

Bienestar

COLSANITAS

Lorena Meritano

La actriz argentina con corazón colombiano renace para servir de inspiración a otros.

Nº 156

Piloskin®

LÍNEA CAPILAR PARA CADA TIPO DE CABELLO

¿Cabellos desvitalizados?

Línea capilar anticascpa y anticaída



NUEVO
Ahora con
SAW PALMETTO



Piloskin
Tratamiento Capilar Intensivo



Piloskin
Reparador Capilar



Piloskin
Tónico Capilar



Piloskin
Anticaída Cabello Graso



Piloskin
Anticascpa y Anticaída



Piloskin
Anticaída Con BIOTINA Cabello Normal



Piloskin
Plus



Piloskin
Acondicionador Anticaída



Piloskin
Ultra Anticaída



Piloskin
FORTE Capsulas

La mejor elección para tener un cabello saludable

Skindrug

Contenido

Febrero · Marzo 2018

Nº 156

Institucional

- 2 Nuestros proyectos para 2018

Belleza y bienestar

- 6 Adriana Arboleda
8 Pies perfectos
Adriana Restrepo

Alimentación

- 12 Claves de las proteínas
Catalina Sánchez Montoya
14 Entréñese para comer
Catalina Sánchez Montoya
18 Leche materna: nutritiva y perfecta
20 Aprenda a comer chocolate
Catalina Gallo
24 A punta de lentejas
Jorge Cardona

Actividad física

- 28 Caminadora o elíptica: ¿cuál es mejor?
Soraya Yamhure Jesurun

Hogar

- 4 Numeromanía: Ciencia y tecnología
30 El jet lag y sus efectos en el sueño
32 Empiece el año ayudando a los demás
Laura Natalia Cruz

Medio ambiente

- 36 El agua, espíritu de la Madre Tierra
Karem Racines Arévalo
42 Aumentar la dosis de naturaleza
María Gabriela Méndez

Tiempo libre

- 48 Lorena Meritano: “Estas cicatrices son mis victorias”
María Gabriela Méndez
88 Loading...
Eduardo Arias

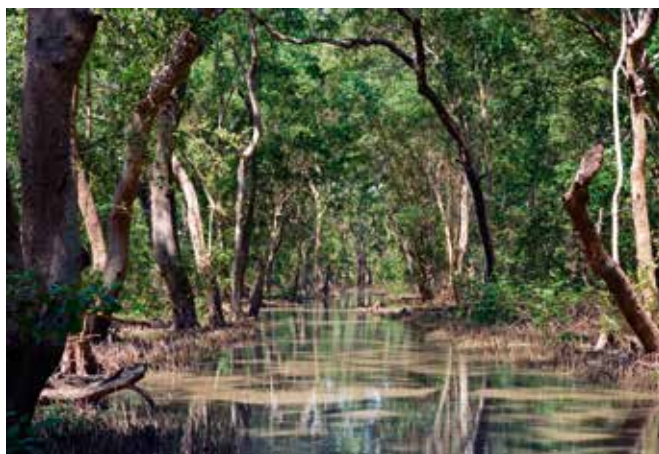
Salud

- 54 Cuidados caseros contra la gripa
Soraya Yamhure Jesurun
56 Una dolencia moderna
Soraya Yamhure Jesurun
58 La cocina de una clínica por dentro
Brian Lara
62 La experiencia me dice... Cuidar la piel de los niños
Katherine Ríos
64 Historias médicas: Adiós, viruela
Alberto Quiroga/Bea Davies

Vida

- 70 Un divorcio en primera persona
Carolina Rojas
74 Un siglo de sabiduría
Catalina Gallo
80 Ser compasivo produce bienestar
María Gabriela Méndez
84 La vida por fuera de las redes sociales
Jorge Pinzón Salas

- 36 El agua, espíritu de la Madre Tierra
Karem Racines Arévalo



- 80 Ser compasivo produce bienestar
María Gabriela Méndez



Nuestros proyectos para 2018

Después de un año difícil, pero exitoso para nuestra compañía, como fue 2017, no podemos quedarnos celebrando nuestros triunfos y complaciéndonos por el reconocimiento de nuestros usuarios. Debemos seguir adelante trabajando, evaluando nuestro desempeño y aplicando correctivos, creciendo con prudencia para no estropear lo conseguido hasta el momento. Queremos seguir siendo la primera compañía de medicina prepagada en Colombia, y eso solo lo podremos conseguir con trabajo duro para satisfacer las necesidades de nuestros usuarios.

Justamente pensando en esas necesidades tenemos presu- puestada la remodelación y especialización de cuatro oficinas exclusivas para medicina prepagada. Son ellas las de Cartagena, Montería, Pereira y Chía. Con estas reformas seguimos mejorando nuestra red de atención en infraestructura propia —un sello que diferencia a Colsanitas de sus competidores—, la cual cuenta ya con 56 puntos de atención en todo el país.

Mejoramos, pero también crecemos. A finales del año pasado perfeccionamos un acuerdo con la empresa Cerrejón, que realiza una de las operaciones de exportación de carbón a cielo abierto más grandes del mundo. De esta manera, recibimos aproximada-

mente 22.000 usuarios nuevos a partir del 1º de marzo de 2018, la gran mayoría en los departamentos de La Guajira, Cesar y aledaños. Para atender a esta población planeamos fortalecer la infraestructura de oficinas y puntos de atención en las ciudades de Fonseca, Maicao, San Juan del Cesar, Barrancas, Riohacha, Valledupar, La Mina y Puerto Bolívar.

Planeamos seguir valorando como se merece el tiempo de nuestros usuarios, y por eso, además de abrir oficinas para la atención, también continuaremos fortaleciendo nuestras plataformas digitales (página web, app y otras), con el fin de que nuestros usuarios puedan hacer cada vez más trámites desde la comodidad de sus casas u oficinas.

Nos hemos impuesto nuevos retos, y estamos conscientes de que cada vez son más complejos. Pero podemos garantizar que toda la Organización va a trabajar para superarlos con éxito. Los invitamos a que nos sigan acompañando y trabajemos juntos por el bienestar de todos.

IGNACIO CORREA SEBASTIÁN

Presidente Ejecutivo

Organización Sanitas Internacional

BIENESTAR COLSANITAS 156

Consejo editorial

Eduardo Arias
Enrique Bernal
José María del Castillo
Juan Carlos Echandía
Gloria Escobar
Camilo Jiménez
John Naranjo
Diego Quintero
Ximena Tapias

Director

Camilo Jiménez
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

María Gabriela Méndez
mgmendez@colsanitas.com

Periodista

Brian Lara

Corrección

Gustavo Patiño

Diseño

Camila Hurtado Cárdenas
marchurtado@colsanitas.com

Fotografía

Jorge Andrade Blanco
Tata Mahecha
Gustavo Martínez
Milena Matej
Fernando Olaya
Mateo Romero
iStock

Ilustración

Samuel Castaño
Bea Davies
Cristian Escobar
Juan Felipe Hernández
Luisa Martínez

Dirección administrativa y de distribución

Victor Cárdenas Mendoza
vmcardenas@colsanitas.com
Teléfono: (1) 646 6060
Extensión 57 11153

Servicio al usuario

Central de llamadas de Colsanitas
Teléfono: (1) 487 1920

Dirección comercial

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

Directora comercial

Nathalia Lozano
nlozano@multimediosplus.com.co

Impresión

Printer Colombiana S.A.S.

Fotografía de carátula

Milena Matej

Bienestar Colsanitas

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

VIGILADO Supersalud 



Sabemos que en cualquier momento puede darte un

PA TA TÚS

Colombia es única, igual que su gente. Por eso en Colsanitas llevamos más de 35 años especializándonos en los colombianos. **Colsanitas expertos en ti.**

videoSupersalud

www.colsanitas.com

Colsanitas en Línea
Bogotá 487 1920 - Nacional 01 8000 979020

 **Colsanitas** | Expertos en ti

Ciencia y tecnología

Redacción Bienestar Colsanitas

La inversión que hacen los Estados en ciencia, tecnología e innovación es proporcional a su desarrollo como nación. Estas cifras revelan cómo está el panorama nacional.

0,2 % del PIB destina Colombia a ciencia, tecnología e innovación. Japón invierte **3,28** y Estados Unidos, **2,79**.

115 investigadores por cada millón de habitantes tiene Colombia. En Argentina son 1.202; en Estados Unidos, 4.232 y en Japón, 5.386.

339.000.000.000 (trescientos treinta y nueve mil millones) de pesos es el presupuesto de Colciencias para 2018; 40.000 millones menos que en 2017.

31,97 sobre **100** es el puntaje de innovación en el país según el Índice Departamental de Innovación (IDI). Bogotá es líder con 76,91 puntos, seguido por Antioquia con 54,25.

7.362 grupos de investigación y **73.422** investigadores son avalados por al menos una institución en Colombia. 18 centros de investigación son avalados por alguna institución internacional.

402 pregrados universitarios en ciencias de la salud hay en Colombia. El país cuenta con **209** pregrados y **260** posgrados (maestrías y doctorados) en Matemáticas y Ciencias Naturales.

Fuentes: Colciencias, Observatorio Colombiano de Ciencia y Tecnología, Ministerio de Educación.

TE ENTERAS QUE NUNCA ES CAMILO ES CAMILA

Estás ansiosa por saber si es niño o niña, pero cuando lo sabes no importa, porque la felicidad que sientes en esos momentos es más grande que cualquier expectativa.





Adriana Arboleda

Durante años reinó en las pasarelas de Colombia, pero en 2010 redefinió su posición en la moda al lanzar Pink Philosophy, su marca de ropa. Para ella, el bienestar está en vivir con conciencia, plenitud y positivismo. Aquí sus mejores consejos.

> Piel

El uso del bloqueador ya no es una opción: debemos aplicarlo incluso cuando estamos en casa. La hidratación no solo está en las cremas sino también en el agua que consumimos. Trato de usar productos más naturales.

> Pelo

Uso un champú para la caída y una muy buena mascarilla hidratante para las puntas. Trato de no abusar del secador ni de la pinza.

> Cuerpo

Tengo un entrenador que va a mi casa por las mañanas. Hago cardio y algunos ejercicios de tonificación. Practico yoga, aunque por una lesión he tenido que parar durante un tiempo. Por ahora lo reemplazo por estiramientos guiados.

> Nutrición

He sido vegetariana y vegana. En este momento busco el balance en todo: muchos vegetales, granos y pescados. Sin irme a los extremos, trato de consumir alimentos poco procesados. Cada día estoy más segura de que la vida es la búsqueda del equilibrio en todo.

> Perfume

Gypsy Water de Byredo.

PRODUCCIÓN GENERAL: *Adriana Restrepo*
FOTOGRAFÍA: *Andrea Swarz*
STYLING: *Manuela Álvarez*
MAQUILLAJE: *Alex Sepúlveda*



Para ti que eres afiliado a

 **Privilegios**
Colsanitas

5%
Dto.*
Todos los días
en todas nuestras
Droguerías Cruz Verde

10%
Dto.**
el **segundo martes** de cada mes
en todas nuestras
Droguerías Cruz Verde

5%
Dto.*
ADICIONAL Y ACUMULABLE
con otras promociones
Todos los días en todas nuestras
Droguerías Cruz Verde

Válido del 1 de febrero al 31 de diciembre de 2018

El descuento del 5% es acumulable con otras promociones que no sean exclusivas.
No aplica para alimentos de fórmula para lactantes ni complementarios de la leche materna.
No válido para medicamentos de prescripción médica.





Pies perfectos

Adriana Restrepo* · FOTOGRAFÍA: Mateo Romero

¡No meta la pata! Aquí están los consejos de una experta para tener unos pies bien cuidados.

¿Cómo es un buen pedicure?

Lo más importante es frecuentar un salón de belleza de confianza, donde se conozcan bien los protocolos de higiene. Por ejemplo, que se esterilicen los utensilios después de cada cliente. Otra opción es que el cliente lleve sus propias herramientas para evitar infecciones. Al menos dos veces al año hay que hacerse un pedicure médico, a cargo de un podólogo profesional.

¿Cuál es la forma correcta de cortar las uñas?

El corte debe hacerse siempre de forma recta. Luego, con una lima se deben suavizar los bordes para darles forma. Hay personas que creen que hay que quitar todos los cueritos, pero esto hace que salgan más y sean dolorosos. Lo mejor, si no duelen, es dejarlos.

¿Cuál es la rutina para mantener los pies hidratados?

Hidratarlos con vaselina, aceite de almendras o una buena crema, al menos tres veces por semana. Si están muy secos, vale la pena usar una crema a base de urea. También hay que exfoliarlos al menos una vez por semana.

¿Es cierto que no es recomendable usar tacones?

Los tacones pueden generar ampollas y juanetes. Si es necesario usarlos, que no sea por más de cuatro horas seguidas. Tampoco es bueno usar zapatos demasiado estrechos: la horma del zapato debe ser igual o un poquito más amplia que la del pie.

¿Cómo se deben eliminar las callosidades?

El callo aparece para proteger el hueso. Así que antes de acabar con el callo, es recomendable comprar una plantilla de silicona que ayude a distribuir el peso del cuerpo a lo largo de la planta del pie. Ya con esto solucionado, puede aplicarse sobre el callo una crema a base de urea que hidrata y degrada. Y con una piedra pómez retirar poco a poco la callosidad.

¿Cuál es la enfermedad más frecuente en los pies?

Los hongos, que normalmente nacen por la humedad del pie, debido al sudor o el contacto con zonas húmedas, como pis-

cinas, gimnasios, duchas públicas o salones de belleza. Por eso, en estos lugares hay tres recomendaciones clave: secarse muy bien los pies, usar chanclas y tener las uñas cortas.

¿Y qué hacer con la sudoración excesiva?

Evitar los talcos. Si se van a usar, se deben aplicar directamente en el zapato. Estos talcos crean unas masas que también pueden producir hongos. Es preferible utilizar Menticol u otro tipo de aerosol, estos sí directamente en los pies.

¿Qué hay del esmalte?

El esmalte es bastante dañino, por tanto, lo ideal es usarlo solo para algún evento especial, y luego retirarlo. Cuando se deja este producto por muchos días, la uña tiende a engrosarse, estriarse y volverse amarilla. Cuando uno vive en clima frío y usa medias y zapa-



*Con la asesoría de Laura Rodríguez, especialista en Podología de PieSalud.

tos con frecuencia, lo recomendable es mantener las uñas al natural.

¿Y sobre el removedor?

Usar los que no contienen acetona.

¿Qué hay que hacer para descansar los pies?

Ponerlos cinco minutos en agua fría y dormir con los pies sobre una almohada. Esto ayudará a desinflamarlos.

Cinco básicos para los pies



Piedra pómez
Es un abrasivo que elimina durezas.



Esmalte
Debe usarse con moderación para no dañar la textura de las uñas.



Hidratante
Combate la deshidratación profunda de la piel.



Exfoliante:
Elimina las células muertas de la piel.



Cirugía bariátrica: la mejor herramienta para el manejo de la obesidad

La obesidad es actualmente uno de los principales problemas de salud pública en nuestro país. Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin) del año 2015, la población con exceso de peso pasó en Colombia del 45,9% al 56,4%, es decir, más de la mitad de los colombianos están por encima del peso normal. Es aún más preocupante que el 18,7 % de los colombianos son obesos, lo que significar que tendríamos alrededor de 9.350.000 enfermos por obesidad en el país.

Por esta razón, la cirugía bariátrica se ha convertido en una de las mejores opciones para los pacientes. Es la subespecialidad

de la cirugía que trata la obesidad mórbida, es decir, la obesidad como enfermedad, lo cual se considera a partir de la obesidad grado II (ver tabla). La cirugía bariátrica comprende todos los procedimientos quirúrgicos destinados a que los pacientes pierdan peso en forma significativa y duradera, además de lograr la mejoría o curación de muchas enfermedades causadas o favorecidas por la obesidad: hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, dislipidemia (alteraciones del colesterol y triglicéridos), SAHOS (síndrome de apnea e hipoapnea del sueño), artrosis de grandes articulaciones (caderas, rodillas), enfermedad coronaria, disfunción renal, hígado graso hasta cirrosis, etc.

¿Cuáles son los niveles de obesidad?

MASA CORPORAL	CLASIFICACIÓN	RIESGO
$\leq 18,5$	Bajo peso	Aumento
18,5 - 24,5	Normal	Normal
25,0 - 29,9	Sobre peso	Aumento
30,0 - 34,9	Obesidad I	Alto
35,0 - 39,9	Obesidad II / Mórbida	Muy alto
40 \geq	Obesidad III / Mórbida	Extra alto

Clínica Reina Sofía no ha sido ajena a esta situación y desde el año 2002 creó el Grupo Multidisciplinario de Cirugía Bariátrica para el manejo quirúrgico de la obesidad mórbida, convirtiéndose, con sus casi 7.000 pacientes operados hasta 2017, en referente nacional y latinoamericano no solo como centro de excelencia, sino de educación y entrenamiento para muchos cirujanos latinoamericanos.

La manga gástrica es la cirugía bariátrica mas realizada en el mundo hoy en día, con gran aceptación por los pacientes, con buenos resultados y muy pocas secuelas o efectos secundarios a largo plazo. Consiste en retirar una porción considerable del estómago, entre un 80 al 85 %, buscando disminuir la capacidad gástrica para que la sensación de llenura aparezca mucho más pronto y así disminuir los volúmenes de comida que pueda ingerir el paciente.



Fue la mejor decisión de mi vida

Luz Mery Pérez Campos tiene actualmente 61 años. En julio de 2016 se realizó el procedimiento de “manga gástrica”, una operación para la disminución de masa corporal. El dolor en sus piernas (artrosis), hipoglucemia, hipertensión, prediabetes y llegar a pesar 116 kilos, la hicieron tomar la mejor decisión. “Yo decía que podía bajar de peso sola, con ejercicio y efectivamente logré bajar algunos kilos, pero me quedé estancada. Por más que trataba de hacer lo que más pude para bajar de peso, no fue posible. Yo tomé esta decisión única y exclusivamente por mi salud”, asegura.

