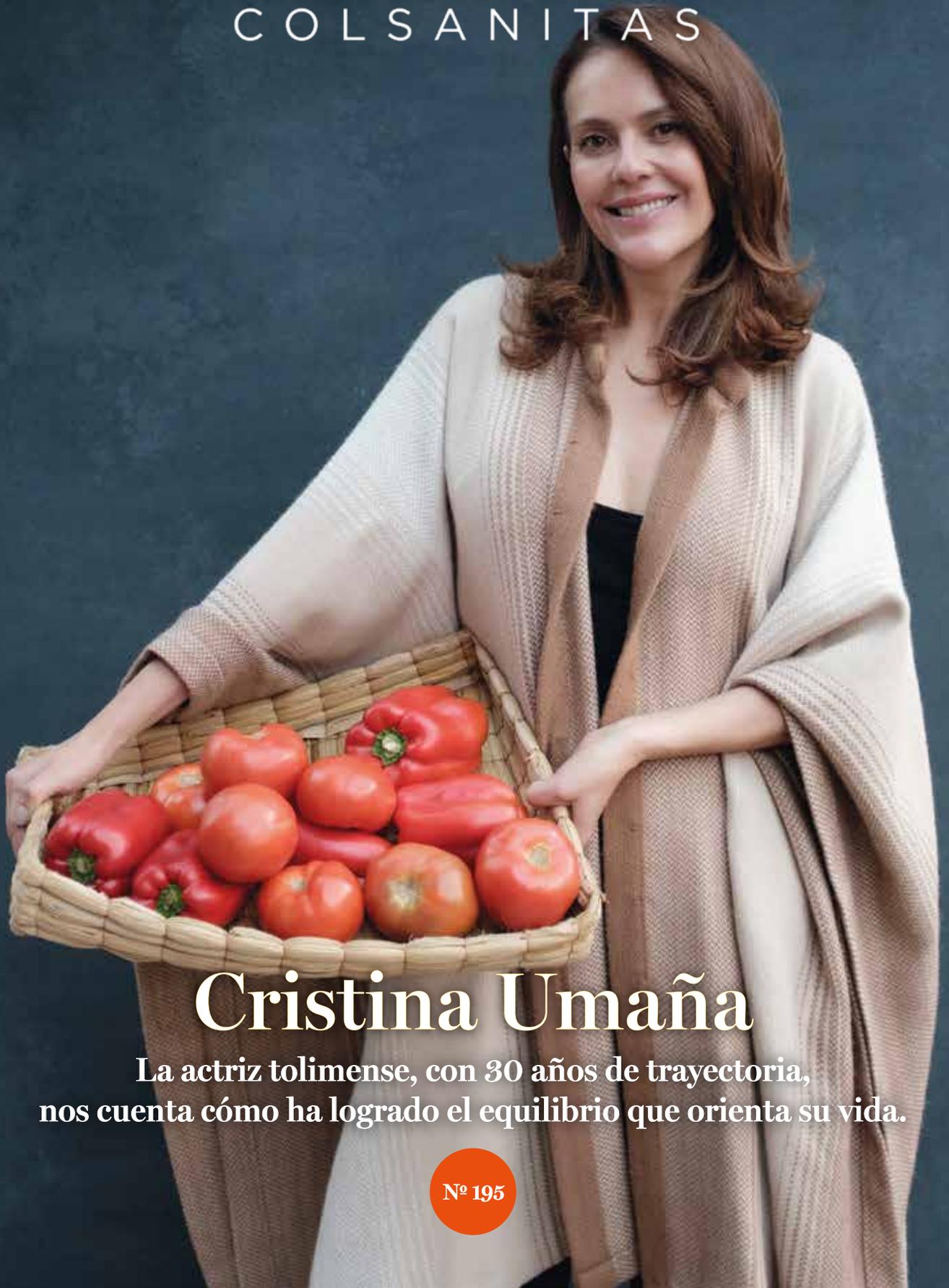


Bienestar

COLSANITAS



Cristina Umaña

La actriz tolimense, con 30 años de trayectoria, nos cuenta cómo ha logrado el equilibrio que orienta su vida.

Nº 195



¡Tranquilidad en los momentos difíciles!

Si eres persona natural y titular de un contrato de medicina prepagada de Colsanitas S.A., te brindamos el

Seguro de Vida Colsanitas¹

Un beneficio encaminado a que puedas continuar con la protección de tu familia, al cubrir el valor de doce (12) cuotas mensuales de los usuarios que permanezcan en el Contrato, al momento del suceso que da origen al reclamo², siendo aquel, cualquiera de los siguientes³: (a) incapacidad total del titular del Contrato, (b) incapacidad permanente del titular del Contrato, o (c) muerte del titular del Contrato⁴.

Conoce más en colsanitas.com sección seguro de vida

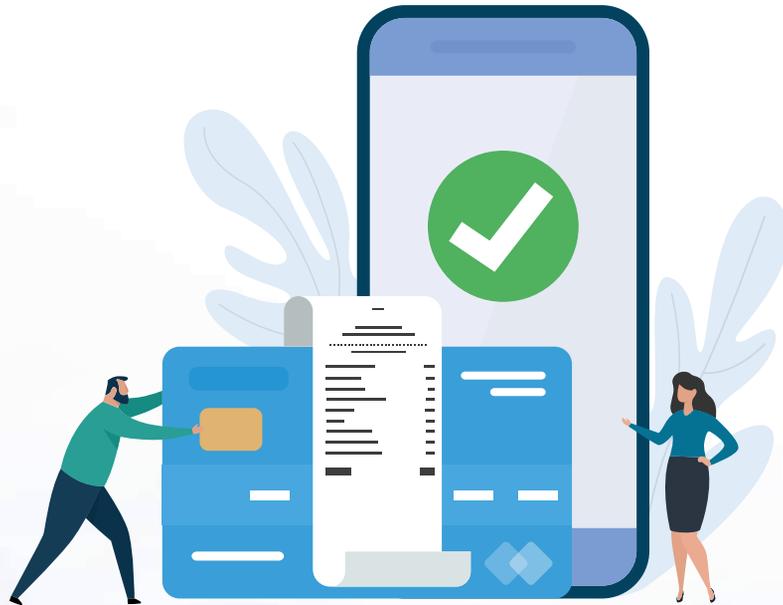
¹Beneficio adicional potestativo otorgado discrecionalmente por Colsanitas, que no hace parte de la cobertura del plan de medicina prepagada. No cubre a usuarios de los planes Medisanitas, Dental y Esencial.

²El valor desembolsado para el pago de las cuotas del contrato de medicina prepagada correspondiente, será consignado directa y exclusivamente por la compañía de seguros a Colsanitas, y corresponderá al valor mensual que pagan la totalidad de los usuarios activos en el Contrato a la fecha de fallecimiento o incapacidad total y permanente del titular del respectivo contrato de medicina prepagada, multiplicado por doce (12). Dicho valor se abonará a las cuotas mensuales hasta agotarse.

³Aplican condiciones y restricciones de acuerdo con la cobertura otorgada por la compañía de seguros y el plan de medicina prepagada, autorizado por Colsanitas.

⁴La causa de muerte o de la incapacidad total y permanente no debe ser una preexistencia codificada.





¿Necesitas comprar una cuota moderadora?

A partir del 1 de agosto, la cuota moderadora debe ser pagada exclusivamente en cada prestador que te va a suministrar la cita médica, el medicamento o examen médico, esto quiere decir que las cuotas moderadoras no se pueden compartir entre diferentes entidades o sedes.

Servicios sujetos a cuotas moderadoras:

Consulta externa de medicina general.

Consultas paramédicas: nutrición, psicología, optometría entre otras.

Consulta externa con especialistas.

Consulta odontológica.

Medicamentos recetados en consulta ambulatoria.

Exámenes de laboratorio clínico ambulatorios.

Radiología e imagenología.

Urgencias no vitales.

Ten en cuenta esta información para que asistas con anterioridad y disponibilidad de tiempo a tus citas médicas.

Contenido

Nº 195

Agosto - Septiembre 2024



BienestarColsanitas



bienestarcolsanitas



bienestarcolsanitas



bienestarcolsanitas



CARTA DEL PRESIDENTE

- 6 Un reconocimiento a nuestra excelencia como lugar de trabajo

AUTOCUIDADO

- 8 La entrañable voz de Diana Ángel
Adriana Restrepo

SALUD

- 10 Decálogo de mitos y verdades de los medicamentos
Karem Racines

ACTIVIDAD FÍSICA

- 14 Una escuela de gimnasia en comunidad
Valeria Herrera

SALUD

- 20 Cáncer de cabeza y cuello: un gran desconocido
Catalina Porras Suárez

SALUD

- 22 “Trasplantar un corazón es un esfuerzo grupal”
Martín Franco Vélez

SALUD

- 26 ¡Me duele la espalda!
Laura Daniela Soto Patiño

PORTADA

- 30 Cristina Umaña: conciencia en cada paso
Mónica Diago

VIDA

- 38 Otra forma de ver el miedo
Brian Lara

SALUD

- 42 Mi paso por un hospital de quemados
Manuela Lopera

SALUD

- 46 Mitos en torno a los cálculos urinarios
Catalina Porras Suárez

CULTURA

- 50 Llevar el arte a donde sucede la vida
Brian Lara

NUMEROMANÍA

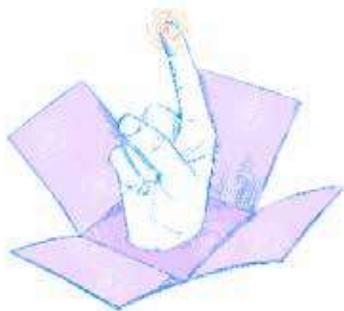
- 56 La riqueza de las flores en Colombia

HOGAR

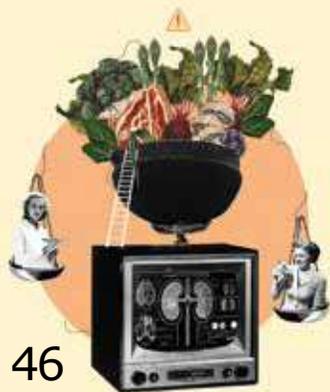
- 58 Así puede armonizar sus espacios
Lili Ramírez

VIDA

- 64 El divorcio nos unió como familia
Gabriela Ramírez



90
Sexto piso
¿Usted? ¿Vos? ¿Tú?
Eduardo Arias



46



22



80

CULTURA

68 Paola Sinisterra: una mirada sostenible a la moda y el diseño textil
Laura Daniela Soto Patiño

SALUD MENTAL

72 Cómo acompañar un duelo
Laura Daniela Soto Patiño

CULTURA

76 María Herreros llega desde España al Salón Visual Bacánika 2024

SALUD

78 Cinco pasos para cuidar los oídos
Laura Daniela Soto Patiño

SALUD

80 Sin sudor no hay victoria
Brian Lara

ALIMENTACIÓN

84 Cinco consejos para mercar con seguridad
Esteban Piñeros

EL BIENESTAR ES...

88 El auténtico y carismático Iván Lalinde
Adriana Restrepo

Bienestar
COLSANITAS

Director

Ángel Unfried
aeunfried@colsanitas.com

Editora

Mónica Diago
mdiago@keralty.com

Editora web

Daniela Catalina Porras Suárez
daniela.porras@colsanitas.com

Directora de arte

Ada Fernández
aifernandez@colsanitas.com

Redactora

Laura Daniela Soto
ladsoto@colsanitas.com

Especialista digital

Juan Carlos Afanador
jcafanador@colsanitas.com

Periodistas

Valeria Herrera
Juliana Novoa Rodríguez

Corrector de estilo

Cristian Hernández Jiménez

Practicantes

Juliana García (Redacción)
Valentina Izquierdo (Diseño)

Fotografía de carátula

Pablo Salgado

Fotografía

Shadia Cure, Erick Morales, Pablo Salgado,
Wendy Vanegas, iStock

Ilustración

Alejandra Balaguera, Juan Pablo Cáceres,
Ángela Chamorro, Isabella Cortés,
Luisa Martínez, Gabriela Mendoza,
Liliana Ospina, Yaneth Pineda,
Juliana Quitian, Tatiana del Toro,
Julia Tovar, Jorge Tukan

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

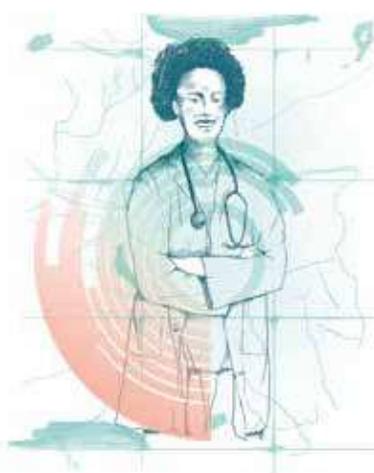
*El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores.

Un reconocimiento a nuestra excelencia como lugar de trabajo

Estimados lectores:

Compartir esta noticia nos llena de alegría: somos la empresa del sector salud con mayor reputación para atraer y retener talento en el país. Así lo afirma el Monitor Empresarial de Reputación Corporativa, Merco, que viene evaluando la reputación de las empresas desde el año 2000. Se trata de un instrumento de medición conformado por seis evaluaciones y más de 11 fuentes de información, entre las que destacan: responsables de recursos humanos, *headhunters*, universitarios, catedráticos, escuelas de negocio y nuestros propios colaboradores, quienes son el mejor testimonio del cuidado que reciben de nuestra parte. Este reconocimiento destaca a las empresas que atraen y retienen talento, así como aquellas que trabajan en fomentar el cuidado de sus colaboradores.

Es una distinción a la labor que hacemos a diario para brindar lo mejor de nosotros a todos los que hacen parte de nuestra misión de servicio. No se trata solamente de



© LUISA MARTÍNEZ

nuestros usuarios, esto incluye a nuestro equipo de colaboradores y a sus familias, pues el lugar que ellos ocupan es primordial para nosotros.

Hemos trabajado siempre bajo un modelo que tiene como objetivo crear experiencias memorables para que nuestros empleados alcancen su propósito de vida. Para lograrlo nos adaptamos a sus condiciones y características individuales, sin importar su ubicación geográfica, jornada laboral o rol dentro de la organización. Hacemos que los equipos

de trabajo logren hitos trascendentales no solo para sus pacientes, sino para ellos. Como el trasplante de corazón número 50, realizado por todo el grupo de expertos liderados por el cirujano cardiovascular Germán Molina. Pueden conocer esta historia en las páginas de esta revista.

Al centrar nuestro foco de cuidado en nuestros colaboradores y sus familias, estamos garantizando un talento comprometido, que representa lo que somos en cualquiera de nuestras sedes en el mundo. Así lo demuestra el liderazgo que por años hemos logrado consolidar, y que nos convierte en referentes del sector, comprometidos a seguir trabajando por la salud del país.

Seguiremos mirando hacia el futuro con una clara convicción: para brindarle la mejor experiencia de cuidado a nuestros usuarios tenemos que priorizar la salud y el bienestar de nuestros trabajadores.

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

Programas de **Salud**



Te acompañamos en cada etapa de la vida y te brindamos atención preferencial para promover y mejorar la salud y el bienestar de las familias.

VISITADO Supersalud

¿Te gustaría unirte a nuestros programas?

Nuestro equipo de enfermería de Colsanitas se pondrá en contacto contigo para brindarte más detalles.

Consulta [colsanitas.com](https://www.colsanitas.com)
sección **Programas de Salud**





La entrañable voz de Diana Ángel

POR: *Adriana Restrepo** • FOTOGRAFÍA: *Gabriel Carvajal*

Ha sido una de las actrices más importantes del país. La hemos visto en producciones como *Francisco*, *el matemático* y en obras de teatro tan taquilleras como *Mujeres a la plancha*. Su conciencia activista la llevó a luchar por sacar adelante la Ley de los Actores y dar otras peleas en el ámbito público.

Diana Ángel vivió la época dorada de la televisión colombiana. Aquella, anterior a la oferta infinita de las plataformas de *streaming*, en la que sentarse en familia a ver las producciones de los canales nacionales era un ritual casi sagrado. El país se enamoraba de aquellos personajes entrañables. Por eso, aunque hayan pasado 25 años, a Diana la gente la sigue recordando por su participación en *Francisco, el matemático*.

Después vinieron decenas de papeles más; para televisión, cine, pero, sobre todo, para teatro. Durante siete años seguidos y más de 700 funciones, la bogotana se subió al escenario todas las noches, en compañía de su gran amiga Verónica Orozco y otras actrices, para cantar y bailar en el musical *Mujeres a la plancha*, del Teatro Nacional.

Su sangre activista y su vozarrón le han servido para gritar lo que esconden su alma y su conciencia. Lideró, junto a varios colegas, el sindicato de autores con el que logró la Ley de los Actores de 2019, que otorgó varios derechos a un oficio que hasta entonces tenía muy pocos.

Y, así mismo, enfrentó sin miedo alguno a gobiernos con los que no estaba de acuerdo. Por su honestidad tuvo que pagar un precio muy caro: un veto tácito –y doloroso especialmente para sus fans– de mantenerla alejada de las producciones de televisión nacional.

Sin embargo, ella siempre ha encontrado caminos para estar activa: protagonizó la serie *A grito berido*, de Prime Video; hace solo un par de meses la vimos despedirse del *reality La casa de los famosos*, del canal RCN, que volvió a poner los reflectores sobre ella; y en 2023 interpretó a Irina Arkadina en la obra de teatro *Hay que matar a Treplev*, adaptación de *La*



SALUD MENTAL Y FÍSICA

Soy espiritual, creo en la astrología y en la astronomía, pero trato de mantenerme alejada de cualquier deidad. Hago ayuno intermitente, subo a Monserrate tres veces por semana, tomo mucha agua, uso muchas cremas para la piel, hago yoga facial, me mantengo alejada de todos los tratamientos invasivos (liposucciones, biopolímeros, etc). Me río hasta morir y hago todo lo posible por no madurar.

Gaviota, de Chéjov, un personaje con el que sintió una gran complicidad.

¿Qué le da felicidad?

Tener tiempo de calidad con mi hijo, dormir, alimentarme bien y hacer *running*. Llevo 15 años corriendo maratones. También me gusta estar en un escenario o frente a las cámaras, ya sea cantando o actuando. Hace un tiempo estoy alejada de la actuación audiovisual, así que sueño con volver a trabajar allí.

¿Qué ha aprendido de la fama?

Que se puede recibir 50% de amor y 50% de odio, así que hay que saber

convivir con ella, darle valor a lo importante y nunca engancharse con lo que no vale la pena. Muchas veces, saberme objeto de comentarios me ha hecho sentir muy insegura, pero he trabajado mucho para entender que es una reacción de mi ego y he aprendido a superarlo rápidamente.

Una de sus facetas más importantes es la de activista. Gracias a la creación de la Asociación Colombiana de Actores, usted y otros colegas lograron la aprobación de la Ley de los Actores en 2019. ¿Qué significó para usted?

Muchas cosas, por ejemplo, el lograr jornadas reguladas de 12 horas. Hubo un tiempo en que teníamos que grabar domingos y festivos. Terminábamos de grabar 30 escenas, salíamos a las 12 de la noche y a las siete de la mañana teníamos nuevamente llamado. Parecíamos máquinas, sin derecho a descanso. También logramos el Registro Nacional de Actores, que promueve la profesionalización, entre otras cosas.

¿A qué le teme?

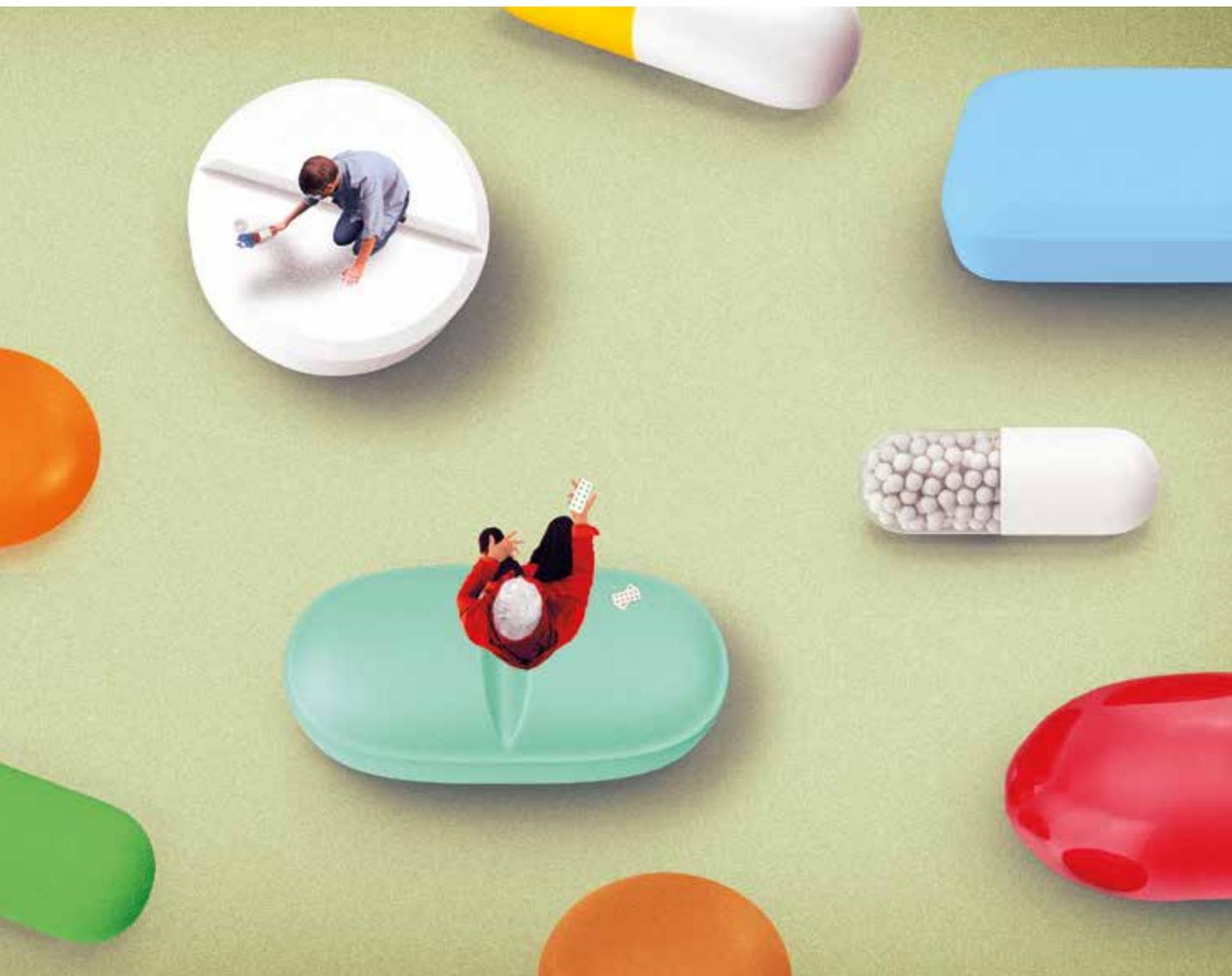
A llegar a la vejez sin poderme valer por mí misma. No quiero ser una carga para nadie. **B**



Decálogo de mitos y verdades de los medicamentos

POR: *Karem Racines Arévalo** • ILUSTRACIÓN: *Jorge Tukan @jorgetukan*

No todos los desparasitantes laxan ni todos los tratamientos psiquiátricos son adictivos. Además, no es cierto que las píldoras mantienen su efectividad si están vencidas. Consultamos a una experta para aclarar estos y otros mitos.



Las creencias populares hacen que se posicionen ideas erradas acerca de los medicamentos que, incluso, pueden poner en riesgo la salud. Por eso, las recomendaciones básicas, en cualquier caso, son que el consumo de drogas farmacológicas debe ser supervisado por profesionales de la salud y que siempre deben atenderse las recomendaciones que apunta el laboratorio fabricante.

Luz Ángela Martínez es líder funcional del servicio farmacéutico de la Clínica Iberoamérica de Colsanitas en Barranquilla, y es la profesional encargada de precisar los mitos y las realidades que forman

parte de ese imaginario colectivo alrededor de los medicamentos.

1. Una persona que olvida tomar la pastilla anticonceptiva en un día, ¿puede ingerir dos al día siguiente para evitar un embarazo no deseado?

FALSO.

Lo primero que hay que precisar es que no hay método anticonceptivo infalible. Y en la medida en que no se cumplen con las especificaciones del médico y del fabricante, también se reduce la ventana de eficacia. Con respecto al anticonceptivo hormonal, lo ideal es que la píldora se ingiera

cada 24 horas, es decir, debe tomarse cada día a la misma hora. Y en caso de olvidarla se debe tomar tan pronto se recuerde, recurrir a otro método alternativo de planificación familiar y continuar ingiriendo la dosis siguiente en su horario habitual, para no alterar el ciclo menstrual.

