una revisión final por parte de un médico que valida que todo esté en orden.

Distribución

Finalmente, los componentes sanguíneos aprobados se preparan para su distribución a hospitales y clínicas. Este proceso también está estrictamente controlado. Se documenta la temperatura de transporte, las condiciones de embalaje y se asegura la integridad de cada componente hasta su llegada al destino final. **B**

**Periodista de Bienestar Colsanitas y Bacánika. Con asesoría e información brindada por el Banco de sangre de Kerala.*

Así es la repatriación de bienes patrimoniales

*Brian Lara**

FOTOGRAFÍA: *Wendy Vanegas*

Un equipo de la Cancillería está a cargo de la repatriación de bienes patrimoniales que se encuentran en otras partes del mundo, como cerámicas, esculturas y máscaras tradicionales. Aquí le contamos cómo se realiza ese proceso.





En junio de 2023, en el Palacio Bellevue, en Berlín, se llevó a cabo la ceremonia de devolución de dos máscaras de la comunidad indígena kogui que estaban bajo custodia alemana desde 1915, cuando el investigador Konrad Theodor Preuss las adquirió en un viaje que hizo a Colombia.

Juan Camilo Palacio, coordinador de programas y convenios de cultura, educación y deporte de la Dirección de Asuntos Culturales de la Cancillería, cuenta que la comunidad indígena había solicitado al gobierno alemán la devolución de las piezas y, ante la negativa, acudieron a la mediación de la Cancillería. Fue entonces, gracias a una intensa gestión diplomática, cuando se consiguió la repatriación y posterior entrega de ambos objetos a la comunidad de la Sierra Nevada de Santa Marta.

Las piezas son la *Gran máscara solar* y la *Máscara del Sol*, a las cuales el pueblo kogui atribuye la capacidad de sostener el equilibrio de la naturaleza y corregir las condiciones ambientales. Forman parte de un ritual vivo con el que muchísimas personas le encuentran una explicación a un mundo sin sentido. Palacio señala que estar frente a este tipo de bienes es sobrecogedor, porque al verlos se siente de inmediato una energía difícil de explicar: una mezcla entre fortuna y agradecimiento por tener cerca esos objetos que hablan de nuestro pasado, pero también de nuestro presente.

“Según nuestra legislación, existen unos bienes del patrimonio arqueológico, etnológico y de interés cultural que tienen las características de ser inembargables, indescriptibles, y, por tanto, existen restricciones sobre su comercio. Son este tipo de bienes los que pro-

curamos traer de vuelta desde el exterior”, explica Palacio.

Durante el gobierno del presidente Gustavo Petro se han repatriado alrededor de 563 bienes desde países como Estados Unidos, Alemania, Francia, Italia, Suiza y Costa Rica. Entre los arqueológicos figuran objetos artesanales realizados en el pasado remoto por comunidades ancestrales, como esculturas, cerámicas y orfebrería; mientras que entre los etnográficos se destacan objetos realizados por comunidades vivas, como las máscaras kogui.

Lo primero que hacen los equipos de la Cancillería es ubicar las piezas. Palacio asegura que, debido a un cambio de mentalidad a nivel global, en los últimos años las personas han devuelto voluntariamente los bienes que sus familiares habían adquirido en el pasado, sea porque reconocen el valor patrimonial que tienen para Colombia o porque les resulta estorbo conservarlos en sus casas. El otro camino para ubicarlas es seguir las ventas en subastas públicas, en cuyo caso los equipos deben actuar a una velocidad impresionante para identificar que los bienes sean auténticos y solicitar su devolución antes de que sean vendidos, muchas veces de manera ilícita.

En este último caso, suele ser común que no se logre la repatriación porque estos mercados están arropados por la legislación de sus respectivos países, los cuales protegen la posesión de bienes presumiendo la buena fe de la tenencia, a pesar de que la forma en la que salieron de Colombia sea ilegal, pues nuestra legislación no avala su salida. La mayoría de subastas suelen ser anunciadas con poca antelación y el equipo de la Cancillería y sus aliados no tienen el tiempo suficiente



En el Palacio de San Carlos, sede de la Cancillería, hay alrededor de 60 piezas en custodia exhibidas en una vitrina especial.

para reaccionar. “Nos hemos enterado de que hubo piezas en alguna subasta y ya no podemos saber a quién se las vendieron o a dónde y perdemos su rastro. A veces aparecen después de muchos años porque la policía las intercepta cuando alguien intenta moverlas entre las fronteras. A veces se pierden definitivamente”, señala Palacio.

Una vez los bienes han sido identificados, la Cancillería se comunica con el Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH) y con el Ministerio de Cultura, en el caso de los bienes arqueológicos y etnológicos. Estos realizan el respectivo peritaje a partir de las fotos y los videos enviados desde las embajadas para comprobar que sean auténticos, en cuyo caso se comienza la gestión diplomática para su devolución. Hay casos en los cuales las piezas son auténticas, pero pertenecen al patrimonio de otro país de la región y la Cancillería establece el puente con las embajadas de dicho país. En el proceso de repatriación, los diplomáticos colombianos deben gestionar permisos de movimiento con las policías,



“La lista de espera de piezas a repatriar está en 382, pero el número sube cada mes porque llegan piezas nuevas a las distintas embajadas del mundo”.



Juan Camilo Palacio es el coordinador de programas y convenios de cultura, educación y deporte de la Dirección de Asuntos Culturales de la Cancillería.

aduanas e instituciones de cultura locales de cada país. Solo entonces se puede buscar su desplazamiento.

Palacio aclara que hay ocasiones en que las gestiones con las casas de subastas suelen ser positivas. Está el caso de unos bienes patrimoniales de interés cultural de la época colonial (unos muebles, un retablo y un aguamanil) que iban a ser subastados en España y la casa de subastas aceptó devolver sin mayor traba.

Una vez se confirma que las piezas son auténticas, comienza el problema del transporte hasta Colombia. Las piezas quedan en las embajadas hasta su repatriación, que suele ser costosa, lo que provoca un cuello de botella en el proceso. Durante un tiempo fue frecuente para la Cancillería en Bogotá recibir correos de distintas embajadas señalando que tenían piezas arqueológicas acumuladas en las oficinas por falta de espacio de almacenamiento. Palacio cuenta que ha sabido de diplomáticos cuyas oficinas parecen museos vivos, en donde las cerámicas reposan sobre pilas de papeles pendientes, junto a plantas decorati-

vas y fotos familiares. “Nuestros diplomáticos se están convirtiendo en expertos de repatriación, cada vez tienen mejores contactos en sus países y conocen mejor el papeleo para actuar con agilidad; por eso hemos conseguido más”, agrega.

Con la llegada del gobierno Petro se resolvió parte del problema, pues se optó por utilizar los vuelos del avión presidencial cuando el presidente viajara en misión oficial. La prueba piloto fue en septiembre del 2022, durante la Asamblea General de las Naciones Unidas en Nueva York, en cuyo viaje de regreso se transportaron 270 piezas. Otra de las grandes repatriaciones se dio en junio de 2023, cuando el presidente visitó Francia; entonces se movieron hasta París piezas que estaban en las embajadas de Países Bajos, Italia y Suiza. Actualmente, la lista de espera de piezas a repatriar está en 382, pero el número sube cada mes, pues semana a semana llegan piezas nuevas a las distintas embajadas del mundo, especialmente a aquellas cuyos países tienen un mercado de arte robusto.