Para iniciar, se preparó anímicamente. Tenía miedo, es un proceso quirúrgico que requiere anestesia, un asunto al que muchos temen. Sin embargo, el consejo de algunos de sus compañeros de trabajo, quienes se habían practicado la cirugía, y el apoyo de sus hermanos y su hija, reforzaron la decisión. Además, contó con la ayuda de sus especialistas médicos en la Clínica Reina Sofía.

“Tomé la decisión de retirarme de trabajar, ya que lo primero era pensar en el tema de mi salud. Me preparé durante tres meses tomando conciencia y tuve muy en cuenta las recomendaciones que me dieron los médicos”, cuenta Luz Mery.



Mi vida ahora es diferente

Actualmente Luz es una mujer con hábitos alimenticios diferentes. Ya no consume licor ni azúcar. Los cuidados que debe tener después de este tipo de procedimiento son: una alimentación sana, tomar entre 2 y 3 litros de agua diarios, “yo no sabía que el agua era tan importante para mi cuerpo”; “en cuanto a las enfermedades que padecía, ya no tomo medicamentos. La tensión está excelente, la prediabetes mejoró, la artrosis igual y ya puedo usar zapato alto, involucré a caminar!, antes, para subir las escaleras, podía poner solo un pie. Ahora puedo caminar perfectamente”, dice Luz.

Su calidad de vida mejoró un 100 %. Actualmente, Luz Mery pesa 59 kilos y es una persona saludable. “Le doy gracias a Dios y a todo el equipo médico de la Clínica Reina Sofía que me acompañó en este proceso. Gracias, porque al seguir sus recomendaciones, los beneficios han sido muchos. Mi vida es diferente. Puedo decirle a quien esté dudando, que tome conciencia y que es primordial poder recuperar su salud y su vida”.

Claves de las proteínas

Catalina Sánchez Montoya*

¿Tiene más proteínas una porción de carne que una de frijoles? ¿La proteína vegetal es de menor valor nutricional que la animal? A continuación la respuesta a estas y otras preguntas.



Existe un conjunto de sustancias encargadas de darle al organismo la energía y los compuestos químicos necesarios para su funcionamiento: los macronutrientes.

Estos se dividen en tres grandes grupos: los carbohidratos, las grasas y las proteínas. Estas últimas son, nada más y nada menos, las encargadas de la formación de células y tejidos. Además, producen enzimas metabólicas y digestivas, son indispensables para la buena salud hormonal, protegen la salud cognitiva, garantizan el fortalecimiento de los huesos y son clave durante el proceso de crecimiento del pelo y las uñas. Mejor dicho, son fundamentales para vivir.

Pese a ello, es más bien poco lo que sabemos sobre las proteínas, sus características y las cantidades de consumo correc-

tas. Por eso, con la ayuda de especialistas, en la revista *Bienestar Colsanitas* aclaramos esas dudas frecuentes y derribamos alguno que otro mito.

¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son macromoléculas que se componen de 20 aminoácidos (moléculas), de los cuales nueve son considerados esenciales y deben ser aportados necesariamente por medio de la alimentación.

¿Qué alimentos tienen proteínas?

Prácticamente todos, aunque varía su concentración y calidad. No todas las proteínas son iguales; estas se clasifican como *com-*

*Periodista, especialista en Nutrición de la Universidad de Barcelona. Con la asesoría de las nutricionistas-dietistas Alexandra Franco, del Programa de Diabetes y EPOC de Colsanitas, Constanza Martínez y Dirdi Nariño.

pletas (de alto valor biológico, es decir, que el cuerpo las absorbe perfectamente) o *incompletas* (de bajo valor biológico, o sea que el cuerpo no absorbe sus nutrientes en su totalidad).

Las completas son aquellas que contienen los nueve aminoácidos esenciales en cantidades suficientes para cubrir los requerimientos nutricionales de los seres humanos. ¿Algunos ejemplos? Los huevos, el pollo, el pescado, las carnes rojas, los productos lácteos, la quinua y las semillas de chía y de cáñamo. Las incompletas, por su parte, son deficientes en uno o más aminoácidos esenciales, como los granos, las nueces y las legumbres. Es aquí donde surge el concepto de proteínas complementarias.

En la variedad está el placer

Ya sabemos que no todas las proteínas son iguales porque varía su calidad y la capacidad del cuerpo de absorberlas correctamente. Ahora bien, hay otra forma de obtener todos los nutrientes esenciales, además de consumir únicamente esas proteínas completas. ¿Cómo? Sencillo: combinándolas.

Resulta que dos o más proteínas incompletas pueden ser mezcladas de tal forma que la deficiencia de los aminoácidos

esenciales sea compensada por la otra proteína, y viceversa. Cuando se juntan, ambas logran proporcionar todos los nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo. ¿Algunas combinaciones exitosas? Leguminosas y granos. Mejor dicho: algo tan sencillo como arroz con lentejas o frijoles.

¿Cuánta proteína es suficiente?

Deben constituir entre el 15 y el 20 % del total de las calorías diarias. En adultos se calcula un promedio de 0,8 a 1 gramo de proteína por cada kilo de peso. Esto quiere decir que si un hombre pesa 65 kilos deberá consumir 65 gramos de proteína por día.

Aclaración importante: se necesita una mayor cantidad de proteínas en algunos momentos fisiológicos determinantes, como el embarazo, la lactancia y la infancia; en esos casos, los requerimientos aumentan debido a la necesidad de formar nuevos tejidos. ¶



Más información sobre las proteínas en www.bienestarcolsanitas.com

Productos dermatológicos y fórmulas magistrales para el cuidado de la piel

La **tienda dermatológica** líder en el suroccidente Colombiano por más de 17 años.

Ahora estamos en Bogotá:

Centro Comercial
TITÁN PLAZA
local **1-21**



☎ 390 72 54 - 390 72 53

C.C. SANTAFÉ
Plaza Ecuador
local **2-22**



☎ 744 83 91 - 744 83 98

Cutis
SABE CUIDAR TU PIEL

DOMICILIOS GRATIS 

PBX: 57 (2) 487 00 40

   @CutisDrogueria

www.cutis.com.co





Entréñese para comer

Catalina Sánchez Montoya*

Cuando se trata de mantenerse en forma, la nutrición cumple un papel protagónico. Y si se combina acertadamente con una rutina de ejercicios, se ha encontrado una fuente de salud a toda prueba.

Hipócrates dijo: “Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”. Siglos de historia le han dado la razón: está demostrado que aquello que comemos tiene un impacto directo sobre la salud. El exceso de azúcar refinada, las grasas hidrogenadas, las harinas y los alimentos procesados en general tienen como efecto colateral la aparición de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y algunos trastornos metabólicos.

Pese a que muchas personas están alimentándose mejor y al mismo tiempo yendo al gimnasio para complementar sus esfuerzos, todavía parece haber mucha confusión: ¿cuánto tiempo antes de hacer ejercicio se debe comer?, ¿Hay alimentos más recomendables que otros después de ejercitarse?, ¿Todas las personas deberían hidratarse con bebidas isotónicas durante el ejercicio? La lista de preguntas sigue y sigue.

Como explica Yani Lozano Vargas, nutricionista-dietista adscrita a Colsanitas, “el plan de alimentación para cada persona está atado a sus objetivos, dependiendo de su composición corporal, sus metas de rendimiento y el desempeño de sus capacidades físicas”. Con ayuda de ella y de Leonor Zuleta, nutricionista-dietista también adscrita a Colsanitas y especialista en nutrición deportiva, quisimos resolver algunas dudas sobre ejercicio y alimentación.

La fórmula clave

“Lo primero que hay que entender —explica la doctora Zuleta— es que todo funciona como una balanza. Si yo como las mismas calorías que quemo, pues voy a mantener mi peso estable. Si sigo una dieta hipocalórica y gasto más energía de la que consumo,

perderé peso. Y si aumento las porciones de alimentos y me enfoco en ciertos ejercicios, lograré que crezca la masa muscular”.

Mejor dicho: de entrada, todo se resume en la fórmula matemática de calorías ingeridas versus calorías quemadas durante el ejercicio. ¿Eso quiere decir que una persona debe limitarse a contar calorías para alcanzar sus objetivos? Es ahí donde esto se vuelve complejo.

No todas las calorías son iguales: no es lo mismo tomar un batido de banana, fresas y avena antes de un entrenamiento, que comer un pastel de chocolate. De no seguirse un adecuado manejo nutricional, es posible que la persona no alcance sus objetivos, o que lo haga, pero a expensas de su masa muscular.

Y entonces, ¿qué comer antes de hacer ejercicio?

La doctora Lozano da recomendaciones según el objetivo:

- › *Para bajar de peso:* El objetivo es reducir la grasa corporal, pero no la masa muscular. Para evitarlo, se debe alcanzar un déficit en el balance energético diario, ya sea aumentando la actividad física o por una disminución de la ingesta calórica. Se recomiendan los alimentos bajos en grasa, con un bajo índice glucémico y con un buen aporte proteico. Por ejemplo: yogur griego sin azúcar con una porción de fruta fresca.
- › *Para mantener el peso:* La clave está en una alimentación balanceada con un adecuado consumo de grasas saludables (como maní, aguacate y aceite de oliva), acompañado de proteínas y calcio (lácteos descremados), fibra, vitaminas y minerales (frutas).
- › *Para subir de peso (masa muscular):* Comer carbohidratos



* Periodista; especialista en Nutrición de la Universidad de Barcelona. Colaboradora de Bienestar Colsanitas.

antes de hacer ejercicio es fundamental. Lo mejor es optar por los carbohidratos complejos (avena, arroz integral, quinua, frutas, cereales integrales). También cumplen un papel importante las proteínas (lácteos descremados, huevo, carnes magras) y las grasas saludables (frutos secos); la cantidad dependerá del gasto calórico calculado de manera individual.

¿Qué comer después del entrenamiento?

- *Para bajar de peso:* Pocos carbohidratos y grasas, y más bien proteínas de alto valor biológico (carnes blancas bajas en grasa y lácteos descremados), con el propósito de disminuir la grasa conservando la masa muscular.
- *Para mantener el peso:* Balance entre carbohidratos, proteínas y grasas saludables, para favorecer la síntesis proteica en los músculos. Lácteos descremados, carnes magras, frutos secos, cereales integrales y frutas son algunos ejemplos idóneos.
- *Para subir de peso (masa muscular):* Incluir proteínas de alto valor biológico, lo cual ayudará a formar y reparar los músculos. Adicionalmente, el consumo de carbohidratos de rápida absorción es fundamental: algunos ejemplos para lograr una reposición inmediata son yogur griego con frutas como banano o mango, acompañado de jugo de naranja endulzado con miel. Ojo: la cantidad dependerá de cada individuo. Suplementos como los batidos de proteína son una buena opción para después de entrenar, pero deben ser formulados por un profesional en nutrición para evitar efectos no deseados.

Pilas con los tiempos

Si hablamos de una comida principal, como el desayuno, el almuerzo o la cena, lo más recomendable es comer y esperar de una a dos horas antes de realizar cualquier tipo de ejercicio moderado. Si se trata de unas onces, lo ideal es esperar de 15 a 30 minutos. Ahora, después de entrenar, el consumo de proteínas y carbohidratos debe ser inmediato, para mejorar la absorción de proteínas y nutrientes.

¿Y de la hidratación qué?

De acuerdo con la doctora Zuleta, la hidratación es uno de los elementos fundamentales de la ecuación. Normalmente una persona debería tomar de 8 a 10 vasos de agua al día, lo que equivale a 2 litros. Por cada hora de ejercicio realizado se debe sumar un litro de agua, o uno y medio si la persona vive en un clima cálido.

El agua debería consumirse antes, durante (en pequeños sorbos) y después de la actividad física. Las bebidas isotónicas únicamente son necesarias en entrenamientos de alta intensidad que superen las tres horas y para deportistas de alto rendimiento. Las personas que pretenden bajar o mantener su peso deben abstenerse de este tipo de líquidos, pues tienen mucha azúcar.

Últimas recomendaciones

- Fijar los objetivos alimenticios y físicos con la ayuda de profesionales en nutrición y en ejercicio.
- No entrenar en ayunas, a menos que sea un deportista de alto rendimiento.
- Evitar dietas milagrosas, los quemadores de grasas o los potenciadores musculares y hormonales sin sustento médico. Buscar el peso ideal requiere esfuerzo, constancia, dedicación y disciplina. Se dice que, como mínimo, se debe seguir el plan durante 21 días para que se convierta en un hábito.
- Recuerde que lo importante es mantener el equilibrio. No es necesario suprimir ningún grupo de alimentos, sino más bien prestarle atención a las porciones.
- Hidratarse antes, durante y después del entrenamiento es esencial para el buen funcionamiento del organismo, así como para el desempeño físico. ¶



ALIMENTOS QUE DAN ENERGÍA PROLONGADA

(Ideales antes del ejercicio)

Carbohidratos complejos:

Pan integral, arroz integral, avena, quinua, amaranto, frutas.

Proteínas de fácil digestión:

Yogur griego, quesos descremados, batido de proteína, huevos.

Grasas buenas: Frutos secos, aguacate, aceite de coco.

Otros: Café, cacao puro, té verde, té negro.

ALIMENTOS QUE PROVOCAN CANSANCIO

(Evitar antes del ejercicio)

Harinas refinadas: Pastetes, tortas, paqueticos, galletas y otros productos azucarados.

Proteínas de difícil digestión: Carne de cerdo, de res.

Grasas hidrogenadas: Helados, frituras, comidas rápidas.

Otros: Bebidas alcohólicas.

Hay momentos en que necesitamos **apoyo incondicional**

Pensando en tu tranquilidad te brindamos un nuevo beneficio adicional sin costo alguno¹: **Servicio Exequial**² que cubre³:

- Red exequial con cobertura en todo el territorio nacional⁴.
- Se podrá escoger entre cualquier funeraria o centro memorial a **nivel nacional** que se encuentre en la red exequial de Prever S.A.
- Trayecto ilimitado en todo el país desde el lugar del fallecimiento hasta la **ciudad o municipio del destino final**.
- Por ser usuario Colsanitas ya cuentas con el **beneficio** sin necesidad de inscripción⁵.

Más info aquí



Comunícate con **PREVER S.A.**,
nuestro aliado y prestador
del servicio exequial:



Línea única de atención:
01 8000 518 910

opción 3 - servicio
opción 0 - información general

Por ser usuario **Colsanitas** y como condición especial ofrecida por **PREVER S.A.**, también **tu mascota** tiene acceso a Cobertura Exequial⁶. **Inscríbela**



*(1) Excepto servicios adicionales. (2) Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte de la cobertura del plan de medicina prepagada Colsanitas y sin costo adicional para los usuarios. (3) Aplican condiciones y restricciones de acuerdo con las condiciones del servicio contratado con Prever S.A. (4) Red prestadora de servicios exequiales de Prever S.A. (5) El beneficio aplica únicamente para usuarios Colsanitas S.A. que tengan activo su contrato de medicina prepagada. (6) Válido por una mascota por usuario activo de Colsanitas, que se encuentre previamente inscrita ante PREVER S.A. - (Periodo de carencia de 4 meses a partir de la inscripción - servicio cada 2 años). (Aplican condiciones y restricciones).

PREVER | |

SOLUCIONES PARA LA VIDA. TAL Y COMO ES

Colsanitas

Leche materna: nutritiva y perfecta

Redacción Bienestar Colsanitas*

A la leche materna se la identifica como un alimento inteligente, porque tiene la capacidad de crecer y evolucionar a la par con el bebé.

Ingredientes de la leche materna

OLIGOSACÁRIDOS DE LA LECHE HUMANA (HMO):

Son el tercer componente sólido más abundante en la leche materna, nutren y fortalecen el sistema inmune.

GRASAS:

Tienen funciones inmunológicas y aportan calorías.

PROTEÍNAS:

Garantizan el crecimiento y los anticuerpos.

MINERALES:

Aporta calcio, fósforo, hierro, zinc.

AGUA:

Es el componente de mayor presencia.

VITAMINAS:

Contiene vitaminas A, K, E, D.



Se habla mucho de los beneficios innumerables de la leche materna (físicos, afectivos, inmunológicos) pero pocas veces se menciona uno de los ingredientes determinantes en el desarrollo del sistema inmunológico infantil: los oligosacáridos de leche humana (HMO, por la sigla en inglés), que hasta ahora solo podían ser producidos por el seno materno.

Estudios recientes demuestran que los HMO son fundamentales para el progreso del sistema digestivo al ser prebióticos y servir de alimento a las bacterias buenas, aumentar la resistencia de los intestinos para soportar los microorganismos que se encuentran en la comida y consolidar el sistema inmunológico del niño.

La leche materna garantiza que un bebé desarrolle mecanismos de defensa óptimos frente a muchos más virus de los que uno podría imaginar. El secreto está en su composición: la leche materna contiene unos ingredientes clave para el desarrollo del

sistema de defensas del bebé y los HMO (oligosacáridos de la leche humana) son unos de ellos.

Lo que el organismo necesita cuando tiene cinco días de nacido no es igual a lo que necesita cuando tiene ocho meses: “La leche materna va creciendo con el niño. Por ejemplo, durante los primeros siete días del bebé la leche que produce la mamá está fuertemente dotada de anticuerpos para prevenir infecciones bacterianas, mientras que a partir del séptimo día la leche comienza a tener una mayor presencia de grasas, azúcar y proteínas”, explica Lilibiana Mosquera, jefe del Programa de Lactancia y Maternidad de la Clínica Colombia.

Por estas razones es que la leche materna es irremplazable. Nutricionistas y pediatras recomiendan dar leche materna exclusiva hasta los seis meses y continuar amamantando hasta los dos años de edad, para que se puedan recibir todos los beneficios que trae, con nutrientes clave como los HMO. Es la mejor manera de garantizar la salud del niño ahora y en su vida adulta. ¶

Lo nutre bien porque le sienta bien



- ★ Una mezcla de nutrientes, probióticos y prebióticos.
- ★ Ayuda a una fácil digestión
- ★ Y tiene todos los nutrientes claves para su desarrollo físico y cerebral



Aprenda a comer chocolate

*Catalina Gallo** • FOTOGRAFÍA: *Cortesía de la Federación Nacional de Cacaoteros*

La oferta de chocolate de calidad está creciendo en Colombia. También la demanda. ¿Qué tiene el chocolate que a todos encanta?
¿Cómo reconocer un chocolate fino?