2. ¿Los desparasitantes y purgantes causan diarrea?
NO TODOS.

Es importante aclarar que los desparasitantes y los purgantes actúan de manera diferente en el organismo, aunque ambos pretenden eliminar los parásitos que se alojan en

el tracto intestinal. No todos causan diarrea y sus efectos varían según su tipo y formulación. Los desparasitantes o antiparasitarios matan de manera selectiva los organismos unicelulares (conocidos como *protozoos*), los helmintos (o gusanos) y los huevos o quistes y larvas. Mientras que los purgantes antiparasitarios pueden actuar inmovilizando a los parásitos de tal manera que sean eliminados durante la evacuación, es decir, que se sirven de la defecación para cumplir su misión. Sean drogas farmacológicas o los denominados *productos naturistas*, no deben administrarse sin supervisión médica.

3. ¿Los medicamentos siguen siendo efectivos meses después de su fecha de caducidad?

FALSO.

La fecha de vencimiento de los medicamentos indica el tiempo que el laboratorio fabricante ha estipulado como aquel en el que el producto tiene las mejores condiciones para cumplir el efecto terapéutico que promete. Para eso, la industria farmacéutica realiza pruebas de estabilidad que definen cuándo los componentes empiezan a degradarse y, por tanto, pierden propiedades. Entonces, el consumo de fármacos vencidos no garantiza su eficacia y, por el contrario, puede generar efectos nocivos. Por ejemplo, la insulina, la nitroglicerina y algunos antibióticos pueden volverse tóxicos o peligrosos después de su fecha de vencimiento. En el caso de los medicamentos reconstituídos (que vienen en polvo para ser mezclados con agua), la recomendación es que se desechen si no se consumen completos durante el tratamiento. Esto se debe a que la fórmula farmacéutica líquida es menos estable. Y, si se trata de ampollas

inyectables, definitivamente no se deben administrar vencidas por el riesgo de reacciones adversas inesperadas o toxicidad, pérdida de eficacia y contaminación antimicrobiana.

4. ¿Todos los medicamentos psiquiátricos son adictivos?

FALSO.

De hecho, la mayoría de las drogas farmacológicas que se usan para tratar trastornos mentales no generan dependencia. Pero es cierto que deben ser administradas bajo supervisión médica. Y algunos tienen la particularidad de que no deben suspenderse de forma abrupta, sino recurrir a la reducción progresiva de la dosis hasta eliminarlos.

Sin embargo, hay que destacar que, efectivamente, algunos medicamentos psiquiátricos incluyen moléculas que pueden generar dependencia física o psicológica, especialmente si se abusa de su uso. Pero eso también puede ocurrir con algunos analgésicos o estimulantes. Por eso, si inicia un tratamiento con psicofármacos, acuda a los controles periódicos con el especialista y no pretenda extender el tratamiento más tiempo del indicado, porque ese tipo de decisiones son las que ponen en riesgo la salud.

5. ¿Las medicinas deben consumirse con las comidas?

NO SIEMPRE.

Aunque es una recomendación útil para algunos medicamentos que pueden causar irritación estomacal o que requieren ser consumidos con alimentos para mejorar su absorción o minimizar efectos secundarios, como los antiinflamatorios no esteroides o antibióticos como la amoxicilina. Sin embargo, hay

fármacos cuyos principios activos deben tomarse en ayunas, como la levotiroxina, y sin combinarlos con otros medicamentos. Así que lo mejor es asesorarse con el personal de salud sobre la forma segura de consumo de su tratamiento médico.

6. ¿El organismo se puede volver resistente a los antibióticos?

VERDADERO.

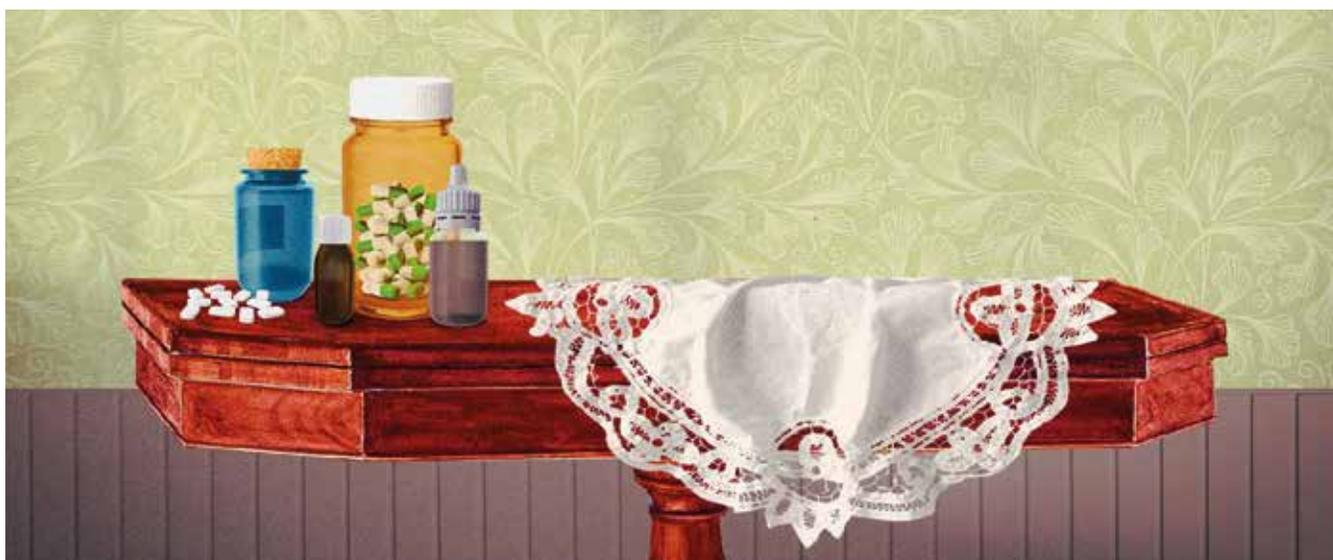
Hay que considerar que los antibióticos están hechos para tratar infecciones bacterianas, pero no para combatir enfermedades causadas por virus. Entonces, si se abusa de su uso, atribuyéndoles efectos que no tienen, por ejemplo, combatir gripes de origen viral, lo más probable es que dejen de tener efecto cuando realmente se les requiera para tratar enfermedades producidas por bacterias. Como cualquier otro ser vivo, las bacterias se adaptan y, con el tiempo, se hacen resistentes a los antibióticos.

7. ¿Multivitamínicos y remedios caseros o naturistas pueden generar efectos adversos?

VERDADERO.

Que sea natural no quiere decir que sea seguro. Por eso es importante que el médico tratante esté al tanto de las vitaminas, los minerales y los productos a base de hierbas que consume el paciente, porque hay combinaciones que pueden ser nocivas para la salud e interactuar con medicamentos farmacológicos prescritos. Por ejemplo, la vitamina A puede ocasionar hipervitaminosis, que puede ocasionar irritación de piel y mucosas, problemas digestivos y problemas de visión. Otros productos como el *Ginkgo biloba* puede tener efectos anticoagulantes que afecten negativamente la condición de un

**Periodista, investigadora y docente universitaria.*



paciente con riesgo de hemorragia o que tenga dentro de su tratamiento medicamentos anticoagulantes, aumentando el riesgo de sangrado. Por eso, es importante no subestimar el efecto de los productos fitoterapéuticos o de venta libre e informar a su médico tratante sobre su uso.

8. ¿Se pueden suspender los medicamentos cuando se han superado los síntomas?

NEGATIVO.

Esta es una forma de incumplir la adherencia al tratamiento y la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como “el grado en que el comportamiento de una persona –tomar el medicamento, seguir un régimen alimentario y ejecutar cambios del modo de vida– se corresponde con las recomendaciones acordadas de un prestador de asistencia sanitaria”. El hecho de que los síntomas hayan mejorado o desaparecido no quiere decir que por decisión propia se puede suspender el tratamiento o disminuir la dosis indicada por el médico, porque esto puede generar reincidencia, retroceso en el progreso o nuevos sínto-

mas producto de la interrupción de la prescripción médica. La persistencia en el tratamiento es lo que garantiza el control a largo plazo, la prevención de complicaciones y la disminución de la tasa de morbilidad. En el caso de presentar eventos adversos, consulte a su médico. Hay que considerar que el incumplimiento del tratamiento es la principal causa de que no se obtengan todos los beneficios de los medicamentos, especialmente, en enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y falla cardíaca.

9. ¿Un almacenamiento inadecuado de las medicinas puede afectar su efectividad?

VERDADERO.

Los fármacos deben ser almacenados en un lugar fresco, alejados de fuentes de calor, de luz y de humedad. Es importante guardarlos en su empaque original y conservarlo, de tal manera que en el futuro pueda consultar dosificación, efectos adversos, etc. Algunos medicamentos requieren almacenamiento a baja temperatura, de 2 a 8 grados centígrados, por lo cual deben guardar-

se en la nevera, no en el congelador. Todas las drogas farmacológicas se deben almacenar en sus empaques originales (blíster, cajas, potes, frascos), y no se deben dejar al alcance de niños ni mascotas.

10. ¿Las medicinas se pueden desechar como cualquier otro tipo de basura?

NO.

Los medicamentos son considerados contaminantes peligrosos y su disposición final debe hacerse de forma responsable, para evitar la contaminación de fuentes hídricas, los efectos nocivos en la vida silvestre o que se utilicen de forma fraudulenta para falsificación, adulteración o contrabando. El desecho seguro de medicamentos caducados o sobrantes de origen doméstico puede hacerse en alguno de los 2.314 contenedores Punto Azul, ubicados en todo el país, regularmente ubicados en centros comerciales, almacenes de grandes superficies, universidades y droguerías. Encuentre el lugar más cercano en: www.puntoazul.com.co/puntos-azules 

Una escuela de gimnasia en comunidad

POR: *Valeria Herrera**

FOTOGRAFÍA: *Wendy Vanegas*

Con su experiencia como deportista y, actualmente, como entrenador, Miguel Ángel Laverde ofrece a niñas de Bogotá la posibilidad de aprender gimnasia con un entrenamiento que integra salud física y mental.





Miguel Ángel es el entrenador líder del club, que cuenta con siete entrenadores más.

Desde los cinco años, el bogotano Miguel Ángel Laverde se enamoró de la gimnasia. Su carrera como deportista de alto rendimiento le permitió convertirse a los 17 años en asistente de entrenamiento del club en el que se preparaba. En el 2022, con el apoyo de su familia y después de atravesar una crisis financiera causada por la pandemia del Covid-19, decidió hacer realidad su sueño e inauguró la escuela Gimnasia Élite Bogotá, en el barrio La Granja. “Siento que todo deportista que se ha convertido en entrenador sueña con tener su propio espacio, desarrollar su propia metodología, en-

señar la gimnasia desde otro punto de vista”, comenta.

Miguel y su familia convirtieron un antiguo parqueadero en su propio centro de entrenamiento. Empezaron con un par de colchonetas y, poco a poco, fueron formando la infraestructura de la que hoy disfrutan, con barras fijas y de equilibrio, trampolín y todo lo necesario para las disciplinas que ofrece la escuela: gimnasia artística, rítmica y aeróbica. Cada modalidad es enseñada con dedicación y cuidado, asegurando que las niñas reciban una formación integral y de alta calidad.

Miguel Ángel es el entrenador líder del club, que cuenta con siete en-



En la escuela Gimnasia Élite Bogotá cada niña cuenta con apoyo emocional para su formación como gimnasta. Un psicólogo deportivo las ayuda a superar sus miedos y regular sus emociones.

trenadores más. Marisol, su madre, administra la escuela con el apoyo de Miguel Ángel y sus cuatro hermanos en diferentes roles. Ella se encarga de la logística, los permisos y los viajes para las competencias. Sus hermanos mayores, Diego y Andrés, tienen asignada la atención al cliente y la identidad visual de la escuela.

El club tiene las puertas abiertas para niñas a partir de los cuatro años, a quienes se les evalúan las habilidades motrices para brindarles una preparación adecuada. También reciben personas adultas que quieran mejorar su flexibilidad o aprender nuevas habilidades. “Nosotros le podemos enseñar a un adulto a hacer una parada de manos, una media luna o un mortal. Recibimos adultos para que logren sus metas personales”, agrega el entrenador.

La experiencia de Miguel Ángel como deportista lo ayuda a entender los desafíos que enfrentan sus alumnas para animarlas, fortalecerlas y ayudarlas a superar obstáculos y conseguir sus objetivos. Miguel expresa que en las clases de gimnasia que recibía siendo un niño era habitual el trato estricto y rudo. Por eso decidió cambiar esa usual metodología y apoyar a las niñas en su camino de una manera más pedagógica y amable. Su enfoque en la diversión y el bienestar emocional de las alumnas es clave para el aprendizaje y el progreso en la gimnasia, pues ha tenido mejores resultados al brindar un espacio de confianza a sus estudiantes. Esta metodología no solo fomenta el desarrollo físico, sino también el amor por el deporte.

Practicar deporte durante la infancia es fundamental para el desarrollo integral de niños y niñas. De la práctica aprenden la disciplina, el esfuerzo y la constancia, contri-

buyendo a mejorar su salud física y mental. Miguel Ángel resalta la relevancia de la conciencia corporal en la gimnasia, destacando los diferentes grupos musculares que trabajan en conjunto para mantener la estabilidad y una buena postura durante las acrobacias. En su escuela las estudiantes reciben un entrenamiento completo, realizan preparación física general y específica, junto con ejercicios de flexibilidad, de coordinación y motricidad. El entrenador reconoce que la gimnasia, como deporte de alto impacto, genera riesgos de lesiones como sobrecargas musculares, esguinces y fracturas, por lo que recomienda una preparación física adecuada, planificación, cuidado muscular, buena alimentación, hidratación y descanso para minimizar estos riesgos y promover un desarrollo físico saludable.

En la escuela Gimnasia Élite Bogotá cada niña cuenta con apoyo emocional para su formación como gimnasta. Cada tres o seis meses trabajan con un psicólogo deportivo que las ayuda a superar sus miedos y regular sus emociones, aliviando preocupaciones o limitaciones que tengan en su mente. Este es un proceso sumamente importante, pues este deporte tiene una alta probabilidad de deserción por falta de apoyo, una de las razones por las que Miguel se apartó de su carrera como gimnasta.

A este apoyo emocional se suma la formación a los padres de familia: “Educar primero al padre de familia se solucionan muchos problemas que se reflejan en el desempeño de las niñas. Hay padres de familia desinteresados, otros muy competitivos... o creen que el dinero todo lo puede. Entonces conversamos también con ellos, para que acompañen y sean conscientes del proceso de sus



“Queremos que todos se sientan parte de nuestra comunidad. No queremos desarrollar una empresa o un negocio, sino una comunidad para magnificar la gimnasia”.

hijas, que cada una es diferente y tiene un ritmo distinto, con el propósito de no presionarlas excesivamente”. A través de estas estrategias, las niñas se sienten valoradas y se les ofrece un entorno en el que estén cómodas, respaldadas y tranquilas.

Este enfoque en el bienestar de las deportistas le ha permitido al club establecer una relación saludable y cercana entre la escuela, las alumnas y los padres de familia. Todos tienen voz y voto en decisiones en cuanto al vestuario y las competencias en otras ciudades, buscando facilitar la participación de cada niña según las condiciones de sus familias.

Adicionalmente, el gimnasio ha unido a la familia de Miguel Ángel y le ha brindado oportunidades de resolver en conjunto conflictos que se han presentado a lo largo de los años. “El primer año fue complicado”, cuenta Miguel. “Hubo momentos en que pensamos parar por difi-

cultades económicas, pero entonces se acercaba una competencia, las niñas estaban ilusionadas y el compromiso con ellas nos hacía permanecer fuertes”, añade. Esta entereza de su líder ha llevado al club a ser uno de los más valorados a nivel nacional en gimnasia artística y rítmica. El pasado mes de junio, las deportistas del club destacaron con su participación en el *International Gymnastics Cup Medellín 2024*, donde obtuvieron medallas en gimnasia rítmica y artística.

Miguel sueña con que alguna de sus estudiantes forme parte de la selección Cundinamarca o Bogotá, y que su escuela pueda servir de cantera para identificar deportistas de alto rendimiento. La escuela de Gimnasia Élite Bogotá no solo es un centro de entrenamiento, sino también un lugar donde las niñas pueden soñar y crecer en un ambiente positivo y enriquecedor. **B**



La leche y sus derivados: aliados de una sana adultez

Por: Redacción revista Bienestar

Una dieta en la que se incluyen lácteos favorece la salud ósea y muscular no solo de los niños, también de los adultos.

En la dieta de los adultos entre los 18 y 57 años, los lácteos juegan un papel crucial en la salud y el bienestar general. Aunque el consumo de estos productos ha sido objeto de debate en los últimos años, numerosas investigaciones científicas, como las publicadas en *The New England Journal of Medicine*, destacan su importancia para mantener una nutrición balanceada, apoyando la salud ósea y cardiovascular.

Los lácteos son una fuente rica de macronutrientes y micronutrientes esenciales. Entre ellos, el calcio, la vitamina D, las proteínas de alta calidad y las vitaminas del complejo B se destacan por sus beneficios:

- **Calcio:** es fundamental para la formación y mantenimiento de huesos fuertes. La American Journal of Clinical Nutrition indica que “el calcio es esencial para la salud ósea, ayudando a mantener la densidad mineral ósea en adultos, especialmente cuando se combina con vitamina D”.
- **Vitamina D:** esta vitamina trabaja en conjunto con el calcio para promover una absorción óptima. La

OMS subraya que la vitamina D es crucial para la salud ósea y también juega un rol esencial en el funcionamiento del sistema inmunológico.

- **Proteínas de alta calidad:** las proteínas presentes en los lácteos son completas, lo que significa que contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para la reparación de tejidos y el mantenimiento de la masa muscular.
- **Vitaminas del complejo B:** estas vitaminas, presentes en productos lácteos, son importantes para el metabolismo energético y el funcionamiento del sistema nervioso. El *Journal of Dairy Science* menciona que “las vitaminas B12 y riboflavina son esenciales para mantener niveles adecuados de energía y salud general”.

Además de sus beneficios para la salud ósea, los lácteos tienen implicaciones positivas para la salud cardiovascular. Un estudio publicado en el *Journal of Nutrition* señala que “los lácteos pueden contribuir a la reducción de la presión arterial y el riesgo de hipertensión”. La combinación de calcio y potasio en los productos lácteos puede mantener

la salud cardiovascular. El potasio, en particular, ayuda a contrarrestar los efectos del sodio y a mantener un equilibrio saludable en la presión arterial.

Aunque la evidencia sobre los beneficios del consumo de lácteos es amplia, las recomendaciones actuales sugieren una ingesta moderada de los mismos. Las recomendaciones dietarias internacionales sugieren que la ingesta de lácteos debe ser parte de una dieta equilibrada, con un consumo recomendado de 2 a 3 porciones diarias, ajustado según las necesidades individuales y la calidad de los productos.

Para los adultos jóvenes y adultos, se recomienda optar por lácteos, como la leche, el yogur y el queso. La elección de productos lácteos bajos en grasa y con menos azúcares añadidos puede contribuir a una mejor salud general y a la prevención de enfermedades metabólicas. Mantener una ingesta adecuada y moderada de productos lácteos puede contribuir a una nutrición óptima y a la prevención de enfermedades crónicas, favoreciendo una adultez saludable. **B**

Lácteos para la vida



¿Por qué incluirlos en la alimentación de los adultos?

Los lácteos son alimentos recomendados en la dieta de las personas desde una edad temprana, y sus beneficios se extienden a lo largo de toda la vida. Mantener una dieta balanceada es esencial para gestionar estos cambios y promover buenos hábitos en el futuro^(1,2).



El desarrollo durante la adultez

El desarrollo en los adultos implica cambios significativos en la salud ósea, masa muscular, metabolismo, salud cardiovascular, función cognitiva y sistema inmunológico⁽³⁾.



La leche, el queso y el yogur son alimentos que aportan proteínas, calcio, energía y diferentes vitaminas y minerales esenciales para afrontar los cambios que suceden en la adultez⁽²⁾.



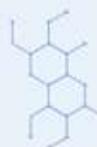
Salud ósea

Contiene calcio y vitamina D, nutrientes clave en el fortalecimiento de los huesos y para prevenir el riesgo de enfermedades como la osteoporosis⁽²⁾.



Masa muscular

Con proteínas de excelente calidad, ideales para mantener las reservas musculares del cuerpo y promover la salud durante la vejez⁽²⁾.



Salud metabólica

Aporta energía de forma balanceada, la cual, contribuye al control de peso⁽²⁾.



Otros beneficios

Los lácteos como el yogur pueden contener probióticos beneficiosos para contribuir al equilibrio de la microbiota intestinal. La microbiota intestinal contribuye con la respuesta inmune y la salud cardiovascular⁽²⁾.

Recuerda

3 incluir mínimo porciones al día⁽³⁾.

Incluye leche y derivados lácteos en una alimentación balanceada.

En casos de intolerancia a la lactosa, existen opciones de lácteos deslactosados. Además, puedes consultar con la nutricionista para recibir lineamientos de una adecuada alimentación.

Referencias:

¹ Mitchell, E., Comerford, K., Knight, M., McKinney, K., & Lawson, Y. (2024). A review of dairy food intake for improving health among black adults in the US. *Journal of the National Medical Association*, 116(2), 253-273. <https://doi.org/10.1016/j.jnma.2024.01.018>

² Rodrigo Valenzuela B. (2020). Lácteos Nutrición y Salud (Rodrigo Valenzuela B, Ed.; 1st ed., Vol. 1). 2020. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/1335262-928-2020-minsa>

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 Preparación Y Respuesta Ante Posible Segunda Ola Pandémica Por Covid-19 En El Peru (R.M. N°928-2020/Minsa). <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/1335262-928-2020-minsa>

Cáncer de cabeza y cuello: un gran desconocido

POR: *Catalina Porras Suárez**

ILUSTRACIÓN: *Ángela Chamorro @angelachamorroilustradora*

Aunque esta enfermedad se desarrolla a menudo en silencio y pasa desapercibida, existen algunas señales de alerta. Aquí las explicamos.



El cáncer de cabeza y cuello es una enfermedad que se origina en diferentes células escamosas que recubren las superficies de la cabeza y el cuello; ubicadas principalmente en la boca, la nariz y la garganta. También, en los órganos localizados en el cuello, como la tiroides, las glándulas salivales y sus tejidos blandos, es decir, las arterias, las venas y los músculos.

Los tipos de tumores dependen del tejido que los origina. Pueden ser de origen epitelial, conocidos como *carcinomas*; de tejido linfóide, que dan lugar a los linfomas, y los originados en los tejidos blandos, que son conocidos como *sarcomas*.

Aunque sus causas exactas no son del todo claras, según Andrés Alberto Álvarez, cirujano de cabeza y cuello adscrito a Colsanitas, se ha identificado que son más frecuentes en hombres que en mujeres y que estos son sus principales factores de riesgo:

- **Consumo de tabaco y alcohol.** La combinación de ambos es especialmente peligrosa.
- **Virus del papiloma humano (VPH).** El VPH, asociado con el cáncer cervical, también está relacionado con algunos tipos de cáncer de cabeza y cuello.
- **Exposición a químicos.** La exposición ocupacional a sustancias

“Según la Liga Colombiana Contra el Cáncer, alrededor del 70% de los pacientes son diagnosticados cuando la enfermedad ya está localmente avanzada, lo que no ofrece un buen pronóstico para la recuperación”.

como el amianto o el benceno pueden aumentar el riesgo.

- **Exposición a la luz solar** sin protección durante un período de tiempo prolongado.

Síntomas

Las señales del cáncer de cabeza y cuello pueden ser sutiles al principio y, a menudo, se confunden con otras afecciones más comunes. “Es recomendable consultar al médico si ha tenido por más de tres semanas dolor de garganta, ronquera, dificultad para tragar, bultos en el cuello, entumecimiento u hormigueo constante en la cara”, explica Álvarez. Los pacientes también pueden experimentar pérdida de peso inexplicable, sangrados bucales o nasales, disfonía o cambios en la voz, y la aparición de llagas o úlceras en la boca que duren más de 15 días.

Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico de este tipo de cáncer implica una evaluación exhaustiva. Suele incluir un examen físico de la boca, la garganta y el cuello; una endoscopia en la que se utiliza un tubo delgado con una luz para examinar el interior de la boca y la garganta; una biopsia en la que se extrae una pequeña muestra de tejido para examinar bajo un microscopio

o pruebas de imagen que pueden ayudar a determinar el tamaño y la extensión del tumor.

Lo que hace difícil llegar al diagnóstico es que algunas personas confunden sus heridas bucales o nasales y prefieren no consultar, pero con el tiempo empiezan a perder su voz, su capacidad para saborear los alimentos o para tragar, lo que puede llevar, progresivamente, a la desnutrición y la deshidratación o la pérdida de la comunicación. Por esto, según la Liga Colombiana Contra el Cáncer, alrededor del 70% de los pacientes son diagnosticados cuando la enfermedad ya está localmente avanzada, lo que no ofrece un buen pronóstico para la recuperación.

Prevención y detección temprana

La mejor forma de combatir el cáncer de cabeza y cuello es prevenirlo, según el especialista, con hábitos de vida equilibrados, pero también por medio de chequeos regulares de odontología para detectar cualquier signo de alerta a tiempo. “Es crucial que pueda vacunarse, preferiblemente en edades tempranas, contra las cepas que producen el virus del papiloma humano, puesto que puede ayudar a disminuir el riesgo de carcinoma, incluso de la faringe”, añade. **B**



EL DATO

Según la Liga Colombiana Contra el Cáncer, el cáncer de cabeza y cuello afecta principalmente a mayores de 50 años. Sin embargo, en los últimos años se ha visto que pacientes jóvenes desarrollaron la enfermedad como consecuencia del *Virus del Papiloma Humano* (VPH).

LA CIFRA

El cáncer de cabeza y cuello tiene una incidencia a nivel mundial del 25 % de los cánceres. Representa la quinta parte de tumores en la población mundial con 630.000 diagnósticos anuales.

“Trasplantar un corazón es un esfuerzo grupal”

POR: *Martín Franco Vélez** • FOTOGRAFÍA: *Erick Morales*

¿Cómo se hace un trasplante de corazón? El cirujano cardiovascular Germán Molina, que acaba de realizar con su equipo el trasplante número 50 en la Clínica Colombia, de Colsanitas, explica los pormenores de una cirugía tan delicada como asombrosa.





Wason Córdoba, el paciente de 19 años que llegó desde Tierra Bomba, Cartagena, para someterse al trasplante de corazón.

El trasplante de corazón número 50 que realizó el equipo del cirujano cardiovascular Germán Molina, coordinador quirúrgico de trasplante cardiaco y asistencias ventriculares de la Clínica Universitaria Colombia, es una historia especial: el receptor, Wason Córdoba, nació hace apenas 19 años en Tierra Bomba, Bolívar.

“Wason fue un paciente con una muy buena red de apoyo. El papá y toda la familia estuvieron todo el tiempo pendientes de él. Llegó en muy malas condiciones, tenía una falla cardiaca avanzada, un corazón muy grande y dilatado que ya no funcionaba”, explica el doctor Molina. “El rescate del corazón donante nos tocó hacerlo en Tunja. Uno de los cirujanos del grupo fue hasta allá. Viajó en un vuelo chárter hasta Paipa y de ahí en ambulancia hasta Tunja, donde rescató el corazón y lo trajo de vuelta. Era un corazón de buen tamaño, de un donante joven que le va a servir mucho. Lo trasplantamos y evolucionó muy bien”. El padre de Wason, Jorge Alí Córdoba, no ocultó su alegría con la cirugía: “El día que estaban haciéndole el trasplante toda la isla de Tierra Bomba, de donde so-

mos, estaba emocionada. Y gracias a Dios fue un éxito”.

Pero ¿cómo se hace una cirugía tan compleja? Suena extraño, pero para que una persona pueda donar su corazón (uno de los órganos más importantes del cuerpo) tiene que seguir latiendo. “Debe ser un donante al que se le haya diagnosticado muerte cerebral, pero cuyos órganos tengan aún toda la vitalidad”, explica el doctor Molina. Aunque el diagnóstico de muerte cerebral implica que el cerebro está destruido de forma irreversible y muere por falta de oxígeno, los demás órganos pueden seguir funcionando durante un tiempo si el paciente está conectado a un respirador. “Esa es la condición principal para que se pueda hacer un trasplante cardiaco: que el corazón esté funcionando y que funcione bien. No puede tener isquemia, ni alteraciones en el ecocardiograma. Tiene que ser de buen tamaño y estar en buen estado”.

Un trasplante cardiaco empieza cuando al equipo médico le avisan que hay un donante. Una vez revisan que las características del corazón donante funcionan para el receptor, hay que hacer lo que los médi-

cos llaman un “rescate”: una parte del equipo médico —que consta de unas 20 personas— va a donde está el donante para extraer el corazón, mientras que otra va preparando al receptor. Allí se extraen, primero el corazón, y luego los órganos que todavía funcionan (como el hígado o los pulmones).

¿Cómo sacan ese corazón?

El grupo hace la incisión en el esternón, abre el hueso, llega al corazón y le conecta un medio de preservación. Cuando todo está listo para infundirlo, se pone un *clamp* (una especie de pinza quirúrgica) en la aorta. Con ella se corta la circulación de la sangre y se comienza a infundir la solución para preservar el corazón. Luego, se extrae. El corazón es el que menos tiempo tiene para soportar isquemia, es decir, que no le llegue sangre.

¿Cuánto tiempo tienen para que ese corazón no se dañe?

En el momento en que empezamos a infundir la solución de preservación, lo ideal es hacer el trasplante en menos de tres o cuatro horas. Tenemos hasta cinco, pero lo ideal es

“Un trasplante cardiaco empieza cuando al equipo médico le avisan que hay un donante. Una vez revisan que las características del corazón funcionan para el receptor, se hace el ‘rescate’”.

menos de cuatro. Si se pasa, puede haber complicaciones.

¿Y qué sigue?

En ese momento nos llevamos el corazón y lo trasladamos a donde está el receptor. El corazón del donante se pone en una bolsa que va con un medio de preservación y con hielo, y luego se deja en una nevera. Cuando el cirujano que extrae el corazón llama y dice que el órgano está bueno, el otro grupo empieza a hacer la preparación del receptor. Se hace entonces una cirugía en la que se debe resear el corazón antiguo y comenzar con unos medicamentos inmunosupresores para que el cuerpo del receptor no vaya a rechazar el corazón que llega. Luego se hace la extracción. Mientras tanto, el receptor está conectado a la máquina de circulación extracorpórea, que nos permite parar el corazón. Esa máquina reemplaza las funciones del corazón mientras nosotros lo detenemos para poder hacer la cirugía. La máquina tiene unas cánulas, una que entra hacia la arteria y otra hacia las venas, y

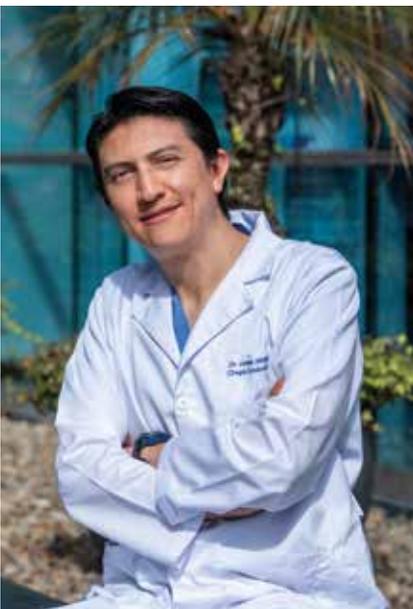
lo que hace es sacar la sangre, mandarla a la máquina, oxigenarla y devolverla al cuerpo. El cuerpo queda conectado a la máquina y ahí extraemos el corazón.

¿Cómo insertan el corazón nuevo?

Cuando llega el otro corazón, lo preparamos, revisamos que esté bien y lo implantamos con unas suturas especiales. Después comenzamos a perfundirlo, es decir, se suelta el *clamp* que tiene el paciente en la aorta y se deja que le llegue sangre al corazón. Cuando eso pasa, el corazón comienza a funcionar otra vez.

¿Puede que el cuerpo rechace este nuevo corazón?

Es posible. Las defensas que tenemos en el cuerpo mandan ciertos mensajes. Es como una especie de policía que va mirando si cada órgano es del cuerpo o no, y para eso le va pidiendo la “cédula” a todos los órganos. Cuando llegan al corazón trasplantado, que tiene otra inmunidad, le piden la cédula, pero como este no la tiene, lo empiezan a atacar. Para que eso no pase, toca poner un medicamento



El doctor Germán Molina, y su equipo, ha realizado 50 trasplantes cardíacos en la Clínica Universitaria Colombia.

que es la inmunosupresión. Esto baja las defensas del receptor y hace que no ataquen al corazón que llega.

¿Cuáles son los mayores riesgos de la cirugía?

El sangrado. Puede ser masivo y resultar incontrolable. Y eso puede llevar a la muerte. El segundo es que se presente una infección. Para eso tenemos muchas medidas, como antibióticos, un lavado especial, pero aun así se pueden infectar. Hay otros más raros como lesiones hacia el cerebro, que pueden dejar secuelas permanentes, tanto por la máquina o porque se formen trombos.

¿Cómo está conformado el equipo médico?

Hay un grupo multidisciplinario muy bien formado en falla y trasplante cardiaco. El equipo debe incluir cardiólogos y cirujanos que estén entrenados en trasplante y en asistencias ventriculares. Debe haber una infraestructura grande, con unas salas de cirugía que tengan todos los medios para asumir una cirugía de este calibre, entre anes-
tesiólogos, perfusionistas, instrumentadoras y la monitoría especial de anestesia. También una infraestructura importante en la unidad de cuidados intensivos, pues de eso depende la evolución del paciente. Como allí se maneja todo el posoperatorio, necesitamos intensivistas que tengan experiencia en este tipo de cirugías y es importante el cuidado de enfermería. Hay que tener grupo de apoyo, trabajo social y psicología. El personal tiene que estar muy capacitado y especializado. Es un trabajo en grupo que requiere mucho esfuerzo y dedicación. **B**

**Periodista y escritor*

UN TRASPLANTE DE CORAZÓN PASO A PASO

Valeria Herrera Oliveros, periodista de *Bacánika*

1. Estudio del paciente

Los pacientes son evaluados según criterios específicos que incluyen la gravedad de su condición para ser incluidos en la lista de espera para donación, aquellos con urgencia nivel 0, es decir, pacientes que tienen falla cardiaca avanzada tienen prioridad.

2. Espera del donante

Un donante es un paciente con muerte cerebral o encefálica, que se produce cuando una persona sufre una lesión cerebral catastrófica, que ocasiona el cese total e irreversible de la actividad de todo el cerebro. Este paciente entra en la red de donantes, ya sea por voluntad propia previamente manifestada, o por medio de su familia. La red de donantes, gestionada por el Instituto Nacional de Salud (INS), emite una alerta a nivel nacional a los centros con pacientes con prioridad en la lista de espera.

3. Rescate del corazón

El rescate consiste en explantar el corazón del donante y transportarlo hasta el sitio donde está el receptor. Este procedimiento es llevado a cabo por dos grupos especializados, que trabajan paralelamente desde el lugar donde está el donante y el lugar donde se encuentra el receptor. Según el doctor Molina, lo ideal es realizar el procedimiento quirúrgico para implantar el nuevo corazón en un máximo de 4 a 5 horas. Por eso, si el corazón está muy lejos del receptor, no se realizará el trasplante, para no arriesgar el buen estado del órgano y del paciente.

4. Preparación del paciente receptor

Inicia cuando se resaca su corazón y se suministran medicamentos inmunosupresores, o anti rechazo, para que el cuerpo del paciente no rechace el corazón que llega.



5. Extracción del corazón afectado

Para la realización de la cirugía es necesario un grupo de personal multidisciplinario formado especialmente en falla cardíaca y trasplante, que incluye cardiólogos, cirujanos y anes-
tesiólogos. Una vez el corazón donado está en la clínica, se procede a extraer el corazón del paciente receptor, quien debe estar conectado a la máquina de circulación extracorpórea, que asume las funciones del corazón, encargándose de la acción de bombeo y oxigenando la sangre, conectada a través de las venas y arterias, permitiendo que se detengan el corazón y los pulmones mientras se realiza el trasplante.

6. Implante del nuevo corazón

El personal quirúrgico revisa el corazón donado y verifican que todo esté bien, luego se implanta en el paciente y se realiza la anastomosis (conexión) para que le llegue sangre al corazón, inmediatamente el corazón empieza a bombear. Para verificar que todo esté funcionando correctamente, se pone un ecocardiograma transesofágico en el paciente para revisar el funcionamiento del corazón, los ventrículos y las válvulas. Después se lleva al paciente a cuidados intensivos, donde es necesario que tenga acompañamiento del cuidado de enfermería, el grupo de apoyo conformado por el trabajador social, psicólogo y personal especializado en este tipo de cirugía.



¡Me duele la espalda!

POR: *Laura Daniela Soto Patiño** • ILUSTRACIÓN: *Juan Pablo Cáceres @_juanpablocaceres*

El dolor de espalda es una molestia común que no solo es señal de problemas musculares, sino también de condiciones que requieren atención médica. Conozca sus diversas causas, señales de alerta y opciones de tratamiento.

El dolor de espalda es una de las causas más comunes de consulta médica externa y de urgencias, y puede afectar a personas de todas las edades. Así lo señala la doctora Melissa Lemus, internista adscrita a Colsanitas. Aunque normalmente esta molestia se atribuye a problemas musculares, el dolor de espalda puede ser una señal de alarma para otras condiciones que afectan la columna vertebral y los órganos internos.

Según la doctora Lemus, “el dolor de espalda se puede clasificar en tres tipos según su ubicación: cervical, dorsal y lumbar”. En el caso del dolor cervical, la molestia se localiza en la región del cuello y se conoce como *cervicalgia*, abarcando las vértebras desde C1 hasta C7. El dolor dorsal, o *dorsalgia*, se localiza en las partes superior y media de la espalda, que va desde la vértebra T1 hasta la T12. Por último, el dolor en el segmento lumbar o parte baja de la espalda se conoce como *lumbalgia* y es

la molestia más común de las tres. “En la zona lumbar se presentan aproximadamente el 70% de los dolores de espalda”, afirma la doctora.

Causas del dolor de espalda

Algunas de las razones que causan un malestar en esta zona del cuerpo son:

- **Problemas musculares:** los músculos paraespinales juegan un papel crucial en la postura y el movimiento, pues son los que rodean la estructura vertebral. Estos músculos pueden sufrir desgarros o inflamaciones, especialmente en personas que realizan actividades físicas intensas o mantienen una mala postura.
- **Condiciones degenerativas:** condiciones como el desgaste de los discos intervertebrales y la espondilosis, una afección degenerativa de la columna vertebral, pueden causar dolor crónico. También la hernia discal, que ocurre cuando el material gelati-

noso dentro de un disco en la columna se desplaza a causa de un desgaste y presiona los nervios, causando dolor. Estas dolencias suelen afectar con más frecuencia a personas mayores y pueden llegar a necesitar intervenciones quirúrgicas para tratarse.

- **Condiciones inflamatorias:** las enfermedades autoinmunes, como las espondiloartropatías, pueden ser una causa significativa de dolor de espalda. Se trata de un grupo de enfermedades inflamatorias crónicas que afectan principalmente las articulaciones de la columna vertebral y las áreas donde los ligamentos y tendones se unen al hueso. Entre estas afecciones se incluyen la espondilitis anquilosante, la artritis psoriásica, la artritis reactiva y la artritis asociada a enfermedades inflamatorias del intestino, como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Pueden causar dolor, rigidez y pérdida de movilidad en la columna verte-



bral, así como en otras articulaciones del cuerpo.

- **Problemas renales:** las infecciones urinarias altas y las piedras en los riñones pueden causar dolor en la región lumbar. Este dolor suele ser unilateral y estar acompañado de otros síntomas como fiebre o sangre en la orina.
- **Problemas oncológicos:** el dolor de espalda puede ser un signo de cáncer metastásico, especialmente en casos de cáncer de mama, próstata o pulmón. La metástasis ósea puede invadir los huesos de la columna, causando dolor persistente, fracturas, compresión nerviosa y pérdida de la función neurológica. Es crucial evaluar el dolor de espalda persistente para descartar o confirmar la presencia de cáncer en la columna vertebral.

Evaluación y diagnóstico

La evaluación del dolor de espalda comienza con una historia clínica detallada, un examen físico exhaustivo y exámenes médicos adicionales según se requieran. "Para hacer un diagnóstico es crucial preguntar al paciente sobre sus antecedentes médicos, hábitos como el tabaquismo y el uso de corticoides a largo plazo. Estos factores pueden contribuir a condiciones como la osteoporosis y aumentar el riesgo de fracturas", explica la doctora.

En pacientes adultos y, especialmente, mayores es importante considerar las patologías degenerativas como la osteoartritis y la osteoporosis, así como condiciones oncológicas y autoinmunes que pueden manifestarse con dolor de espalda. En pacientes más jóvenes, las cau-

“ Los estudios de imagen, como las radiografías y las resonancias magnéticas, son útiles para identificar problemas en la estructura ósea y los tejidos blandos”.



SIGNOS DE ALARMA

Según la doctora Lemus, ciertos signos de alarma pueden indicar que el dolor de espalda es síntoma de una condición más grave. Entre estos se incluyen:

- **Dolor severo en pacientes mayores o menopáusicas:** este dolor puede ser indicativo de osteoporosis y fracturas vertebrales, que a menudo afectan a personas con pérdida de densidad ósea.
- **Déficit neurológico:** la pérdida de sensibilidad o fuerza en una extremidad puede señalar compresión de la médula espinal o de una raíz nerviosa, lo que requiere una evaluación urgente para prevenir daños permanentes.
- **Dolor de espalda acompañado de otros síntomas sistémicos:** síntomas adicionales como pérdida de peso inexplicable, fiebre persistente, sudores nocturnos o malestar general pueden indicar condiciones como infecciones en el organismo.

sas comunes del dolor de espalda a menudo se deben a malas posturas, lesiones por sobreesfuerzo físico o actividades deportivas intensas.

Además, para determinar la causa del dolor de espalda se puede requerir de exámenes médicos especializados, según lo considere el profesional de la salud. Los estudios de imagen, como las radiografías y las resonancias magnéticas, son útiles para identificar problemas en la estructura ósea y los tejidos blandos. Las tomografías computarizadas pueden proporcionar una vista más detallada de las estructuras internas y las pruebas de laboratorio pueden ayudar a detectar infecciones, entre otras afecciones.

El manejo del dolor de espalda varía según la causa. Las condiciones inflamatorias y autoinmunes

pueden requerir medicamentos antiinflamatorios, inmunomoduladores y fisioterapia. En casos de degeneración discal o hernias, el tratamiento puede incluir desde manejo con fisioterapia y analgésicos hasta intervenciones quirúrgicas. Para los problemas musculares, "el fortalecimiento de la musculatura de la espalda a través de ejercicios específicos es fundamental", recomienda la doctora Lemus. Además, es importante tener presente la importancia de una postura correcta y técnicas para levantar objetos adecuadamente para prevenir lesiones.

En situaciones en las que el dolor de espalda es síntoma de una condición sistémica, como infecciones renales o cáncer metastásico, el tratamiento debe enfocarse en la enfermedad subyacente. Esto puede in-

cluir antibióticos para infecciones, quimioterapia o radioterapia y, en algunos casos, cirugía para aliviar la compresión nerviosa o estabilizar la columna.

Finalmente, es importante aclarar que cada caso requiere una evaluación cuidadosa para determinar el tratamiento adecuado, pero, en general, un dolor de espalda nunca se debe tomar a la ligera. A través de una evaluación completa, que incluya historia clínica, examen físico y pruebas diagnósticas, es posible identificar la causa del dolor y crear un plan de tratamiento efectivo. Abordar este dolor de manera integral no solo ayuda a aliviar el malestar, sino que también puede mejorar significativamente la calidad de vida y prevenir problemas más graves en el futuro. **B**

*Periodista de revista Bienestar.





Cristina Umaña: conciencia en cada paso

POR: *Mónica Diago** • FOTOGRAFÍA: *Pablo Salgado*

La actriz tolimense lleva 30 años entregando su talento al teatro, el cine y la televisión en diferentes lugares del mundo. Para ella, sus logros profesionales son tan esenciales como su paz interior, su rol de madre y su tranquilidad. Entrevista con una artista que cuida el equilibrio que ha conseguido.

Los movimientos en la vida de la actriz Cristina Umaña han sido siempre genuinos. Hoy más que nunca, pues después de 30 años de carrera artística sabe dónde concentrar su energía laboral y personal. No puede negociar más su tranquilidad y su paz interior. No se puede separar de los hábitos de bienestar que ha interiorizado con el paso de los años; los que le han entregado la posibilidad de tener una vida equilibrada.

Meditar, descansar, el silencio, caminar, tener tiempo de calidad con su hijo y proyectos laborales que la retengan son sus innegociables. Por eso después de terminar *Prima Facie*, el monólogo que presentó en julio en el Teatro Nacional, se tomó un merecido descanso antes de embarcarse en su nuevo proyecto.

Junto a sus horizontes actorales se ha abierto una ilusión materializada hace poco junto a su pareja, el chef español Koldo Miranda: su restaurante *La favorita*, que enaltece la comida ancestral del País Vasco. Concibe el amor como un terreno de proyectos en compañía, pero también como un territorio donde cada uno respeta la individualidad del otro. Entrevistamos a la actriz para hablar sobre sus retos, la maternidad, su profesión y esa calma con la que afronta ahora su vida.

¿Cuándo llegó esa conciencia tan marcada de autocuidado a tu vida?

Con mi embarazo, hace 14 años. Desde ese momento empecé a cuidar mi alimentación, mi cabeza, mi tranquilidad. Luego, durante la lactancia y el posparto, seguía pensando que quería darle lo mejor a mi hijo. Siempre consciente de lo que comía, del ejercicio, escuchando mi cuerpo, porque ahora descubrí que con el paso de los años van llegando nuevas exigencias. Identifiqué, por ejemplo, que soy una persona diurna, que trabajo

mejor en el día y que tengo que descansar muy bien; por eso cuido mucho mi sueño.

¿Cómo has logrado combinar la maternidad con tu desarrollo profesional?

Me he dejado llevar por la intuición y la conciencia de que una mamá feliz es un niño feliz. Por fortuna, tengo mis temporadas de trabajo y de descanso, cuando estoy 100% con mi hijo. Por ejemplo, durante el primer año de maternidad estuve sin trabajar, luego empecé a viajar y me iba con él y con mi mamá. Baltazar me acompañó en mis viajes hasta los cinco años. Y yo alternaba trabajo y descanso. No solo por la maternidad, sino por mi bienestar. Yo no quiero trabajar todo el tiempo y, afortunadamente, esta carrera te permite tener esos intervalos. Tú no estás trabajando 24/7. Y ahora que está en la adolescencia me sirven mucho esas pausas porque puedo acompañarlo de lejitos, porque así toca a veces con los adolescentes. Pero siempre estoy ahí con mis palabras.

Has logrado integrar la meditación en tu rutina, ¿cómo lo hiciste?

La meditación es crucial porque me cambia el estado de ánimo de inmediato. Sagradamente busco esos espacios de silencio para calmar la mente o para conectar con la fuente, con mi Ser Superior, con mi divinidad. Medito de manera consciente y regular desde hace unos seis años. Al principio me costaba mucho, pero luego descubrí que todos tenemos esa capacidad de aquietar la mente y conectar. Todos tenemos esa posibilidad, pero hay que ejercitarla; es un entrenamiento. Yo logré integrarla a la mañana: me levanto con mi pareja, Koldo, a las 4:50 de la mañana. Meditamos hasta las seis, luego hago ejercicio en ayunas. Mezclo pesas, ejercicio cardiovascular y estira-

“Un hijo adolescente necesita presencia, pero entendiéndolo que los hijos también tendrán que volar solos. Requiere presencia sin sentirse invadido”.



Chocó-
COLOMBIA

La

Cristina es socia de su pareja, el chef español Koldo Miranda, en su restaurante La Favorita, un sitio que enaltece la comida ancestral del País Vasco.



miento y después desayuno, evitando los alimentos con azúcar y cafeína al principio. Lo primero que como es proteína.

Una práctica además muy necesaria en estos tiempos en los que reinan la conexión al celular y la sobreestimulación...