El equipo de la Cancillería procura actuar rápido según la agenda del presidente y, así mismo, proyecta repatriaciones para aquellos eventos a los que este asiste anualmente, por ejemplo, la Asamblea General de la ONU o el Foro Económico de Davos. Las embajadas de destinos poco frecuentados seguirán en la lista de espera un poco más de tiempo.

Una vez las piezas llegan a Colombia, por lo general, son entregadas al ICANH para evaluarlas, catalogarlas y almacenarlas en sus instalaciones o en el Museo Nacional. Sin embargo, también ofrece las piezas a las universidades para que sean estudiadas y, adicionalmente, abre la oportunidad para que instituciones públicas o privadas hagan una solicitud de tenencia y las exhiban bajo compromisos de custodia y cuidado.

En esa medida, en el Palacio de San Carlos, sede de la Cancillería, hay alrededor de 60 piezas en custodia exhibidas en una vitrina especial. El único propósito de esto es ampliar el acceso a los colombianos al patrimonio nacional. **B**

El prometedor negocio de la apicultura en Colombia

*Karem Racines Arévalo** • FOTOGRAFÍA: *Taty Mahecha*



En el país hay más de 32 millones de hectáreas aptas para la producción de miel de abejas con un mercado de consumo nacional garantizado, porque lo que se cosecha hoy en día abastece apenas el 30% de la demanda.



La apicultura es una actividad que consiste en la cría, cuidado y aprovechamiento de los productos de las colmenas de las abejas. Se le atribuye especial importancia por la coexistencia de economía y sostenibilidad que representa. Además, es una de las actividades del sector pecuario que mayor crecimiento ha tenido a nivel mundial. Y en Colombia, específicamente, tiene un tremendo potencial económico por la calidad de los productos, la aptitud de los predios agrícolas, las características de los ecosistemas y las posibilidades de comercialización, tanto nacional como internacional.

“Toda la miel que se produce en Colombia se vende inmediatamente porque hay más demanda que oferta. Y el trabajo más importante, ese que requiere organización, distribución de tareas, disciplina y constancia lo hacen las abejas. A los apicultores nos corresponde garantizarles condiciones óptimas de vida, cuidar su entorno, recolectar lo que ellas producen y llevar eso al mercado nacional, ojalá por un precio justo”, dice Richar Almanza, apicultor de la Sierra Nevada de

Santa Marta con más de 19 años de experiencia.

Ese precio justo al que se refiere Almanza ronda, en este momento, los 13.000 pesos por kilo de miel natural (pagado por acopiadores), mientras que la venta detallada (directamente al consumidor) está alrededor de los 20.000 pesos por kilo. “Por experiencia propia puedo decir que sea con dedicación exclusiva o a tiempo parcial la apicultura siempre es rentable. Hasta 100 colmenas se pueden manejar con mano de obra familiar, atendiendo el apiario una vez a la semana, y perfectamente cumplir con otra actividad económica al mismo tiempo. Para más de 100 colmenas se requiere mayor inversión de tiempo, pero esa cantidad puede generar, anualmente, unos ingresos brutos de 60 millones de pesos”, explica Almanza, dueño, junto con su familia, del Apiario Florcita, ubicado en el Magdalena.

Con respecto a la estadística nacional, la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural (UPRA) precisa que para finales de 2022 había en Colombia cerca

“ Toda la miel que se produce en Colombia se vende inmediatamente porque hay más demanda que oferta”.



de 157.696 colmenas, dispuestas en 7168 apiarios, unos 3000 apicultores y una producción total cercana a las 7000 toneladas de miel al año, lo que representa más o menos el 30% de lo que se consume internamente; el resto se abastece con productos importados o falsificados.

“Los rendimientos de la producción de miel al año en Colombia son, en promedio, de aproximadamente 32 kilos por colmena; no obstante, se tienen registros de hasta 50 kilos por colmena en alturas de hasta 1.000 metros sobre el nivel del mar y de 10 a 22 kilos entre 1000 y 2900 m. s. n. m. (Agrosavia, 2021). Eso representa, en este momento, un ingreso anual de 600.000 pesos por colmena”, apunta el informe *Zonificación de aptitud para la producción comercial apícola en Colombia* (UPRA, 2023).

Por otra parte, la Federación Colombiana de Apicultores y Criadores de Abejas (Fedeeabejas) reveló que la actividad apícola se realiza en 22 de los 32 departamentos de Colombia, pero los que mayor cantidad de apiarios registran son Antioquia, Santander, Cauca, Córdoba y Cundinamarca.

Respecto al consumo per cápita de miel, las investigaciones académicas advierten que está entre 77 y 83 gramos al año, muy por debajo del promedio mundial que es de 220 gramos al año. Pese a los subregistros y los jarabes que hacen pasar por miel, se sabe que la demanda es mucho mayor que la oferta. Y por eso se le atribuye a la apicultura, como actividad económica, un gran potencial.

A nivel global, China es el principal productor de miel de abeja, con una producción anual de 450 mil toneladas, de las cuales exporta 120 mil toneladas. Le siguen Turquía, que exporta cerca de 90 mil toneladas al año; Irán, con 77.000 tonela-

La cría de abejas y el aprovechamiento de los productos derivados de la colmena comenzó en Colombia a principios del siglo XX y se consolidó en los años ochenta.



das; Argentina, con más de 71.000 toneladas, y Ucrania, con más de 68.000 toneladas anuales. Colombia ocupa la posición 106 en el mundo como país exportador de miel de abejas, con ventas entre 4 y 13 toneladas para el período 2018 - 2021. Y los principales países compradores son Estados Unidos, Alemania y Reino Unido, en ese orden.

Terreno y apoyo legal

De acuerdo con el informe de la UPRA, alrededor de 32 millones de hectáreas en áreas con vocación agropecuaria tienen potencial para el desarrollo de la apicultura, lo que la configura como una actividad con

amplia perspectiva para su crecimiento. En ese sentido, las regiones Caribe y Andina son privilegiadas por su diversidad de flora y vegetación. En las zonas tradicionalmente agrícolas de Antioquia, Tolima, Cundinamarca, Santander, Huila, Cesar y Nariño hay aptitud alta para la producción comercial apícola, pero existe un riesgo de afectación por el uso de plaguicidas en cultivos tradicionales.

“El alto potencial para la producción apícola del país contrasta con la baja oferta de mano de obra específica y, en especial, con la poca oferta educativa relacionada con el sector... Por eso, la presencia de las

asociaciones y los comités regionales dentro de las zonas aptas para la producción comercial apícola son determinantes, dado que facilitan el desarrollo y soporte de la cadena productiva, en especial en la región Caribe y en el centro colombiano”, advierte el documento de la UPRA.