Hablar de un cacao con sabores frutales y notas de nueces no es hablar de unos bombones de chocolate con rellenos diversos. Estos sabores y aromas propios del cacao puro, sin mezclas y sin combinaciones, son los que marcan la diferencia entre un chocolate fino y uno que no lo es.

De acuerdo con Eduard Baquero López, presidente ejecutivo de la Federación Nacional de Cacaoteros, hay dos tipos de cacao: los corrientes y los finos de aroma. Los corrientes constituyen el 95 % del cacao del mundo, y son principalmente los africanos, algunos asiáticos y otros de Oceanía. Los cacaos finos, en cambio, están en su gran mayoría en América, y dentro de estos están los colombianos. “Nosotros somos parte de ese 5 % de cacao fino de aroma”, afirma Baquero.

Estas características propias del cacao colombiano son las que lo han llevado a recibir tres galardones como el mejor del mundo en el evento más importante alrededor de este producto, el Salón del Chocolate en París, donde se encuentran los mejores cacaos y los más diestros catadores. En 2010 y 2011 Colombia ganó el reconocimiento con cacaos de Arauca, y en 2015, con cacaos de Tumaco. En la versión de 2017 ubicó tres muestras en la preselección de los cincuenta mejores del mundo.

Hace diez años nuestro país producía 33.000 toneladas de cacao; en 2017 la producción estuvo por encima de las 60.500 toneladas, la mayor cantidad de toda su historia. Pero no se trata solamente de cantidad, también de calidad: el país está ingresando cada vez con más fuerza en el mercado del chocolate fino

* *Periodista independiente. Trabaja para diferentes medios colombianos.*

en el mundo. Como dice Baquero, “si van a probar un buen chocolate, que sea colombiano, ya no se trata de los suizos, los belgas, los franceses o los italianos”. De hecho, cuenta el dirigente gremial, actualmente productores de países como Bélgica y Japón visitan cultivos colombianos en diferentes regiones, para llevar cacao a sus países y convertirlo en exquisitos chocolates.

Descubrir sabores

En los diferentes supermercados del país y en tiendas de café de origen uno ve cada vez más tipos y marcas de chocolates, con distintas denominaciones y porcentajes de cacao. ¿Qué significa todo esto?

En el país se produce cacao en más de 350 municipios, siempre por debajo de los 1.200 metros de altura sobre el nivel del mar. Las 38.000 familias que dependen de este cultivo se encuentran principalmente en 25 departamentos. Santander es el más representativo, allí se da cerca del 40 % de la producción nacional. Le sigue Arauca con 10 % y después están Antioquia, Huila y Tolima. Cada cacao tiene sus propias características según el suelo, la genética y la forma en que se cultive.

En cuanto a los porcentajes que pueden verse en los empaques, indican qué tan puro se encuentra el cacao en el chocolate, sin mezclas de azúcar o de otros ingredientes. Un chocolate que dice 35 % de cacao es diferente al que tiene 70 u 80 %. En estos últimos se encuentra más puro el cacao, y son los llamados chocolates oscuros.

Estos cacaos puros son los que presentan sabores afrutados, herbales, amaderados o con notas caramelizadas. Para degustar y descubrir estos aromas y sabores del cacao es necesario aprender a saborear el chocolate. El primer consejo para quien no está acostumbrado al sabor del cacao puro, sin azúcar, es empezar por degustar chocolates de concentraciones bajas de cacao y poco a poco aumentarlas hasta incluso llegar al 100 %. En general, en 65, 70 y 80 % de concentración de cacao, que contienen algo de azúcar, es posible apreciar todas estas características del cacao fino de aroma.

El primer paso es oler el chocolate, y desde ese momento, con este primer sentido, es posible disfrutar los diferentes aromas. Después se parte el chocolate; el buen cacao produce un sonido particular, un ¡crac! Luego se lleva un trozo al centro de la lengua y se deja derretir. El cacao tiene la característica de que se derrite a la temperatura del cuerpo humano. Es entonces cuando se descubren todos sus sabores. Para ello, recomienda Baquero, se deben cerrar los ojos, aspirar y disfrutar. Por último, se deja pasar.

El cacao tiene grandes beneficios para la salud humana. Entre otros, es fuente de antioxidantes, controla los niveles de colesterol LDL en la sangre, ayuda a la concentración, produce sensaciones de bienestar en el cerebro y es energético.

Además, es un cultivo en el que casi no se utilizan agroquímicos y para el cual están vetados los insecticidas. Varias enfermedades de la planta se controlan con prácticas culturales ancestrales, o sea que al consumirlo se apoyan prácticas sostenibles de agricultura. ¶



LOS INGREDIENTES

Según la Fine Chocolate Industry Association, un chocolate fino es aquel que contiene solo ciertos ingredientes, y estos son:

- › CHOCOLATE OSCURO:
licor de cacao, azúcar, manteca de cacao, lecitina y vainilla.
- › CHOCOLATE CON LECHE:
licor de cacao, azúcar, manteca de cacao, sólidos lácteos, leche grasa, lecitina y vainilla.
- › CHOCOLATE BLANCO:
azúcar, manteca de cacao, sólidos lácteos, grasa láctea, lecitina y vainilla.

COLSANITAS
AL DÍA

Conoce las ventajas de tu factura digital



Pagar productos nunca será tan fácil y rápido.



La factura estará disponible en cualquier dispositivo sin importar en donde estés.



Al no tener que usar papel evitamos la tala de árboles.



Olvidate de almacenar todas las facturas en tu escritorio, guárdalas todas en tu computador.

 **Colsanitas**

 **Medisanitas**

 **Plan Médico Domiciliario**
Colsanitas

 **ColsanitasDental**

Más información Colsanitas o Medisanitas en línea
Bogotá: 487 1920 o nacional al 01 8000 979020 opción 3-1
www.colsanitas.com / www.medisanitas.com

 **Colsanitas** | **Expertos en ti**

COLSANITAS
AL DÍA

NUESTRO COMPROMISO CON COLOMBIA **NUNCA SE DETIENE**

Por eso, abrimos un **nuevo Centro Médico en Ibagué** ubicado en la Transversal 1 sur # 44 - 29 (Diagonal al Hotel Estelar)

Aquí encontrarás los siguientes servicios médicos:



Medicina general programada y no programada.



Programas Promoción y Prevención.



Vacunación.



Especialidades*



Sala ERA.



Electrocardiogramas.



Laboratorio Clínico.



Cajas.



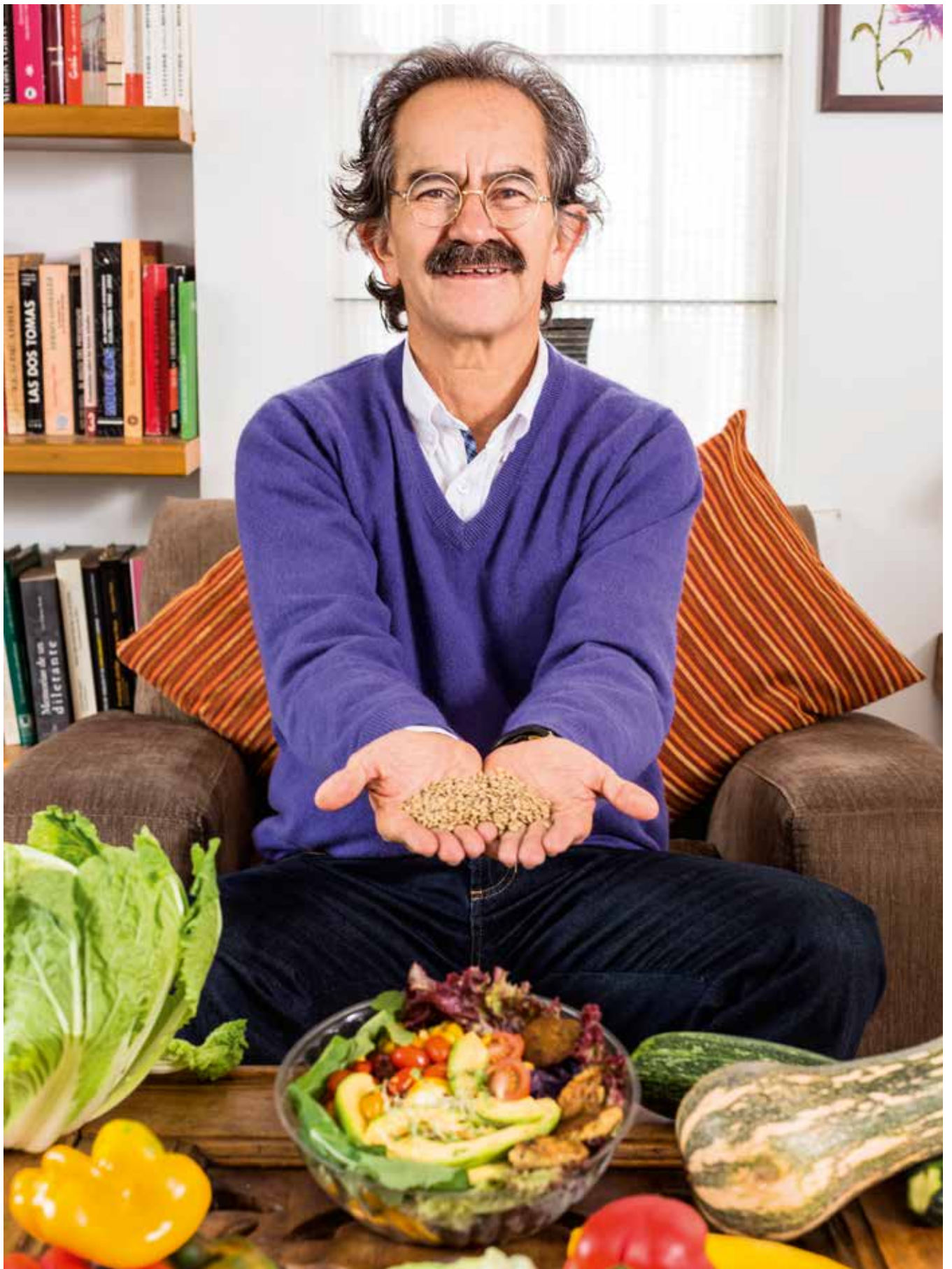
Asignación de citas:

018000 940304 o a través de nuestro portal web epssanitas.com sección oficina virtual.

Horario de atención:

Lunes a viernes 6:00 a.m. a 8:00 p.m., sábados 7:00 a.m. a 6:00 p.m.

*Medicina Interna, Pediatría, Nutrición y Psicología.





A punta de lentejas

Jorge Cardona* · FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya

El autor es vegetariano desde 1981, y en estas líneas cuenta cómo le ha ido intentando comer solo plantas durante casi cuarenta años.

Comer es un acto de adoración, y la mesa, un altar, dice el poeta Jalil Gibran con gratitud a la tierra que entrega sus animales y sus frutos. Lo demás es la libertad de elegir qué llevar a la cena. Mi preferencia por el vegetarianismo se entrelaza con la memoria familiar, donde sobresalen las frutas y los frijoles. Abundaban en mi casa canastas colmadas de mandarinas, brevas y bananos; en el menú, jugo de zanahoria con naranja o kumis hecho en casa en el desayuno; arroz con lentejas y un pedazo de carne al almuerzo; chocolate o café con arepa de crianza o pan antes de dormir.

Presumo que fue una alimentación balanceada, pues nos criamos cuatro hijos. En lo personal, la carne no fue el bocado predilecto. Si acaso en un asado. Por eso desde la niñez apareció el primer reto: el almuerzo social. A manteles, junto a los otros, primero fue difícil encontrarse frente a preparaciones nunca vistas. La solución fue imitar a los comensales, lidiar con los cubiertos y probar otros gustos. En mi caso, con una talanquera más en la que la carne no tuvo buenos socios. Con el pollo fue desamor a primera vista. Verlos blancos, desnucados y sin plumas en la olla de agua hirviendo en la cocina no fue una buena experiencia.

Con el cerdo pasó algo similar. Asistir a su sacrificio con una punzada en el corazón en medio de sus chillidos mientras los adultos reían y los perros ladraban, resultó contradictorio. Tanto como emborrachar al pisco y después verlo sin cabeza. Ni por asomo conejo o cualquier otro mamífero comestible. En cuanto al pescado, no existía una cultura extendida de su consumo en el interior y, al menos en casa, además de Semana Santa, lo

recuerdo en Honda en el almuerzo, durante el viaje familiar a Manizales a casa de los abuelos. En síntesis, romper la tradición alimentaria de la carne no fue un asunto tan drástico. Había de dónde escoger.

El paso crucial se dio en los revolcones de la juventud. Un día de finales de los años setenta acudí a una conferencia convocada por una organización dedicada a la libertad de pensamiento, y fueron cinco años en sus charlas, donde además de cultura oriental, meditación, astrología, no violencia o saber esotérico, era casi norma avanzar hacia el vegetarianismo. Por la misma época pasé también por la Sociedad Teosófica, donde encontré un maestro que me hizo ver que lo esencial era no convertir esa opción en certificado de conducta. Le bastaba para sustentarlo un ejemplo: “El más probado vegetariano fue Adolf Hitler”.

Tiempo después, junto a los amigos de la conciencia de Krishna, en medio de sus *prasadam* —desayunos antes de escuchar las lecciones del Bhagavad-Gita— o en su templo en Granada (Cundinamarca) cantando el *Hare Krishna, Hare Rama*, fue el momento de entender la prodigalidad del vegetarianismo en el empeño por saciar el hambre del mundo. Y como éramos difusores de saberes para moldear el alma ecléctica, pusimos en circulación una revista cuya primera portada fue Jesús, multiplicador de panes y de peces, con discípulos pescadores dispuestos a compartir su alimento.

Con tanta visión alterna en la cabeza, no fue exótico que terminara vegetariano cuando se iniciaban los años ochenta, saltaba al mundo adulto y me hacía periodista. Entonces empezó

* Periodista. Editor general de El Espectador.

la brega por sobrevivir a la hora del almuerzo. En el mundo del corrientazo, la fórmula que funcionó fue el trueque. Mi carne por la ensalada vecina. Pocos comían verdura, la cedían sin precio, y admito que la recibía a trancazos. Alguna vez un colega en un almuerzo elegante me susurró al oído cuando llegaron por el pedido: “Pida pollo, que yo le doy las papas”. El hombre pidió carne y ajustó con el ave. Yo me comí hasta sus remolachas.

Fui avanzando hacia el vegetarianismo cuando era un encarte. Todo a prueba y error. Una vez en un asadero con colegas pedí que no me dieran carne y sí ensalada, y el mesero no encontró otra solución que traerme una montaña de repollo. En los trasnochos de la reportería, cuando no había nada de comer, como la pobre viejecita de Pombo, descubrí que la necesidad de los vegetarianos bautizó el perro caliente sin salchicha como “perra”. A lo colombiano: con todo, pero sin huevos, trocitos de pollo ni embutido. Pizza napolitana, hamburguesa solo con tomate, salsas y cebolla. Pura supervivencia vegetal.

Con otra misión posible: las invitaciones. Una vez en el Magdalena Medio, durante un encuentro con víctimas de la guerra, un reconocido sacerdote nos dijo a un grupo de periodistas: “Solo les pido un favor, se comen todo lo que les den los campesinos”. En la primera casa fue pepitoria de cabro. Nada que hacer: a pasarla con agua y sin desaire. En otra ocasión una colega me invitó a casa de sus padres, y ellos, cuando supieron de mis ancestros antioqueños, se quisieron lucir y sirvieron mondongo. De nuevo, el desconcierto y luego la cortesía bajando por la garganta con una cerveza. Siempre invocando a mi maestro teósofo.

Hoy, ante el azar de los agasajos y en contravía de la ortodoxia, mejor si los oferentes no saben que soy vegetariano. Aleccionado por el sacerdote, no lo canto. Si puedo lo advierto, o dejo que los meseros sirvan y no como. Porque si se enteran es un lío. Te dan exceso de habichuela o de garbanzo, y no falta el que se luce con un arrume de coliflor. En cualquier caso, es mejor aplicar la del maestro budista que después de un extenuante viaje llegó a una aldea con un grupo de seguidores, y fue auxiliado por los lugareños con un cerdo. Él empezó a comerlo en medio de sus absortos discípulos. Entonces les preguntó a manera de explicación: “¿Y no tienen hambre?”.

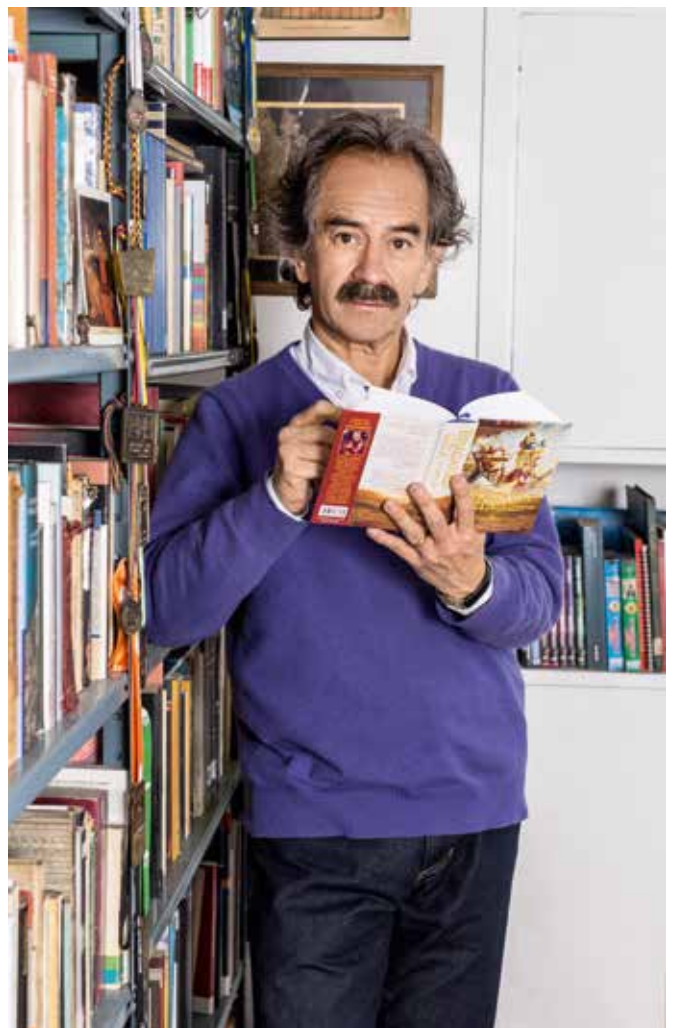
Ya en familia el asunto es como jugando de local. Si la hora de comer se asoma en el hotel mamá, y como tengo un hermano también vegetariano, ya sabemos que el plato distinto es para los escualidos: sopa de plátano o crema de espárragos, lasaña o canelones de ricota con espinaca, frijolada con aguacate o jugos de la amplísima despensa nacional: guanábana, maracuyá, lulo, mora o curuba. Los chicharrones, los chorizos o las pechugas también desaparecen de las bandejas, porque donde comen los vegetarianos lo hacen los carnívoros, pues lo esencial de toda mesa familiar es que fluya el amor y cada quien disfrute su vianda.