Absolutamente. De las cosas más adictivas que hay en este momento de la vida, el celular es el rey. Nos engancha rápidamente. Yo confieso que no me he visto excesivamente enganchada con las redes sociales, pero sí lo suficiente para mí. Entonces me ha tocado ponerme límites y horarios, evitando la inercia con la que a veces nos quedamos viendo cosas que ni estábamos buscando. Yo entiendo que soy una figura pública, porque soy actriz, pero siempre he guardado mi intimidad y creo que estamos en un momento en el que la intimidad se volvió algo muy valioso. Sé que tengo que promocionar mi trabajo, pero no quiero estar ahí esclavizada. La clave está en aprender a filtrar la información, pues también he encontrado contenido de mucho valor en redes sociales.

¿Y cómo manejas la conexión a redes sociales con tu hijo adolescente? Es una tarea muy retadora...

Le dimos un celular a los 14 años. Solo tiene WhatsApp. Esto ha sido un tema de acuerdos y debates, claro. Es muy difícil lograr el equilibrio porque vivimos en una sociedad en la que la mayoría de los adolescentes tienen redes sociales, pero está comprobado que no es sano para un adolescente menor de 16 años tenerlas. Qué paradójica. Hemos dado mil conversaciones sobre el tema, le hago evidente las consecuencias de un mal uso del celular, le digo que entiendo lo que está viviendo, pero que no va



a ser eterno. Le pido un poco más de firmeza y de personalidad. Tenemos que tener conversaciones incómodas. Afortunadamente, él también es futbolista y el deporte ayuda a concentrar la atención en otra cosa.

¿Cuál es la mejor compañía que puede prestar una mamá a un adolescente?

Yo creo que la presencia, pero entendiendo que los hijos también tendrán que volar solos. Un hijo adolescente necesita presencia sin sentirse invadido. Yo estoy ahí para la conversación, la guía y entender lo que él va explorando. Ellos necesitan soltarse, empezar a buscar su propia voz y su identidad, permitirles también la equivocación. Obviamente, este es el discurso, pero en realidad me muero del susto también. Pero tengo confianza en lo que ya le he dado.

Y esa posibilidad que te ha dado la actuación de tener espacios en los que paras y luego retomas te ha permitido estar muy cerca de él. ¿Puedes decir que tienes una sana relación con el trabajo?

Sí. Defiendo mucho mis espacios, mis hábitos. No puedo estar a tope con la vida, tengo que ir encontrando el equilibrio y la paz. Aprendí que no siempre tengo que ser la primera de la fila, sino que a veces puedo pasar a ser la quinta o la décima, que no siempre tengo que estar en la cima, pues también necesito momentos para respirar, nutrirme, resetear.

¿Tienes una tribu de amigas que te sostiene?

Tengo varios grupos y tengo amigas en muchos lugares del mundo, porque he vivido por fuera y he creado vínculos muy fuertes con muchas mujeres. Mis amigas me nutren todo el tiempo y sus éxitos me inspiran. A la gente que quiero trato de cuidarla y sé que es importante esto de “regar

la mata” y trato de hacerlo con la gente que aprecio. Decir “aquí estoy aquí para un café, para que nos veamos, así sea una vez al año. No importa, pero aquí estoy y te quiero cerquita de mí. Valoro tenerte en mi vida”.

¿Cómo te va con la nostalgia o cerrando ciclos y vínculos?

Siempre es doloroso y antes estaba más empeñada en hallar los porqué, pero ahora entiendo que la vida también es eso. Uno se encuentra con la gente y se desencuentra, y está bien. No hay que forzar relaciones. Los duelos hay que hacerlos, no tenerle miedo a la tristeza, hay que permitirla y transitarla, porque también nutre. Lo importante es no quedarse ahí porque las emociones pasan. La frustración llega, la dicha llega, el gozo, el placer y, al mismo, tiempo pasan.

Hablemos del reto que representó tu monólogo Prima Facie. ¿Cómo sostiene una actriz un discurso sola por 100 minutos?

Era la primera vez que hacía un monólogo en mi vida y este duraba una hora y 40 minutos. Era algo totalmente nuevo para mí. Necesité mucho entrenamiento vocal, disciplina; entrega absoluta. Primero, tuve que aprenderme un texto de 106 páginas; esto requiere tiempo y técnica. Se requiere mucha experiencia, ensayo e, indiscutiblemente, mis casi 30 años



de carrera me ayudaron a sostener toda esa puesta en escena. Sé cómo tener un ritmo para atrapar a la gente, pero el trabajo del director, Nicolás Montero, fue fundamental. Él ha sido mi maestro en este viaje. No sé si él es consciente de eso, pero me ha dado mucha fuerza, no solo como profesional, sino como ser humano. Cada noche que me presenté fue como subir una montaña.

¿Qué has aprendido del amor, de la solidez de una pareja?

Primero, creo que para mantener sólida una relación hay que respetar la individualidad del otro, esto es fundamental. Entender con quién estás y no querer cambiar al otro sino aceptarlo. Saber si uno puede lidiar con la luz y con la

sombra del otro. Caminar juntos, pero no revueltos. Tener proyectos individuales independientes es fundamental, pero también creo que hay un camino de crecimiento espiritual en el que la pareja tiene que acompañarse para que los caminos no vayan en direcciones opuestas y ahí creo que es donde las parejas a veces flaquean. También creo profundamente que los diálogos incómodos son necesarios en las relaciones de pareja para poder crecer y seguir construyendo. Creo en la responsabilidad emocional, es la manera de cuidar al otro y cuidar la relación. **B**

“Creo profundamente que los diálogos incómodos son necesarios en las relaciones de pareja para poder crecer y seguir construyendo”.

****Editora de la revista Bienestar.***

Asistente de fotografía: Nicolás Molano • Producción: Soraya Yamhure
 • Maquillaje y peinado: Alex Ramos • Vestuario: Laura Aparicio y A New Cross
 • Accesorios: Pi Project, Andrés Caro y Aysha Bilgrami • Locación: La Favorita



Otra forma de ver el miedo

Por: *Brian Lara** • Ilustración: *Liliana Ospina @lilondra*

Algunas aproximaciones al miedo consideran que es una respuesta defensiva ante estímulos que nos generan la sensación de estar en peligro. Y que, por tanto, es una reacción que puede modularse de manera consciente bajo ciertas condiciones.





Las aproximaciones a las emociones por parte de la neurociencia permiten pensarlas desde su funcionamiento a nivel cerebral. Su objetivo ha sido entender cuáles son y cómo funcionan los circuitos cerebrales involucrados en la percepción de emociones como el miedo. Lo interesante de algunos hallazgos específicos es que, por un lado, sustentan la posibilidad de que el miedo opere simultáneamente en distintos frentes, por ejemplo, siendo irreflexivo y al mismo tiempo autorreflexivo; y, por el otro, que el miedo pueda aprenderse y desaprenderse, esto es, que responda a la lógica de la plasticidad neuronal.

Para investigadores como Joseph LeDoux, el procesamiento del miedo en el cerebro ocurre a través de una vía rápida, que transmite señales de amenaza de manera automática a la amígdala, y de una vía lenta, que posibilita un análisis más detallado de la amenaza antes de llegar a la amígdala. En esa medida, el miedo es lo que los especialistas llaman *anoético*,

lo que quiere decir que no siempre está mediado por una conciencia de los estímulos que lo provocan; y, al mismo tiempo, es autonóético y, por ende, sucede a partir de una conciencia de los estímulos, pero mediada por nuestras propias experiencias de peligro pasadas. Eso explica nuestras reacciones ante situaciones de amenaza directa, bien sea un grito o un ruido fuerte o una calle oscura: ante los primeros reaccionamos instantánea e inconscientemente, mientras que ante el último lo hacemos con un poco más de cautela.

Muchas de las aproximaciones neurobiológicas al miedo consideran que los circuitos que involucran la amígdala y el hipotálamo configuran un “circuito del miedo”. LeDoux prefiere llamarlo “circuito defensivo de supervivencia”, precisamente porque el miedo no es un producto sino una respuesta ante una amenaza. En su último libro señala: “El sentimiento de miedo, en mi opinión, es una experiencia autoética que resulta de la inter-

pretación cognitiva de que estás en una situación de peligro basada en la presencia de un estímulo que, a partir de una experiencia semántica o episódica, has llegado a conocer como peligroso”.

Al vernos en una situación de amenaza, la interpretación que hacemos de esta pasa por tres esquemas íntimamente relacionados: 1) un esquema de emoción, que incluye información sobre el peligro en sí; 2) un autoesquema, que acarrea información sobre nosotros mismos en relación con dicho peligro; y 3) un esquema cultural, que contiene información de dicho peligro en nuestro entorno social. De ahí que el estímulo de amenaza surja a partir de una experiencia semántica o episódica: hemos aprendido a temerle a las calles oscuras por las historias que hemos visto, oído o vivido en ellas.

Pensemos que tal estímulo forma parte de nuestro esquema cultural como colombianos, incluso como latinoamericanos. Los índices de inseguridad a los que estamos habitua-

dos nos llevan a sentirnos en peligro en una calle oscura o incluso ante señales más difusas, por ejemplo, el sonido de una moto de alto cilindraje. Los latinoamericanos en Europa bromean con esto en redes sociales subiendo videos que dicen cosas similares a “Cuando estás en Europa y te dicen que tengas cuidado, pero no saben que eres de Latinoamérica y que el peligro eres tú”. La sensación de amenaza con la que se vive en las capitales del continente ha configurado un miedo sumamente autorreflexivo: reconocemos las señales aun antes de que aparezca el estímulo, estamos atentos a ellas, como si viviéramos en un estado de alerta indefinido.

No obstante, probablemente hemos visto que, así como hay personas ultratemerosas al caminar por la calle, hay otras que viven su vida en la calle sin miedo alguno. Esto se debe a que su autoesquema los lleva a relacionarse de manera distinta con la amenaza, sea porque crecieron en un barrio peligroso o porque nunca los han robado, a pesar de que comparten el mismo esquema cultural en el que la inseguridad es vista como un peligro latente.

Las amenazas configuradas por el esquema cultural son las que han explorado a lo largo de su obra expertos del terror como Stephen King, Mariana Enríquez y Jordan Peele. En *Nuestra parte de noche*, Mariana Enríquez construye la ficción de una secta que, en la búsqueda de la inmortalidad de las almas, tortura y desaparece personas con el marco de la dictadura argentina de fondo. Alguna vez señaló que para las personas de su generación el mayor miedo era ser desaparecidas.

Y es precisamente ese nivel de consciencia el que lleva a investigadores como LeDoux o Stephen Maren a notar que el miedo se aprende y desaprende a nivel neuronal. Sus



estudios han sugerido que la amígdala puede cambiar su estructura y función en respuesta a una experiencia. Así nace el miedo: ciertos estímulos asociados con la sensación de peligro configuran redes neuronales que despiertan respuestas de miedo ante ellos.

Pero el proceso también sucede a la inversa. La “extinción del miedo” es el proceso con el cual puede reducirse la respuesta de miedo condicionado a determinado estímulo, normalmente a través de la exposición repetida a este. Tal repetición puede generar cambios neuronales suprimiendo o disminuyendo la actividad de las neuronas que estaban involucradas en la sensación de miedo. Esto quiere decir dos cosas: que podemos aprender a ignorar los estímulos que nos producían temor y que la memoria original del miedo no desaparece, sino que se crea una nueva que la inhibe temporalmente.

Por ejemplo, una persona que es asaltada en la calle desarrollará miedo de ser asaltada nuevamente, y cada vez que pase por esa calle o por una calle parecida o, incluso, por cualquier calle de la ciudad sentirá la amenaza, a pesar de que la calle en sí misma no sea peligrosa. Dicha asociación es la que puede aplacarse: podemos desaprender el miedo al caminar repetidamente por la misma calle y darnos cuenta de que pasar por ella no significa que seremos atacados en cada ocasión.

No obstante, el proceso es complejo. El miedo suele generar ansiedad, que no es otra cosa que una emoción difusa anticipatoria: la persona atacada creerá que siempre que salga a la calle será atacada. Cuando la ansiedad se mantiene anclada con el evento original, la extinción del miedo podría ayudar a disminuir la ansiedad, pero cuando la ansiedad se alimenta de otros estí-



CINCO CURIOSIDADES SOBRE EL MIEDO

1. **Existe una condición conocida como "fobofobia"**, que es el miedo a experimentar miedo.
2. **El miedo potencia la memoria.** Las experiencias que involucran miedo suelen ser recordadas más vívidamente.
3. **El miedo puede ser un motor creativo.** Superar miedos fomenta la resiliencia y la innovación en las personas.
4. **El miedo fomenta la cohesión social.** Ante situaciones de riesgo, los seres humanos tienden a buscar apoyo más fácilmente en otros.
5. **El miedo juega un rol fundamental en los deportes de alto riesgo** al mejorar el rendimiento físico del deportista gracias a la liberación de adrenalina.

“*Lo interesante de pensar el miedo bajo la óptica de la conciencia es que nos permite ver que tenemos un grado importante de control sobre él.*”

mulos (escuchar más historias sobre robos, ver informes de inseguridad en los noticieros) es mucho más difícil de atajar. Aunque técnicamente controlar el miedo y la ansiedad resulta posible, es necesario el acompañamiento terapéutico.

Lo interesante de pensar el miedo bajo esta óptica de la conciencia es que nos permite ver que tenemos un grado importante de control sobre él. A pesar de que algunos de los procedimientos suceden de manera espontánea, hay otros que pasan por esquemas consolidados de manera consciente por nosotros mismos. Podemos preguntarnos en realidad cuál ha sido nuestra relación con los estímulos de amenaza y, sobre todo, recordar que el miedo es una respuesta defensiva ante situaciones de peligro. Podemos tomar cons-

ciencia, en la medida de lo posible, de nuestros estímulos de amenaza, de cómo están configurados, de las relaciones personales y sociales por las que están mediados.

Los psicólogos Chris y Uta Frith enfatizan en que las interacciones sociales deliberadas están atravesadas por una autoconciencia reflexiva, por ejemplo, sobre las emociones, y que tal conciencia evoluciona en conexión con las interacciones sociales humanas. Se trata de un proceso bidireccional en el que jugamos un rol activo. La manera en la que percibimos el mundo es dinámica y así como podemos sostener pensamientos y creencias contradictorias de manera inconsciente, podemos alternar entre ellos de manera consciente, podemos modificarlos, podemos cambiarlos. ¹⁵

* Periodista. Colaborador frecuente de revista Bienestar y Bacánika.



Mi paso por un hospital de quemados

POR: *Manuela Lopera** • ILUSTRACIÓN: *Gabriela Mendoza*

@anemonailustra_anonima

Un accidente doméstico, una hospitalización y los ritmos familiares interrumpidos en este testimonio de una madre que acompaña a sanar a su hija adolescente.

Son poco más de las siete de un jueves de septiembre. Mi hija de 14 años está preparando una receta de papas fritas, de esas que se viralizan en los *reels* de Instagram y que ya ha preparado un par de veces. Hace un puré, le agrega fécula, arma croquetas y calienta aceite para freír.

En un momento me dice que a las papas les está costando ponerse doradas.

—Súbele un poco al fuego—le digo.

Le doy la espalda cuando, de pronto, escucho un *¡pum!*, seguido de un grito y esta frase que se repite: “No quiero mirar”. Mi hija da saltos y se sacude, con desesperación, las manos quemadas. Yo la agarro y en mi angustia le echo un poco de harina. Salimos corriendo para Urgencias.

Las enfermeras averiguan lo que ha ocurrido.

Estamos todas en *shock*. Hace apenas unas horas atardecía y ella, en sus pantalones de pijama y un top de ropa interior, entraba a la cocina. La sostengo mientras le toman los sig-

nos vitales, le hacen lavados, le untan cremas, le ponen vendas y la canalizan. Se enfrenta por primera vez a agujas y a quedarse acostada en una camilla mientras deja que el medicamento entre por la vena y la alivie.

Tiene quemaduras en las dos manos y algunas ampollas pequeñas en la frente, el pecho y el torso. La mano izquierda solo tiene llagas en la palma y el dedo meñique, pero la mano derecha sufrió lesiones de segundo grado. Ahora tiene las dos manos vendadas, como si fuera un boxeador, y, tras la primera dosis de Tramadol, se quedó dormida. Pasamos la noche en esa sala en la que es imposible el descanso.

Recuerdo la bandeja que quedó con la preparación a medio hacer y me entristezco. Me reprocho por dejarla cocinar, por esa imprudencia que hubiera podido convertirse en una verdadera tragedia. Las horas pasan y no puedo conciliar el sueño.

Al amanecer, mi hija se estremece de dolor y la mano derecha está cada vez más inflada. Por la mañana

nos informan que deben remitirla a la Unidad de Quemados del San Vicente: necesita curaciones con anestesia y toda la asepsia para evitar una infección.

Esa segunda madrugada la llevan en ambulancia. El médico le explica que va a sedarla para poder hacer todo sin hacerla sufrir. “A volar”, le dice, y pierde la consciencia. Hago cambio de turno con el papá justo cuando está volviendo en sí. Pronuncia sin orden: “Puente, tulipán, arcoíris, bebé, amarillo”. Mi hija acaba de volver de esa interrupción —entre el delirio y la psicosis— que se parece un poco a la muerte. *¡fuepucha!* Hace apenas dos días estaba tan tranquila en la casa, pensando en el bazar del fin de semana en el colegio. Ahora mismo debería estar divirtiéndose con sus amigos y, en cambio, acaba de recibir una dosis de ketamina. Su cuerpo por primera vez es sometido a medicinas brutales que, sin embargo, son cruciales para evitar que su mano sufra daños definitivos.

“Curarse de quemaduras es resistir y tener paciencia. Celebrar cada pedazo que se regenera, reverdecer después de la negrura, el milagro”.



¿CÓMO PREVENIR QUEMADURAS?*

La principal causa de quemaduras en niños es el líquido caliente. Para evitar este tipo de accidentes se recomienda no dejar a los niños solos en la casa ni al cuidado de otro niño (así sea mayor); siempre deben estar al cuidado de un adulto. No permitir que ingresen a la cocina cuando se realice la cocción de los alimentos. No dejar los mangos de ollas y sartenes en el corredor de paso en la cocina; siempre colocarlos hacia la pared. Cuando se esté preparando el agua para el baño del niño, echar en la bañera primero el agua fría y luego la caliente.

*Tomado de la página web de San Vicente Fundación.

Hace tan solo un rato mi hija gritaba: ¡mamá, mamá! Y entre lágrimas me decía: *perdóname*. Estamos aquí junto a otras mujeres —mamas— muy jóvenes. Algunas adolescentes. Una de ellas es wayú y vino desde La Guajira con su hija de dos años —quemada con chicha—, en un viaje de 18 horas por carretera. Está lejos de todo: sus familiares, su casa, su otra bebé de ocho meses. Mi esposo —que hace apenas unas horas conversaba con ellas— me dice por teléfono que se le hizo una pelota de pena en el estómago: lloró en el trayecto de regreso a casa.

Esa noche nos suben a una habitación y a la mañana siguiente nos llevan a la Unidad de Quemados. El pabellón infantil tiene 18 camas para recibir heridos de todos lados, en una procesión que no da tregua. Sabemos que somos afortunadas de estar aquí, uno de los lugares más especializados del país para este tipo de lesiones (el hospital atiende cerca de 1000 pacientes quemados cada año). Compruebo que la hija de la mujer wayú que conocimos antes no se internará en el pabellón, la niña permanecerá hospitalizada

en las habitaciones de arriba y solo vendrá los días de curación. Desconozco los motivos, pero lo cierto es que, en los momentos de dificultad, la desigualdad nos interpela con más fuerza.

Los niños están acompañados por un acudiente que debe cumplir, sin excepción, las normas sanitarias de esa especie de búnker en el que no entra la luz del sol. Los accidentes son variados y peligrosísimos: explosiones de gas, manipulación de sustancias químicas, eventualidades domésticas con líquidos hirviendo, chicharrones que estallan, pólvora. Las curaciones se hacen día por medio para dejarlos descansar de la anestesia, y en las tardes nos llevan a un salón en el que hacemos manualidades y escuchamos música. Desde esa ventana, mi hija mira a la calle y atesora ese rato antes de volver al refrigerador en el que debemos quedarnos hasta que la piel vuelva a ser piel, esa superficie que en realidad es el órgano más grande del cuerpo y que nos permite entrar en contacto con la vida.

Durante las curaciones, es posible ver a otros niños en las camillas



“*Conmueve ver el trabajo que hacen las enfermeras para asistir esos cuerpos que son puro dolor: las ampollas arden como si siguieran prendidas al fuego.*”

y a las enfermeras remover las vendas: las capas de tejido muerto que caen con el agua, los distintos tonos que va tomando la piel. Conmueve el trabajo que hacen para asistir esos cuerpos que son puro dolor: las ampollas arden como si siguieran prendidas al fuego. Curarse de quemaduras es resistir y tener paciencia. Celebrar cada pedazo que se regenera, reverdecer después de la negrura, el milagro.

Mientras tanto, la vida de afuera sigue en pausa. Ahora somos una familia que hace una procesión diaria de la casa al hospital, que se abraza durante cinco minutos para cambiar de turno entre pasos cansinos. Estamos separados y adoloridos mientras nuestra niña, arriba, toma consciencia de la fragilidad, de lo cerca que estamos siempre de que el orden se rompa.

Compartimos habitación con Sandra, de 20 años, y Celeste, una bebé de año y medio que se quemó

la cabeza y la espalda con agua hirviendo. A diferencia de nosotros, no las acompaña nadie. Por eso, a veces nos quedamos cuidándola para que Sandra pueda salir a comer algo o hacer sus diligencias.

Los días en que no hay curaciones, los niños salen a jugar al corredor. Mamás y pacientes quemados formamos una comunidad singular en este encierro helado. A veces salgo a dar un paseo por ese hospital centenario que es patrimonio histórico. En estos paseos descubro un pequeño espacio para tomar prestados libros y elijo dos: *Kintsugi*, de María José Navia, y *El alma moderna*, de mi amada Katherine Mansfield. Después de leer me meto a dormir de contrabando en su cama porque necesito poner mi cuerpo en posición horizontal. Nos damos cuenta de que las enfermeras —a pesar de que no está permitido—, guardan silencio: cada gesto aquí es una lección de huma-

nidad. Recibimos las visitas de la trabajadora social, el sacerdote, la psicóloga. Mi hija lee mensajes de sus amigos y la llaman del colegio. Al fin llega la última curación (sin anestesia) y lloramos de alegría.

Hoy le dan salida. Mi hija entra a la casa y abraza al perro. Sabe que tuvo suerte y que acaban de pasar diez días que fueron una vida. Recordamos a Jesús (Quibdó, 12 años), que se prendió fuego mientras jugaba con sus amigos; a Isaac (2), que se quemó con el mofle de una moto; a Jonathan (7), también chocono, que se quemó después de prender una cobija con un encendedor. Pensamos en ellos y en los que están por llegar, porque esas 18 camas nunca están vacías.

Pienso en este rito de paso que resultó siendo la quemadura, el hospital, la pubertad.

En este paréntesis que le recordará —como un *kintsugi*— su mano derecha. **B**

**Periodista y cocinera. Especial agradecimiento al cirujano plástico Marco Antonio Hoyos, las enfermeras jefes y las auxiliares de enfermería.*



Mitos en torno a los cálculos urinarios

POR: *Catalina Porras Suárez** • ILUSTRACIÓN: *Tatiana del Toro @_corteypega_*



La formación de estos cálculos ha sido objeto de numerosos mitos y remedios caseros porque provocan un dolor tan agudo que es necesario mitigarlo con rapidez. Le explicamos en qué consisten y cómo puede prevenirlos.

El dolor que experimenta una persona cuando tiene cálculos urinarios es muy intenso. Se percibe en la zona lumbar, lo que le impide mantenerse erguida e, incluso, respirar. Los cálculos urinarios son partículas sólidas que se forman en el aparato urinario. Estas masas están compuestas por minerales y sales que se compactan en los riñones, y son distintas de los cálculos de la vesícula biliar o los dentales. Si obstruyen la vía urinaria durante un tiempo prolongado pueden causar insuficiencia renal crónica.

Contrario a la creencia popular, los cálculos no se forman directamente de los alimentos que consumimos. Su origen está en el metabolismo de nuestro cuerpo, que elimina minerales por el riñón a través de la orina. Cuando este mecanismo se altera, estos se aglutinan y forman piedras. Los componentes más comunes de los cálculos son el oxalato de calcio, el ácido úrico, el fósforo e, incluso, algunos medicamentos. No existe una causa específica, pero la deshidratación o subhidratación, junto con dietas hiperproteicas (bajas en carbohidratos y grasas y altas en proteínas) aumentan la probabilidad de formación de cálculos.