En busca de la representación descentralizada, se están conformando los Comités Departamentales de la Cadena Productiva de las Abejas y la Agricultura, a fin de facilitar el acceso a los programas de apoyo a esta actividad económica que puedan surgir de instituciones nacionales, de cooperación internacional o de empresas privadas. Ya

DEFINICIONES PARA NO EXPERTOS

Con información de Agrosavia y UPRA

- **Apiario:** Sitio o lugar en el cual se ubica un conjunto de colonias de abejas *Apis mellifera*.
- **Apicultura:** Ciencia aplicada que estudia a la abeja melífera y se dedica a su cultivo, cría y explotación de productos.
- **Cadenas productivas:** Conjunto de actividades que se articulan técnica y económicamente desde el inicio de la producción y elaboración de un producto agropecuario hasta su comercialización final.
- **Cera de abejas:** Sustancia secretada de las glándulas cereras de las abejas, la cual amasan y moldean para construir nuevos panales.
- **Colmena:** Vivienda proporcionada por el hombre a las abejas para que en ella desarrollen la colonia.
- **Enjambre:** Multitud de abejas con su reina, que juntas salen de una colmena para formar otra colonia.
- **Inocuidad (de los alimentos):**
Son las condiciones y medidas necesarias durante la producción, el almacenamiento y la distribución de los alimentos para garantizar que, al ser ingeridos, no representen riesgos para la salud.
- **Jalea real:** Alimento segregado por las glándulas hipofaríngeas de las abejas obreras nodrizas, el cual es utilizado para alimentar a la cría en edad de larva y a la reina.
- **Panal:** Estructura de cera compuesta de alvéolos hexagonales que comparten paredes comunes, construidas por las abejas, en la cual se desarrollan sus crías y almacenan su alimento.
- **Polen (apícola):** Resultado de compactar el polen de las flores con néctar y sustancias salivares de abejas obreras en las corbículas de sus patas traseras.
- **Propóleo:** Producto originado a partir de sustancias resinosas, gomosas y balsámicas recolectadas por las abejas de yemas, flores y exudados de plantas, a las cuales añaden secreciones salivares, cera y polen.



El único proceso al que se somete la miel pura y natural antes de envasarla es al filtrado, para eliminar partículas insolubles como restos vegetales, de abejas o de cera.



están formalizados los comités de Boyacá, Antioquia, Córdoba, Sucre, Meta, Vichada y Valle del Cauca. Y están a punto de formalizarse los de Santander, Norte de Santander, Tolima y Magdalena.

A la par de estas buenas noticias, en enero de 2022 se publicó la Ley 2193 del 2022 con el objeto de incentivar, fomentar y proteger la apicultura y sus actividades complementarias a través de diferentes mecanismos que debía implementar el Gobierno Nacional en un plazo máximo de un año luego de entrar en vigencia la ley. Sin embargo, ha sido compleja la reglamentación por la cantidad de instituciones que comparten responsabilidades, incluidos los ministerios de Salud, Ambiente, Agricultura, Comercio y Ciencia y Tecnología.

El instrumento legal facilita el acceso a créditos de los apicultores, fortalece la asistencia técnica para el cuidado y manejo de las colmenas

y promueve la asociatividad apícola. También formaliza la sanidad y la coexistencia con la agricultura y busca proteger la producción certificada y aumentar el consumo local. Todo eso con la idea de convertir a Colombia en un país no solo productor, sino consumidor y exportador de miel de excelente calidad.

Erika Espitia, Secretaria Técnica Nacional de la Cadena Productiva de las Abejas y la Apicultura del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Rural, reconoce que la Ley 2193 es muy holística e involucra misionaridades y competencias ministeriales muy amplias. Pero, además, señala que hay una gran corresponsabilidad de todos los actores de la cadena productiva en su implementación.

“Hay resistencia de los apicultores, quienes deben registrarse para certificar sus buenas prácticas ante el Instituto Colombiano Agropecuario. Algunos creen que es para obligarlos a que paguen impuestos

o sancionarlos, cuando lo que se quiere es conocer su ubicación, sus formas de asociatividad y sus necesidades”, dice Espitia.

Dice Espitia, también, que la afectación del mercado nacional por falsificación supera el 60% de lo que se comercializa. Entonces, el Invima está afinando todo el marco normativo para la certificación de la miel de abejas, porque eso dará acceso a nuevos mercados, y permitirá ejercer control sobre dos áreas críticas: lo que tiene que ver con la inocuidad de los alimentos y la falsificación de la miel de abejas que se pretende vender como auténtica.

“Estamos en una transición hacia la formalización de la cadena productiva de las abejas y la apicultura. Eso para este sector primario es un proceso complejo y para las instituciones es un gran reto. Pero no imposible”, concluye la alta funcionaria del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. **B**

**Periodista, investigadora y docente universitaria.*

Cinco pasos para mantener la concentración

Laura Daniela Soto Patiño* • ILUSTRACIÓN: Juliana Quitian @rosaem

La concentración es una habilidad que se puede mejorar. Estos consejos le ayudarán a alcanzar sus objetivos de manera eficiente.



La capacidad de enfocarnos en un objetivo o tarea es lo que denominamos concentración. Suena fácil, pero no lo es, pues la mente suele distraerse ante estímulos externos. La habilidad de mantener la concentración varía según la persona y está influenciada por factores como el estado de ánimo, el estilo de vida o los agentes distractores.

El primer consejo clave para concentrarse es evitar trabajar en múltiples tareas al mismo tiempo. Resulta más útil hacer una lista de pendientes que se puedan priorizar. Además, distintas técnicas y consejos pueden ayudarle a trabajar en esta función cognitiva.

Aquí le dejamos cinco pasos para mejorar su concentración.

* Periodista de la revista Bienestar y Bacánika. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como la Organización Mundial de la Salud, el Instituto Nacional de Salud, la Universidad de Stanford, el Centro Nacional para la Información Biotecnológica, el Instituto Max Planck de Neurociencia, la Universidad de Cambridge y el Instituto Nacional de Investigación en Salud y Nutrición de Japón. En caso de cualquier duda sobre su salud, consulte a un médico.

1



MEJORE SUS HÁBITOS DE SUEÑO

Mantener la concentración durante el día empieza por asegurar una higiene del sueño adecuada en la noche. La falta de sueño puede impactar negativamente en la salud física y mental: afecta el rendimiento cognitivo, pues promueve la inflamación; aumenta el estrés oxidativo y causa desequilibrio en los químicos que se encargan de las funciones cerebrales, entre ellas la concentración.

La recomendación general es dormir entre siete y nueve horas al día procurando tener un horario diario constante para despertarse y acostarse, no usar dispositivos electrónicos justo antes de ir a la cama y tener la habitación oscura y silenciosa.

2



INCLUYA EL EJERCICIO EN SU RUTINA

Una de las múltiples ventajas que tiene la actividad física es mejorar la concentración. Según un estudio publicado en 2018 por *Biomed Research International*, las personas que empiezan a hacer ejercicio a diario ven mejoras en su capacidad para concentrarse tan solo cuatro semanas después de iniciar, debido al estímulo cognitivo que se produce.

La recomendación general de la OMS para los adultos es hacer entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada por semana. Para los niños y adolescentes se recomiendan 60 minutos al día.