En casa propia es más simple. A la esposa y los hijos no les interesa el vegetarianismo. Soy el sujeto de la dieta caprichosa. Papaya con chocolate al desayuno, breve ensalada de fruta a la media mañana, almuerzo con crema de ahuyama o sopa biodiversa, arroz con ensalada, papa a la francesa y dulce de banana. No tomo leche, pero como queso. No me gusta la soya ni sus

derivados, pero sí el pepino cohombro y los frutos secos. Como el bíblico Esaú, que vendió su primogenitura por un plato de lentejas, casi que vivo de esas pepitas lúcidas. Licuadas en sopa, de plato fuerte con papa o a la manera de hamburguesa.

No he consultado a un nutricionista si lo hago bien, y seguramente me pierdo una gastronomía deliciosa. Pero llevo cuatro décadas comiendo “ramas y lechugas”, como dice un tío que todavía no entiende por qué no le clavo el diente a un chunchullo. Soy vegetariano sin cánones, hasta infractor cuando por urgencia insoluble acepto un corto trozo de pescado. No tengo preceptos de salud por compartir para defender mi opción. Solo agradezco a diario porque tengo qué comer cuando hay tantos que no pueden. Y, como dice Neruda, “el hambre es un incendio frío”, y por eso, como él, no pido más que “la justicia del almuerzo”. ¶

“ No he consultado a un nutricionista si lo hago bien, y seguramente me pierdo una gastronomía deliciosa. Pero llevo cuatro décadas comiendo ramas y lechugas”.



Profamilia
fertilidad

La primera
consulta es
gratis...

Obtén más información
escaneando el código
en tú celular.



**En Profamilia
Fertilidad** hacemos
realidad el sueño
de tener un hijo...

Profamilia
Pensando *en ti*



Bogotá Antiguo Country **Calle 83 No. 16A-44**
Cons. 502 / Teléfono: 518-8666

 315 607 6480



Cali Tequendama **Calle 7 No. 41 - 34**
Teléfono: 486 2929 ext: 440

 318 795 0669



Caminadora o elíptica: ¿cuál es mejor?

*Soraya Yamhure Jesurun**

Las máquinas caminadoras —también llamadas trotadoras— y las elípticas se usan para hacer ejercicio cardiovascular. Expertos nos detallaron las ventajas de cada una, para que usted utilice la que más le conviene.

“**P**ara elegir entre una trotadora y una elíptica hay que tener en cuenta qué le gusta a la persona, qué no, qué patologías tiene y cuáles no”, explica Mauricio Mejía Acosta, médico especialista en medicina del deporte de la Universidad El Bosque, con experiencia en acondicionamiento físico y acompañamiento de equipos de fútbol juvenil, atletismo, ciclismo, patinaje y triatlón. Y continúa: “Las dos son convenientes para hacer ejercicio cardiovascular. Ambas van a hacer que su tensión arterial baje, que la concentración de azúcar y los triglicéridos disminuyan, que mejore el colesterol bueno. Ambas van a producir una sensación de bienestar porque liberan dopamina y otras hormonas. Ninguna es mejor que otra, depende de lo que usted quiera”.

El doctor Mejía recibe en su consultorio todos los días a pacientes que buscan bajar de peso. A ellos, al igual que a los que acuden porque quieren empezar a realizar una actividad física, dejar el sedentarismo o rehabilitarse de una lesión o un traumatismo, les prescribe el ejercicio que pueden hacer dependiendo de los factores de riesgo que tengan, las alteraciones óseas o musculares y si prefieren ir al gimnasio, ejercitarse en casa o salir a un parque. La idea es identificar lo que le agrada a la persona, que no le produzca dolor y, ante todo, sin importar el caso, por más saludable que parezca su estado, que realice un programa con acompañamiento médico.

Antes de calzar los tenis indicados para subirse a una bicicleta estática, escaladora, caminadora o elíptica, o para salir a trotar o a montar en bici, pida una cita con un médico deportólogo y programe una valoración. Evite asesorarse en páginas de internet, redes sociales y blogs. El entrenador Will Vargas, triatleta profesional entre 1990 y 2008 y *head coach* de Adidas Runners en Latinoamérica, enfatiza en la necesidad de contar con una guía adecuada, ya que de lo contrario puede ser perjudicial.

Ambos expertos recomiendan evitar las trotadoras de uso doméstico. Las máquinas de bajo costo no cuentan con una buena superficie de amortiguación y su impacto en las articulaciones se va a hacer notar pronto. Si se decide a comprar una para la casa, pruébela muy bien antes de pagarla y tenga en cuenta su peso y estatura para determinar los caballos de fuerza que requiere. Tenerla en casa implica un mantenimiento específico en el que la cinta debe estar lubricada, y por precaución, debe estar ubicada lejos de las paredes, de ventanas o de cualquier objeto que pueda generar una lesión si la persona se cae. Las caminadoras de uso casero tienden a ser más angostas que las de última generación que se encuentran en los gimnasios. Su uso y manipulación a veces obliga a la persona a agacharse o a alterar la postura idónea para caminar o correr, por lo cual su uso, en definitiva, puede traerle problemas.

En la caminadora

Si está en un gimnasio y usa la caminadora, asegúrese con uno de los entrenadores de planta si su forma de trotar o caminar es la adecuada. Cerciórese de mantener el abdomen adentro y de no caer en los talones completos, y verifique que sus pasos no se oigan. Además, utilice la máquina con el único fin de caminar, correr o trotar de frente. Evite accidentes: no intente hacer sentadillas por intervalos, girarse de medio lado o caminar hacia atrás.

En la elíptica

“La elíptica tiene una grandísima ventaja sobre cualquier máquina porque no genera impacto. El gesto es un híbrido entre la bicicleta y la carrera a pie que le sirve tanto a ciclistas como a corredores. Considero que es la mejor opción para recuperación o para evitar lesiones”, asegura el entrenador Vargas, quien sugiere utilizar la elíptica como si se estuviera corriendo. Los principiantes deben agarrarse siempre de los manubrios, no de la barra, y adoptar un braceo como el del trote para generar más esfuerzo y mejores resultados.

En cualquiera de las dos máquinas, sea caminadora o elíptica, ingrese sus datos en los programas que ofrecen los sistemas, introduzca su peso y su edad, asesórese con el médico para conseguir los cambios que desea, cuide su corazón y disfrute del ejercicio con buena música de fondo. ¶

“*Hay que elegir el ejercicio adecuado según los factores de riesgo, las alteraciones óseas o musculares, o si prefiere ir al gimnasio, ejercitarse en casa o salir al parque*”.



El *jet lag* y sus efectos en el sueño

Redacción Bienestar Colsanitas*

No hay que hacer grandes esfuerzos para reducir los síntomas que produce el cambio de horario cuando volvemos de un viaje largo. Atienda estas sugerencias para evitar los efectos del *jet lag*.

Despertar en la madrugada y no poder conciliar el sueño, tener sensación de cansancio durante el día, irritabilidad, dolor de cabeza y mareo pueden ser algunos de los síntomas del *jet lag*, es decir, el trastorno temporal del sueño que ocurre luego de viajar a través de cinco o más husos horarios. Por fortuna, esos síntomas pasarán en una semana, tiempo suficiente para que el cuerpo se adapte a los nuevos horarios y recupere el ritmo normal de descanso y actividad.

Rafael Lobelo, especialista en trastornos de sueño y director de la Clínica del Sueño de Colsanitas, explica, desde el punto de vista científico, por qué ocurre este desajuste: los seres humanos tenemos un reloj interno o biológico que abarca ciclos de 24 horas y que se rige por la hora en que oscurece y por la hora en la que sale el sol. La actividad cerebral depende de ese horario: en la mañana se producen los neurotransmisores suficientes para que el cerebro esté activo y responda a las demandas y actividades diarias; y cuando llega la noche cae la producción de las sustancias que nos activaron durante el día y aparecen las sustancias y neurotransmisores que nos ayudarán a entrar en el sueño y sus diferentes fases.

Al viajar a lugares con diferentes husos horarios, el reloj biológico y la hora local dejan de estar sincronizados. Es ahí cuando se presenta el *jet lag*, también conocido como “síndrome de los husos horarios” o “disritmia circadiana”.

Para aligerar los efectos del *jet lag* es recomendable al entrar al avión ajustar el reloj al horario del destino, así su cerebro comenzará a hacerse a la idea de la nueva hora. Si va a llegar por la tarde, no duerma mucho durante el vuelo, para que cuando llegue la noche pueda conciliar el sueño más fácil. Si llega en la mañana, lo mejor es dormir cuanto sea posible en el avión, para tener energía suficiente durante el día.

Si es de los que le cuesta dormir en el avión, el doctor Lobelo aconseja tomar melatonina, la sustancia más utilizada y menos nociva para inducir el sueño. Pero también hay que ayudarse bajando la intensidad lumínica todo lo posible, apagar todas las pantallas (celular, televisor, computador), arroparse y usar antifaz de ojos.



Una vez en el destino, si necesita mantenerse despierto, el estímulo más potente para inhibir el sueño es la luz. Por eso lo mejor es exponerse a ella y no encerrarse en una habitación.

A la adaptación de los horarios hay que sumar el cansancio y el estrés que generan los viajes largos, de diez o más horas, y la deshidratación que produce la presurización de los aviones. El doctor recomienda hidratarse bien durante el vuelo y evitar las bebidas alcohólicas o el café, porque pueden alterar aún más el ritmo del sueño.

“El *jet lag* ocurre muy frecuentemente pero es tan temporal y poco lesivo que normalmente la gente espera que haya una acomodación a su horario”, comenta el doctor Lobelo. Para él, ese reajuste se logra con una muy buena higiene de sueño cuando se regresa al lugar de origen. Esto es, respetar los horarios en los que se debe dormir y evitar tabletas, celulares o televisores en la cama, porque la luminosidad de las pantallas le envían la señal al cerebro de que debe mantenerse despierto.

Hay que tener en cuenta que no a todas las personas les afecta el *jet lag* de la misma forma, y que algunos factores como la edad, el género y la condición física pueden intensificar o atenuar los síntomas. Las personas mayores tienden a sufrir más estos cambios horarios, mientras que una buena condición física contrarresta los efectos. Si los síntomas se prolongan por más de una semana, visite al doctor. ¶

Los miomas son una enfermedad frecuente en la mujer.

Existe un nuevo procedimiento mínimamente invasivo por embolización de miomas.



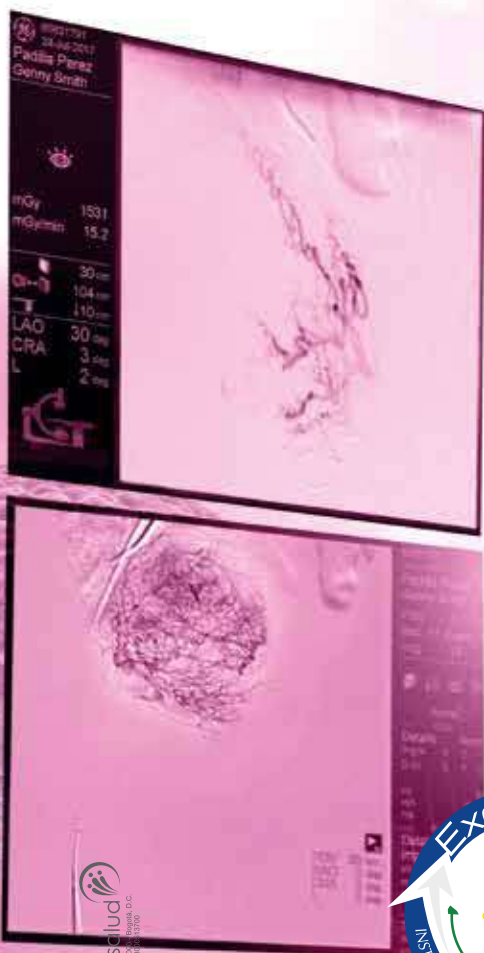
FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Contacta a la
Unidad de Ginecología
de la Fundación Valle del
Lili y conoce sobre la

Embolización de Miomas Uterinos

Unidad de Imágenes
Diagnósticas
Unidad de Ginecología



Certificado N° 015



VIGILADO Supersalud
Licencia Autorización de Salud 453727 - Bogotá, D.C.
Unidad Ginecología: 0162 - 312700

Síguenos en: fvcali fvltv @FVLCali

Av Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2) 331 90 90 www.valledellili.org - Cali, Colombia





Empiece el año ayudando a los demás

*Laura Natalia Cruz** • FOTOGRAFÍA: *Jorge Andrade Blanco*

Si en Navidad compró ropa, muebles o electrodomésticos, lo más probable es que ahora tenga en casa cosas que ya no usa. En vez de tirarlas a la basura o archivarlas, puede donarlas. Aquí le decimos dónde.

La temporada de fin de año es la época del frenesí de compras y regalos. Muchos estrenan ropa, juguetes, celular y electrodomésticos. De acuerdo con un estudio de la firma consultora Raddar sobre el gasto de los hogares colombianos en la Navidad pasada, la compra de alimentos en diciembre de 2017 fue de 5 billones de pesos, la mayor de la historia del país. Otros rubros con gastos exorbitantes fueron los electrodomésticos (4 billones), el sector del entretenimiento (940.000 millones), ropa (730.000 millones) y juguetes (468.303 millones).

Sin embargo, luego de las fiestas todo vuelve a la normalidad, y en los armarios, cajones o debajo de la cama se quedan cosas que están en buen estado, pero que ya no vamos a usar. La opción más sencilla es dejar esos objetos guardados donde están, con el riesgo de que se deterioren y pierdan su valor. Otra es tirarlos a la basura y seguir llenando el planeta de desechos. La opción más responsable y que seguro nos va a hacer sentir mejor es donar lo que ya no usaremos a personas que lo necesitan.

En Bogotá y otras ciudades hay instituciones que reciben ropa, juguetes, muebles y electrodomésticos usados que les sirven a personas de escasos recursos o en situación de vulnerabilidad. Allí puede entregar esa camisa que ya no se pone o ese televisor que tiene guardado acumulando polvo. Para estas organizaciones la clave de donar está en entregar objetos en buen estado, limpios, que funcionen o que, si están dañados, se puedan reparar.

Estas son algunas fundaciones a las que puede hacer donaciones.

Almacén Casi Nuevo de la Fundación Formemos

Desde 1992 esta fundación acoge y educa a niños desplazados y campesinos víctimas del conflicto armado. Actualmente cuenta con un colegio, dos hogares infantiles y una granja en el municipio de Tena, Cundinamarca. Lina González, gestora de sostenibilidad de Formemos, cuenta que uno de los programas para mantener la fundación es el Almacén Casi Nuevo, que funciona desde hace quince años. Allí se recibe ropa, zapatos, juguetes, libros, electrodomésticos, tecnología, películas, discos, ropa de cama, utensilios de cocina, teléfonos y artículos de decoración en buen estado y limpios. La fundación organiza las donaciones y se queda con los productos que les sirven a los niños. Lo demás se vende en el almacén, y el dinero recaudado lo usan para apoyar los programas de la fundación.

Más información

- > Fundación Formemos
- > Oficina administrativa: Calle 85 # 14-16, of. 301. Bogotá
- > Teléfono: 616 1371
- > www.fundacionformemos.org
- > Almacén Casi Nuevo: Calle 140 # 13-36, local 12. Bogotá
- > Teléfono: 625 4367

Fundación Prosurgir

Desde 2004 Prosurgir atiende y asesora a personas portadoras de VIH, pacientes con sida y a sus familias. Cuenta con un albergue que acoge a portadores y pacientes con esta enfermedad y les brinda alimentación, asesoría médica y psicológica, terapia nutricional y grupos de apoyo. Esta fundación recibe donaciones en especie como ropa, zapatos, utensilios de cocina, materiales de construcción, muebles, electrodomésticos, camas, cobijas, elementos de oficina, alimentos e incluso medicamentos. Para entregar las donaciones la fundación cuenta con tres canales: se pueden enviar por Servientrega, entregar directamente en la fundación o cuando son donaciones de objetos grandes la fundación se encarga de recogerlos donde estén. Si se trata de donación de medicamentos, Prosurgir recibe únicamente tratamientos completos, sellados y en su empaque original, con registro del Invima y con un mínimo de tres meses antes de la fecha de vencimiento del producto. Antes de realizar una donación debe comunicarse directamente con la fundación para conocer las políticas de entrega.

Más información

- > Fundación Prosurgir
- > Carrera 5B Sur # 53H-20. Bogotá
- > Teléfono: 320 438 6605
- > www.prosurgir.org/home



**Periodista. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas.*



Banco de Ropa y Roperos de la Corporación El Minuto de Dios

Es uno de los centros de acopio de ropa usada más grandes del país. Nació en 2006 luego de una alianza del Minuto de Dios con empresas privadas para que la gente donara ropa para niños. Actualmente recibe ropa de todo tipo y artículos para el hogar que se lavan, arreglan y empaacan en la sede central en Bogotá. Una parte de la ropa va a las fundaciones que trabajan con personas en situación de vulnerabilidad, y otra, la que se encuentra en mejor estado, va a los 14 roperos que tiene la corporación en todo el país. Allí se pueden conseguir prendas en perfecto estado desde 1.000 pesos. Para entregar la donación, el Minuto de Dios está aliado con Servientrega; allí se pueden dejar las donaciones. La otra opción es entregar la ropa directamente en el Banco de Ropa.