La nefrología y la urología son las especialidades médicas que sue-

len trabajar conjuntamente en el tratamiento y la extracción de estos cálculos. La nefrología se enfoca en entender las causas subyacentes de su formación, como trastornos metabólicos, renales, electrolíticos o hereditarios. La urología, en este caso, se ocupa del flujo de la orina desde el riñón hasta la punta de la uretra.

Algunos cálculos renales derivan de enfermedades sistémicas, como trastornos del metabolismo del calcio, hiperparatiroidismo o niveles elevados de calcio en la sangre, que pueden excretarse o filtrarse por el riñón. Según Carlos Rosselli, médico nefrólogo adscrito a Colsanitas, un tercio de los casos tiene antecedentes familiares asociados a trastornos del metabolismo, que, en su mayoría provienen del consumo excesivo de proteínas de origen animal, sodio y oxalato, uno de los principales componentes de los cálculos que se encuentra en jugos de uva y de manzana, bebidas de cola, el maní y verduras como el ruibarbo.

El dolor distintivo del cálculo

El cólico renal o ureteral asociado con la enfermedad litiásica renal es tan intenso y característico que incluso los vigilantes de los servicios de urgencias suelen identificar a los pacientes y alertar al personal médico correspondiente. Una vez que

“Por lo general, la cultura de la hidratación es deficiente, especialmente en la población mayor, que es la más afectada. No se trata solo de cuánta agua bebe, sino de cómo distribuye su consumo a lo largo del día”.

el conducto de la orina se obstruye, el sistema sigue funcionando y el riñón no deja de producir orina, así que el sistema empieza a llenarse, y el riñón, que no es muy distensible, comienza a hincharse y produce dolor.

Cuando un riñón se obstruye el otro asume funciones adicionales y también puede lastimarse, pero el dolor disminuye, lo que ocasiona problemas. “El dolor puede desaparecer, la persona deja de ir al médico y el cálculo puede quedar ahí, dañando el riñón. Al hacer una ecografía, puede descubrirse que un riñón ha desaparecido o se ha perjudicado gravemente, y necesitamos la función renal durante toda la vida, así que, si hay riesgo de insuficiencia, se pueden llegar a necesitar terapias de reemplazo, diálisis o, incluso, trasplantes de riñón”, explica el urólogo Gabriel Moyano, adscrito a Colsanitas.

La hidratación es clave en la prevención

La deshidratación es uno de los principales factores de riesgo para la formación de cálculos renales. Según el urólogo Moyano, en regiones con climas cálidos la incidencia de cálculos es mayor. “Por lo general, la cultura de la hidratación es deficiente, especialmente en la población mayor, que es la más afectada. No se trata solo de cuánta agua bebe, sino de cómo distribuye su consumo a lo largo del día”, explica.

El cuerpo es más activo en la mañana, no tanto en la tarde y muy pasivo en la noche, así que el agua debería consumirse de acuerdo a la actividad. “Por ejemplo, el almuerzo típico colombiano incluye sopa, un vaso de jugo y luego una aromática, y cada alimento ya tiene agua,

entonces si se toma mucha más en poco tiempo, el cuerpo no la absorberá eficientemente porque ya está lleno y un riñón que está muy húmedo en un momento y luego reseco en otro, tiene más probabilidades de formar cálculos, pues trabaja las 24 horas”, añade Moyano.

Lo ideal sería tomar, en promedio, un litro de agua en la mañana, medio litro en la tarde y nada en la noche; esto varía según su gasto energético, pero en pequeñas cantidades a lo largo del día. La idea es mantener los riñones hidratados de manera constante y moderar el consumo de bebidas diuréticas como el café y el té, que aumentan la pérdida de agua del cuerpo.

El tratamiento de los cálculos

El manejo inicial de un cálculo urinario incluye el control del dolor, que es intenso y característico. En muchos casos, los cálculos pequeños pueden ser expulsados espontáneamente con la ayuda de analgésicos y una adecuada hidratación, pero durante el tiempo de espera pueden requerirse medicamentos intravenosos para el dolor, incluyendo morfina. Los cálculos más grandes o aquellos que causan obstrucción pueden requerir extracción quirúrgica.

En este campo los avances han sido significativos, pues existen métodos menos invasivos que las antiguas cirugías abiertas. Hace 30 años, era necesario realizar una cirugía que implicaba incisiones muy profundas para acceder al riñón; este procedimiento resultaba en una incapacidad laboral de tres meses. Hoy en día, se llega al riñón y se extrae el cálculo mediante un pequeño tubo que se introduce por los conductos urinarios. **B**

MITOS DE LOS CÁLCULOS URINARIOS

1

El consumo de lácteos provoca cálculos renales.

NO

De hecho, eliminarlos de la dieta sin una razón médica puede llevar a deficiencias de calcio y aumentar el riesgo de osteoporosis. "El calcio ayuda a atrapar el oxalato en el intestino, llevándolo fuera del cuerpo a través de la materia fecal. Es beneficioso, salvo en casos específicos en los que existe una excreción excesiva de calcio debido a un problema renal", explica el médico Rosselli.

2

Los cálculos más grandes son siempre más dolorosos.

DEPENDE

Los cálculos suelen medir un centímetro o dos. Si comienzan a descender por el sistema urinario, es probable que tengan dificultades para atravesar el uréter y llegar a la vejiga, causando una obstrucción prolongada de la vía urinaria y dolor. Los cálculos más grandes pueden ser más dolorosos a largo plazo porque tardan más en descender, pero rara vez logran hacerlo.



4

Una persona puede tener varios cálculos al mismo tiempo.

SÍ

Dependiendo de la causa, los cálculos pueden ser bilaterales (en ambos riñones), múltiples y recurrentes. Aunque un riñón puede quedar libre de piedras, es posible que vuelvan a formarse en un corto período de tiempo. Según el doctor Rosselli, todo paciente con un primer episodio de cálculo renal debería ser evaluado para investigar el origen, especialmente si es menor de 25 años.

3

Los remedios caseros pueden expulsar los cálculos renales.

NO

Aunque se han propuesto numerosos remedios como el aceite de ricino o la chancapiedra, ninguno de ellos ha demostrado ser eficaz. Lo que realmente ayuda es el agua que se consume con ellos.



A photograph of three women in an art gallery. One woman is standing in the back, smiling, wearing a black jacket. Two women are sitting on a wooden ledge in the foreground. The woman on the left is wearing a light-colored blazer and a white shirt, smiling. The woman on the right is wearing a tan trench coat and jeans, looking towards the camera. The background features a green wall with several framed artworks, including a large painting of two women in dark clothing.

Llevar el arte a donde sucede la vida

POR: *Brian Lara** • FOTOGRAFÍA: *Shadia Cure*



Liliana Ángulo, Carolina Chacón y Alejandra Sarria son tres mujeres que, desde la dirección de proyectos, están impactando en cómo las artes plásticas y visuales transforman el ecosistema que las rodea.

Cada vez es más frecuente encontrar en museos, galerías y espacios públicos trabajos artísticos que exceden lo que históricamente se ha entendido por arte: una obra dispuesta para ser observada en un espacio cerrado. La apuesta, en cambio, es llevar una idea mucho más amplia del ejercicio artístico a los entornos en donde se llevan a cabo los procesos creativos. Estas son tres mujeres que con su liderazgo están transformando los espacios donde el arte se hace presente.

Las maneras de habitar el arte

Poco después de ser nombrada directora del Museo Nacional, la artista Liliana Ángulo señaló en una entrevista que uno de los objetivos de su nombramiento es que la institución se convierta en un museo de todos los colombianos, en el que realmente las comunidades, grupos y poblaciones se sientan representados.

—A mí me parece que este es un museo de Bogotá. Este no es un museo que represente el Caribe ni el Pacífico ni la Orinoquía ni la Amazonía ni el archipiélago de San Andrés, a pesar de los esfuerzos que se han hecho para revertir la situación. Este es un museo del siglo XIX que sigue manteniendo una lógica colonial: la mayoría de la gente que recorre estas salas no se siente representada.

Liliana ha sido investigadora, educadora, gestora y curadora. En su trabajo, la pregunta por la representación en términos de género, raza e identidad, especialmente del pueblo afrocolombiano, ha sido crucial. Para ella, la lógica colonial que hemos heredado como sociedad es responsable de que innumerables personas sean excluidas de espacios públicos y privados. Su manera de entender el arte pasa por evidenciar y subvertir tales exclusiones.

—En buena medida, mi práctica ha consistido en desaprender todo lo que me enseñaron en la universidad, especialmente la idea del artista como alguien que está solo en su taller —señala—. Lo que he hecho ha sido trabajar colectivamente, porque trabajar con una comunidad implica tomar decisiones conscientes de lo que se quiere lograr en conjunto para no reproducir formas de violencia, exclusión, instrumentalización o subordinación sobre la comunidad.

La apuesta por lo colectivo conlleva espantar el tufo a poder que rodea una institución de un nombre tan pomposo. Para ello, Liliana y su equipo pretenden descentralizar el museo aprovechando los siete museos regionales adscritos al Museo Nacional que operan en el resto del país y también ampliar el cajón con el rótulo de “arte” buscando que en

* Periodista. Colaborador frecuente de revista Bienestar y Bacánika.

él quepan otras formas de arte menos clásicas: prácticas artísticas indígenas, afro, campesinas que nada tienen que ver con la escultura o la pintura; saberes que escapan a las reducciones que muchas veces imponen la ciencia y la academia.

En esa medida, uno de los planes que están en marcha es el diagnóstico de la colección, cuyo objetivo es determinar qué hay y qué no. Es decir, cuáles son los vacíos, silenciamientos y exclusiones para así generar una política de colecciones y un plan de adquisiciones que posibilite que quienes no se sienten parte del museo entren finalmente en él.

—Siempre he sentido que lo público no es algo que dependa de que alguien esté en un cargo, sino que en lo público debemos incidir todos. Hay que desacralizar el museo; el museo no es un sitio de expertos, porque hay muchas maneras de habitarlo.

“Hay que desacralizar el museo; el museo no es un sitio de expertos, porque hay muchas maneras de habitarlo”.
Liliana Angulo.



“Me interesa entender la curaduría también como un ejercicio de mediación entre personas y entre los espacios públicos y privados”.
Carolina Chacón



Las membranas del arte

—Como curadora tengo la necesidad de generar una membrana que permita que el museo sea permeable: que muchas de las cosas que están en él salgan y que distintas comunidades entren —dice Carolina Chacón, curadora, investigadora y docente de la Universidad Nacional y coordinadora de contenidos del Parque Explora, ambas instituciones ubicadas en Medellín.

Para ella esa necesidad de sacar el museo fuera del museo ha estado presente desde que inició su carrera, cuando aún era estudiante de artes plásticas, y se ha mantenido de manera constante a lo largo de los proyectos que ha curado de la mano de grandes instituciones, como el Museo de Antioquia, en donde trabajó entre el 2011 y el 2019.

—Los museos tienen mucha legitimidad en cuanto a su capacidad de expandir y amplificar mensajes dirigidos a la sociedad por el prestigio

que tienen, pero al mismo tiempo son espacios que suelen estar alejados de ciertas realidades sociales —señala.

En el entorno del Museo de Antioquia, ubicado en el centro de Medellín, se concentran muchos de los problemas socioeconómicos de la ciudad, desde microtráfico hasta explotación sexual infantil. A partir del 2016, el museo comenzó a gestionar proyectos alternativos a la exposición convencional que permitieran construir un tercer espacio en el cual hubiera un encuentro con la ciudad y quienes la habitan. Carolina lideró estos proyectos. El primero estuvo vinculado con mujeres en ejercicio de la prostitución.

—Son proyectos curatoriales, pero que no necesariamente terminan en exposición —dice—. Me interesa entender la curaduría también como un ejercicio de mediación entre personas y entre los espacios públi-

“ Los museos tienen mucha legitimidad en cuanto a su capacidad de expandir y amplificar mensajes dirigidos a la sociedad por el prestigio que tienen”.

*Carolina Chacón,
coordinadora de contenidos
del Parque Explora.*

cos y privados. La mediación como un ejercicio de cuidado con otros.

En ese caso inicial hubo un diálogo entre diferentes artistas y el grupo de trabajadoras sexuales para llegar a ejercicios que se fueran alejando lentamente de la lógica convencional del arte: *performances*, estampados en tela, huertas. Y, finalmente, se las invitó a hacer un ejercicio curatorial colectivo en el cual hicieron una lectura de la colección del Museo a partir de su perspectiva.

—Buscamos un tercer lugar en donde hubiera un encuentro de conocimientos desde el mundo institucional, el mundo del arte y la vida misma —indica Carolina.

Esa misma lógica persigue ahora desde su posición en el Parque Explora, un museo privado de ciencia. Allí procura generar la membrana entre el museo y el entorno al cuestionar la historia hegemónica de la ciencia, que insiste en negar la legitimidad de otras formas de conocimiento producidas por comunidades no visibilizadas históricamente como, por ejemplo, pueblos indígenas. Carolina le está apuntando a abrir la puerta a artistas interesadas en generar proyectos

en estrecha relación con el discurso científico para interrogarlo y que, así, dichas comunidades, junto con sus discursos y prácticas, se vean acogidas en espacios institucionales como este.

—El propósito es llevar el arte a donde sucede la vida.

El arte horizontal

—Este puesto en el Ministerio tiene sentido para mí solo si puedo fortalecer las autonomías de lo que ya existe en el resto del país. La idea es gobernar desde la escucha: entender qué es lo que ya está pasando y cómo nosotros podemos fortalecerlo con el recurso y la infraestructura que tenemos —dice Alejandra Sarria, Coordinadora de Artes Plásticas y Visuales del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes.

Antes de asumir ese puesto, fue curadora de Espacio Odeón, del premio Arte Joven de Colsanitas y de otros espacios y proyectos a nivel nacional; fue coordinadora de programación en ARTBO y colaboró con instituciones como el MAMM y el Guggenheim Museum. Conoce de primera mano la otra orilla del sector, ese ecosistema complejo en

“Liliana Ángulo, directora del Museo Nacional, señala que uno de los objetivos de su nombramiento es que la institución se convierta en un museo de todos los colombianos, en el que realmente las comunidades, grupos y poblaciones se sientan representados”.



el que participan curadores, artistas, montajistas y productores, y entiende sus necesidades y exigencias. Esto lo tiene presente en cada paso ahora que camina a lo largo de esta otra ribera del río, la de los recursos y la infraestructura.

—Yo creo que esa doble mirada me lleva a entender que las prácticas artísticas hacen parte de la vida y de los mecanismos de reclamo político que muchas comunidades llevan a cabo desde hace mucho tiempo.

Se trata de una mirada con una sensibilidad particular por una apuesta comunitaria. Desde la pandemia del Covid-19 comenzó a preguntarse por cómo los espacios de circulación de arte pensaban el dinero: cuál era el sentido de hacer exposiciones de 120 millones de pesos cuando todo el mundo pasaba por una situación tan precaria, o en dónde estaba ese dinero o cómo se distribuía. En su experiencia, por lo general, eran demasiados actores para muy pocos recursos y esto dificultaba el trabajo colaborativo.

La apuesta comunitaria de su coordinación tiene, por un lado, un enfoque territorial y, por el otro, un enfoque colaborativo. De hecho, los dos programas principales a los que le apuesta su gestión tienen que ver con este abordaje. En primer lugar, está la Escuela Itinerante de Artes Plásticas y Visuales, que consiste en espacios de formación regionales cuyo currículo es construido de la mano de organizaciones, artistas, gestores y sabedores de cada región para entender sus intereses y sus necesidades. El propósito es mapear lo que ya existe y compartir miradas sobre las artes en un sentido amplio e interdisciplinar.

En segundo lugar, está el programa *Juntxs: circulación y colaboración en artes plásticas y visuales*, que consiste en un fondo de asociatividad y circulación de espacios y proyectos



Alejandra Sarria conoce de primera mano la otra orilla del sector, ese ecosistema complejo en el que participan curadores, artistas, montajistas, productores, y entiende sus necesidades y exigencias.

en el cual los participantes deberán presentar propuestas colaborativas con otro espacio, desde archivos y museos comunitarios hasta centros culturales. El objetivo es fortalecer dichos espacios y construir redes de cooperación.

—En ambos casos, buscamos procesos horizontales y situados. Se trata de saber que en cada municipio hay proyectos andando, y que no corresponde a las personas que trabajamos en el Ministerio tomar decisiones sobre lo que debe pasar allí sin haber hecho ese ejercicio de escucha y de diálogo. **B**

LA RIQUEZA DE LAS FLORES EN COLOMBIA

Por: Redacción Bienestar Colsanitas* • Ilustración: Jorge Tukan @jorgetukan



La riqueza floral del país resalta por su diversidad, presente en varios mercados del mundo. Este sector enriquece el panorama cultural al ser protagonista en múltiples tradiciones.

1572

especies de orquídeas
en Colombia son endémicas.



1 es el lugar que ocupa
Colombia en especies
de orquídeas.

2 es la posición que ocupa
Colombia en la lista de los
mayores exportadores de flores
del mundo, después de Holanda.

4250 especies
de orquídeas se encuentran
en Colombia.

238 familias de plantas
con flores, de las 414 reconocidas
globalmente, están presentes en
Colombia.

71% de las flores que
se producen en Colombia para
exportación se cultivan en
Cundinamarca, seguido
por un 27% en Antioquia.

3 tipos de especies de flores
son las más exportadas al exterior

desde Colombia: en primer lugar,
las rosas; en segundo, los claveles
y, en tercer lugar, los crisantemos.

200.000 empleos,
entre directos e indirectos, se
generan gracias al sector floricultor.

300.000
toneladas de flores
colombianas de exportación
llegan a distintas partes
del mundo cada año.

10.000
hectáreas de terreno
en el país son las destinadas al
cultivo de flores para exportación.

100 mercados
del mundo se benefician de la
exportación de flores colombianas.

80% de las flores
que exportamos van
directamente a Estados Unidos.

** Con información del Instituto Colombiano Agropecuario, el Ministerio de Agricultura, WWF, el Centro de Innovación de la Floricultura Colombiana, la Pontificia Universidad Javeriana y el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible.*



Así puede armonizar sus espacios

POR: *Liliana Ramírez**

ILUSTRACIÓN: *Alejandra Balaguera @balaaguera*

Habitar un lugar y hacerlo cálido, cómodo y atractivo es una tarea que lleva tiempo y, sobre todo, mucha conciencia. Estos son los consejos de una experta para conseguirlo.

La armonización de espacios es un proceso para otorgar equilibrio, funcionalidad y estética a los distintos lugares del hogar; sin pretender que lleguen a ser perfectos, este esfuerzo promueve el bienestar y el aumento de la productividad de sus habitantes. Durante este proceso usted puede recurrir a diferentes técnicas y metodologías que contemplan desde saberes orientales, como el *feng shui*, hasta tendencias de diseño occidentales, como el minimalismo.

Aquí le entregamos una guía rápida y efectiva para que no se le escape ningún detalle a la hora de ponerle armonía a su casa. Estos consejos no solo incluyen técnicas para organizar el hogar, que son mi especialidad, sino también *tips* para lograr un entorno más equilibrado en iluminación, aromas, energías, colores y conexión con la naturaleza.

1. Depure sus espacios

Debe realizar un proceso de depuración, de limpieza. Sacar aquellas cosas que no usa y que llenan el espacio físico y mental. Hágase las siguientes preguntas cuando esté frente a un objeto que no sabe si conservar o no: ¿Lo he usado en los últimos seis meses? ¿Es útil para mi vida en este momento? ¿Me da tranquilidad y paz? Este paso es clave para mejorar el flujo de la energía y para crear un ambiente de calma y orden.

2. Organice y almacene

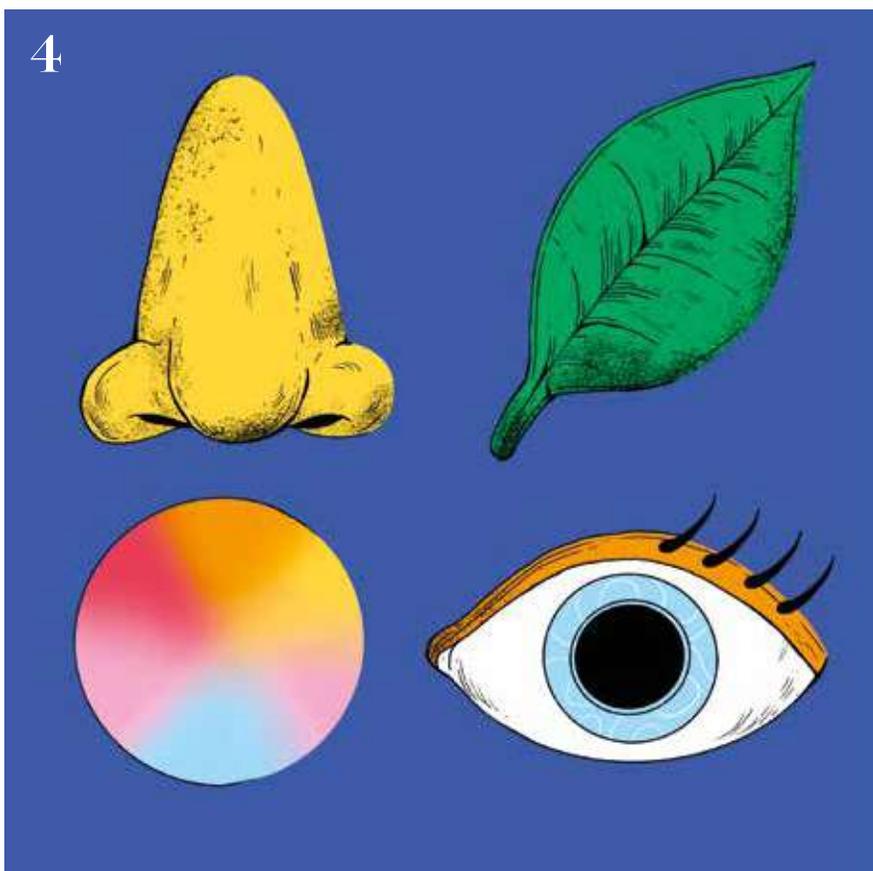
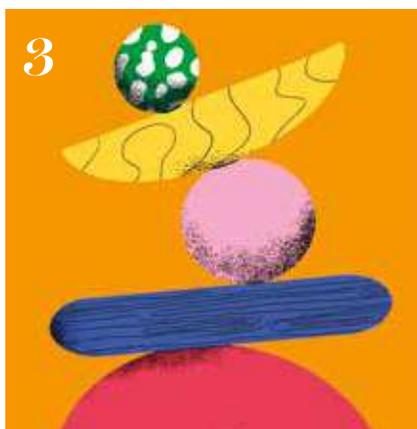
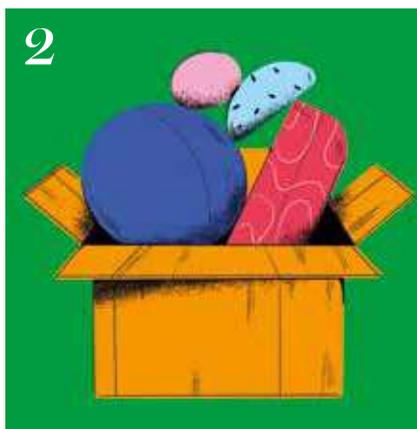
Después de eliminar el exceso de cosas debe organizar el resto de manera efectiva, manteniendo cada cosa en un solo lugar. Recuerde que debe zonificar cada área según sus rutinas diarias y optimizar aprovechando rincones que antes eran invisibles para usted, por ejemplo, detrás de las puertas o en las paredes. También le sugiero revisar los contenedores que tiene en casa. Ojalá se adapten a cada rincón (los más útiles son los rectangulares o cuadrados).

3. Muebles y objetos con buena posición

La distribución de los muebles y objetos de forma adecuada puede crear un flujo natural en su espacio. Usted puede recurrir a los principios del *feng shui* o a un consejo muy sencillo: moverse con facilidad y comodidad en su entorno. Cuando sus muebles están en una buena posición usted empieza a percibir que el lugar es funcional y que la disposición estética de cada mueble crea armonía y coherencia con el diseño. Esto mejora la energía que circula en el entorno y estimula la interacción entre las personas que habitan el lugar.