3



PRACTIQUE LA MEDITACIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA

El *mindfulness* tiene beneficios como disminuir el estrés y mejorar el estado emocional. Al practicarlo con regularidad, se fortalece la capacidad de mantener el enfoque, lo que puede reducir la tendencia a la distracción.

En la actualidad, existen distintos *podcasts* y videos gratuitos que ofrecen meditaciones guiadas, ejercicios de respiración y guías de *mindfulness* específicamente diseñadas para ayudar a estar presentes en el momento y mantener la concentración cuando lo necesitemos.

4



ESCUCHE MÚSICA QUE SEA DE SU AGRADO

La música estimula la corteza cerebral y la corteza prefrontal, regiones clave para la atención y el razonamiento. Además, modula las emociones y el estado de ánimo, lo que crea un ambiente propicio para el enfoque mental. Esto permite establecer un estado que facilita concentrarse en las tareas y reduce la influencia de distracciones externas.


Hay que tener en cuenta que la efectividad de la música para mejorar la concentración puede variar según la persona y el tipo de trabajo que esté realizando. En general, lo mejor es escuchar música instrumental o, incluso, sonidos de la naturaleza.

5



UTILICE TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL TIEMPO

Probar técnicas de gestión del tiempo puede mejorar la forma en la que completa sus tareas. Planificar su día y asignar horarios específicos para cada tarea es clave para optimizar el tiempo, evitar la procrastinación, reducir la distracción y enfocarse en los objetivos principales.

Adicionalmente, pruebe ejercicios como la técnica Pomodoro. Consiste en trabajar con mucha atención durante períodos cortos (25 minutos) y luego tomar pausas (cinco minutos). Este enfoque intercalado de trabajo y descanso ayuda a mantener la concentración, evita la fatiga mental y aumenta la productividad. 



Viejoteca, un lugar donde nadie te quita lo *bailao*

*Carolina Antonia Rojas**

FOTOGRAFÍA: *Wendy Vanegas*

La música y el baile nos conectan directamente con las emociones y los recuerdos que nos hacen sentir vivos. La primera vez que nos sacaron a bailar, la canción con la que superamos un despecho. Conozcamos un lugar donde el goce y la alegría son el máximo propósito y se disfrutan los beneficios de conservar el saludable hábito de bailar.



Plenitud es una casa en Bogotá dedicada al baile para personas mayores. Asisten aproximadamente 150 bailarines, cada ocho días, a partir de las 2:00 p.m.

Son las dos y media de la tarde. Mi amiga y yo (que pasamos los cuarenta) nos encontramos en una zona residencial justo al frente del estadio El Campín, en Bogotá. Es una esquina de pequeños edificios inundada con el olor de la panadería cercana. Nos sentimos un poco desorientadas, pero pronto el sonido nítido de un pasodoble que sale por la ventanas de un tercer piso nos confirma que estamos en el lugar correcto. Fuimos invitadas a este matiné de ritmos tropicales que promete estar abierto hasta las ocho y media de la noche. Un horario bastante atractivo para quienes ya estamos “sentando cabeza” en cuestiones de fiesta.

Apenas entramos se nos desencaja la quijada del asombro. Uno no puede imaginar que en un lugar tan central pero tan oculto de la ciudad, aparentemente tranquilo, exista este enorme espacio dedicado al baile para personas mayores. Hay casi 150 bailarines. Más adelante, alguien comenta que en la fiesta de diciembre se reunieron 340 participantes y apenas podían moverse.

El origen de la Viejoteca Plenitud

Nancy Acevedo es dueña de la casa Plenitud. Es una maestra de Artes Plásticas que inició su trabajo con adultos mayores dictando clases en una caja de compensación familiar. Luego se unió al proyecto de su hermano, quien facilitaba seminarios sobre retiro laboral en empresas: “Él se encargaba de enseñar los procedimientos administrativos (la Ley 100 de ese entonces) y yo daba clases de pintura y cerámica con la intención de incentivar nuevos oficios o alternativas a aquellos que sentían que al terminar su ‘etapa productiva’ ya no quedaba más que hacer”, cuenta Nancy.

A partir de ese momento, Nancy sintió que ese sería su proyecto de vida y, junto a su esposo, acondicionaron esta casa. Reúnen a un equipo de profesores y ofrecen clases de música, tango, rumba, manualidades, yoga y mantenimiento físico dirigidas a los mayores.

En un principio se organizaban cuatro fiestas al año: Día del Amor y la Amistad, Día de la Madre, Día del

Padre y el Día de las Brujas. Se hacía un almuerzo que luego se extendía cuando se ponían a bailar. Los asistentes pidieron más ocasiones para seguir bailando y, con el profesor de rumba, empezaron a reunirse una vez al mes. Pero la espera siguió sintiéndose muy larga y decidieron aumentar la frecuencia a cada 15 días. Después de la pandemia, con tanto encierro, tristeza y soledad, los más fieles a estos viernes de baile exigieron “recuperar el tiempo perdido” y, desde ese momento, la cita es fija todas las semanas a partir de las dos de la tarde.

Desempolvar y sacar los pasos prohibidos

Para cualquier melómano, la Viejoteca Plenitud es un contenedor infinito de sabiduría musical. Es común que el experto compañero de baile enseñe a los novatos la historia detrás de cada canción, el origen de la orquesta, por qué ese disco marcó una época. Es una delicia ser todo oídos y pareja danzante en este lugar.

Wilson Ariza, coleccionista de todos los géneros, cuenta: “Del 2000 para abajo: salsa, merengue, vallenato clásico, tropical, lo que la gente llama vulgarmente ‘chucu-chucu’ y toda la música que está por desaparecer”. Lleva nueve años siendo el DJ de Plenitud: “Lo que más me gusta es que la gente que llega recupera la alegría que perdió hace mucho tiempo. A mí me traen regalos y me dicen: ‘Señor, ¡usted me devolvió 30, 40 años!’. Acá no hay



Conoce la Viejoteca Plenitud en Instagram @asociacionplenitud

extraños, hay conocidos y cualquiera baila con cualquiera. Se vuelve una comunión de amigos y familia”.

Mélida Jiménez lleva 15 años viniendo. Le gusta porque es un ambiente seguro, donde rara vez se han visto peleas o problemas por alcohol: “Acá tengo muchos amigos de años. No vengo a buscar una relación afectiva. Solo vengo a bailar y he bailado con casi todos”.

Esperanza Latorre, psicóloga imponente con maracas en mano, cuenta que viene hace 10 años: “Para mí esto es una recarga y para ellos igual. Uno no sabe con qué problemas llegan las personas. A veces me siento a hablar con cuatro o cinco personas que tienen ganas de conversar”.

Es la diva de la fiesta. Siempre asiste con un atuendo espectacular y una cadencia única: “Brinco como quiero y hago lo que quiero. Yo rompo los estereotipos y eso es un ejemplo para mucha gente acá. Al verme, a la gente se le olvidan las preocupaciones. Para mí eso es vida, mujer. ¡No es más!”.