Más información

- > Banco de Ropa y Roperos
- > Transversal 73A # 82-61. Bogotá
- > Teléfono: 587 4441
- > www.minutodedios.org/programa/banco-de-ropa

Fraternidad de la Divina Providencia

Es una comunidad religiosa fundada en 1977 por el hermano Raymond Schambach en la parroquia Santa Bárbara, de Usaquén. La Fraternidad de la Divina Providencia trabaja con adultos mayores y jóvenes habitantes de calle, y cuenta con siete hogares en Colombia; también hace presencia en España y Guatemala. Se pueden hacer donaciones de muebles, enseres, alimentos, medicinas, elementos de primeros auxilios, pañales para adultos, ropa blanca, vestuario, herramientas de trabajo y juegos.

Más información

- > Fraternidad de la Divina Providencia
- > Calle 117 # 6A- 22. Bogotá
- > Teléfonos: 213 3862 – 637 9068
- > www.hsfafdp.org/index.html

MEDELLÍN

Medicáncer

Desde hace 40 años ofrece servicios de oncología, prevención del cáncer, diagnóstico temprano, tratamiento y acompañamiento a pacientes y a su entorno familiar. Puede hacer donaciones de ropa en buen estado para el ropero de la fundación o hacer parte de la campaña Tapitas por la Vida, en la que Medicáncer recibe tapas de plástico que luego vende a empresas de reciclaje, y con el dinero recaudado financia sus programas de asistencia.

Más información

- > Carrera 51D # 67-60. Medellín
- > Teléfono: (4) 448 4411
- > www.medicancer.org/index.php

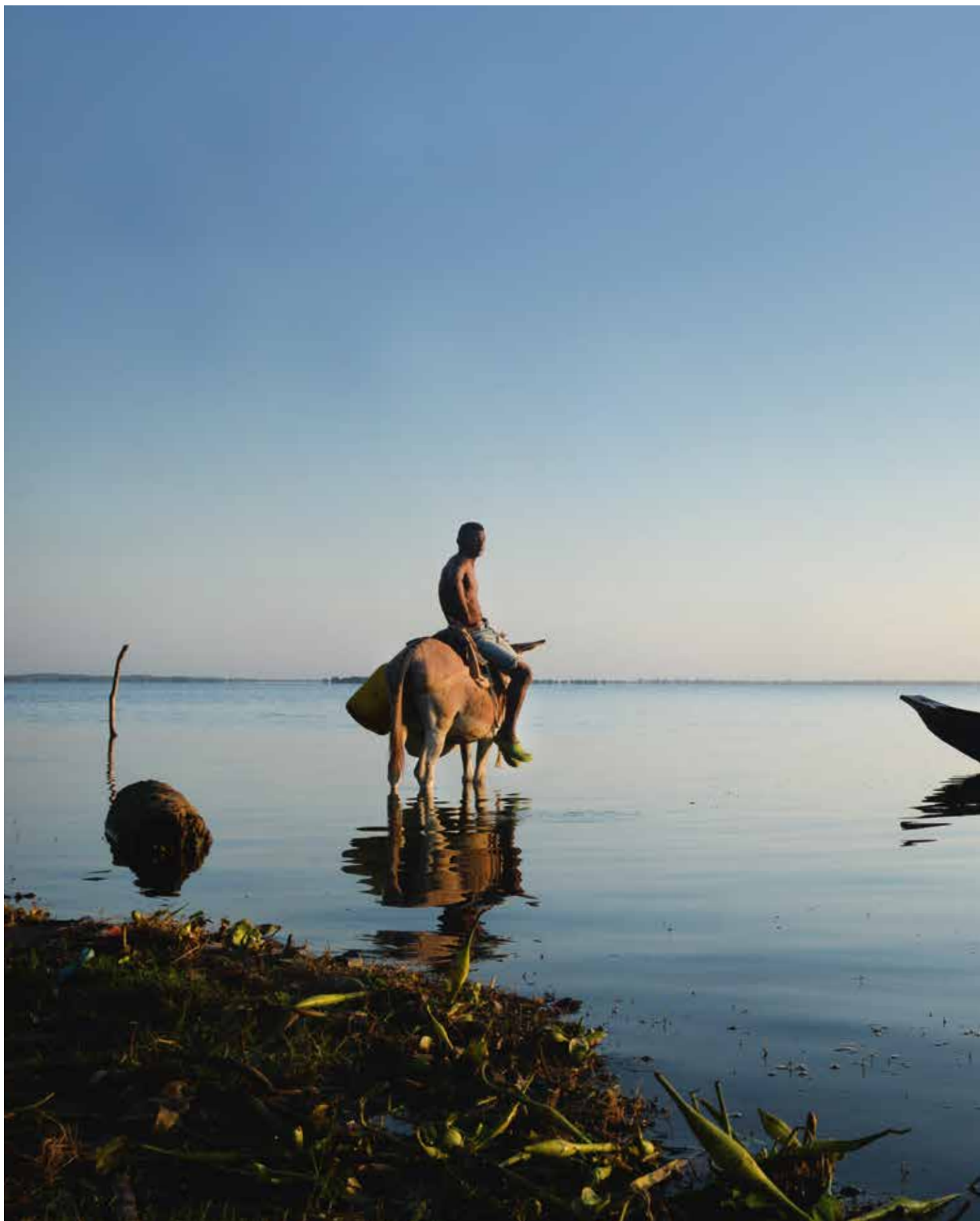
BARRANQUILLA

CE Camilo

Es un centro educativo y de rehabilitación para niños de escasos recursos con discapacidad, ubicado en el barrio La Paz, de Barranquilla. Reciben donaciones de alimentos, útiles escolares, ropa para niños, juguetes, libros infantiles y muebles en buen estado.

Más información

- > Carrera 12 F # 100-35. Barranquilla
- > Teléfono: 320 543 8381
- > www.cecamillo.org.co/index.html





El agua, espíritu de la Madre Tierra

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

Los pueblos indígenas de la Sierra Nevada tienen un plan para proteger los ríos. Para lograrlo apelan a su conocimiento ancestral y le apuestan a los acuerdos entre los habitantes con los que comparten su territorio.

“Nosotros reconocemos que proteger las fuentes acuíferas es tarea de todos. Tenemos 500 años de relación conflictiva con la cultura occidental y podemos seguir esperando a que se den cuenta de que si no cuidamos la naturaleza, no estaremos para contar el desenlace”, dice Moisés Villafaña, el arhuaco que lidera el proyecto La Gobernanza del Agua, para las cuencas Aracataca y Fundación en la costa Caribe colombiana.

Villafaña advierte que ellos, los indígenas, no están preocupados por cuidar algo que les pertenece, porque el agua es de todos. Dice que las etnias ocupaban esos territorios antes de que existiera Colombia, y van a estar también ahí cuando deje de existir, cuando cambien las divisiones políticas que la definen. Ellos atesoran un conocimiento que urge considerar, antes de que sea muy tarde.

El Resguardo Kogui Malayo-Arhuaco de la Sierra Nevada de Santa Marta (SNSM) tiene 57.000 habitantes. Allí valoran el agua como el espíritu de la Madre Tierra, y aprenden que la armonía entre el hombre y la naturaleza es lo que garantiza la permanencia de la humanidad. Así, entienden los ríos como sujetos de derecho, y acusan a la civilización occidental de tratarlos como “un objeto mercantil del que se pega una manguera para obtener riqueza”. Por eso, en favor de la conservación del recurso hídrico, consideran que la concertación es la única forma de reducir esta brecha inmensa que separa las dos concepciones, la indígena y la occidental. Para ello proponen basarse en La Gobernanza del Agua.

Esta iniciativa promueve un diálogo intercultural entre los actores que tienen injerencia e intereses en el uso y la preservación del agua dulce que abastece a 1,5 millones de personas que viven en los departamentos Cesar, La Guajira y Magdalena:

—La idea es sentar en una misma mesa a campesinos, autoridades gubernamentales, población negra, empresarios, industriales, ONG y otros gobiernos con intereses económicos o geopolíticos relacionados con el recurso hídrico, para trabajar en una hoja de ruta, a partir de la visión y el liderazgo del pueblo indígena, reconociéndonos como autoridad ambiental y no como un actor o un usuario más —explica Villafaña.

El respeto por el conocimiento

Lorena Aja Eslava es antropóloga, profesora de la Universidad del Magdalena y especializada en Estudios del Caribe. Ella cuenta una anécdota que sirve para demostrar lo que el pueblo indígena propone: definir un plan de ordenamiento territorial en favor de la conservación del agua que brota de 36 cuencas de la Sierra Nevada de Santa Marta, a partir de la sabiduría que los indígenas han acumulado durante siglos:

—Un compañero biólogo me contó que hace unos años estaba trabajando en los planes de manejo de las cuencas en la Sierra Nevada —cuenta Lorena—, y tenían un método de análisis, con imágenes satelitales, para desarrollar proyectos de conser-



“No queremos adoctrinar a nadie, sino llegar a puntos de encuentro para reducir la huella humana”.

vación de los ríos. Tras meses de trabajo fueron a mostrarles a los indígenas el mapa que resultó de los estudios. La sorpresa fue que los sabios arhuacos y koguis tenían su propio mapa y coincidía, casi en su totalidad, con el que habían elaborado los científicos con recursos, alta tecnología y personal con maestrías y doctorados. Entonces, me aterra la forma como nos empeñamos en negar ese conocimiento milenario de los indígenas, que es tan válido, útil y exacto, mientras perdemos tiempo, que es otro recurso irrecuperable como el agua.

Un acuerdo entre todas las partes liderado por los sabios indígenas se hace cada vez más urgente, teniendo en cuenta que los caudales de los ríos se han reducido en un 70 % en los últimos años, y la minería aurífera ha contaminado irreversiblemente los afluentes.

* Periodista, profesora universitaria e investigadora. Colaboradora permanente de Bienestar Colsanitas.



Un acuerdo entre todas las partes liderado por los indígenas es urgente, teniendo en cuenta que los caudales de los ríos se han reducido en un 70 % en los últimos años, y la minería ha contaminado irreversiblemente los afluentes.

El líder del proyecto del agua en la SNSM, conocido en su lengua nativa como Aty Tungeka, dice que ellos comparten una filosofía connatural en la que el agua forma parte del ser humano. Así es como los hombres se insertan en el ciclo del universo, no para aprovecharse de lo que puedan exprimirle, sino a través de una relación armoniosa que persigue la perdurabilidad:

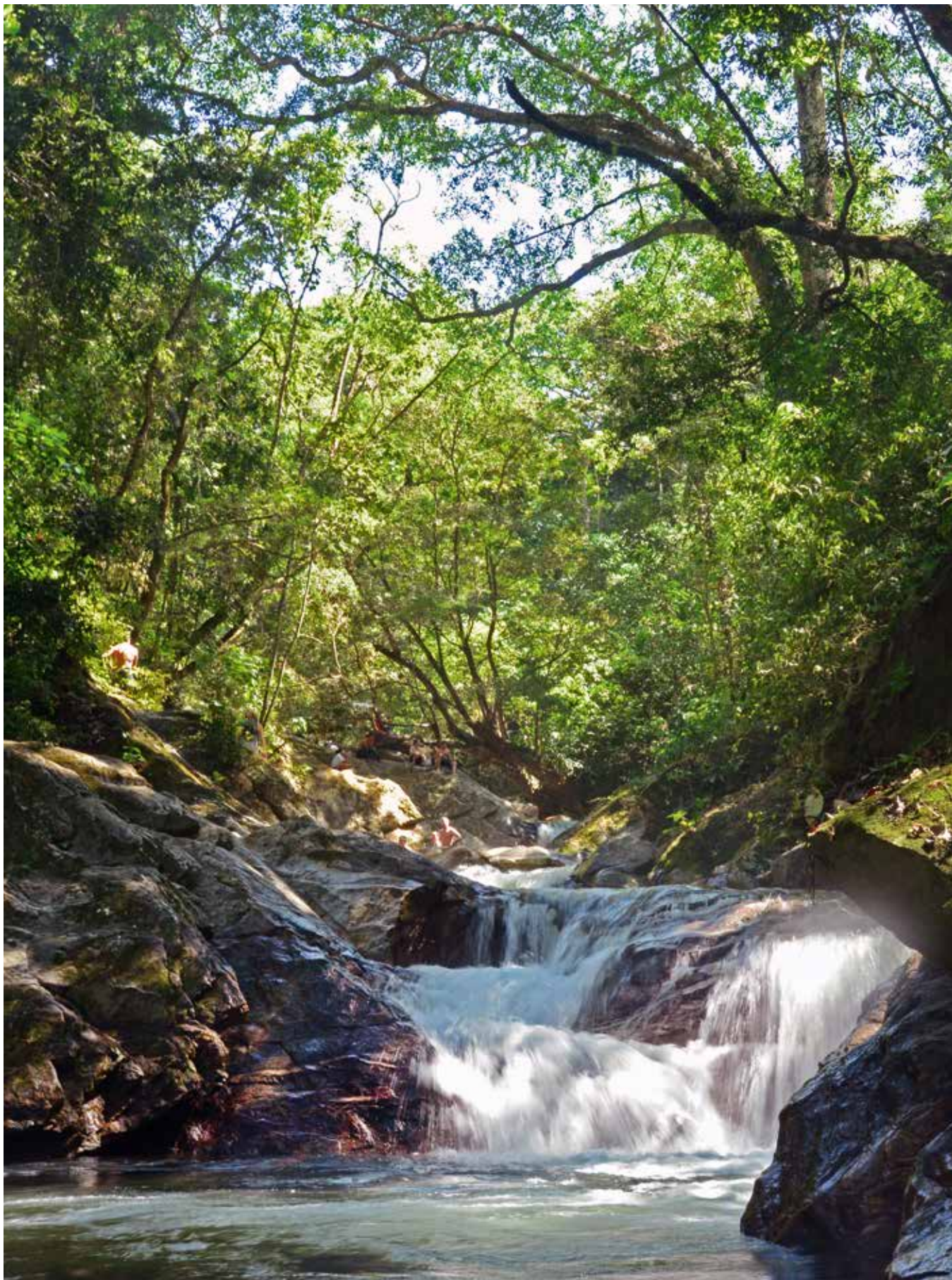
—No queremos adoctrinar a nadie, sino llegar a puntos de encuentro para reducir la huella humana. La dificultad que tenemos es que no hay recursos económicos para elaborar la hoja de ruta para ese ordenamiento, y como es una iniciativa de los indígenas entonces resulta poco creíble.

El poder y el mando

En la Sierra Nevada de Santa Marta coinciden, cuando menos, tres instancias creadas para proteger los recursos naturales y la

biodiversidad que hay allí. La más amplia es la conocida como Línea Negra o Zona Teológica, con 18.000 km² de extensión. Ahí se garantiza la libre circulación del pueblo indígena a sus lugares sagrados. Se supone que también cumpliría una misión ambientalista, pero cuando se delimitó no se establecieron las actividades que podrían o no realizarse, y por ahí se colaron, sin piedad, la minería y los megaproyectos hidroeléctricos.

El Consejo Territorial de Cabildos de la Sierra Nevada contabiliza un total de 285 títulos para explotación minera de oro y 132 proyectos en marcha que afectan todo el recurso natural del sistema montañoso, pero de forma más dramática el agua. La buena noticia es que a finales de 2017, el Ministerio de Ambiente declaró libres de minería 585.000 hectáreas, y anunció una hoja de ruta para prohibir definitivamente el otorgamiento de permisos de explotación minera en la Sierra Nevada.



La otra instancia ambiental en el lugar es el resguardo indígena, una unidad territorial de 4.000 km², donde sí se ha frenado considerablemente la deforestación, la presencia de asentamientos poblacionales y la construcción de vías de acceso, según refiere un documento del Banco de la República. Esto, porque al igual que la zona de la Sierra Nevada que administra Parques Nacionales Naturales de Colombia, están muy claras las reglas para el manejo del territorio y las restricciones de actividades económicas.

Lo que todavía está en construcción es el Régimen Especial de Manejo para la Sierra Nevada, y a eso es que apunta el proyecto de La Gobernanza del Agua que lideran los indígenas.

Pero además de estas tres entidades, también hay que lidiar con el poder que tienen en la zona las Corporaciones Administrativas Regionales del Cesar, Magdalena y La Guajira, las alcaldías, las gobernaciones, Reserva de la Biosfera, Unesco, Sistemas de Áreas Protegidas, territorios de comunidades negras y otras figuras. Pero, en este sentido, los pueblos indígenas no están dispuestos a negociar nada que le cause más daño a la naturaleza.

La antropóloga Lorena Aja explica que los indígenas entienden el poder de manera diferente a sus “hermanos menores” o civilizados. Para ellos, el que manda es el que responde, y el que responde es el que sabe. Entonces, no se trata de tener un poder para que los demás sirvan a quien lo detenta, sino que el poder es visto como una herramienta de servicio del colectivo, de los pueblos.

—Las principales fuentes de agua del país son territorios plurales en los que el campo de negociación presenta tensiones muy fuertes —advierte Aja.

¿Qué dice Parques Nacionales?

Tito Rodríguez, jefe del área protegida de Parque Nacional Natural Sierra Nevada, cuenta que el resguardo indígena de la SNSM es una entidad territorial que recibe recursos del Estado. Entonces, ellos se han encargado de comprar a los hacendados muchas de las tierras que tienen valor religioso, pues conciben el dinero como un mecanismo para recuperar lo que les han quitado. Así, las áreas que se usaban para ganadería y siembra ahora están siendo reforestadas.