4. Uso de colores

Según el propósito de cada lugar, usted debe escoger la paleta de colores



“A la hora de aromatizar, la experta recomienda usar métodos sutiles, como velas, difusores o aceites esenciales para no incomodar con fragancias muy intensas”.

que genere un impacto significativo a sus emociones. Los colores desempeñan un papel fundamental en la creación de un ambiente que evoca respuestas emocionales específicas. Aquí le presento, según la psicóloga Eva Heller, la forma en la que algunos colores pueden impactar las emociones:

- **Azul:** aporta tranquilidad, calma y serenidad. Puede ayudar a reducir el estrés y promover la relajación.
- **Verde:** asociado con la naturaleza. El verde transmite frescura, armonía y crecimiento. Puede generar sensaciones de equilibrio y bienestar.
- **Rojo:** dinamismo, pasión y estimulación. Puede aumentar la vitalidad y crear un ambiente cálido y acogedor.
- **Amarillo:** optimismo, alegría y vitalidad. Puede estimular la mente y crear un ambiente energético.

- **Morado:** lujo, creatividad y espiritualidad. Puede inspirar un ambiente de sofisticación y misterio.
- **Blanco:** pureza, simplicidad y claridad. Puede crear una sensación de amplitud y limpieza, además, simboliza un nuevo comienzo.
- **Negro:** evoca elegancia y misterio, no obstante, en exceso, puede resultar opresivo. El negro, bien utilizado, puede añadir dramatismo y sofisticación.

5. Iluminación

Empiece por diferenciar cómo están la luz natural y la luz artificial en cada área del hogar. Analice si están en una posición ideal, pues al hacer esto puede transformar totalmente su espacio. Recuerde que la luz que entra por sus ventanas, o los bombillos que tiene instalados, pueden influir en su estado de ánimo y en sus ciclos circadianos. Por ejemplo, la

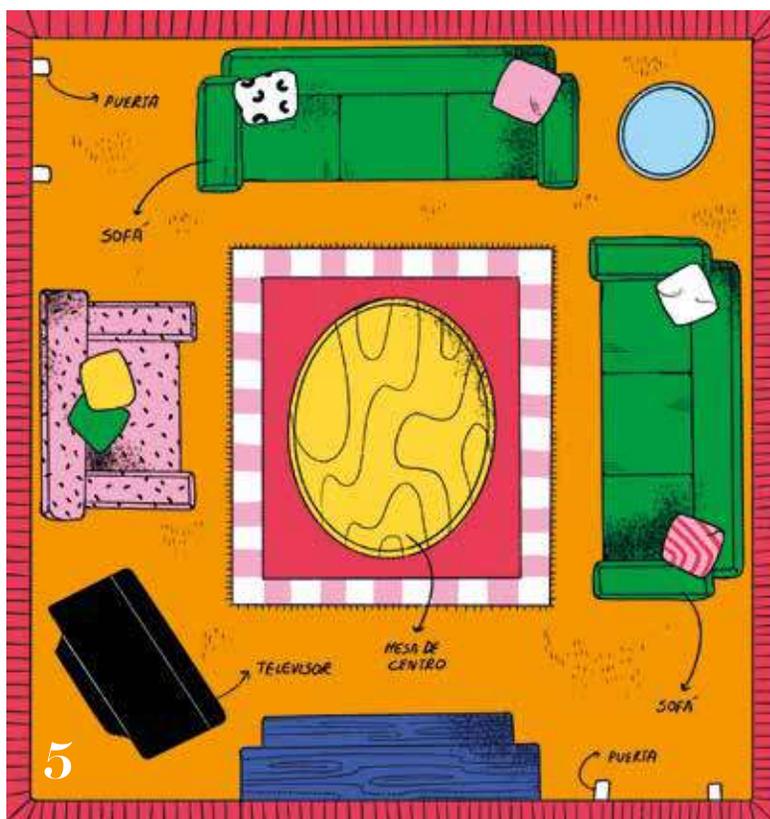
luz cálida puede crear un ambiente acogedor y relajante, mientras que la luz brillante y fría puede ser energizante y mejorar la concentración. Así mismo, la luz natural influye en los ritmos circadianos, lo que afecta el sueño y los niveles de energía, factores importantes para el bienestar emocional.

6. Conexión con la naturaleza

Así usted sea de los que no puede mantener una planta viva por mucho tiempo, lo invito a incluir estos elementos de la naturaleza en su casa para aumentar la sensación de paz y reducir el estrés. Adicionar plantas vivas a su espacio mejorará la calidad del aire, reducirá estrés y aumentará la sensación de equilibrio y bienestar. También puede hacer que sus espacios sean más acogedores y le ayudarán a crear divisiones visuales en espacios abiertos. Utilice elementos naturales como madera, piedra, bambú o algodón en su decoración para transmitir conexión con la naturaleza.

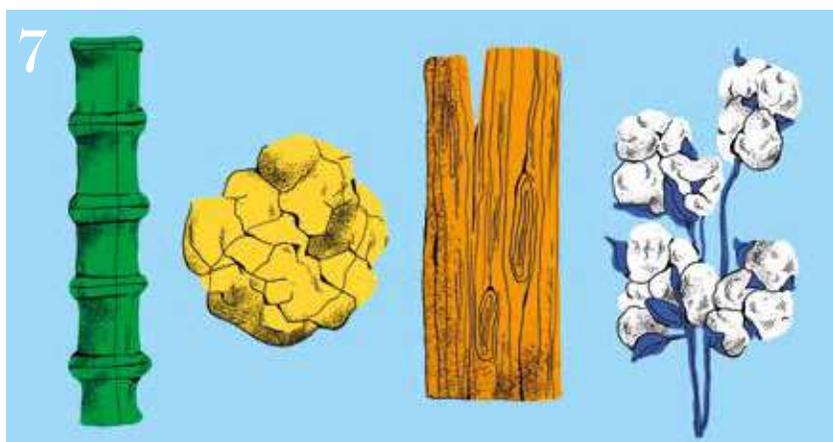
7. Personalización

Un espacio armonizado debe reflejar a sus ocupantes, haciendo que se sientan cómodos y conectados con su entorno, buscando crear ambientes que no solo sean estéticamente agradables y funcionales, sino que también proyecten su identidad y estilo de vida. Esto lo puede conseguir por medio de la inclusión de objetos como fotografías, recuerdos, obras de arte o colecciones que cuenten una historia y reflejen sus pasiones y experiencias. No le recomiendo comprar decoraciones porque estén de moda. Si le gusta algo que está en tendencia, puede acompañarlo de un toque personal como su color favorito, pero considero importante que el 90% de la decoración y organización de su casa refleje su personalidad (y la de su familia).



8. Calidad del aire y aromaterapia

Por último, mantener una buena calidad del aire mediante la ventilación y el uso de aromas le ayudará a crear un ambiente más armónico y equilibrado. Los aromas crean un ambiente relajante y estimulante porque tienen la capacidad de despertar recuerdos, influir en el estado de ánimo y contribuir a la atmósfera general de su casa. Por ejemplo, si quiere tener ambientes más relajantes use lavanda o vainilla. Los olores cítricos (mis favoritos), como el limón, la naranja y la mandarina o el olor a menta, pueden aportar frescura y vitalidad a su casa, además de estimular la concentración y la claridad. El eucalipto o el pino promueven una sensación de limpieza, claridad respiratoria y frescura. Le recomiendo usar métodos sutiles, como velas, difusores o aceites esenciales para no incomodar con fragancias demasiado intensas. **B**



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

COLUMNA GRÁFICA

Somos mucho más que nuestro trabajo

POR: ALEJANDRA MARTÍNEZ



PARA VER MÁS COLUMNAS GRÁFICAS COMO ESTA INGRESA A NUESTRO PERFIL DE INSTAGRAM @BIENESTARCOLSANITAS





CLÍNICA IBEROAMÉRICA recibe el **Premio Galardón Nacional Hospital Seguro 2024** que otorga la Asociación Colombiana de Hospitales y Clínicas (ACHC).

Es la primera institución de salud de la ciudad
de Barranquilla en recibir este Galardón

Tras un proceso de autoevaluación, que comenzó en enero de 2024, y la rigurosa verificación por parte de los evaluadores y miembros del jurado, la Clínica Iberoamérica obtuvo el Galardón Nacional Hospital Seguro 2024-2026.

Otorgado por ACHC en el XV Congreso Internacional de Hospitales y Clínicas, celebrado en la ciudad de Bogotá, el pasado 11 de julio del presente año, donde demostró el cumplimiento de los estándares en los ejes temáticos de fundamentos estructurales para la seguridad del paciente; liderazgo, alineación y cultura; mejoramiento de la seguridad del paciente; al igual que en cada uno de los ejes de las áreas de gestión de la seguridad para el cliente interno; digitalización de los procesos clínicos y salud ambiental.

Clínica Iberoamérica, dispone del equipo de Calidad y Seguridad del Paciente, para la orientación y acompañamiento de los lineamientos del programa que busca consolidar la cultura de seguridad en más de 800 colaboradores de la institución, en beneficio de los pacientes y su familias.

"Para los pacientes representa todo el esfuerzo de una clínica que pone a su disposición el cumplimiento de la normatividad, la seguridad en la atención médica y la humanización centrada en el paciente y su familia. Para Clínica Iberoamérica un logro muy importante; para la ciudad de Barranquilla, contar con la primera institución hospitalaria que recibe este Premio." destacó Milciades Castillo Gerente de Clínica Iberoamérica.

El divorcio nos unió como familia

POR: Gabriela Ramírez*

ILUSTRACIÓN: Julia Tovar @juliatovarillustration





Lejos de entender las familias funcionales como hogares convencionales conformados por una mamá, un papá y un hijo, la autora del texto explica cómo sanó su relación de familia después de divorciarse de su pareja.

Alejandro y yo llevábamos tres años de novios cuando quedé embarazada y decidimos construir juntos un proyecto de familia. Teníamos muy claro cómo se debía ver, pues ambos crecimos en contextos tradicionales católicos para los cuales la palabra “divorcio” tiene un sabor indiscutible a fracaso.

Nuestra hija, Belén, inauguró la generación de nietos en las familias de ambos y nos acompañaba la sensación de estar haciendo muy bien nuestra labor de padres. Pero, con los años, la insatisfacción entre nosotros como pareja empezó a pesarnos. Es difícil pensar en terminar una relación cuando aún hay cariño, e hijos de por medio, pero no hay felicidad. Teníamos el temor de romper algo sagrado y la presión de sentir que no dimos todo lo que teníamos.

Pero también llegaron los cuestionamientos: ¿por qué prolongar un proyecto de pareja por “buscar el bienestar de los hijos” cuando se quiere otra cosa? Si nos alimentamos de los vínculos que hemos hecho a lo largo de la vida, y esos vínculos se abren y se cierran, ¿por qué percibimos los cierres y las relaciones finitas como fracasos? Ahí comenzó una nueva etapa en nuestra familia.

Un final y un comienzo

Alejandro y yo somos bastante estudiosos y desde que Belén nació, la crianza se volvió un objeto de estudio. Aprendimos remedios caseros para bajar la fiebre, nos sumergimos en la educación Montessori y entendimos la importancia de leer con ella antes de dormir. Íbamos juntos a todas las piñatas y no nos perdíamos ningún recital navideño. A ojos de todos, éramos una familia de película. Pero de puertas para adentro fuimos desapareciendo el uno para el otro. Sin darnos cuenta, la crianza nubló nuestras necesidades de pareja hasta convertirse en lo único que compartíamos.

Tuvimos una crisis en nuestra relación que coincidió con la separación de la pareja vecina. Veíamos, mientras cenábamos, a la recién divorciada salir al balcón a fumar entre lágrimas luego de dormir a su hija. Entonces nos convencimos de no esperar a ser 10 años más viejos y a estar llenos de frustración para tomar la decisión de separarnos.

Alejandro dejó el apartamento en el que vivíamos, la separación clásica en la que el papá se va de la casa compartida y la mamá se queda viviendo en el sitio que antes era de

ambos. Me reía al pensar que él ahora estrenaba apartamento de soltero mientras yo me quedaba en el apartamento de “la separada” con el reguero de objetos resultantes de años de convivencia familiar: el gabinete de remedios vencidos, una colección amplia de recipientes y cocas plásticas sin tapa, electrodomésticos dañados y el clásico cajón lleno de cables y cargadores obsoletos. Así que mi primera decisión como “señora separada” fue un acto de limpieza literal y espiritual que consistió en sacar la basura para darle espacio a la nueva configuración familiar.

Belén pasó a vivir una semana en la casa de cada uno y con la novedad de tener tiempo libre, llegaron preguntas difíciles: ¿quién soy cuando no estoy maternando? ¿Qué música es la que se escucha en MI casa? ¿A qué proyectos quiero dedicar mi tiempo libre? Llevaba cinco años con etiquetas que me acompañaban: “la mamá de...” o “la pareja de...”. Entonces, escoger una película para ir a cine sola, un miércoles en la noche, sin afán, me daba una emoción y una sensación de libertad que no había experimentado en mucho tiempo.

Reconectarme con mi individualidad ha sido muy importante para recargar la batería y potenciar mi rol de cuidadora. La crianza ahora es un trabajo de medio tiempo y tengo el privilegio de compartirlo equitativamente.

Un nuevo proyecto de crianza

Tuvimos la posibilidad de reconfigurar la forma en que nos relacionamos Alejandro y yo gracias a una de nuestras grandes fortalezas: la comunicación. Le apostamos a diseñar un sistema propio. Somos dos, son dos nuestras casas y Belén vive medio mes en cada una, lo



“Reconectarme con mi individualidad ha sido muy importante para recargar la batería y potenciar mi rol de cuidadora”.

grando, de manera salomónica, que compartamos el trabajo y el tiempo de crianza. Este sistema incluye un ritual de domingo donde los tres tomamos onces, hablamos de cómo estuvo la semana y de lo que viene para la siguiente. La adaptación de nuestra hija fue muy tranquila. Ayudó que había siempre la posibilidad de llamarnos si nos extrañaba o nos quería contar de su día, y tratamos de mantener algunas rutinas intactas como leer antes de dormir en ambos espacios.

Entendimos que cada casa opera de maneras muy distintas y que deben estar en constante comunicación. Hablamos primero antes de tomar decisiones importantes, como comprarle a Belén un celular o dejarla ir a un paseo con amigos, y tenemos claras las habilidades de cuidado que aporta cada uno. Alejandro está más atento de los temas médicos y de sus alergias, mientras que mi habilidad está en fortalecer sus amistades y abrir espacios para

conversaciones incómodas, que han empezado a llegar con la preadolescencia.

Recuerdo la definición de familia que daba el educador norteamericano John Bradshaw: “Una familia sana y funcional es aquella en la que todos sus miembros y las relaciones que mantienen son perfectamente funcionales. Cada uno de ellos saca partido de todo su potencial humano y lo utiliza para colaborar con los demás, así como para identificar y alcanzar sus propios objetivos y los del resto del núcleo familiar. Una familia funcional es el terreno en el que los individuos pueden crecer y convertirse en seres humanos maduros”.

Me gusta pensar que la separación nos ha llevado a ser una familia funcional. Construir un esquema propio fuera del molde preestablecido ha sido liberador. Hemos roto el paradigma de los celos y de las relaciones heteronormativas, porque desde la amistad logramos compartir la crianza manteniendo una conexión íntima y honesta. Es maravilloso todo lo que hemos crecido y los obstáculos que hemos superado para poder llegar al momento en el que ampliamos el núcleo familiar y abrazamos a la pareja del otro.

Como padres, es claro que no lo sabemos todo, pero hay un interés mutuo por hacer bien la tarea y la confianza para hablar lo que nos parece y con lo que no estamos de acuerdo. Siempre voy a estar agradecida con Alejandro por haber sugerido empezar terapia de pareja cuando entendimos que no podíamos seguir juntos. Aunque juntos seguimos, porque nuestro proyecto de crianza es más fuerte que nunca donde la paternidad tiene el mismo peso (y las mismas responsabilidades) que la maternidad. **B**



El premio, dirigido a artistas colombianos menores de **35 años**, entrega más de **60 millones de pesos** en reconocimientos.

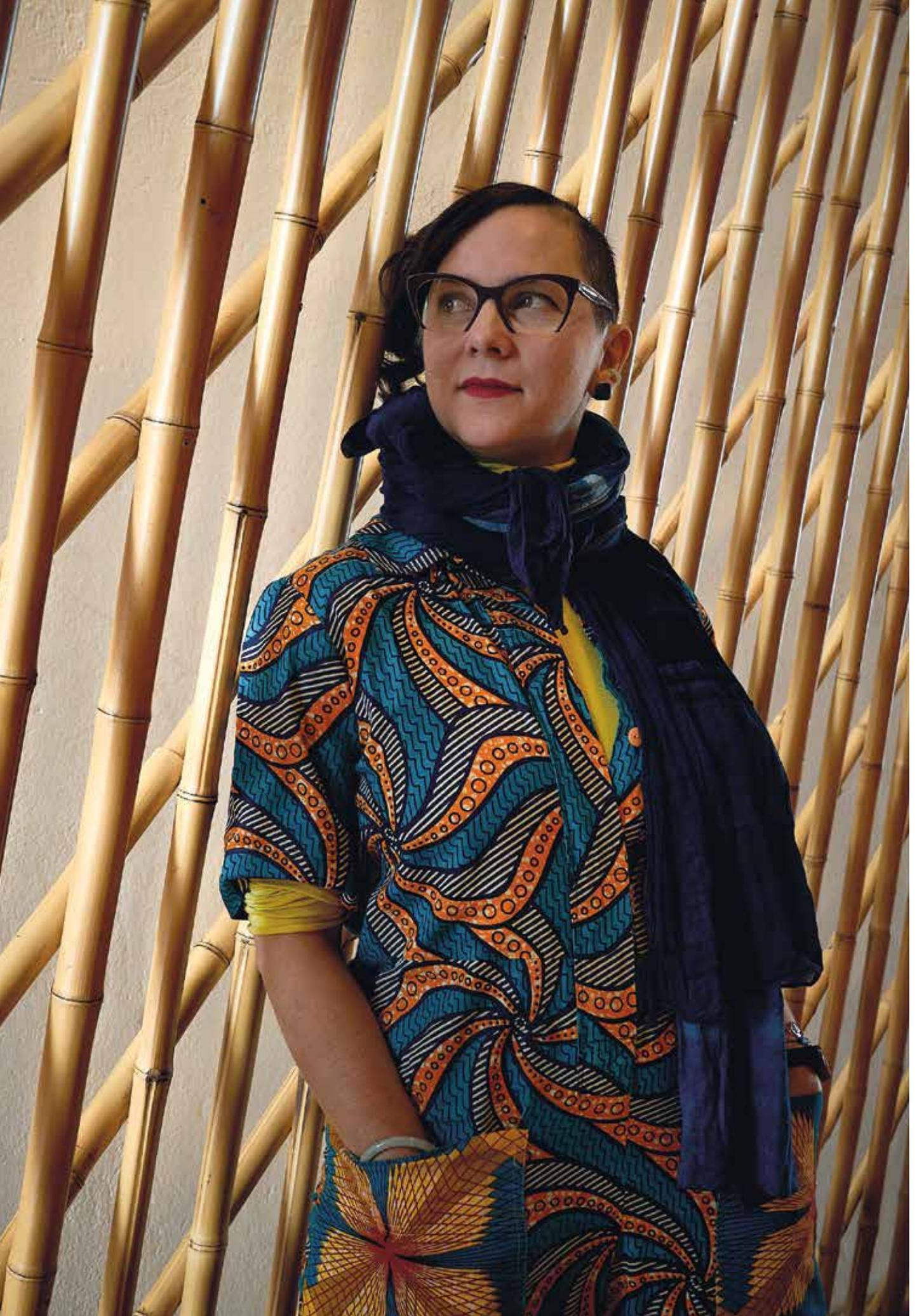
CONVOCATORIA ABIERTA

Del **31** de Julio al **18** de Septiembre



ENVÍA TU
PROPUESTA

Exposición en la Galería Nueveochenta
Del **17** de octubre al **1** de noviembre



Paola Sinisterra: una mirada sostenible a la moda y el diseño textil

POR: *Laura Daniela Soto Patiño** • FOTOGRAFÍA: *Wendy Vanegas*

La diseñadora caleña trabaja en un centro cultural dedicado a la memoria, las artes y el valor de los textiles en una ciudad frenética: Hong Kong.

Hace 15 años, Paola Sinisterra llegó a Hong Kong en busca de un lugar vibrante que inspirara su creatividad. Esta caleña emigró desde muy joven para formarse como diseñadora textil y de interiores en Barcelona. Su primer trabajo fue en una antigua fábrica textil y, con el paso del tiempo, llegó a empresas de moda del tamaño de Inditex (la multinacional española dueña de Zara). También creó su propia marca de ropa, Tangram, y ha estado involucrada en una amplia lista de proyectos de diseño en los que han brillado su creatividad y capacidad de producción.

Su interés por la historia detrás de los materiales la motivó a investigar de dónde viene cada una de las piezas utilizadas en el proceso de confección y bajo qué condiciones ambientales y éticas son producidas. Volver al origen y ser consciente de lo que hay detrás han enriquecido los procesos creativos y productivos de la diseñadora caleña.

Paola afirma que su formación profesional y su estilo se los debe a ser una nómada por naturaleza, pero que encontró en una isla de más de siete millones de habitantes un lugar en el cual sentía que podía echar raíces y dedicarse a lo que más le gusta en la vida: proyectos textiles, artísticos y educativos que tengan un impacto positivo en la comunidad.

¿Cómo nació su interés por el diseño textil?

Mis abuelas eran costureras. Crecí entre telas, aprendí a usar la máquina de coser y a tejer rápidamente. Además, aunque crecí en Cali, pasé mucho tiempo en la zona cafetera, donde hay una conexión muy grande con la naturaleza. Tengo una pasión por lo colorido, por el sol, por la alegría; por eso mi interés actual en plantar, tener una huerta y cuidar ciclos. Respecto a mi pasión por el diseño textil y sus insumos, yo siempre he tenido interés por las cosas hechas a mano,

la exploración de los materiales y un diseño que se preocupa por la procedencia, el cuidado y el uso responsable de la materia prima.

¿Cuál es la diferencia entre el diseño de modas y el diseño textil?

En un mundo ideal, todo diseñador de modas debería saber sobre diseño textil, pero esa no es la realidad. El diseño textil es muy técnico, empieza por el hilo hasta tener el trozo de tela; mientras que el diseño de modas inicia desde la tela hasta la prenda final y se enfoca más en la forma que va a tomar esa tela. En mi opinión, los mejores diseñadores son aquellos que tienen una sensibilidad textil muy desarrollada porque entre más trabajos con un material, más lo entiendes.

¿Podría decirse que usted siempre se sintió más inclinada hacia el proceso que hacia el resultado final de una prenda?

Totalmente. En el diseño textil yo encontré una historia industrial de

materiales, de tintes, de tecnología y a nivel antropológico se pueden entender muchas cosas a través de la materialidad. Este interés me llevó a hacer un Máster en Investigación en Hong Kong, donde me enfoqué en la historia textil de Indonesia hasta África. Sin embargo, diversas historias se pueden encontrar rastreando los insumos, los materiales, las telas y el diseño en todas partes del mundo. Nada más en Colombia hay una riqueza textil increíble que da cuenta de su cultura y biodiversidad.

¿Cómo han sido estos años trabajando como diseñadora textil en un lugar como Hong Kong?

Ha pasado mucho desde que llegué en 2008. Ese fue un momento muy interesante porque la isla estaba pasando por un cambio muy importante en el que la creatividad,

el arte y el diseño empezaron a tomar mucha fuerza. Se empezaron a gestar proyectos como el *Center for Heritage, Arts and Textile*, también conocido como el CHAT, el proyecto en el que trabajo desde hace cinco años como especialista textil. En la década de los 50, mucha gente llegó a Hong Kong por la revolución industrial y empezó un *boom* textil; fue algo muy rápido. Aun cuando hoy en día esta es una capital financiera, en algún momento fue una capital textil. Casi todas estas familias, que originalmente tenían fábricas, se convirtieron en constructoras con el paso de los años. Sin embargo, una familia en específico tenía el deseo de convertir una fábrica textil abandonada por 40 años en un centro cultural que fuera un homenaje a su abuelo y ofrecer un espacio creativo en la ciudad. Así se creó el CHAT.

¿Qué hacen específicamente en el CHAT?

El CHAT es un centro de arte donde también hay muchos proyectos culturales, restaurantes, una tienda donde se venden artículos de diseñadores independientes; lo que se conoce como un espacio de uso mixto. Sin embargo, sí hay una parte de museo en la que hacemos tres exposiciones al año con enfoque en el arte contemporáneo y siempre con un aspecto textil, aun cuando esto no nos hace, propiamente, un museo textil. Tenemos una residencia en la que invitamos a un artista a trabajar con nosotros por un par de meses y a crear una obra para la exposición. Pero más allá del arte, estamos enfocados en la comunidad, en la memoria y en comunicar la historia de la industria textil en Hong Kong como reflejo de una sociedad donde todo pasa muy rápido. Ese es el espíritu de esta ciudad.