Cuando mi amiga y yo salimos del recinto encontramos un grupo amontonado, dándose abrazos sin

prisa. La palabra que más escuché durante esta velada fue: “Alegría”. Sorprende y es refrescante que para tantas personas esta sea la prioridad después de un largo recorrido por la vida: celebrar, ponerse la mejor pinta, sentirse a gusto en sus propias pieles.

Música, emociones y memoria ¿qué dice la ciencia?

Según un estudio publicado en *Neuroscience News*, las áreas del cerebro relacionadas con la memoria musical a largo plazo son las únicas que permanecen casi intactas ante enfermedades degenerativas como el Alzheimer.

Un ejemplo es el famoso Tony Bennett, quien padecía Alzheimer y cantó hasta su muerte a los 96 años. Según sus familiares, lejos del escenario parecía bastante desorientado, pero durante sus *shows* se mostraba muy lúcido cantando sus clásicos de décadas.

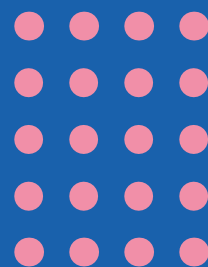
Para los especialistas, pareciera que esta zona del cerebro trata de preservar la esencia propia de las personas, la construcción de su identidad a través de su “banda sonora autobiográfica”. **B**

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



BENEFICIOS DE ACOMPAÑAR LA MÚSICA CON EL BAILE

- Mejora el estado de ánimo y la conexión con el entorno
- Reduce el estrés y la angustia
- Ejercita el equilibrio, la coordinación y la memoria muscular
- Activa la circulación y fortalece el corazón
- Genera endorfinas
- Refuerza la autoestima
- Desarrolla habilidades sociales



ENCUENTROS DE
Bienestar

EN LA FILBo

Conversaciones con voces expertas sobre salud y bienestar integral

Durante tres días nuestros panelistas, expertos en salud mental y física y protagonistas de la feria, compartieron ideas para promover una vida más equilibrada, sana y en armonía con la naturaleza.



Nostalgia y memoria en un reencuentro con la vejez

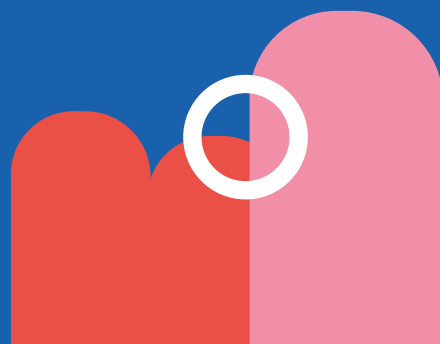
La relación entre los humanos y la naturaleza



Nuevas formas de involucrar a la sociedad y apropiarse de la maternidad



Periodismo al servicio de nuestra comunidad



Guía sobre el acné: tipos, grados y tratamientos

Laura Daniela Soto* • ILUSTRACIÓN: Valentina García @magicva_

El acné es una afección cutánea que puede aparecer en personas de todas las edades. Conocer sus tipos y clasificaciones es fundamental para un manejo efectivo.



Según un estudio del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, el acné es una patología que afecta al 80 % de los adolescentes y al 40 % de los adultos del mundo. “Es una enfermedad multifactorial que ataca la unidad pilosebácea y se presenta en adolescentes y también se puede dar tardíamente en adultos”, afirma la doctora María Bernarda Durango, dermatóloga adscrita a Colsanitas.

El acné suele aparecer en lugares como la cara, el tronco o la espalda. Aunque es más común en pieles con tendencia oleosa, también se manifiesta en pieles mixtas o secas. Según la doctora Durango, “el acné

primario puede presentarse desde una edad temprana, entre los 12 a 14 años, y tiene su pico de prevalencia aproximadamente a los 24 años. En los hombres puede aparecer tardíamente y en las mujeres normalmente se manifiesta más temprano”. Aun cuando es más frecuente en la pubertad, también se puede presentar en la adultez y se le conoce como *acné secundario*.

Las causas del acné se deben, principalmente, a un componente genético y hormonal. En primer lugar, hay una predisposición genética, pues si los padres o familiares cercanos de una persona tienen o tuvieron acné, hay un factor de riesgo para

desarrollarlo. Sin embargo, la causa más estudiada es hormonal, pues los cambios que se atraviesan durante la adolescencia, los ciclos menstruales, el embarazo o los momentos de estrés favorecen la producción excesiva de sebo en la piel, lo que muchas veces se traduce en acné hormonal.

Los productos cosméticos y de cuidado de la piel que usamos a diario también influyen en esta condición y pueden desencadenar acné cosmético. “Las rutinas de cuidado de la piel que vemos en redes sociales, donde se recomiendan productos sin tener en cuenta si son adecuados o no para las necesidades de cada tipo de piel, pueden provocar o agravar el acné. Por esto, el cuidado de la piel y el tratamiento del acné debe ser orientado por un dermatólogo”, afirma la doctora Durango.

Hay distintas formas de clasificar el acné según la edad en la que se presenta, el tipo de manifestaciones cutáneas y la gravedad del mismo.

- **Acné neonatal:** aparece en recién nacidos debido a la influencia de hormonas maternas y se manifiesta como pequeñas protuberancias rojas en la cara o el cuerpo. Generalmente desaparece por sí solo.
- **Acné comedoniano:** está formado por comedones abiertos o cerrados, que son lo que generalmente conocemos como *espinillas*.
- **Acné vulgaris:** es el tipo más común de acné, caracterizado por la presencia de comedones abiertos (puntos negros), comedones cerrados (puntos blancos), pápulas (lesiones rojas elevadas) y pústulas (lesiones llenas de pus).
- **Acné noduloquístico:** este tipo de acné se caracteriza por la presencia de nódulos profundos y quistes lle-

“*El acné primario puede presentarse desde una edad temprana, entre los 12 y los 14 años, y tiene su pico de prevalencia aproximadamente a los 24 años*”.

CLASIFICACIÓN POR GRADOS DE SEVERIDAD

- **Acné leve:** presencia de pocas lesiones no inflamatorias como comedones o espinillas.
- **Acné moderado:** además de los comedones o espinillas, aparecen lesiones como pápulas o pústulas.
- **Acné severo:** abundancia de lesiones mucho mayores, como los nódulos o los quistes. También se pueden desarrollar síntomas sistémicos como la fiebre.

nos de pus debajo de la piel. Puede ser doloroso y dejar cicatrices.

- **Acné conglobata:** es una variante severa y poco común de acné que muestra lesiones inflamatorias graves como nódulos, quistes y abscesos. A menudo afecta áreas extensas de la piel y deja cicatrices profundas.
- **Acné fulminans:** esta forma repentina y grave de acné afecta principalmente a adolescentes, con nódulos, úlceras y llagas acompañadas de síntomas sistémicos como fiebre y malestar general.

Tratamiento

El tratamiento varía según la clasificación y la gravedad. Puede incluir medicamentos tópicos u orales, como retinoides y antibióticos, entre otros. “En primer lugar, el acné se trata con medidas tópicas, como el uso de un limpiador, hidratante y protector solar adecuado para la piel acnéica. En el caso de tener un acné donde hay lesiones de comedones o espinillas, se realiza una limpieza facial profesional para extraerlos manualmente. En casos más graves, se toman las mismas medidas y se pueden recetar antibióticos, corticoides, algunos productos tópicos, como los retinoides, o medicamentos derivados, como la isotretinoína”, afirma la doctora Durango.