El alto funcionario de Parques Nacionales dice que donde están los indígenas, las cuencas están en un 92 % en proceso de conservación y un 8 % afectadas por actividades del agro. Es una relación ideal que debería replicarse en toda la montaña:

—En Parques Nacionales trabajamos mancomunadamente con el pueblo indígena. No hemos firmado un acta oficial pero compartimos la misma visión, en la que la prioridad es proteger el territorio y la naturaleza. Estamos haciendo cosas juntos y promovemos espacios para que otros actores, como los campesinos, se sienten a hablar con las etnias. Tenemos nuestras esperanzas puestas en que la convicción que tienen los cuatro pueblos indígenas de la SNSM primará, en favor de la conservación del agua que nos garantiza la vida. ¶

ACCIONES CONTUNDENTES

› Un pueblo decidido: La Macarena

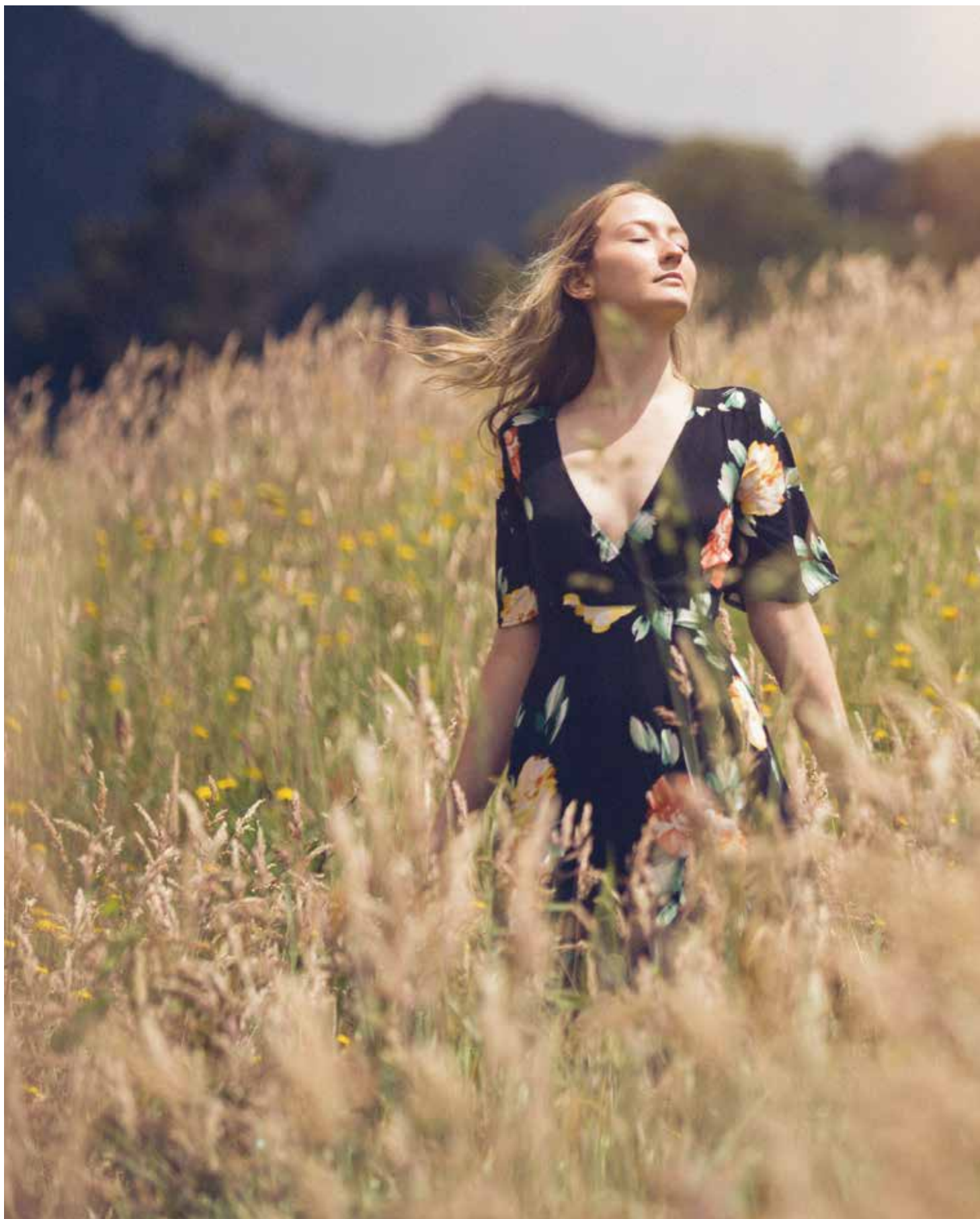
En 2016, la Agencia Nacional de Licencias Ambientales otorgó un permiso a la empresa Hupecol para la explotación de 150 pozos petroleros, en unas 30.000 hectáreas, a unos 68 kilómetros del nacimiento de varias fuentes hídricas, incluido el majestuoso “río de siete colores”: Caño Cristales. Los habitantes y líderes de la zona, entre los que se cuenta el alcalde de La Macarena, se movilizaron hasta el Congreso de la República para manifestar su desacuerdo por la decisión. Las redes sociales fueron aliadas para recoger la indignación de los colombianos ante el tema. Y antes de un mes, el gobierno echó para atrás la licencia hasta que se garantice la protección medioambiental de la zona. La empresa Hupecol demandó a la Nación por una cifra cercana a los 83 millones de dólares, por los daños y perjuicios que causó la cancelación del permiso. Pero los ambientalistas y residentes de la zona dicen que aun perdiendo la demanda el Estado ya está ganando mucho al preservar una de las reservas naturales más importantes del país.

› Santurbán en la mira

El Páramo de Santurbán, ubicado entre los departamentos de Santander y Norte de Santander, tiene 26 lagunas en sus 99.000 hectáreas de extensión, que abastecen de agua a más de dos millones de personas. Muy cerca de la línea limítrofe, la megaminería tiene un pie adentro, a través de la empresa Minesa, a la que se le otorgó una licencia ambiental para sacar pirita y cobre.

Recientemente, una sentencia de la Corte Constitucional derogó la resolución que delimitó el páramo, y solicitó una nueva demarcación. Esta medida impidió que comenzara a ejecutarse el proyecto de explotación, pero no para siempre, sino hasta que se cumpla con el requisito de consulta pública y se demarquen de nuevo las fronteras.

Líderes del comité de defensa del páramo argumentan que esa es su fábrica natural de agua y hay que proteger el recurso para ellos y sus generaciones futuras. No cesarán en su lucha por evitar que la licencia entre en vigor.





Aumentar la dosis de naturaleza

María Gabriela Méndez · FOTOGRAFÍA: Gustavo Martínez*

La solución para disminuir el estrés, fortalecer el sistema inmunológico y aumentar la percepción de bienestar es tomar vitamina N.

Después de formular la medicina para controlar el colesterol alto, el médico le receta a su paciente vitamina N.

—¿Vitamina N? —pregunta extrañado.

—La vitamina N es el contacto con la naturaleza —explica el médico—: dar un paseo o hacer una caminata en un parque natural o una reserva.

—¿Cuánto tiempo debo tomar la terapia?

—Lo ideal es que pueda pasar días enteros, pero si no cuenta con el tiempo, cinco minutos de caminata en el parque, la playa, el bosque o la montaña, o incluso en su jardín, tienen un efecto positivo en la salud mental. Cuando uno se deja sorprender por la naturaleza ella logra generar cambios en el cuerpo.

Aunque la escena le parezca increíble, es justamente lo que se han propuesto la Fundación Colombiana del Corazón y Parques Nacionales Naturales: invitar a los médicos, enfermeras, profesionales de educación física, fisioterapeutas a que comiencen a prescribir la naturaleza, la llamada vitamina N, como parte complementaria del tratamiento médico para así hacer patente el lema “recetar naturaleza es recetar vida”.

La idea está basada en la evidencia científica que prueba los beneficios físicos, mentales y emocionales que produce el contacto frecuente con la naturaleza. Visitar ambientes naturales, dentro o fuera de la ciudad, reduce el estrés, fortalece el sistema inmunológico, mejora el estado de ánimo y es ideal para que las medicinas tengan mayor adherencia en los pacientes.


Para hacerlo realidad crearon una página web (www.corazonresponsables.org) donde los médicos pueden consultar los estudios científicos disponibles y tener una guía completa para aprender a prescribir la vitamina N.

Los beneficios son palpables en todos los que consumen vitamina N: en las personas sanas ayuda a retrasar o disminuir los factores de riesgo y en los pacientes que padecen alguna enfermedad crónica no transmisible asociada con el estilo de vida (cáncer, diabetes, obesidad, EPOC, enfermedades cardiovasculares), los resultados son aún más favorables.

Parques saludables

Carolina González Delgado, coordinadora del programa de Salud Naturalmente en los Parques, cuenta que la idea surgió en un congreso mundial de parques nacionales que se hizo en Australia hace tres años, donde se mostraron los beneficios agregados para la salud que tiene visitar estos lugares. Australia, Canadá, Japón, Estados Unidos y algunos países europeos tienen programas que promocionan el contacto con la naturaleza como parte de una política de prevención de enfermedades.

Además, Parques Nacionales Naturales hace parte de la Red Global de Parques Saludables, una campaña que vienen promoviendo desde hace cinco años la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud. Parten de una idea: sin ecosistemas saludables no puede haber gente saludable.



“ Visitar ambientes naturales, dentro o fuera de la ciudad, reduce el estrés y las preocupaciones, fortalece el sistema inmunológico, entre otros.

Pero los orígenes quizás estén en la primera Conferencia Internacional de la Promoción de la Salud, realizada en Ottawa, Canadá, en 1986, donde se concluyó que “la protección de los ambientes naturales y la conservación de los recursos naturales, debe formar parte de las prioridades de todas las estrategias de promoción de la salud”.

Colombia es el único país de Latinoamérica que hace parte de esta Red de Parques Saludables y que está encaminado en acciones conjuntas entre los ministerios de Salud y de Turismo para promover actividades en espacios naturales. Una de las medidas es eximir a la persona del pago de ingreso al parque si muestra su fórmula firmada por el médico.

Colombia tiene 59 parques, de los cuales 23 están abiertos para diferentes tipos de actividad ecoturística. Y, como nos recuerda Manuel Rodríguez Becerra, ambientalista y profesor titular de Políticas sobre Desarrollo Sostenible y Medio Ambiente, como colombianos tenemos la responsabilidad ética de proteger la riqueza y biodiversidad porque, entre otras razones, “las bellezas escénicas de esos parques como sitio de recreación, de confortación espiritual, tienen un enorme valor para la calidad de vida de la gente”.

*Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.



PRODUCCIÓN GENERAL:
Mayra Hernández

Cuidarse es prevenir

La ciencia ha demostrado que la mayoría de las enfermedades crónicas son prevenibles con cambios de hábitos, y por eso es lamentable que sean estas enfermedades precisamente las principales causas de muertes prematuras y de discapacidad en el mundo.

Uno de los factores de riesgo, junto a la mala alimentación y el tabaquismo, es la falta de actividad física. Según la OMS, la inactividad física provoca 1,9 millones de muertes en el mundo, entre el 15 % y el 20 % de los casos de cardiopatías isquémicas, diabetes y algunos tipos de cáncer. Más del 60 % de la población no realiza los 300 minutos semanales de actividad física que recomienda la OMS.

Promover la visita a los parques es una forma de estimular el ejercicio a través de caminatas ecológicas, observación de fauna y flora silvestre, natación o escalada, por ejemplo. Según los estudios, caminar alrededor de quince minutos en la naturaleza induce un estado de relajación psicológica: reduce los niveles de cortisol en la saliva, una hormona típica del estrés, mucho más que si la caminata se hace en un área urbana. En estos lugares se respira aire limpio, que contribuye a evitar enfermedades respiratorias.

La Fundación Colombiana del Corazón dispone de un estudio que muestra cambios fisiológicos positivos en adultos tratados por cáncer que hicieron rehabilitación en espacios exterior-

res. Y otro en el que los pacientes de cirugía cardíaca con acceso a espacios naturales mejoraron su estado físico y experimentaron sentimientos elevados de bienestar. Además, fueron más propensos a hacer ejercicio regularmente después de completar la rehabilitación.

Estrés, ansiedad, depresión, desconexión con el mundo son algunos de los males que padecen los habitantes de la ciudad. Un conjunto de síntomas que el periodista norteamericano Richard Louv llamó “Síndrome de Déficit de Naturaleza”. En su libro *El último niño de los bosques* cuenta cómo afecta a los niños y jóvenes no tener ninguna actividad al aire libre, en un lugar lejos de la ciudad. Hoy se sabe que esta desconexión con el entorno natural también afecta a los adultos. Y que hay una forma de contrarrestar los efectos negativos: tomar vitamina N. ¶

“ Promover la visita a los parques es una forma de estimular el ejercicio a través de caminatas ecológicas, observación de fauna y flora silvestre, natación o escalada”.

Gelclin®

EN LAS PIELS SENSIBLES E INTOLERANTES EL
DERMOLIMPIADOR PARA CADA TIPO DE PIEL



¿Cómo
limpias
tu piel?

Una adecuada **rutina** de limpieza con
Gelclin®

Skindrug

www.skindrug.com.co

Pharmaderm & skindrug



Hydraskin®

LA HIDRATACIÓN Y HUMECTACIÓN PARA EL ROSTRO Y EL CUERPO QUE RESTAURA LA BARRERA HIDROLIPÍDICA

¿Cómo te gustaría verte HOY?

Corporal

Pieles Jóvenes, Grasas y/ó con acné

Facial

Pieles maduras y/ó secas

Facial



NUEVO

INNOVACIÓN ANTIENVEJECIMIENTO

Atenúa y previene la aparición de arrugas

VIVE UNA EXPERIENCIA en el cuidado de tu piel

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug





Lorena Meritano:
“Estas cicatrices
son mis victorias”

*María Gabriela Méndez** • FOTOGRAFÍA: *Milena Matej*

La actriz repasa sus últimos cuatro años: diagnóstico de cáncer, quimioterapias, divorcio, desempleo... y finalmente el renacimiento en una mujer que quiere ser inspiración para otros.

Donde otros ven cicatrices ella ve victorias; donde otros ven un tumor ella ve un “agente de cambio profundo”; donde otros dicen “una penosa enfermedad” ella dice “cáncer”, y aprovecha su reconocimiento como actriz para crear conciencia sobre la prevención; donde otros hablan de “lucha” ella habla de paz, de perdón.

Lorena Meritano se siente orgullosa de su origen social: “Soy clase media trabajadora”; de su lugar de nacimiento, Concordia en la provincia Entreríos, Argentina, y de lo afortunada que ha sido porque tiene una familia donde no abundaba la plata pero sí el arte: el teatro, la música, la declamación.

A los 15 años, su belleza y su metro con ochenta de estatura atrajeron la atención de algún cazatalentos. Verla fue contratarla como modelo. Viajó 500 kilómetros para instalarse en Buenos Aires, ganó un concurso de belleza, firmó contrato por un año con una marca de trajes de baño en Europa, salió en las portadas de todas las revistas argentinas y subió por primera vez a un avión para modelar en las pasarelas italianas. Pero un día, cansada del ambiente “plástico y despiadado”, de las dietas y de la soledad, tomó un boleto de regreso a casa. Quería vivir como la habían criado, más cerca de la naturaleza y de sus personas queridas, sin tantas presiones, más despacio.

Con apenas 20 años se fue a buscar su destino a Ciudad de México, con poco dinero y ningún contacto. Recibió una beca para estudiar en Televisa con los maestros Adriana Barraza y Sergio Jiménez. Poco a poco se abrió paso como actriz y le dieron su primer papel. Desde entonces ha hecho cine, teatro y televisión en Perú, España, México, Estados Unidos y Colombia.

Ahora está en Bogotá grabando la primera temporada de *El rey del valle*, serie mexicana para Sony Pictures. Y ya no piensa en el futuro, ahora está enfocada en disfrutar el presente a toda costa.

Ha dicho que no guarda buenos recuerdos de su etapa como modelo...

Viví muchas cosas que me hubiese gustado no vivir, pero fueron experiencias. Era una niña, con cuerpo de niña, acostumbrada a vivir con mi familia, en esa vida de pueblo en la que comíamos juntos, hacíamos siesta. A esa edad no estaba ni emocional, ni psicológica, ni físicamente preparada para un medio tan duro y hostil como es el modelaje. No tengo ningún buen recuerdo de esa profesión: droga, gente perversa...

¿En cambio sí estaba segura de querer ser actriz?

Desde los cuatro años estoy en un escenario. Nací con eso. No tengo registro porque fue natural en mí. En la mañana iba al colegio y por las tardes hacía danza clásica, española, jazz, folclore, teatro, declamación, música.

También escribía poesía...

Sí, escribía, y me publicaban en el periódico del pueblo. Pero hace poco tiré todo mi pasado: las poesías, las fotos, cinco maletas repletas. Mi mamá se puso triste.

¿Todo? ¿Por qué?

Sí. Porque estoy empezando de nuevo y lo único que necesito para vivir es el aire. La memoria está en el corazón y en la cabeza.

¿Tiene pocas pertenencias?

Sí. He vivido en Madrid, Ciudad de México, Lima, Bogotá... he aprendido a vivir con pocas cosas. En Madrid, por ejemplo, había días en que no tenía para comer, pero si compraba una lata de atún la compartía con mi perra Sofía... he aprendido a vivir así: con un novio que tenía avión y yo tenía plata porque me iba bien en mi trabajo en ese momento, pero después no tuve nada. Puedo vivir con todo y con nada. Y no necesito nada más que el aire.

¿Siempre fue así?

En mi infancia nunca tuve bicicleta, ni Barbie, ni patines. Tuve dos muñecas, sí. Mis papás eran trabajadores y se encargaban de pagarme la danza y todo. Pero no había lujos. Mi primera bicicleta la compré en Miami en 1998.

¿Cómo fueron los inicios?

Yo quería hacer televisión, pero no quería ir a Buenos Aires porque me habían tratado muy mal: se burlaban de la forma como hablaba, como caminaba. Ahorré 600 dólares y me fui a México, donde vivía un tío. Pero arranqué de cero. Fui a las agencias de modelaje y empecé a hacer comerciales. Ahí conocí a alguien que me

llevó a Televisa. Me querían en la novela *Baila conmigo* y querían que cantara. Me becaron para estudiar en Televisa, y ahí fue comenzando todo.

A Bogotá llegó en 2001...