Los proyectos con la comunidad son esenciales porque la cultura se construye colectivamente.

Entonces el CHAT está muy enfocado en la comunidad. ¿Qué proyectos tienen para su beneficio?

Los proyectos con la comunidad son esenciales porque la cultura se construye colectivamente. En el CHAT preparamos talleres para el público en los que, por ejemplo, una persona que no sabe nada de diseño puede venir y hacer un vestido desde cero. También hacemos proyectos con colegios en los que, entre otras cosas, les enseñamos a plantar índigo y otras plantas para hacer tintes naturales; luego, a extraer el pigmento, teñir el textil y, finalmente, involucramos artistas que les enseñaron a hacer las prendas. Esto hace parte de un proyecto que empecé hace tres años, que se llama *Seed to Textile*, donde buscamos conectar la agricultura urbana con la producción textil.

¿Cuáles son sus premisas para trabajar en esta industria sin olvidarse de la sostenibilidad?

Lo primero que hice por la sostenibilidad fue dejar de trabajar en estas empresas gigantes de moda que son las responsables de un montón de desechos y problemas ambientales. Algo fundamental es aprender a vivir con menos cosas y cuestionarnos qué tan esenciales son todas esas prendas y objetos que tenemos. En mi caso, yo misma confecciono toda la ropa que me pongo. Para mí es muy importante impulsar a la gente a pensar cómo reusar los materiales que ya tiene, porque todo lo que creamos, usamos, nos ponemos o nos comemos crea un residuo contundente en nuestro planeta. **B**

.....
**Periodista de revista Bienestar.*

“ Los mejores diseñadores son aquellos que tienen una sensibilidad textil muy desarrollada porque entre más trabajos con un material, más lo entiendes”.



¿Cómo acompañar un duelo?

POR: *Laura Daniela Soto Patiño**

ILUSTRACIÓN: *Isabella Cortés @bellscort31*

Acompañar a una persona que está atravesando una pérdida no solo es un desafío emocional, sino también una responsabilidad. Descubra cómo ofrecer apoyo de manera empática y significativa durante este proceso.

La pérdida de un ser querido es una experiencia natural e inherente a la vida, pero eso no la hace más fácil de transitar. Las pérdidas nos obligan a enfrentar una serie de emociones que tienen un gran impacto sobre nosotros y que forman parte de un proceso inevitable que es el duelo: la respuesta emocional y psicológica de adaptación que experimenta una persona tras la pérdida de un ser querido o la experiencia de una situación significativa en su vida.

Según la doctora Pilar Aguirre Lobo-Guerrero, psicóloga adscrita a Colsanitas, “esta experiencia contiene muchas emociones como la tristeza, el miedo, la rabia, la culpa y la angustia. Además, puede provocar alteraciones del sueño, de la alimentación, el olvido del autocuidado y patrones de comportamiento variables que van desde la irritabilidad a la desmotivación”.

Cada pérdida resulta un desafío único que, esencialmente, requiere

tiempo, paciencia y apoyo para poder superarla y encontrar un sentido de equilibrio. El apoyo de los otros es una parte fundamental del duelo. Sin embargo, muchas veces se nos dificulta precisar las palabras y las acciones correctas, pues no todos recibimos el apoyo de la misma ma-





nera. Lo que para algunos funciona, para otros puede ser muy desatinado. Además, el miedo a decir algo inapropiado o causar más dolor puede llevarnos a una conducta más perjudicial: evitar el contacto en un momento en el que la compañía sí resulta determinante.

Escuchar sin juzgar

Valeria Gómez es ingeniera, vive en Tunja y durante toda su vida disfrutó la compañía de su abuela materna, una persona fundamental en su crianza. “Nunca tuve más abuelas, solo a ella. Siempre tuvimos una relación muy estrecha, la veía

casi a diario. Murió hace un año, aproximadamente, y, sin duda, ha sido una de las experiencias más difíciles de mi vida. El vacío es enorme”, cuenta. Para ella, una parte esencial de su duelo fue mantener y revivir los recuerdos positivos con su abuela y, adicionalmente,

“Ayudar de manera práctica a la persona que está atravesando un duelo resulta muy reconfortante teniendo en cuenta que es un momento en el que se descuidan ciertas acciones y necesidades consideradas básicas”.

contar con una red de apoyo. “Muchas veces solo necesité a alguien con quien pudiera hablar y que me escuchara sin juzgar lo que estaba sintiendo o pensando”, afirma.

Para la doctora Aguirre son dos factores principales los que hay que tener en cuenta a la hora de acompañar un duelo: la empatía y la escucha activa. “El papel de la empatía es poder ponerse en el lugar de la otra persona, pero sin quedarse en él, para poder acompañar y apoyar. La escucha activa en el acompañamiento del duelo es esencial porque da un espacio a que el otro exprese sus emociones”, añade. Con estos dos ingredientes, el ejercicio de validar las emociones del otro y entender manifestaciones de dolor o rabia permitirá elaborar una mejor respuesta y acompañamiento al proceso de duelo.

Fases del duelo

Adicionalmente, según Aguirre es importante entender lo que ocurre en un duelo para ser empático, pues el acompañamiento que se le puede dar a una persona varía circunstancialmente según la etapa del proceso en la que se encuentre. Este tiene cuatro etapas:

- **Negación:** cuando un ser querido fallece, puede aparecer un estado de *shock* y negación. La sorpresa de la pérdida desorganiza todo el proyecto de vida y pueden surgir sentimientos de incredulidad, culpa, dificultades para concentrarse y dormir, cambios en el apetito y dificultad para tomar decisiones.
- **Crisis:** puede haber confusión y momentos críticos al preguntarse por qué ocurrió la muerte. Surgen emociones de rabia, miedo, resentimiento y preocupación. Hay cambios como pérdida de energía, irritabilidad, miedo a la muerte, descuido de la propia salud y una sensación de falta de sentido en la vida.
- **Adaptación:** se inicia una reorganización en la que la persona comienza a ajustarse a la nueva situación. Pueden aparecer emociones como impotencia, inseguridad, miedos y falta de energía, aunque hay un comienzo de adaptación a la nueva realidad.
- **Aceptación:** aparecen la aceptación y la sanación. Se experimenta un poco más de optimismo, vuelve la energía y la esperanza. La persona empieza a dejar atrás la experiencia dolorosa y comienza a hacer nuevos proyectos, mirando hacia



el futuro. En este momento pueden surgir emociones más positivas.

Si tenemos en cuenta estas etapas, podemos ser más asertivos a la hora de acompañar un duelo: “Las condolencias siempre son complejas porque, por ejemplo, con la pérdida de mi abuela, a veces sentía que ciertas frases eran muy banales y vacías. Para mí era más valioso saber que contaba con personas que me escuchaban y con las que podía expresar cómo me sentía, esto resultaba muy catártico”, afirma Valeria. Para la doctora Aguirre, a la hora de dar condolencias es fundamental hablar de emociones: “Para apoyar es crucial entender que el otro está pasando por un proceso. Paciencia y escucha empática son fundamentales, permitiéndoles expresarse a su propio ritmo, sin presión. Evitar cambiar de tema o invalidar sus emociones es esencial en el proceso de sanación”, agrega.

Es mejor evitar frases como “Yo sé exactamente cómo te sientes”, “Ya había vivido una buena vida” o “No te preocupes”. Si una persona pierde a su pareja, “Te puedes volver a casar”, o si perdió un hijo, “Vas a tener otros hijos” o “Va a estar en un mejor lugar”. Las frases que sí pueden funcionar suelen ser las que invitan al diálogo y a expresar las emociones reprimidas, siempre y cuando la persona esté en disposición de hablarlo en ese momento: “Dime cómo te sientes”, “Entiendo que debe ser muy difícil de aceptar”, “Debe ser muy doloroso lo que estás pasando”, “¿Cómo te puedo ayudar?” o “Está bien que a veces tengas rabia, me gustaría ayudarte a llevar este dolor”.

Acompañar las prácticas de autocuidado

Además de las palabras, las acciones siempre serán un acompañamiento crucial en el proceso de duelo. Ayudar de manera práctica a la persona que está atravesando este proceso resulta muy reconfortante teniendo en cuenta que es un momento en el que se descuidan ciertas acciones y necesidades consideradas básicas. Ofrecer apoyo con labores domésticas, como limpieza y preparación de alimentos, además de ayudar con tareas como hacer compras y resolver pagos.

También es útil ofrecer cuidado de niños, así como manejar aspectos legales, económicos y prácticos relacionados con la persona fallecida siempre y cuando sea pertinente. “Es fundamental ayudar a que la persona mantenga ciertas prácticas de autocuidado, como la alimentación, el aseo personal, el sueño, la hidratación, entre otras”, afirma Aguirre.

Finalmente, recordemos que “socializar la situación ayuda a comprender la muerte como parte de la vida y aceptarla. Esto normaliza el duelo como un proceso universal y necesario por el que seguramente todos pasaremos y en el que necesitaremos de otros”, concluye la doctora Pilar Aguirre. Además del apoyo de las personas cercanas, un proceso de acompañamiento terapéutico puede ser muy positivo para ayudar a la recuperación emocional y al bienestar general de la persona, ofreciendo herramientas y un espacio seguro para expresar y gestionar el dolor y las emociones durante este proceso. **B**

IDEAS PRÁCTICAS QUE PUEDEN AYUDAR

No hay una sola forma de vivir un duelo y el acompañamiento en el proceso dependerá de la situación y de la persona. Hay actividades que pueden proporcionar consuelo y apoyo, como lo son las prácticas espirituales, por ejemplo, la oración y la meditación, los ritos de despedida y llevar a cabo experiencias significativas en memoria del ser querido fallecido, como sembrar un árbol o dedicar tiempo a actividades de servicio. Además, hacer objetos como álbumes, diarios, canciones, dibujos o escritos para recordar al difunto, así como compartir recuerdos y anécdotas con otras personas, también juegan un papel importante. El ejercicio físico, la respiración consciente y, para algunos, la música son medios adicionales para el alivio emocional.

* Periodista de revista Bienestar.

María Herreros llega desde España al Salón Visual Bacánika 2024

POR: Redacción revista Bienestar



La más grande convocatoria de ilustración colombiana tendrá como invitada especial a la muralista e ilustradora española. La artista valenciana compartirá con la comunidad de creativos y artistas en Medellín y Bogotá desde el 5 de septiembre.

La versatilidad y la potencia plástica de la obra de María Herreros la convierten en uno de los principales referentes de la ilustración ibérica. Pintora, ilustradora, muralista y autora de libros, la valenciana será la invitada especial en la décima edición del Salón Visual Bacánika.

Este evento, organizado por Colsanitas desde 2013, es la principal convocatoria de ilustración en Colombia y se llevará a cabo por segundo año

consecutivo en la Bodega Comfama, en Medellín, a partir del 5 de septiembre. Incluirá actividades complementarias en el Museo Nacional de Colombia y en la Fundación Universitaria Los Libertadores, en Bogotá. En estos espacios, María Herreros compartirá sus experiencias acumuladas a lo largo de 15 años de trayectoria.

Herreros se ha hecho un espacio dentro de la comunidad creativa gracias a la meticulosa factura de sus piezas y a la intensa sensibilidad

expresiva que despliega en cada proyecto. A través de temáticas como la empatía, el cambio, la melancolía, el amor o la memoria, ha logrado que sus ilustraciones sean reconocibles por sus trazos suaves, su paleta de colores tenues y sus rostros serenos. También ha creado un universo ilustrado y sensible por su capacidad para profundizar en las emociones y experiencias humanas.

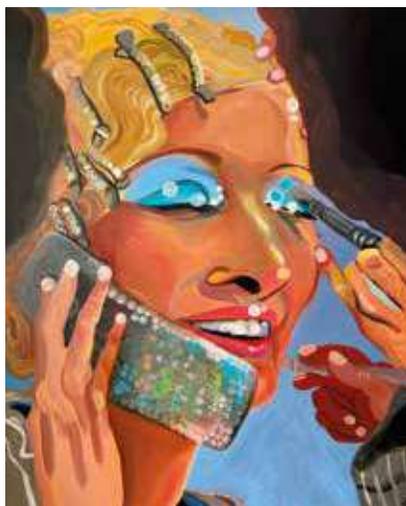
Desde pequeña, María mostró afinidad por las historietas, la pintura y

el dibujo. Teniendo claro que lo suyo era la creación, comenzó a estudiar Bellas Artes en la Universidad Politécnica de Valencia. Si bien el ambiente mágico y bohemio de la carrera le fascinó, de repente llegaron a su cabeza dudas a nivel laboral. Finalmente, se encontró en la carrera de Ilustración en la Universidad de San Carlos. Más adelante, realizó un postgrado de ilustración en la escuela ESAT de Carlos Ortín y trabaja como ilustradora, pintora y muralista desde 2009.

Aunque esta artista multifacética no tiene muchos referentes, sí ha tenido influencias dentro de su círculo social. Ella misma afirma que su obra se aleja mucho del estilo de nombres rimbombantes y famosos en el mundo del arte. Prefiere el compañerismo y la inspiración más cercana, como la de las ilustradoras —y amigas— Paula Bonet y Amaia Arrazola, o de su pareja, el pintor e ilustrador Ricardo Cavolo, con quien tiene dos hijos: Max y León.

Junto a Ricardo escribió una historia sobre el largo cabello de su hijo León, en esta describen el poder de ser diferente, así como la experiencia de criar con libertad, superponiendo las elecciones de León y cómo quiere verse a sí mismo en un mundo cargado de prejuicios. La historia tiene dos versiones: la primera es un álbum titulado *Melena de león: El poder de ser auténtico*, ilustrado por María para la editorial Molino. La segunda versión es un libro infantil titulado *León tiene el pelo de fuego*, ilustrado por Ricardo para la editorial Lunwerg Editores.

Sobre su estilo, además de destacar lo expresivo que es, María afirma que busca ser particular, casi rozando lo extraño. “Me suelen decir que mi trabajo es bastante peculiar; en parte es porque no me inspiro en la misma disciplina. Me gusta inspi-



Su capacidad para profundizar en las emociones humanas la ha llevado a crear un universo ilustrado muy sensible.

rarme en otras formas de arte, como los fotogramas de cine, por ejemplo. Pero la verdad es que no soy de tener ídolos”, explica.

Entre sus trabajos destacados se encuentra la ilustración editorial de libros como *Mi vida es un poema*, de Javier García Rodríguez; *Crear peligrosamente*, de Albert Camus; *Nosotros*, de Rosa Montero; *Viva la Dolce Vita*, en colaboración con Máximo Huerta, y Maestro Scorsese. *Retratos de un cineasta americano*, de Pau Gómez. Entre los libros ilustrados de su autoría se encuentran *Marilyn tenía once dedos en los pies*, Georgia O'Keeffe, *Historia de una niña con pánico a ser mujer*, *Un barbero en la guerra*, una historia ilustrada sobre el diario de guerra de su abuelo, y Melena de león: *El poder de ser auténtico*, inspirada en el cabello de su hijo León. Además, su trabajo ha sido publicado en grandes medios como *Vogue*, *Grazia*, *Público*, *La Vanguardia* y *El País*.

La estética onírica y apacible, casi adormecida, de sus personajes le ha permitido balancear su emotividad sin perder aquel sentido poderoso y valiente que sostiene sus ideas. La maternidad, las luchas sociales, la vejez o el crecer en un mundo como mujer hacen parte de las situaciones ilustradas por Herreros. Sus trazos y pinceladas, elaboradas en la intimidad de su taller, nos recuerdan la fragilidad que nos alberga, así como lo imposible que es ignorar nuestra humanidad.

La primera visita de María Herreros a Colombia es posible gracias al apoyo de la Embajada de España en Colombia. En ediciones anteriores del Salón Visual Bacánika, esta alianza ha hecho posible la presencia de excepcionales firmas de la ilustración española, como Flavita Banana, Marcos Guardiola y Carmen García Huerta. **B**

Cinco consejos para cuidar los oídos

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

La percepción del sonido, el equilibrio y la interacción diaria son algunas de las funciones de los oídos. Adoptar prácticas preventivas de cuidado puede evitar complicaciones en este valioso órgano.



Los oídos desempeñan un papel crucial en el bienestar de una persona. No solo son fundamentales para la audición, sino que también ayudan a mantener el equilibrio y contribuyen a la comunicación efectiva. Sin embargo, es común no darles el cuidado o la atención necesaria. Mantener buenos hábitos de salud auditiva desde la infancia puede prevenir problemas como infec-

ciones, pérdida auditiva y *tinnitus*. En ocasiones solo prestamos atención a nuestros oídos cuando surge un problema, como una infección, zumbidos o picazón. Estos síntomas pueden transformar la salud auditiva en una preocupación inmediata. Pero no hay que esperar a sentir estas molestias para preocuparnos por ellos. Estos son cinco consejos para mantener una buena salud auditiva.

**Periodista de revista Bienestar y Bacánika. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones realizadas por instituciones como la Organización Mundial de la Salud, la Clínica Mayo, la Academia Americana de Otorrinolaringología, la Universidad Nacional de Colombia, la Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición, la Fundación Nacional para la Audición e Investigación del Oído, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional y la Asociación Internacional de Audiología. En caso de cualquier duda sobre la salud de sus oídos, consulte a un otorrinolaringólogo o a un profesional de la salud.*

1



LIMPIE SUS OÍDOS ADECUADAMENTE

La limpieza debe realizarse con precaución. Evite el uso de objetos como copitos o pinzas, ya que pueden empujar la cera dentro del canal auditivo y potencialmente causar daños graves. Los oídos están diseñados para eliminar la cera de manera natural. Limpie suavemente con algodón solo la parte externa del oído, que corresponde al pabellón auricular (la oreja) y la entrada del canal auditivo. Si tiene una acumulación de cera, consulte a un profesional de la salud.

Evite métodos caseros de limpieza, como las velas óticas, pues no han demostrado ser seguras ni efectivas y pueden causar más daño que beneficio.

2



PROTEJA SUS OÍDOS DEL RUIDO

La exposición prolongada a ruidos fuertes puede causar daños irreversibles en la audición. Utilice protectores auditivos como tapones o auriculares con cancelación de ruido en ambientes ruidosos: conciertos, trabajos industriales o cuando utilice herramientas estruendosas.

Si asiste con frecuencia a eventos musicales, asegúrese de usar tapones o tomar descansos regulares del sonido, ya que puede tomar hasta 16 horas de silencio recuperarse de una noche de música excesivamente alta. También es recomendable limitar el volumen de dispositivos de audio personales.

3

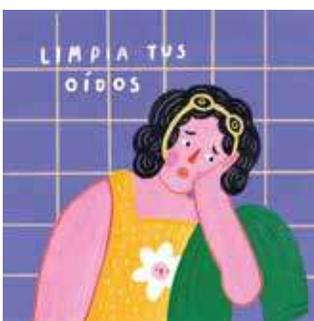


PREVENGA LESIONES EN SUS OÍDOS

Evite introducir objetos en los oídos, como ganchos, horquillas o llaves para rascarse o limpiarse. Estos pueden causar lesiones e infecciones. Si siente picazón o molestias, consulte a un médico. Además, proteja sus orejas durante actividades de riesgo como el ciclismo, utilizando un casco para evitar lesiones en la cabeza y los oídos. Cuando haga buceo o actividades acuáticas, practique las técnicas adecuadas para evitar cambios de presión dañinos.

Al volar, trague y bostee con frecuencia para igualar la presión en los oídos, y considere usar tapones diseñados para viajes en avión.

4

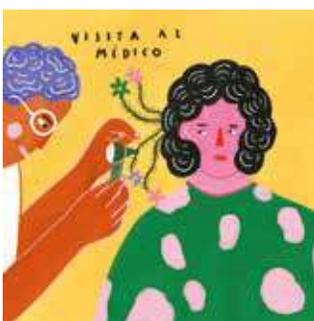


MANTENGA SUS OÍDOS SECOS

La humedad en los oídos puede crear un ambiente propicio para el crecimiento de bacterias y hongos, lo que aumenta el riesgo de infecciones como la otitis externa. Después de bañarse o nadar, asegúrese de secar bien sus oídos con una toalla limpia, inclinando la cabeza hacia un lado para facilitar el drenaje del agua del canal auditivo.

Evite el uso excesivo de tapones para los oídos, ya que pueden atrapar humedad y contribuir al crecimiento de microorganismos. Si nota que sus oídos permanecen húmedos por mucho tiempo o experimenta picazón y malestar, consulte a un médico.

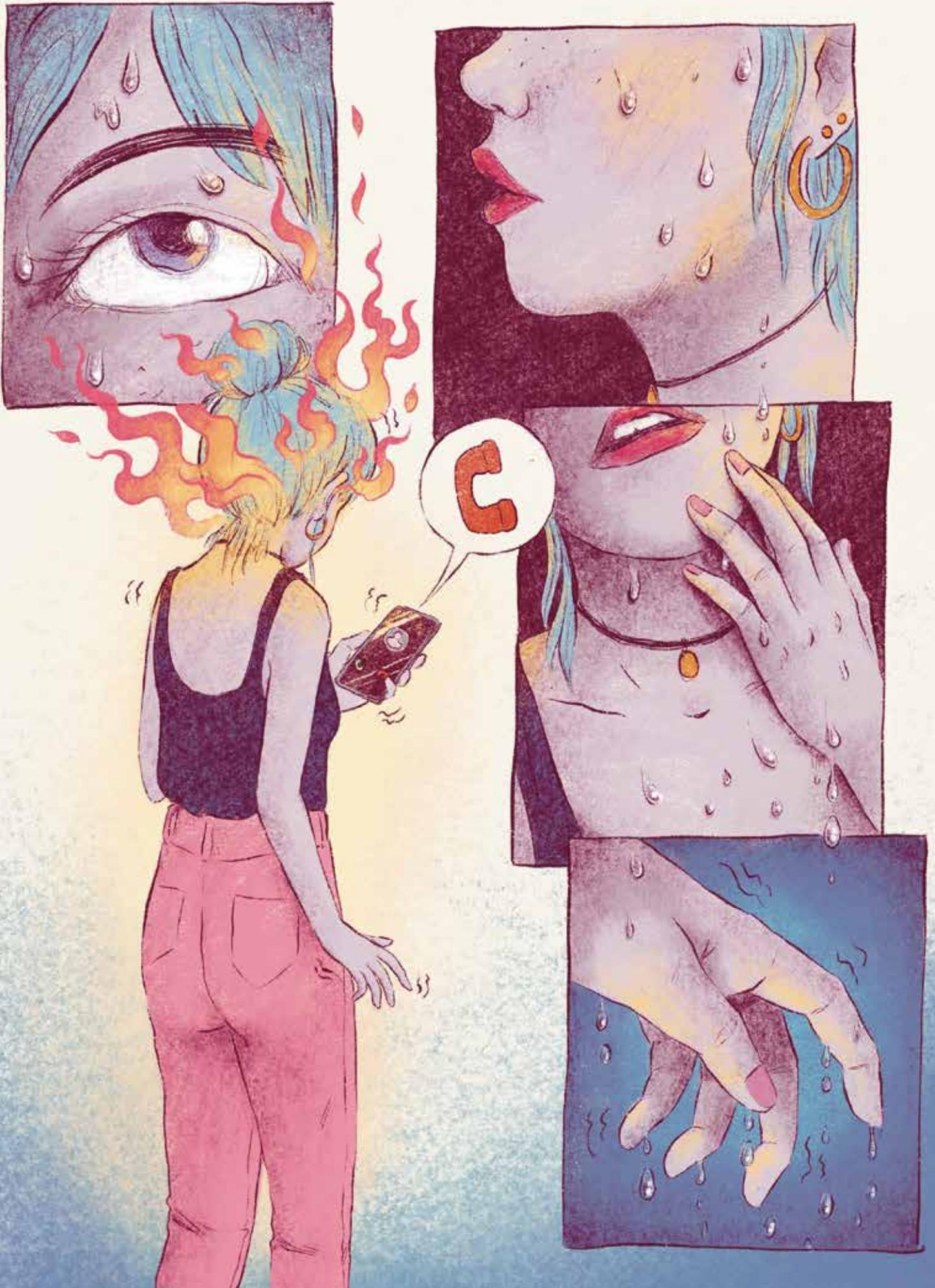
5



VISITE AL MÉDICO CON REGULARIDAD Y ESTÉ ATENTO A SEÑALES DE PÉRDIDA AUDITIVA

Las revisiones periódicas con un especialista son fundamentales para detectar y tratar problemas auditivos en etapas tempranas, especialmente si trabaja en ambientes ruidosos o si tiene antecedentes familiares de problemas de audición.