Otra recomendación fundamental es no apretar, rascar, extraer ni frotar agresivamente las lesiones del acné, pues esto puede llevar a infecciones que agraven la condición. Consultar a un dermatólogo para un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento personalizado es crucial para manejar eficazmente esta afección cutánea y prevenir futuras complicaciones. **B**

Menopausia: nada que temer

Catalina Porras Suárez* • ILUSTRACIÓN: Julia Tovar @juliatarillustration

Aunque a menudo se percibe como un estigma, la menopausia refleja salud y vitalidad. Durante esta fase, la carga hormonal se va y aparecen diferentes síntomas, pero existen tratamientos para que las mujeres puedan vivirla con mayor bienestar.



La menopausia marca el fin del ciclo menstrual y de la capacidad reproductiva de las mujeres. Se define como la ausencia de la menstruación por más de un año y su causa principal es el envejecimiento del ovario, es decir, el agotamiento folicular.

Desde el nacimiento, los ovarios contienen una reserva de folículos que disminuye con el paso del tiempo en la vida de la mujer. Al acercarse la menopausia, los niveles hormonales de estrógeno y progesterona caen, y se detiene la menstruación. Suele ocurrir entre los 45 y 55 años, aunque en algunos casos puede presentarse de forma prematura (antes de los 40) o temprana (antes de los 45) por tres razones:

- **Castración:** mujeres que han tenido alguna patología maligna en los ovarios o que se han sometido a cirugías de extracción de ovarios en edades tempranas.
- **Agentes destructores de células germinales:** pacientes de patologías oncológicas o que han sido sometidas a quimioterapia.
- **Falla ovárica:** los ovarios pueden tener menos cantidad de óvulos que se desgastan en menor tiempo, produciendo la menopausia. Esto puede deberse a causas genéticas, inmunológicas o hereditarias.

EL CLIMATERIO

Aunque a menudo se consideran sinónimos, la menopausia es solo una parte del climaterio, que es la etapa que marca la transición de la época fértil de la vida de la mujer a la no fértil. Está compuesto por:

- 1 **Perimenopausia:** suele comenzar de dos a cinco años antes de la menopausia, con alteraciones del ciclo menstrual y de forma variable en cada mujer. Termina doce meses después de la última menstruación.
- 2 **Menopausia:** marca el fin de la menstruación.
- 3 **Posmenopausia:** se divide en dos etapas. La temprana, que comprende los primeros cinco años después de la última menstruación; aparecen los síntomas vasomotores y se acelera la pérdida de masa ósea. La tardía, que continúa desde el quinto año después de la última menstruación hasta el final de la vida.



LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

Cuando se detiene la producción de hormonas, aparecen algunos cambios físicos como arrugas, caída de los senos, cambios en la distribución de la grasa corporal y un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis y enfermedades cardíacas. Aunque suelen confundirse y ser el motivo principal de consulta, estos son algunos síntomas que indican que puede estar en esta etapa:

- **Síntomas vasomotores.** Comprenden los sofocos, que son sensaciones súbitas de calor acompañadas de sudoración, dificultad para dormir y dolores de cabeza. Son la principal causa de molestia en esta etapa de la mujer.
- **Síntomas urogenitales.** La disminución de los niveles de estrógenos puede causar una serie de síntomas que afectan el tracto urinario y el sistema reproductor. Entre los más comunes se encuentran la sequedad, picazón o malestar vaginal; el adelgazamiento de los tejidos vaginales, que puede causar dolor durante las relaciones sexuales; la incontinencia urinaria y la disminución del deseo sexual. En estos casos, lo ideal es comenzar con la terapia de reemplazo hormonal para suplir la falta de hormonas.

HERRAMIENTAS PARA MITIGAR SUS EFECTOS

Existen varios tratamientos para aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida durante la menopausia.

- **Terapias hormonales.** Se administran estrógenos o progestágenos mediante la terapia de reemplazo hormonal. Esta puede ser oral, transdérmica (parches) o por medio de geles, cremas y anillos vaginales. Mejora los síntomas y ayuda a reducir el desarrollo de osteoporosis y a tener un efecto protector vascular.
- **Terapias no hormonales.** Pueden aliviar los síntomas vasomotores en mujeres que no pueden o no desean tomar hormonas. Incluyen medicamentos moduladores, inhibidores o antidepresivos, que pueden ser útiles para el manejo de los sofocos y la depresión.

Nota: Puede incluir alimentos ricos en calcio y vitamina D para fortalecer su salud ósea. La actividad física regular, como caminar, los ejercicios de fuerza, el yoga o el taichí, puede ayudar a controlar el estrés. Evite los alimentos picantes, la cafeína y el alcohol para reducir los sofocos e integre alimentos con fitoestrógenos (soya, tofu y semillas de lino) para aliviar los síntomas. Mantenga una comunicación abierta con personas de apoyo para atravesar mejor esta etapa natural de la vida. **B**

RECUERDE LOS CHEQUEOS MÉDICOS

Es recomendable que las mujeres asistan a consulta de ginecología anualmente para determinar la frecuencia de exámenes como la citología, que, en algunos casos, puede hacerse cada tres o cinco años, y hacer seguimientos de mamografía, la ecografía transvaginal y otros exámenes de laboratorio vitales para analizar el comportamiento del cuerpo en las diferentes etapas del climaterio.

* Periodista de la revista Bienestar Colsanitas. Con la asesoría de Claudia Otálora, ginecóloga adscrita a Colsanitas, e información de la revista American Family Physician y el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos (NIH).

Bichos.team: convertir la ciencia en un divertido experimento

*Catalina Porras Suárez** • FOTOGRAFÍA: *Erick Morales*

Vicky Flechas y Sheila Castellanos son las creadoras de Bichos.team, un proyecto que busca despertar la curiosidad y el interés por la ciencia en niños y niñas de todas las edades, mediante la diversión.



Al hablar de ciencia es común que la mente se llene de imágenes en las que predominan las batas blancas, los laboratorios o los experimentos enigmáticos que nos recuerdan un universo lejano y distante de la vida cotidiana, o incluso tedioso e incomprensible para muchos. La figura del científico suele ser malinterpretada; suele asociarse con un discurso lejano o difícil de aterrizar a nuestro día a día.

Paradójicamente, la ciencia es la herramienta que permite desentrañar los misterios del mundo. Está presente en cada rincón de la vida: desde la preparación de nuestros alimentos hasta el funcionamiento del cuerpo humano y del universo. Sin embargo, cómo la explicamos cuando aparecen esas preguntas tan profundas que hacen los niños como *¿Qué es la luz?*, *¿Por qué las burbujas son redondas?* Y otras más que surgen en su día a día.

Sheila Castellanos, periodista y madre que educa a sus dos hijos en casa, se unió a Vicky Flechas, bióloga, doctora en ciencias biológicas, y madre de dos niñas, para crear Bichos.team, un proyecto que surgió durante la pandemia, cuando ambas buscaban actividades educativas para realizar en casa e identificaron un vacío: los experimentos disponibles en internet eran confusos, carecían de claridad en cuanto a los materiales necesarios y, en muchos casos, no tenían una base científica sólida.