En el 2000 me casé. Dejé todo y me fui a vivir al campo con él, a 15 kilómetros de Concordia. A los dos meses estaba embarazada. Fue la única vez que me embaracé, que lo busqué. Pero fue un embarazo extrauterino y la pérdida del bebé fue muy dura. Estaba estudiando psicología social cuando recibí la llamada de mi mánager para proponerme un papel en *Ecomoda*. Yo no había visto *Yo soy Betty, la fea* y le dije que lo iba a pensar. A la media hora lo llamé y le dije que sí.

Tiene gran talento para cambiar y actuar en acentos de todas partes.

Tiene que ver mi oído, mi capacidad de observación y los maestros que he tenido. No he sido muy disciplinada pero sí estudiosa

*Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.

VESTUARIO:
Romina Brunelli
MAQUILLAJE:
Alejandra Díaz



y observadora. Aunque me he vuelto disciplinada porque las enfermedades son agentes de cambio.

Antes del cáncer odiaba la palabra dolor. ¿Qué significa hoy?

Hoy para mí significa vida. Yo no conozco lo que es la vida sin dolor. Por lo menos desde la primera cirugía, que fue en abril de 2014, no he podido vivir ni un solo día sin dolor. Y tengo que convivir con eso. Pero también el dolor es una bendición porque estoy viva. Yo no sé si algún día podré vivir sin dolor... luego de una mastectomía radical con extirpación de ganglios, es muy difícil que vuelva a no sentir dolor. A no ser que no haga nada, pero como no tengo empleada, yo cocino, plancho, limpio, hago todo.

Ha dicho que el cáncer es un maestro, ¿por qué?

Cualquier cosa que te pase, pregúntate para qué, qué tienes que aprender de todo eso. El ego te lleva a victimizarte. Pero si nos victimizamos no aprendemos. A la gente le da miedo nombrar la palabra *cáncer*, y dicen “murió de una larga enfermedad”. No, hay que decir “murió de cáncer”. Yo no estoy contenta porque me haya dado cáncer, ni porque mi papá se haya muerto de cáncer, ni porque a mi mamá le haya dado cáncer. Pero si esa enfermedad llegó a mi vida fue para ser un agente de cambio profundo y un gran maestro.

¿Para qué? ¿Para ser ejemplo?

No soy ejemplo de nada. Yo quisiera ser más bien un referente de alguien a quien se le detectó la enfermedad a tiempo. Un referente de concientización y también un testimonio de que sí se puede. No sé por cuántos años, pero aquí estoy. Y si eso puede dar un poquito de esperanza lo tengo que hacer, y lo hago con mucho amor.

¿Cómo le cambió la vida el cáncer?

En todo. Por ejemplo, la alimentación. Soy muy radical: no como carnes, ni lácteos, ni sal, ni azúcar. Fue una elección. También desde el diagnóstico me preocupó por estar conectada con el ahora, con este momento. No estoy pensando en qué tengo que hacer más tarde, estoy conectada con vos aquí. Si miro para atrás podría ponerme triste y si miro para adelante me puedo poner ansiosa, así que intento siempre estar conectada con el aquí y el ahora, que es lo único que existe. Otras decisiones que tomé a partir de la enfermedad: no me siento en una mesa donde se drogan, donde fuman; tampoco voy a compromisos, no me interesa, prefiero quedarme en casa a leer un libro. Antes hacía cosas por compromiso... ahora no: mi tiempo es oro, no sé cuánto tiempo voy a vivir, porque con esto no se sabe.

¿Sigue siendo impaciente?

Estoy aprendiendo a tener paciencia porque este proceso es para toda la vida. Te diagnostican, te operan, te haces quimio, exámenes, tratamientos, pruebas, estás en remisión, hay que esperar cinco años... es de nunca acabar. Si pienso en todo eso me enloquezco. Disfruto que tengo trabajo, que estoy dando mi testimonio. Voy a escribir un libro y eso va a ser una gran oportunidad de catarsis y de sanación.



Cortesía Caracol Televisión

Meritano llegó a Colombia en 2001 para participar en la telenovela Ecomoda. Luego, en 2003, interpretó a Dinora Rosales en Pasión de gavilanes.

¿Cuál es el momento en el que más miedo ha sentido?

En la primera sesión de quimioterapia tuve un ataque de pánico. Me acompañó mi mamá, porque mi expareja aprovechó para hacer un curso de actuación. Mientras me estaban preparando no podía respirar, el corazón se me aceleró. Yo sabía que era un ataque porque no era el primero de mi vida, aunque no me daba desde hacía muchos años. No es tristeza, no es miedo, es pánico, frío en el cuerpo, sensación de muerte inminente... porque la muerte y el miedo son fríos. Cuando uno se está por morir siente frío. Y les dije: “¡Paren!”. Fui al baño sola, me miré al espejo y me dije “Tenés que poder. Tenés que poder”. Salí y dije: “Vamos”. En el segundo ataque de pánico le pedí a gritos a mi madre que me dejara morir, me parecía muy injusto que me quisieran tener acá sufriendo.

¿Pensó en el suicidio?

Fue en lo que llamo la semana fatídica. Me desbordé totalmente cuando pocas horas antes de viajar a Argentina, mi pareja me comunicó que se quería separar. Yo tenía nódulos y viajaba para que me examinaran. Mientras esperaba los resultados a mi mamá le dio un accidente cerebrovascular. Ese 17 de enero podría haberme suicidado. Era lo que quería hacer, pero agarré la

TOPICREM



HIDRATACIÓN PARA
TODA LA FAMILIA

Diseñada especialmente para **pieles sensibles**. Segura en embarazadas y bebés



Hidratación por 24h

1 sola aplicación. Rápida absorción

Avalada por

pediatras y dermatólogos



No contiene

alcohol, parabenos ni petroquímicos

ULTRA HIDRATANTE LECHE CORPORAL

ÚREA



GLICERINA



500 mL

200 mL

NSOC58713-14CO

maleta, a mi perro y me fui al aeropuerto. Acompañé a mi mamá en su proceso, luego busqué a una psicóloga, decidí vivir e intentar entender todo lo que me estaba pasando.

¿Cómo fue ese proceso de recuperación emocional?

Me aferré a Dios, a la fe, a pedir ayuda porque para eso hay terapeutas, a la homeopatía, a la medicina china, al reiki, al Ho'oponopono que es maravilloso. Personas que me inspiraron, libros que leí. Los amigos, los mismos de siempre, los incondicionales, y por supuesto, la familia. Esta es una enfermedad que pone en jaque las relaciones. Primero la relación con vos mismo, porque ahí vas a ver de qué estás hecho.

Durante todo el proceso estuvo muy activa en redes, mantuvo una especie de diario personal y compartía fotos y mensajes con sus seguidores...

¿Sabes por qué? Porque como no podía trabajar, era la única manera en que me sentía útil, poder ayudar a otros. Y por otra razón: para generar conciencia, porque nos mata la ignorancia. Porque la gente se toca una bolita en el seno y por miedo no va al médico, o peor aún, el marido no la deja a ir al ginecólogo.

¿Por qué cree que hay que sacar las palabras lucha y batalla de las conversaciones sobre cáncer?

¿Qué pasa en una guerra? Muerte, violencia, sufrimiento. ¿Crees que así se puede atravesar este proceso o estar bien? De la lucha no se gana nada, con la paz sí. En esto se necesita mucha energía, y si estás peleando qué energía vas a tener para soportar una quimioterapia. Al cáncer no le gana nadie, esto es a través de la paz, el amor, el perdón. Es la única manera. A esta patología hay que ponerle el cuerpo. A las mutilaciones, a los dolores emocionales, físicos, psicológicos. El cáncer gana por cansancio. Porque es tan recurrente... hay días en los que uno quiere decir "me rindo". Por eso algunas personas no terminan las quimios.

¿Le tiene miedo a la muerte?

Un poquito. No quiero sufrir mucho. Es que ya sé lo que es sufrir. Me gustaría dormirme, esa sería la muerte ideal. No pienso en eso. Obviamente que cada vez que tengo un chequeo me viene la idea a la cabeza. Me quiero morir dando y recibiendo amor.

¿Está lista para enamorarse de nuevo?

Si Dios me quiere mandar un amor, encantada. Creo que debe haber algún hombre con el que pueda conectarme más que físicamente. Tiene que ser un hombre sano, que no fume, que no tome, que le gusten los animales. Alguien que pueda ver la belleza a través de una cicatriz. Porque estas cicatrices son mis victorias. Es difícil hoy en día. Mi oncólogo me dice: "los hombres somos cobardes y banales".

Después de todo lo que ha vivido, ¿qué es para usted hoy la belleza?

No hay mejor definición que la de Antoine de Saint-Exupéry: "lo esencial es invisible a los ojos". La verdadera belleza es invisible a los ojos, la belleza es la nobleza, es la generosidad, la bondad, la humildad, la sencillez, tener palabra. Una persona bella es congruente entre lo que piensa, lo que siente, lo que dice y lo que hace. Está alejada de la vanidad y está relacionada con el espíritu y el alma.

¿Y el bienestar?

Vivir desde la salud, cuidar mi alimentación, cuidar mis pensamientos, elegir el trabajo que quiero hacer, por más que tenga necesidades. Bienestar es tener relaciones sanas, saber perdonar de corazón, es poder dar vuelta a la página. Mi estado ideal es en el mar, sin gente, en silencio. No necesito más: el calor, la tranquilidad y el silencio. Y es disfrutar de lo que tengo, que para otras personas será poco pero para mí es enorme: es un milagro. ¶

La hidratante más
vendida en Francia

Línea nacional gratuita: 018000120220
en Bogotá 2111500 ☎ 3187288363



EuroEtika | Cómpralo en:
www.dermoetika.com

Cuidados caseros contra la gripa

*Soraya Yamhure Jesurun**

Aunque no existe una cura que libere al cuerpo totalmente de la gripa, algunos hábitos cotidianos ayudan a evitarla y, cuando se presenta, hacen más fácil su proceso.

“Desde el punto de vista alopático, la gripa es normalmente la respuesta del cuerpo a una infección por un virus”, explica Gloria Escobar Rodas, médica de la Universidad del Rosario y pediatra del Hospital Infantil Lorencita Villegas de Santos, adscrita a Colsanitas. Trabaja con terapias y medicinas naturales que ha aprendido durante su formación con comunidades indígenas de Putumayo y Caquetá, y asegura que cuando aparece la gripa es importante permitir que el proceso se desarrolle.

Síntomas generales como baja energía en el cuerpo, dolor de garganta, sensación de calor y dolor de cabeza se asocian a la congestión de la nariz, que normalmente es la vía de entrada del virus y lo primero que molesta. Desde este punto de partida, la

doctora Escobar enfatiza en la necesidad de sonarse de manera adecuada: oprimiendo cada fosa nasal individualmente —hábito que debe enseñarse a los niños—. Al tapan las dos fosas simultáneamente para evitar un estornudo, el moco se acumula, puede pasar por presión a los oídos y generar complicaciones.

¿Qué hacer cuando aparece la gripa?

Algunos medicamentos pueden aliviar los síntomas, pero nada cura la gripa. Los cuidados que ayudan a agilizar el proceso para que salga del cuerpo consisten en apartarse de la rutina, tomar abundante agua al clima y consumir alimentos suaves que no le exijan al cuerpo un trabajo alto de digestión. Se trata de concentrarse en la recuperación, quedarse en casa



y, si es inevitable salir, solo hacerlo en la mañana. Soluciones de antaño como el caldo de pollo, el agua de panela y la miel con limón sí funcionan. Los líquidos fríos, helados de sabores y bebidas con hielo disminuyen la actividad de las defensas, paralizan el sistema inmunológico y facilitan que el virus se replique. Cuando se ingieren, inmediatamente generan una sensación de descongestión, pero al cabo de un par de horas los resultados dan marcha atrás.

La alimentación ideal

La hidratación es fundamental en el adecuado desarrollo del proceso gripal. De esta manera, la secreción nasal podrá evacuarse con fluidez. La panela tiene minerales que ayudan a las defensas y a subir la energía y el estado de ánimo, pero en exceso, “el azúcar es un alimento para el virus que aumenta la fuerza de la infección”, destaca la doctora Escobar. Se recomienda tomarla dos veces al día en bajas concentraciones con agua caliente.

El limón es un bactericida que combate los gérmenes. La miel de abejas también tiene propiedades antibacteriales y, además, disminuye el reflejo de la tos, cicatriza y cubre los receptores expuestos. Ingerir la mezcla de estos dos ingredientes ayuda a la mejoría de la garganta, y algunas plantas, como el saúco en infusión, dilatan los bronquios y hacen más fácil la expulsión de las flemas.

Según la especialista, “todas las plantas tienen una acción, y no por ser naturales quiere decir que no tengan consecuencias indeseadas. Hay plantas que son muy fuertes y se deben usar en dosis pequeñas y en situaciones específicas”. Indica que hay que asesorarse en el uso de productos naturales, tomarlos bajo recomendaciones del especialista y no aplicar en casa todo lo que aparece en páginas de internet.

Una naranja tiene dos gramos de vitamina C y, además de su fibra, está compuesta por flavonas y flavonoides, sustancias que ayudan a combatir el virus y las bacterias. La guayaba, la mandarina, el ají y la granadilla también son aliados para este fin, y el tomate, por su parte, es un antibiótico natural que desinflama la garganta y disminuye el dolor. El jengibre funciona en casos de faringitis, pero no en episodios de gripa. Un jarabe hecho con agua de panela, sábila, mango y tomillo es una opción natural para aliviar la tos, al igual que una mezcla de buganvilla con maracuyá y marañón triturado.

Acciones apropiadas

Sobreabrigarse no es la solución. Tantos sacos y chaquetas generan sudoración que moja la ropa, y el contacto con esa humedad hace que se bajen las defensas y el virus se propague. Una bufanda que cubra el cuello es suficiente. Lo protege porque logra calentar el aire cuando baja por el cuello y disminuye la tos que aparece cuando ingresa el aire frío. Nunca se debe tapar la nariz. El pasamontañas no aplica en el caso de la gripa porque

interfiere la respiración y se convierte en un nido de bacterias. Los sistemas de calefacción también son enemigos. Su funcionamiento en las habitaciones disminuye el agua que hay en el aire, lo vuelve seco y trunca el flujo de la secreción nasal.

Durante esos días olvídense de hacer ejercicio. La solución está en el reposo y en prevenir el contraste producido por los cambios de temperatura. Un baño de agua fría jamás bajará la fiebre. Para refrescarse es mejor abanicarse en seco, y cuando sea necesario bañarse, opte por una rápida ducha de agua tibia sin mojarse la cabeza.

Cuando el cuadro viral lleva más de siete días, hay dificultad respiratoria, deshidratación y deterioro del estado general, acuda al médico. Estos son signos de alarma y complicaciones que afectan con más propensión a la población infantil y senil.

En los hábitos cotidianos, el autocuidado que recomienda la doctora Escobar consiste en consumir alimentos frescos, preferir ensaladas por encima de las verduras cocinadas y las frutas sobre la opción de los jugos. Incluya plantas en su dieta. Durante el día, entre comidas, tome infusiones de hierbabuena, toronjil, manzanilla o limonaria; prefiera siempre las hierbas frescas sobre las bolsitas para infusión que venden en el mercado. Evite el estrés, los dulces, la comida chatarra y los alimentos procesados. “El cuerpo es perfecto y generalmente cuando se presenta un daño es porque hemos abusado de alguna forma o hemos saltado por encima de algunos avisos”, concluye la doctora Escobar. ¶



* Periodista independiente. Colabora con las revistas Habitar y Diners, entre otras.



Una dolencia moderna

*Soraya Yamhure Jesurun** • ILUSTRACIÓN: *Luisa Martínez*

El síndrome del túnel carpiano es una compresión del nervio mediano, que pasa a través de la muñeca. Aquí le contamos cuáles son los síntomas y le recordamos algunos hábitos que ayudan a evitarlo.

A dormecimiento de los dedos que están hacia el lado del pulgar y del dedo medio, dolor nocturno, sensación de hormigueo en las manos al despertar y pérdida de la fuerza son los síntomas que presentan los pacientes que acuden al consultorio del doctor Francisco José Camacho García, médico cirujano especialista en ortopedia y traumatología, director científico del Centro Latinoamericano de Investigación y Entrenamiento de Cirugía de Mínima Invasión y de la Unidad Médi-

ca Cecimín de Colsanitas, con especialidad en mano, miembro superior y microcirugía.

El síndrome del túnel carpiano es una compresión del nervio mediano, que pasa a través del túnel del carpo, ubicado en el área de la muñeca. Sus síntomas aparecen porque se inflaman los tendones y se estrecha el conducto nervioso en situaciones relacionadas a la postura que adoptan las manos durante las horas de sueño y los movimientos repetitivos que hacen parte

**Periodista independiente. Colabora con las revistas Habitar y Diners.*

“Cuide su postura sin importar la actividad que realice, porque es posible que sus manos estén reflejando molestias que vienen de la zona cervical”.

del trabajo y de la cotidianidad. El doctor Camacho asegura que existen causas de tipo hormonal que deben descartarse antes de identificar causas mecánicas. El síndrome aumenta en personas con enfermedades metabólicas, de tipo reumático, diabetes y en mujeres embarazadas.

¿Cómo prevenirlo?

Durante las horas de sueño, al adoptar una posición fetal, con las palmas flexionadas hacia adentro y la cabeza apoyada sobre la mano, se ejerce una presión en el nervio. Esta compresión se puede evitar haciendo uso de una muñequera nocturna, mientras que durante el día la tarea consiste en realizar el trabajo y cualquier tipo de labor cotidiana dentro de unas condiciones ergonómicamente adecuadas. Sea en un puesto de oficina frente a un computador, o en actividades que impliquen movimientos repetitivos, busque momentos para hacer una pausa dedicada a ejercicios de estiramiento.

Hábitos cotidianos

El estrés es uno de los factores que genera los síntomas del síndrome del túnel del carpo. Evite las tensiones y haga uso de las herramientas que ahorran el gasto de su fuerza, como destapadores, exprimidores y demás utensilios que hacen el trabajo por usted. Cuide su postura sin importar la actividad que realice, porque es posible que sus manos estén reflejando molestias que vienen de la zona cervical. Si el dolor aparece no lo calme con un analgésico. Tome conciencia y repase sus hábitos, movimientos y actividades durante el día.

¿Cuándo acudir al especialista?