Busque atención médica si experimenta acumulación excesiva de cera, picazón, dolor en los oídos, lesiones en la cabeza o los oídos, bultos inusuales, secreción o pérdida auditiva. También preste atención a dolor en los dientes, la mandíbula o el cuello, ya que puede estar relacionado con problemas auditivos. 



Sin sudor no hay victoria

POR: *Brian Lara** • ILUSTRACIÓN: *Yaneth Pineda @yapicomics*

El sudor es una respuesta incómoda, necesaria e ineludible ante un cambio de temperatura. Aunque con frecuencia lo desestimemos, es fundamental para actuar y pensar con claridad mientras nos ejercitamos o nos morimos de miedo o de vergüenza.

Podemos estar de acuerdo en que por lo general el principal motivo para llegar a tiempo a un compromiso poco tiene que ver con la puntualidad, si no con evitar la sensación pegajosa del sudor secándose en la ropa luego de correr por la ciudad preguntándonos si alcanzaremos a llegar. El calor, la humedad y a veces las manchas bajo las axilas y en el centro de la espalda permanecen durante un rato que parece ser eterno, sobre todo si hay alguien mirando, por ejemplo, cuando el compromiso en cuestión es una entrevista de trabajo.

El sudor es una de esas reacciones corporales que miramos de reojo con vergüenza en nosotros y en el resto. Aun así, es lo único que nos protege de cocinarnos a fuego lento mientras nos ejercitamos o, incluso, mientras nos morimos de pena o de miedo o de estrés un día cualquiera en la oficina. Su función es vital en tanto regula la temperatura del cuerpo. Aunque algunos

sueñen con un mundo libre de sudor y la industria publicitaria nos diga que el producto adecuado nos permitirá correr sin transpirar, la realidad es que es imposible. El famoso “Sin dolor no hay victoria” escrito en las paredes de ciertos gimnasios debería reescribirse a esta única verdad: “Sin sudor no hay victoria”.

Pensemos que quienes padecen anhidrosis (la incapacidad para sudar) o hipohidrosis (una capacidad reducida para hacerlo), ya sea por enfermedades en la piel, trastornos neurológicos o enfermedades genéticas, están lejos de vivir una fantasía. Pasan los días completamente secos, pero con el riesgo latente de sufrir los síntomas que anteceden a un golpe de calor: confusión, desorientación, náuseas, irritación o infección de la piel, solo por mencionar algunos. Esa es la manera real en la que se ve un mundo sin sudor. Así que vale la pena intentar una respuesta breve ante esas pregun-

tas que nos hacen transpirar: ¿para qué?, ¿cómo?, ¿por qué?

Lo dicho, el sudor es un mecanismo de regulación de la temperatura activado involuntariamente como respuesta ante procesos físicos y emocionales. Esto quiere decir, por un lado, que no podemos controlar cuándo o cuánto sudamos: nadie cierra los ojos y suda espontáneamente; y, por el otro, que el sudor depende del movimiento externo o interno del cuerpo: caminar puede hacernos sudar tanto como el miedo. El sudor es un líquido producido por las glándulas sudoríparas para enfriar el cuerpo gradualmente y así evitar una pérdida de las funciones cognitivas y motoras. A menudo se dice que un deportista “se quemó” cuando dejó de pensar con claridad o de moverse con eficiencia durante el ejercicio.

Hay dos tipos de glándulas sudoríparas: ecrinas y apocrinas. Las primeras se encuentran en casi toda la superficie del cuerpo, aunque con

*Periodista. Colaborador frecuente de revista Bienestar y Bacánika.

mayor prevalencia en las palmas de las manos, las plantas de los pies y la frente, y producen un sudor inoloro compuesto principalmente por agua y sal. Las segundas se localizan en las axilas, la ingle y alrededor de los pezones, y producen un sudor más espeso que se descompone en la piel generando mal olor. Por lo general vienen en combo. A veces una glándula se activa más que la otra dependiendo del detonante. Esto le sucede con frecuencia a las personas a las que les sudan las manos casi por inercia.

En todo caso, la lógica parece bastante simple: cuando el cuerpo se calienta las glándulas se activan por orden del sistema nervioso autónomo. Mediante la experiencia lo hemos aprendido. Si afuera el sol es inmisericorde, sabemos que habrá sudor; si estamos envueltos en cinco capas de ropa y nos montamos a un bus, sabemos que habrá sudor; si sa-

limos a practicar algún deporte o si vamos al gimnasio, sabemos que habrá sudor. Nada qué hacer. Estamos acostumbrados a él, estamos resignados ante él, somos muy conscientes de él: nuestra atención está en la humedad que crece bajo la ropa.

Ese sudor es el que vemos en las transmisiones deportivas cuando enfocan la cara de los atletas, sean futbolistas o basquetbolistas o ciclistas. Los tenistas usan bandas en la frente y en las muñecas para secarlo; de hecho, es posible ver cómo esas bandas cambian de color a medida que avanza el juego. El gesto también es un cliché para los actores cuando deben interpretar a alguien que trabaja bajo el sol: la cámara los enfoca, levantan la mirada, se pasan una toalla o la manga de la camisa por la frente. Hay una escena diminuta en *El coronel no tiene quien le escriba* en la cual el coronel escribe una carta: “El calor se hizo insoportable



“El sudor es un mecanismo de regulación de la temperatura activado involuntariamente como respuesta ante procesos físicos y emocionales”.

en la sala cerrada. Una gota de sudor cayó en la carta. El coronel la recogió en el papel secante. Después trató de raspar las palabras disueltas, pero hizo un borrón. No se desesperó”.

Y también está el otro sudor, el que muchas veces pasa desapercibido porque la atención está en algo más. Es el sudor provocado por un movimiento interno. Quien vive con las manos sudadas probablemente también vive con algún grado de ansiedad. Nos sucede a todos: la ansiedad, el miedo, la vergüenza y el estrés nos ponen a sudar, sin embargo, nos concentramos tanto en lo que sea que nos haya provocado la emoción que solo después nos damos cuenta de que estamos empapados.

Con este sudor la lógica parece menos simple, a pesar de ser la misma. El sistema nervioso autónomo está encargado de controlar las funciones involuntarias del cuerpo, incluida la respuesta de huida o de

lucha ante situaciones de emergencia. Cuando se activa esta respuesta, el sistema nervioso ejecuta una liberación de hormonas, entre ellas la adrenalina, que aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración para preparar el cuerpo ante cualquier amenaza al mejorar parcialmente el rendimiento físico. Este aumento implica también uno de temperatura que trae su buena dosis de sudor, por supuesto.

Lo interesante del asunto es que la respuesta es tan rápida que el sudor aparece casi de inmediato, como una especie de anticipación al aumento de temperatura corporal con el objetivo de prevenir un mal desempeño físico en caso de que sea necesario huir. En principio, los cambios fisiológicos de la respuesta de huida tienen el propósito de mejorar el suministro de oxígeno y nutrientes a los músculos y al cerebro. En esos casos se trata de actuar rápido y pensar bien.

Eso explica por qué después de vivir un susto o una vergüenza sentimos la boca seca y la espalda húmeda. O por qué nos despertamos a medianoche bañados en sudor luego de una pesadilla, sea que hayamos huido de Barney el dinosaurio o presentado un proyecto ante un auditorio (por increíble que suene, para muchas personas hablar en público suele ser una situación de emergencia ineludible). La buena noticia es que este otro sudor podría llegar a regularse si aprendemos a manejar mejor ciertas emociones; la mala es que esa clase de control emocional es una tarea de toda una vida. Mientras tanto, lo mejor será tener una toalla a la mano. **B**





Cinco consejos para mercar con seguridad

POR: *Esteban Piñeros**

¿Las latas abolladas son seguras? ¿Qué hay de los empaques inflados? ¿En qué consiste la contaminación cruzada? Averígüelo en este artículo.

Sin importar si es un supermercado de cadena o una plaza campesina, siempre deberíamos tener presente la clase de alimentos que compramos y su nivel de bioseguridad. Esto nos permite adquirir productos más saludables y de mayor calidad y evi-

tar que nos enfermemos. En caso de duda, lo mejor es preguntar. Por esta razón, los ingenieros químicos y profesores universitarios María Hernández y Diego Castellanos resuelven algunas dudas al respecto y nos ofrecen consejos a la hora de hacer la compra.



1. EVITE LOS ENVASES INFLADOS

“Los empaques o envases de los alimentos pueden inflarse por diferentes causas, sin embargo, lo más probable es que sea por la presencia de microorganismos que pueden descomponer o fermentar sus ingredientes, produciendo gases como el dióxido de carbono”, dice Castellanos. Estos gases hacen que los empaques cerrados se hinchen. Otra razón, mucho menos común, es el cambio de temperatura o presión de un empaque en su distribución. En algunas ocasiones, esto puede hacer que los gases añadidos del empaquetado para crear una atmósfera controlada se expandan. De cualquier manera, revise otras unidades del mismo producto para evaluar su estado original. Aunque hay frituras que vienen empacadas en bolsas que son infladas con la adición de nitrógeno el cual se usa para prevenir la oxidación y el deterioro del alimento, esta es una de las pocas excepciones que existen.

2. NO COMPRE LATAS ABOLLADAS

Es posible que durante la comercialización o el transporte del producto este sufra desperfectos, lo que se evidencia en enlatados doblados, abollados o con fisuras. Ante este escenario, lo más recomendable es buscar aquellos comestibles que se encuentren en perfectas condiciones: “Incluso hendiduras pequeñas o grietas casi imperceptibles comprometen su hermeticidad, lo que lo hace más susceptible a reacciones de degradación por bacterias”, indica Hernández.

Adicionalmente, el doblamiento que se produce cuando se golpea el metal puede provocar fracturas microscópicas en el revestimiento interior de la lata, generando la interacción entre el metal y el alimento, lo que causa fenómenos químicos entre ambos que pueden ser tóxicos o afectar los componentes del mismo.



“Para saber que un alimento está en buen estado, lo mejor es revisar la fecha de caducidad. No obstante, es necesario saber que después de abierto el producto, su vida útil se reduce en gran medida”.

COMIDA MÁS SALUDABLE

Si bien es fundamental asegurarnos de que los productos alimenticios que compramos no nos causen enfermedades, también es importante que sean beneficiosos para nuestra salud. En ese sentido, y para evitar elegir esos antojos que muchas veces perjudican más de lo que aportan, la nutricionista Luisa Becerra, adscrita a Colsanitas,

comenta algunas de sus recomendaciones para hacer la compra:

- **Haga una lista de lo que va a comprar.** Aunque por cuestiones de tiempo y organización muchas veces no es posible programar exactamente las raciones de toda la semana, sí podría hacer una lista flexible en la que entren frutas, verduras
- y proteínas, prefiriendo productos locales y en cosecha.
- **Opte por alimentos con pocos ingredientes.** Habitualmente, los artículos del supermercado con menos ingredientes suelen ser menos procesados y más saludables que aquellos con una lista larga de componentes en la etiqueta.

- **Prefiera las plazas de mercado (sobre todo para frutas y verduras).** Los alimentos más frescos tienen mayor cantidad de nutrientes. Además, este tipo de espacios puede ayudarle a evitar la tentación de echar en el carrito *snacks* y golosinas que difícilmente aportarán a una dieta saludable.

“En el carro del supermercado es recomendable separar la carne de res, pollo o pescados crudos de los alimentos listos para consumir y de las frutas y verduras”.



3. TENGA CUIDADO CON LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Cuando hacemos mercado, muchas veces empacamos víveres y otros artículos en la misma bolsa, lo que podría resultar en un proceso conocido como contaminación cruzada, en otras palabras, la transferencia de sustancias químicas, gérmenes y otros contaminantes a través del contacto directo o indirecto (por medio de utensilios de cocina, superficies, las manos, el aire, etc.). A pesar de que los empaques generalmente funcionan como barrera, existen productos que no los traen, lo que facilita la contaminación cruzada. En ese sentido, según la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos, “es recomendable separar la carne de res, pollo o pescados crudos de los comestibles listos para consumir y de las frutas y verduras frescas en áreas como el carrito de compras, el refrigerador y al preparar y manipular los alimentos en el hogar”. Por supuesto, no olvide separar también los químicos o artículos de limpieza de los demás.

4. LOS ALIMENTOS QUE TIENEN MÁS CRISTALES DE HIELO SUELEN TENER UNA CALIDAD DISMINUIDA

Al pasar por las neveras y, en especial, por la sección de cárnicos, es posible que dichos comestibles se encuentren empacados junto con grandes cristales de hielo alrededor, lo que evidencia un proceso de congelación demasiado lento comparado con otros en los que la formación de hielo es poca o casi inexistente. “A nivel estructural, estos cristales pueden provocar que las reacciones de degradación que ocurren en la comida se den con mayor rapidez luego de la descongelación, lo que desencadena modificaciones en las fibras musculares. Usualmente, esto resulta en una porción más dura o seca al cocinarla”, señala la ingeniera. En general, los cristales de hielo no implican que el producto haya perdido la garantía de estar libre de agentes patógenos. Aun así, cuando se descongela un alimento y luego se vuelve a congelar, los microorganismos que estaban inactivos durante las bajas temperaturas pueden volver a reproducirse, aumentando la probabilidad de una intoxicación alimentaria.

5. REVISE LA FECHA DE CADUCIDAD, PERO TAMBIÉN LAS CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO

Para saber que un alimento está en buen estado, lo mejor es revisar la fecha de caducidad. No obstante, es necesario saber que después de abierto el producto, su vida útil se reduce en gran medida. Sumado a eso, muchos insumos exigen una forma de almacenamiento para que dicha fecha resulte acertada. “Así, por ejemplo, un yogur puede tener una fecha de caducidad para dentro de un mes, pero si no está refrigerado, esa fecha ya no es garantía de su inocuidad. Lo mismo sucede con las cervezas y otros productos embotellados, como el vino, los cuales deben estar protegidos de la luz solar directa para mantener sus características”, explica Castellanos. En Colombia no es obligatorio para las empresas colocar una fecha de consumo preferente, por lo que normalmente son los productos importados los que la tienen. Dicha fecha se refiere al momento hasta el cual el alimento conserva sus estándares de calidad (sabor, olor, textura, nutrientes), siendo aceptable y seguro su consumo desde ese día hasta la fecha de vencimiento. **B**

**Periodista. Colaborador frecuente de revista Bienestar.*

Nuestro
Laboratorio es

**PARA
TODOS**

¡
SÍ,

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

¡Visítanos!



Agenda tu cita en nuestro

chat bot: 3163000089



El auténtico y carismático Iván Lalande

POR: *Adriana Restrepo**

FOTOGRAFÍA: *Giorgio Del Vecchio*

30 años frente a la pantalla lo convierten en el presentador de entretenimiento con la carrera más longeva de la televisión. Ha sido la cara de casi todos los programas de concurso y magazines de los últimos años. ¿La clave? Autenticidad, carisma y prudencia.

Aunque en televisión y en la vida real es un hombre tremendamente amable, cariñoso y que le sonrío a la vida, Iván asegura que no siempre fue así. “He sido una persona de mucho acelerado, de temperamento fuerte, muy vehemente a la hora de hablar; lo que me ha traído problemas grandes. Pero la vida me ha mostrado que del afán no queda sino el cansancio”, cuenta. Por eso hace algunos años empezó un recorrido en busca de la serenidad, a través de la meditación, la oración y la costura. De ahí viene ese aire zen que se siente cuando se conversa con él. Es el último de diez hijos de una familia tradicional antioqueña. Desde niño soñó con la televisión, incluso jugaba a repetir los diálogos de las telenovelas mexicanas que transmitían los viernes en la noche y que jamás se perdía. Sin embargo, en su casa, la actuación era vista como una profesión *non sancta* y él, aunque participó en algunos grupos de teatro en Medellín, nunca vio esa opción como algo distinto a un *hobby*. Así que fue la carrera de Comunicación Social y Periodismo la que lo llevó a cumplir con sus planes: “Disfruté tanto del oficio que me enamoré profundamente y aquí sigo después de 30 años”.

Empezó como reportero para los noticieros *QAP* y *CM&* y, con el tiempo y gracias a su autenticidad a prueba de fuego, fue encontrando un espacio propio como presentador de entretenimiento de *El precio es correc-*

to, El Desayuno, Nuestra Casa, La Voz, entre otros. El crédito es solo suyo, pero Iván asegura que se inspiró en grandes referentes: “Crecí viendo a Pacheco, a José Fernández Gómez, a Otto Greiffestein, a Adriana Arango y a Margarita Rosa de Francisco siendo polifacética y presentando bien todos los formatos. Ahora, mis personajes favoritos son Ryan Seacrest, Jimmy Fallon y Pablo Motos”.

Hoy no solo acompaña las mañanas de los colombianos en el programa *Día a Día*, de Caracol Televisión. Es, además, un defensor juicioso y honesto de la sostenibilidad y la naturaleza, y un tipo carismático que, a pesar de vivir en el mundo de la farándula, ha sabido mantener su vida personal al margen de su fama.

Mi escena de bienestar incluye...

Una buena vista para poder mirar a lo lejos y tiempo para disfrutar el momento.

El bienestar mental lo encuentro en...

Gracias a la meditación, la oración, la buena compañía y la búsqueda permanente de calidad de vida encuentro tranquilidad en mi vida y alejo todas las “itis” de mi panza: gastritis, esofagitis, colitis, duodenitis.

Mi éxito como persona...

Está en la disciplina con que llevo mi vida y en la posibilidad de trabajar en lo que amo. Mi premisa diaria es nunca dejar de ser lo que quiero, de decir lo que siento y de ser yo mismo.

Me gustaría aliviar el sufrimiento de...

Los animales abandonados y de los viejitos olvidados. Siempre he pensado que, tras retirarme de mi trabajo, me gustaría acompañar a los enfermos y a los moribundos en su tránsito hacia el más allá.

Siempre que puedo dedico tiempo a...

A leer, a tejer, a caminar o a escribir. También paso feliz cuando como bien, cuando me encuentro con personas que me recarguen, cuando tengo tiempo de parar un segundo para mirar al cielo y hablarles a mis papás o a mis parceros que ya se han ido, y decir ¡gracias!

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

Con palabras y con hechos.

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

Dar gracias a Dios por todo: por la vida y por la simpleza maravillosa de las cosas.

Valoro los momentos de soledad porque...

Amo estar solo y darme tiempo para disfrutar de un amanecer o de un atardecer, para ir al mar. Disfruto muchísimo estar en contacto con la naturaleza.

Las pérdidas me han enseñado...

Que todo es ganancia y que todo es perfecto. **B**

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

SEXTO PISO

El dilema de la segunda persona

Si no ha sabido cómo referirse a un caleño, un bogotano o un costeño, esta columna es para usted (o para ti o para vos).



POR:
**Eduardo
Arias Villa**

Soy de Bogotá, un territorio un tanto atípico en el uso del *tú* y el *usted*, si se compara con otras regiones de Colombia y el mundo hispanoparlante. Hubo una época (digamos hace 40 o 50 años) en que dirigirse a las personas era muy sencillo. Entre mi hermano, los compañeros del colegio y las personas ajenas al círculo familiar cercano se usaba el *usted*. El *tú* era señal de respeto para los mayores de la familia: mis papás, mis tíos, las primas de mi mamá, las tías políticas. La única anomalía que había (que aún persiste y de la que vine a caer en cuenta hace apenas un par de años), es que entre los primos Villa nos tratamos de *usted* y con los Arias nos tuteamos. Vaya uno a saber por qué...

Durante los años de universidad ese esquema se mantuvo, aunque un grupo de amigos caleños trajeron a mi vida el *vos*, que, como explicaré más adelante, ha sido para mí una herramienta de gran utilidad. Entonces aparecieron las primas bogotanas de la que sería mi esposa y ahí comenzó el lío porque estaban en la misma universidad (territorio *usted*), pero empezaron a tutearme. La mamá de mi esposa tuvo muchos hermanos, así que algunos primos de la rama Mariño me tutean y otros me hablan de *usted*, dependiendo de cuál tío o tía sean hijos. Yo, a menudo, me confundo y tuteo a quien me trata de *usted*. Corrían los primeros años 80 cuando esto sucedió y co-

menzó a tambalearse esa estantería que parecía tan firme.

Cuando empecé a trabajar pensé en mantenerme en la ruta del *usted*, pero no fue nada fácil y tuve que aprender a navegar en las aguas del tuteo. Algunos jefes me tuteaban (lo que me desconcertaba), algunos me trataban de *usted*. Lo mismo sucedía con los compañeros de trabajo o los colegas de otros medios de comunicación. ¿Y qué hacer con colegas o entrevistados de otras partes? En algún momento de comienzos de los años 90 decidí tratar de *vos* a las personas de Cali y Medellín y de *tú* a las de la costa, aunque de vez en cuando me miraban rayado y me ponían el *tatequieto* con un enfático *usted*.

Cuando llegaban nuevos compañeros al grupo de trabajo yo no sabía muy bien cómo hablarles. Pensaba que si tuteaba, iban a pensar que era un confianzudo y que si usaba el *usted*, parecería seco, distante y autoritario. Entonces recordé a mis amigos caleños y el *vos* llegó a mí como una tabla de salvación. Un ejemplo inventado al azar: la primera vez que interactuaba con X persona le preguntaba:

—¿Vos podés escribir la nota sobre el concierto de *Guns N' Roses*?

—Claro, ¿para cuándo la quiere?—respondía.

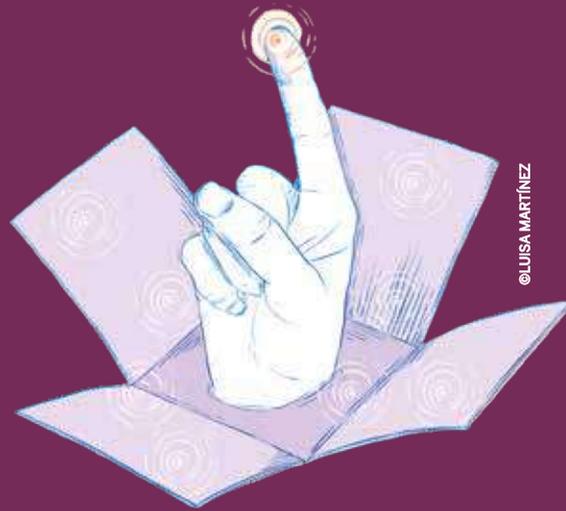
Listo, esta persona es de la orilla del *usted*. El lío es que, después de tantos años trabajando y relacionán-

dome con tanta gente, no siempre fue fácil recordar si a una persona que dejé de ver por años la tuteaba o la trataba de *usted*. En más de una ocasión les he preguntado abiertamente, no sin algo de vergüenza, si nos tuteábamos o nos tratábamos de *usted*.

Y cuando encuentro argentinos o españoles que ocupan cargos importantes, a veces les parece rarísimo que yo utilice el *usted* como señal de respeto. Alguna vez uno de ellos, más divertido que otra cosa, me pidió que por favor lo tuteara y no fui capaz. No me salía. Lo peor es que ya ni siquiera estoy seguro en el territorio de los compañeros de colegio o de universidad. Desde hace ya varios años transito por la edad en que se hacen frecuentes las reuniones de antiguos amigos del colegio y empecé a darme cuenta de que algunos, y sobre todo algunas, decidieron tutearme, lo cual me produce cierto desconcierto. Y me ha tocado memorizar cuáles son de *usted* y cuáles otros de *tú*.

Ahora, para completar, algunas personas que me atienden en almacenes o cafeterías, y que uno trata de *usted*, por respeto me tutean. Decidí que lo mejor es seguirles la corriente. Y no sé si les pase a veces que en WhatsApp, en un mismo mensaje, los tuteen y los traten de *usted*, lo cual complica responder de la manera más adecuada. ¿*Tú*? ¿*Vos*? ¿*Usted*? Con lo fácil que es decir *sumercé* y ahorrarse así tanto problema... **B**

.....
*Periodista y escritor.



*“¿Tú?
¿Vos? ¿Usted?
Con lo fácil que
es decir sumercé
y ahorrarse así
tanto problema...”*

EDUARDO ARIAS VILLA

En solo 3 pasos

tu cita estará lista
a través de tu
App Colsanitas



Es fácil y rápido, solo debes:

01

Iniciar sesión con tu
registro biométrico.

02

Seleccionar la opción
Oficina virtual.

03

Marcar la opción Citas y elegir el **tipo de consulta, especialidad y médico.**

¡Listo!

tu cita asignada fácil y rápido.