Todo comenzó como un intercambio de ideas y experiencias entre ambas. Al darse cuenta de que internet estaba saturado de actividades y experimentos que generaban



“Los aprendizajes implícitos en estas actividades desarrollan la coordinación, la motricidad fina y las habilidades orofaciales”.

frustración, empezaron a compartir lo que les funcionaba en sus redes sociales. “Hicimos un estudio de mercado de los productos disponibles y notamos que muchos no funcionaban o se limitaban a ser simples manualidades, no explicaban la aplicación práctica ni los principios científicos involucrados y dejaban de lado el conocimiento, entonces empezamos a crear nuestros primeros kits”, explica Sheila.

Participaron con sus primeros productos en una feria en el distrito creativo San Felipe, en Bogotá. Observaron que la mayoría de los asistentes eran adultos, lo que las llevó a hacer un taller demostrativo gratuito y este evento reveló el potencial de los talleres como una forma de conectar con los padres. La dueña del espacio sugirió la idea de realizar talleres con niños, lo que marcó

un nuevo capítulo, y descubrieron la falta de espacios de ciencia para la primera infancia, a pesar de ser los niños más curiosos, sin miedo a hacer preguntas y que más disfrutaban ensuciarse.

Actualmente, ofrecen un catálogo de seis kits de ciencia para entender la refracción de la luz, explorar circuitos, incorporar conceptos sobre los estados de la materia, entre otros, y un proyecto de divulgación científica en el Laboratorio de curiosidades científicas, programa de formación continua en la Universidad de los Andes, con cuatro sesiones mensuales de dos horas. Además, están vinculadas al *podcast El Microscopio*, del cual Vicky es cofundadora y en el que diferentes científicas resuelven las preguntas de niños y niñas: *¿qué es el cambio climático?*, *¿cómo se comunican las*

* Periodista de la revista Bienestar Colsanitas.



Victoria Flechas y Sheila Castellanos crearon Bichos.team para acercar a niños y niñas a la ciencia de una manera creativa y divertida.

plantas? o ¿por qué el agua del mar es salada?

En los kits hay cápsulas de datos curiosos con actividades para que la experiencia vaya más allá de una manualidad o proyecto de arte. Suministran una cantidad adicional de materiales para que los participantes puedan repetir la actividad varias veces, con materiales que tienen la posibilidad de ser utilizados más allá del experimento para crear un consumo responsable.

Habilidades para la ciencia y la vida

Los talleres de Bichos.team están diseñados para grupos de aproximadamente 20 niños. Priorizan el juego como elemento crucial, pues es una herramienta que les permite

IMPULSAR A LAS NIÑAS A SER CIENTÍFICAS

Una de las misiones fundamentales de Bichos.team es cerrar las brechas de género en el campo de la ciencia, que por medio de estereotipos se ha construido como un escenario que no es para mujeres. “A esas edades todavía no hay prejuicios frente a ciertas profesiones, entonces a través de los experimentos mostramos que hay mujeres que hacen ciencia. Siempre hacemos énfasis en que Vicky es una científica de verdad, aterrizando en que la ciencia es una realidad viable para su futuro”, dice Sheila.

**Encuéntrelas en Instagram:
@Bichos.team_**

activar el cerebro y generar conexiones emocionales con temas como la cocina molecular o la cianotipia.

Sheila menciona que los aprendizajes implícitos en estas actividades desarrollan la coordinación, la motricidad fina y las habilidades orofaciales, que se encargan de las funciones de la respiración, la succión, la deglución, el habla y la fonación: “Son cosas que no puedes decir con palabras, pero que ya entiendes. Es como aprender a caminar, no respondemos cómo lo hacemos, y es un aprendizaje que queda incrustado en la cabeza al coger una pinza, utilizar un gotero, hacer trasvases de agua, usar un embudo o hacer nudos”, explica.

Además de los talleres, ofrecen charlas con expertos sobre tiburino-



“Nos han enseñado comúnmente que el error es incorrecto, pero sin errores, no habría ciencia. En la ciencia y en la vida, no existe una receta perfecta; todo se basa en la prueba y error”.

nes, serpientes, aves y murciélagos para promover la participación familiar en las actividades lúdicas y sensoriales, y permitir que las y los científicos expertos comuniquen temas de manera comprensible.

Recientemente, iniciaron la exploración a través de talleres dirigidos a adultos, en vista de su emoción por estos espacios y la falta de espacios creativos y no convencionales que rompan con la rutina diaria laboral.

“Nos han enseñado comúnmente que el error es incorrecto, pero sin errores, no habría ciencia. En la ciencia y en la vida, no existe una receta perfecta; todo se basa en la prueba y error”, destaca Vicky. Además, enfatiza la importancia de establecer un proceso de escucha hacia los niños, fomentando la búsqueda de métodos para validar sus hipótesis. Esto implica demostrarles y brindarles la confianza necesaria para expresarse plenamente. **B**

ESTADOS DE LA MATERIA

1. Para este experimento se usa hielo seco, que está a -75°C y que al entrar en contacto con el agua genera un choque térmico y pasa de estado sólido a gaseoso.
2. A diferencia del hielo que consumimos, el hielo seco no es agua sino dióxido de carbono y no se puede almacenar en la nevera. El dióxido de carbono es un gas inodoro, incoloro, ligeramente ácido y no inflamable
3. Sublimación de hielo seco. Cuando entra en contacto con el agua sale el gas del hielo. Se presta para ver los estados de la materia.
4. Al introducir jabón de burbujas, el gas liberado por el hielo infla la burbuja y crea volcanes de burbujas.



**El recetario de bienestar de
Nicolás de Zubiría**

*Adriana Restrepo** • FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

El chef que lleva más de 10 años conquistando a los participantes y al público del *reality* de cocina MasterChef es, además, un apasionado del mar y de los sabores de toda Colombia.

La cocina era un rumbo difícil de esquivar para este cartagenero, pues en su casa todo giraba en torno a ella: “De niño siempre fui glotón, me encantaba comer y ver todo lo que pasaba alrededor de la mesa cuando teníamos un invitado especial: poner el mantel, sacar la mejor vajilla, pensar en los ingredientes, cocinar durante días”.

Esa experiencia y su convicción lo llevaron al *Pacific Institute of Culinary Arts* de Vancouver, donde encontró los sabores propios que se convirtieron en su sello personal y le dieron un lugar dentro del competido mundo de la gastronomía internacional. Esas mismas credenciales con las que sueñan los nuevos talentos nacionales y que, poco a poco, han ido encontrando gracias al trabajo pedagógico y al camino que han marcado Nicolás y otras reconocidas figuras.

“De las cosas más lindas que tiene MasterChef es que es un programa que nos reafirma nuestra pasión y que hace un relato hermoso de nuestro país, porque nos enseña sobre nuestras regiones, sobre nuestros campesinos, sobre nuestros productos y sobre nuestras preparaciones. Creo que si seguimos por ese camino correcto, es cuestión de

tiempo para que la cocina colombiana logre la madurez que pueden tener algunas mucho más reconocidas, como la italiana o la francesa”.

Entre otras cosas, asegura que, si el oficio culinario no se hubiera atravesado en su camino tan pronto, quizás le hubiera gustado ser biólogo marino, porque el mar es su otro gran amor. Y que aunque su esposa, Daniela Vidal, es su compañera de fórmula en una serie de libros enfocados en recetas fáciles y saludables para la familia, en su casa es él quien se encarga de alimentar a la tropa.

Mi escena de bienestar incluye...

El mar, buena comida y mi familia.

El bienestar mental lo encuentro en...

La naturaleza, en el desprenderme de todo, en el no tener nada que hacer. Nada mejor que poder estar vestido solo con una camiseta y una pantaloneta, al lado de mi familia y cocinarles algo delicioso.

Mi éxito como persona...

Escuché hace poco una definición que me gustó y es que cuando uno sea grande, los hijos quieran seguir pasando tiempo con uno. No hay nada más importante que la familia.

La mejor forma de cuidar mi salud es...

Comer bien.

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

Encargándome de ellos... garantizar que no les haga falta nada y darles cosas que les den felicidad. No solo cosas materiales, sino experiencias con las que se la pasen muy bien.

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

“Tómala suave, tranquilo”. La verdad es que los problemas, el 90% de las veces, se solucionan solos; solo un 10% depende de nosotros. Y cuando no tienen solución, dejan de ser un problema.

Valoro los momentos de soledad porque...

Puedo pensar, disfrutar, relajarme. Realmente me encanta “meterme en la cueva” de vez en cuando.

Las pérdidas me han enseñado...

Que hay que verlas como algo bueno. Son las que dejan las mejores lecciones. Obviamente, fracasar o caer es feo, horrible, pero nos enseña a pararnos, a sacudirnos y echar para adelante. **B**

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

COLUMNA SEXTO PISO

Viaje liberador

¿Qué preguntas surgen en una persona de más de 60 años que se embarca en un viaje en el que debe soltar el control?
¿Qué certezas van llegando con el transcurrir de los días?



**Eduardo
Arias Villa**

De la misma manera que los románticos alemanes del siglo XIX pensaban que los jóvenes deberían hacer un viaje de iniciación para entrar en la edad adulta, yo pienso que quienes tenemos más de sesenta años también deberíamos hacer un viaje de esa naturaleza. No se trata de un viaje de iniciación, porque ya llevamos mucho tiempo en este planeta, sino de un viaje que nos ayude a afrontar y poner un poco en perspectiva, de una manera lúcida, la última etapa de nuestras vidas.

Un viaje que nos permita, más que ir a un lugar recóndito o vivir una aventura nunca antes experimentada, explorar aunque sea alguna parte de nosotros mismos mientras recorremos un lugar desconocido o poco habitual para nosotros. Un viaje a un sitio diferente. Pero no es el viaje de vacaciones de un fin de semana o una semana *todo incluido* para “recargar baterías” y llegar “renovados” a “ponernos la camiseta”. No. Es más bien un viaje que nos permita preguntarnos, sin angustias y sin afanes, si de verdad se justifica “seguir poniéndose la camiseta”.

Un viaje que nos permita cuestionar nuestra idea de cómo debe ser el futuro a través del contraste que genera adoptar, así sea por unas semanas, una rutina diferente en un entorno distinto al nuestro. No tiene que ser, necesariamente, el viaje por los ríos que bajan de

norte a sur por la selva amazónica paralelos a la frontera con Brasil y que aparecen tan bien reseñados en *El llamado del jaguar*, el libro de memorias del antropólogo Martín von Hildebrand. O el viaje en bicicleta que realizó Alejandro López entre Atenas y Ámsterdam y que plasmó en un libro titulado *Pedales, picos y posturas*. Basta viajar a un lugar, cualquier lugar, que nos permita mirar con cierta perspectiva cuáles de todas esas angustias que sentimos tienen de verdad validez. Ver qué tan ciertas son esas verdades reveladas que marcan nuestro día a día y que repetimos, muchas veces, de manera automática.

En el momento en el que escribo esta columna estoy en un viaje de esa naturaleza. Hacerlo me obligó a desapegarme de muchos paradigmas de mi vida diaria, cambiar ciertas rutinas y, la verdad, aquí estoy. La vida ha seguido y hace varios días dejó de paralizarme la angustia incesante del deber ser. ¿Dónde estoy? Da igual. Esta no es una crónica de viaje, así que, si quieren, imaginen que estoy en una finca a 50 kilómetros de mi casa o en alguna de las lunas de Saturno. Eso es lo de menos. Es un viaje cuya finalidad no es alcanzar un destino o cumplir una meta, sino estar de viaje sin importar si aparecen cambios imprevistos que nos llevan a lugares no planeados.

Además de cambiar rutinas personales, un viaje también per-

mite cambiar comportamientos que uno comparte a diario con su comunidad, con su entorno. En mi caso, las de alguien que vive en Bogotá, que ha vivido toda la vida en Bogotá. Qué bueno llevar ya una semana larga viendo cómo viven personas que me muestran a cada instante que se puede sobrevivir (y mucho más que eso) sin necesidad de someterse al ritmo frenético de una ciudad como Bogotá, la que nos obliga a vivir de afán, con el ceño fruncido; la que nos obliga a pensar todo el tiempo en lo que falta por hacer, en el deber ser.

Qué bueno me ha resultado verme en el espejo de otra comunidad. Qué bueno tratar de erradicar de mi cabeza algunas de esas tantas cucarachas que me angustian, que me agobian, que me hacen sentir culpable de esto y de lo otro. Así sea apenas por un rato.

Un viaje no resuelve los problemas. Muy seguramente cuando regrese a Bogotá retornarán esas angustias y agobios con los que he convivido durante tanto tiempo, pero, al menos, tendré el marco de referencia que me dejará este viaje para mirar las cosas con algo de distancia, con más calma, con más tranquilidad. Pienso que en los momentos de angustia e incertidumbre me servirá mucho poder aferrarme, por un instante, a esa pequeña ancla.

Continuará... **B**

.....
*Periodista y escritor.

*“Además de
cambiar rutinas
personales, un
viaje también
permite cambiar
comportamientos
que uno comparte
a diario con
su comunidad,
con su entorno”.*

EDUARDO ARIAS VILLA



¡NO TE OLVIDES!

...de tu cita, ni de comprar **tus vales.***
Lo que más **vale** la pena eres **tú** y **tu salud.**

▶ **ADQUIÉRELOS CON ANTICIPACIÓN** para el acceso a tus servicios en salud a través de nuestros **canales digitales:**

Asistente virtual **Maria Paula**

Whatsapp
(+57) 310 310 76 76

Chat
en colsanitas.com

Facebook Messenger
de Colsanitas Medicina
Prepagada

 Oficina
virtual en
colsanitas.com

 **App**
Colsanitas

 **Kioscos**
Ubicados en
oficinas y Centros
Médicos Colsanitas



¡NO OLVIDES que si tienes una cita virtual, después de comprar tus vales debes hacer el proceso de auto admisión!