En el momento en el que cualquiera de los síntomas aparezca. No espere a que el hormigueo, el adormecimiento de los dedos, el dolor y la pérdida de la fuerza se hagan insoportables. El síndrome puede comenzar con algunas alertas, pero si no se detecta a tiempo irán muriendo fibras que ninguna cirugía podrá recuperar. Adrián Maiola, fisioterapeuta de la Universidad Complutense de Madrid, recomienda —además de ejercicios diarios de estiramiento— la técnica de punción seca. Este proceso mínimamente invasivo, que realiza en el área Elixir de la Unidad Médica Cecimín de Colsanitas, en Bogotá, ayuda a relajar los tendones que se han inflamado por la sobrecarga. Durante la sesión se utilizan agujas similares a las de acupuntura que no introducen medicamentos y que descargan, alivian y relajan la musculatura para liberar el nervio. ¶

EJERCICIOS

Mantenga cada uno de los siguientes estiramientos por quince segundos y practíquelos dos veces durante la jornada.



1

Sin doblar los dedos, abra las manos y empuje con la yema de los dedos aplicando fuerzas opuestas.



2

Con una mano apriete con fuerza moderada la muñeca del brazo contrario y gire la mano sin soltarla.



3

Una el revés de las manos haciendo presión en sentido contrario y diríjalas hacia el pecho tanto como pueda.



4

Con la mano contraria, agarrar los nudillos y parte de los dedos estirando suavemente hacia abajo.



5

Tome los cinco dedos de una mano con la contraria y estírelos hacia atrás. Realícelo en ambas manos.



6

Coloque las manos y las muñecas una frente a la otra y empuje en ambas direcciones levantando los codos.





La cocina de una clínica por dentro

Brian Lara* · FOTOGRAFÍA: Jorge Andrade Blanco

La comida hospitalaria puede ser sabrosa y saludable. Incluso puede llegar a parecerse a la de la propia casa. O al menos así sucede en la Clínica Universitaria Colombia y en la Clínica Reina Sofía.

El secreto para una pronta recuperación frente a cualquier enfermedad es alimentarse bien durante la convalecencia. Por esta razón, las clínicas se empeñan en ofrecer dietas estrictas a los pacientes hospitalizados. Para fortuna de los interesados, la época en que *estricto* significaba *insípido* está quedando atrás. Ahora, clínicas como la Colombia y la Reina Sofía ofrecen un servicio de nutrición personalizado, que le garantiza al paciente una comida deliciosa y con los nutrientes necesarios para su recuperación. Por su trabajo ambas clínicas fueron reconocidas con el primero y segundo lugar en los premios que entregó la Organización para la Excelencia de la Salud (OES) en 2017. Pero, ¿qué hay detrás de las puertas de la cocina de estas clínicas? ¿Por qué se reconoce su excelencia?

La dieta

Cuando el paciente está en la habitación recibe la visita del nutricionista. Durante esa primera conversación el profesional lleva a cabo el proceso de conciliación, que indaga por los gustos

y costumbres a la hora de comer. El paciente tiene la oportunidad de explicar que en la casa come a tal o cual hora, o que no le gusta ver en el plato determinado alimento. El nutricionista escucha y adapta los gustos del paciente con sus necesidades nutricionales, antecedentes, tratamiento y demás. Así el paciente se siente tranquilo de poder comer lo más parecido a como acostumbra en casa. Y cuando le den el alta no querrá desquitarse y consumir todo lo que no ha podido durante la convalecencia.

En la primera visita el nutricionista evalúa si el paciente tiene algún riesgo nutricional. Estadísticamente, el 20 % de los pacientes que llegan a hospitalización padecen de algún grado de desnutrición. Esto quiere decir que aumenta su riesgo de infección durante la hospitalización.

A todos los pacientes les entregan un volante en el cual se les explica claramente en qué consiste la dieta que van a consumir durante la estancia en la clínica. Esta guía escrita le permite al paciente controlar que lo que está en el plato es tal como le recomendaron en la dieta, o reportar cualquier anomalía.

*Redactor de las revistas Bienestar Colsanitas y Bacánika.

El equipo de nutrición visita al paciente cada dos o tres días. “Le preguntamos si ha perdido peso durante su hospitalización o si ha dejado de comer de manera no voluntaria. Porque los medicamentos pueden hacer que el paciente pierda el apetito”, explica Yenny Cuéllar, jefa de nutrición de la Clínica Colombia.

Un menú creativo

El proceso de conciliación se sintetiza en el plato que recibe el paciente. En la Clínica Colombia y en Reina Sofía es fundamental el servicio de hotelería: comida buena, agradable al paladar y atractiva a los ojos. El equipo cuenta con un chef y varias auxiliares de cocina que preparan los alimentos usando sin temor adobos y salsas. El plato suele estar decorado para verse apetitoso.

“Como se trata de no aburrir el paladar del paciente, el menú cambia todos los días. El ciclo de menú dura diez días, de tal manera que durante ese tiempo hay tranquilidad de no repetir preparaciones”, comenta la jefa de nutrición.

En la época en que la comida hospitalaria no era tan bien pensada (y hay que decirlo, todo parecía pasado por agua), los pacientes llegaban a la casa ansiosos por compensar todo lo que no comieron durante sus días de hospitalización. Así que las recomendaciones del nutricionista normalmente quedaban arrumadas junto a los recibos viejos del agua y la luz.

Aunque la comida ha mejorado drásticamente, la Clínica Colombia se encarga de inscribir a sus pacientes en listas de pos egreso, para contactarlos al cabo de dos días y preguntarles cómo van con las indicaciones, y resolver dudas en caso de que las haya.

La cocina

En la Clínica Colombia el equipo está compuesto por no más de 35 personas entre cocineros, auxiliares de cocina, almacenistas, empleados de servicios generales y meseros. Preparan y sirven más de 200 platos por comida.

En el centro de producción hay un cuarto para frutas y verduras, uno para abarrotos, dos cuartos fríos, un área de cocina fría, una de cocina caliente y un área de ensamblaje. En la Clínica Reina Sofía el menaje es similar, aunque tanto el espacio como los equipos son más pequeños debido simplemente a que la institución tiene menos camas.

En la cocina el trabajo de verdad empieza a las cinco de la mañana con el desayuno, y llega a su punto máximo a partir de las diez, cuando llegan las papeletas con las particularidades del menú de cada paciente y comienza la preparación del almuerzo. Son dos horas de trabajo fuerte que concluyen a las doce del día, cuando salen los primeros carros de comida para las habitaciones. Aquí la cocina no cierra nunca: sirven desayuno, almuerzo y comida, y entre ellas ofrecen refrigerios. Los pacientes hospitalizados reciben entre tres y seis comidas cada día según sus requerimientos médicos y nutricionales.

Todos los días llegan camiones a dejar verduras, carnes, frutas y granos. El servicio de alimentación de la clínica tiene más de 80 proveedores. Aunque hay descarga de alimentos todos los días, los proveedores están citados cada 48 horas, debido a

que los espacios de almacenamiento tienen capacidad limitada. Además, así se mantienen siempre frescos los alimentos y se reduce el desperdicio.

A la hora de comer

Al final de la línea de ensamblaje siempre hay un auxiliar en nutrición supervisando que cada plato cumpla con la dieta de los pacientes. Cuando todo está servido, estos auxiliares se llevan el carrito cargado de platos para repartirlos en las habitaciones.

Tanto la Clínica Colombia como la Reina Sofía tienen establecido un protocolo que dicta cómo se deben repartir los alimentos. El auxiliar golpea en la puerta de la habitación, se presenta, le pregunta al paciente el nombre y verifica que el plato de comida corresponda a ese nombre y tenga la dieta establecida, explica qué tipo de dieta se entrega, acerca la mesa hasta la camilla y deja el plato sobre ella. Al cabo de 45 minutos volverá a recoger la loza.

“Los desperdicios se redujeron drásticamente desde que el proceso es personalizado”, cuenta Cuéllar. “Antes, el 60 % de los pacientes dejaban comida. Ahora solo el 30 % lo hace”. Si un pe-



dido se cancela antes de ser entregado, la clínica ofrece ese plato de comida al familiar de un paciente.

El premio

La Organización para la Excelencia de la Salud (OES) abrió una convocatoria a mediados de 2017 para evaluar los procesos de nutrición de las clínicas del país. Se inscribieron treinta clínicas, de las cuales veinte cumplieron los requisitos.

De las veinte clínicas preseleccionadas un equipo de la OES escogió a siete finalistas, a los que luego visitaron supervisores para determinar que lo consignado en el papel sí se viera en la realidad. Entre los jurados estuvieron el presidente de la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica y la directora de la carrera de Nutrición de la Universidad Javeriana.

Luego de la revisión de los informes, el jurado determinó que el tercer lugar sería para el Hospital San Vicente Fundación de Rionegro, de Medellín; el segundo, para la Clínica Universitaria Colombia, de Bogotá; y el primero, para la Clínica Reina Sofía, de Bogotá. ¶



ALGUNAS CIFRAS

Alrededor de
1.200

pacientes al mes atiende el equipo de nutrición de Clínica Colsanitas.

Alrededor de
850

platos de comida entre desayuno, almuerzo y cena se reparten al día.

97 %

de los pacientes siguen en casa las recomendaciones del equipo de nutrición.

8

nutricionistas componen el equipo.



LA EXPERIENCIA ME DICE...

Cuidar la piel de los niños

Astrid Lorena Ruiz, dermatóloga adscrita a Colsanitas

LA PIEL tiene características que se deben conservar para que mantenga su función de barrera y protección. Los baños largos, el agua muy caliente, los jabones antibacteriales o perfumados, el frote con esponjas y estropajos, pueden quitar las grasas y componentes que la cubren y así reducir su capacidad de proteger al cuerpo de bacterias e infecciones.

ES IMPORTANTE seleccionar con atención los productos para cuidar la piel de los niños. En el mercado hay cremas y jabones que ofrecen protección y aromas atractivos, pero hay que leer bien las etiquetas. Las fragancias y los componentes antibacteriales pueden disminuir los antibióticos naturales de la piel —las catecilidinas— y además causar xerodermia, que es la resequeidad extrema de la piel. Además, las sustancias químicas usadas, incluso en muchos que se venden como naturales, pueden generar alergias en la piel (eczemas).

EL BAÑO DIARIO debe ser corto y con agua tibia, y el jabón debe aplicarse suavemente sobre la piel sin frotarla. Aunque a muchos niños les gusta quedarse largo tiempo, lo ideal es bañarlos rápido.

EL JABÓN PUEDE SER en barra o líquido, pero es mejor usar jabón líquido ya que no se comparte con otras personas. Se pueden usar jabones para bebé, pero aquellos sin fragancia y que conserven el pH de la piel. El champú no tiene que ser de uso diario, pues como ellos no sudan ni producen tanta grasa como los adul-

tos, su uso puede ser día de por medio. Es importante enjuagar bien para garantizar que no queden restos de jabón.

DESPUÉS DE SECAR muy bien la piel, es recomendable ponerles crema hidratante, ojalá una que contenga urea, ácido láctico o sustancias naturales como manteca de karité, un árbol africano. Es importante usarla desde que los niños van al jardín, porque juegan en el parque, en areneras, con tierra y con agua. Además, están creciendo y la piel necesita elasticidad e hidratación.

NO SE DEBEN USAR talcos ya que las sustancias con las que se hacen pueden resecar la piel. Además, las fragancias que contienen pueden ser irritantes.

LOS NIÑOS SUELEN tener más resequeidad en codos y rodillas, zonas del cuerpo que tienen una piel más gruesa, para resistir mejor el peso y el roce. Lo ideal es usar cremas hidratantes que contengan urea al 10 %. Esta ayudará a que la piel se mantenga lo más lisa y suave posible.

DESPUÉS DE LOS SEIS MESES de edad se debe usar protector solar todos los días, por la mañana y a medio día en áreas abiertas y cerradas y así no esté haciendo sol. En los niños, además de proteger la piel, uno de los objetivos es crear el hábito. Existe el mito de que las cremas son para las mujeres, y no hay nada más falso: el cuidado de la piel es para todos.

EL PROTECTOR SOLAR se usa aunque no haya sol, ya que la luz visible y la radiación ionizante, que se produce sin necesidad de que haya sol, también tienen efectos dañinos en la piel. Cuando el niño está casi todo el tiempo bajo techo, el factor de protección solar (SFP) debe ser de un mínimo de 30 y no es necesario que sea resistente al agua. Si el niño está en clima cálido, haciendo deporte o va a pasar muchas horas al aire libre, debe tener un mínimo de SFP 50 o 50+ y es importante que sea resistente al agua. En estos climas o cuando se va a estar un largo rato al sol es muy útil usar una gorra o sombrero.

POR PREVENCIÓN, es mejor que cada niño tenga su propio protector marcado con su nombre: hay entidades infecciosas en la piel que pueden transmitirse al compartir las cremas.

HAY QUE CONSULTAR al dermatólogo si aparecen irritaciones permanentes, manchas, ronchas y lesiones que piquen seguido, crezcan o se extiendan con el paso de los días. También si en caso de gripe o diarrea aparecen brotes en la piel.

CUANDO UN NIÑO se quema por el sol lo primero que se debe hacer es tratar de mantener la piel con una temperatura baja y, si se puede, húmeda, lo que se puede lograr con la aplicación de agua termal en *spray*. También se puede aplicar gel de aloe vera o crema hidratante. Estas son medidas temporales mientras se lleva al niño al médico. ¶

Entrevista: Katherine Ríos. Fotografía: Jorge Andrade Blanco.



HISTORIAS MÉDICAS

ADIÓS VIRUELA

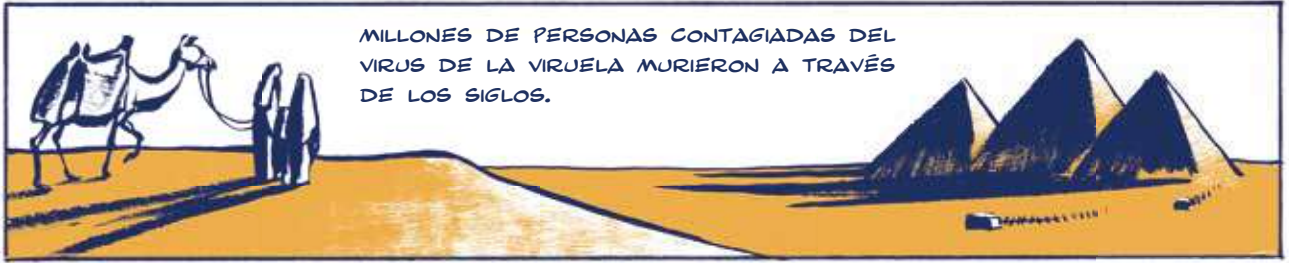
DESDE HACE MÁS DE DIEZ
MIL AÑOS...



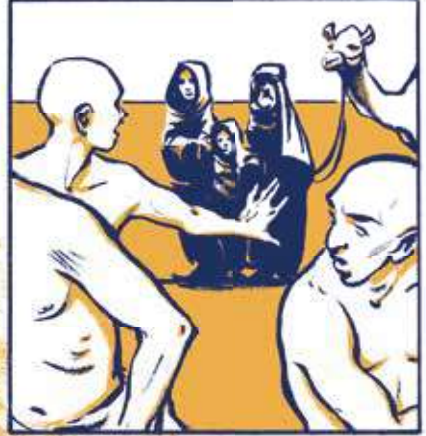
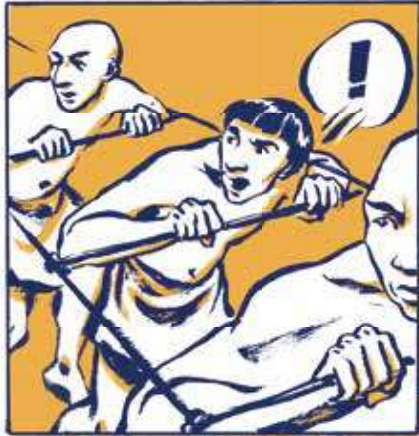
LA VIRUELA HA HECHO ESTRAGOS EN LA HUMANIDAD.



GUÓN: ALBERTO QUIROGA; DIBUJOS: BEA DAVIES

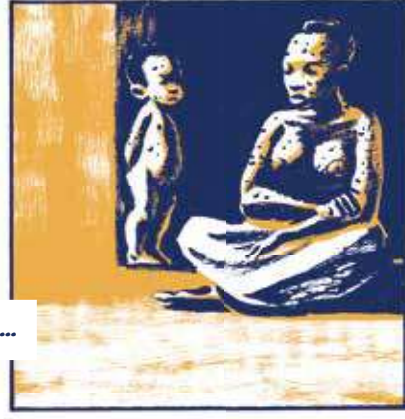


MILLONES DE PERSONAS CONTAGIADAS DEL VIRUS DE LA VIRUELA MURIERON A TRAVÉS DE LOS SIGLOS.



ALLÍ DONDE APARECÍA EL VIRUS DE LA VIRUELA SE DESATABA EL TERROR Y LA MORTANDAD.





EL VIRUS SALTABA DE PAÍS EN PAÍS...



...DE SIGLO EN SIGLO.



¡AY, MAMA!



¿POR QUÉ HACE ESO?
¡SUS HIJOS VAN A ENFER-
MAR DE VIRUELA!



AL CONTRARIO.
LO HICE PARA PROTEGERLOS.

EN INGLATERRA, EN 1762, CUANDO EDWARD JENNER COMENZABA SUS ESTUDIOS DE MEDICINA OYÓ A UNA JOVEN CAMPESINA DECIR: "YO NO ME PUEDO ENFERMAR DE VIRUELA PORQUE YA ESTOY VACUNADA". LUEGO DESCUBRIÓ QUE ESTA CREENCIA ERA CORRIENTE ENTRE LOS VAQUEROS DEL LUGAR Y SE PROPUSO INVESTIGAR ESTE HECHO.



UN DÍA DE 1796, UNA ORDEÑADORA DE VACAS ENFERMÓ DE VIRUELA, Y EL DOCTOR JENNER TOMÓ MUESTRAS DE SUS PÚSTULAS...



...Y LUEGO LAS INOCULÓ EN UN NIÑO SANO DE 8 AÑOS.

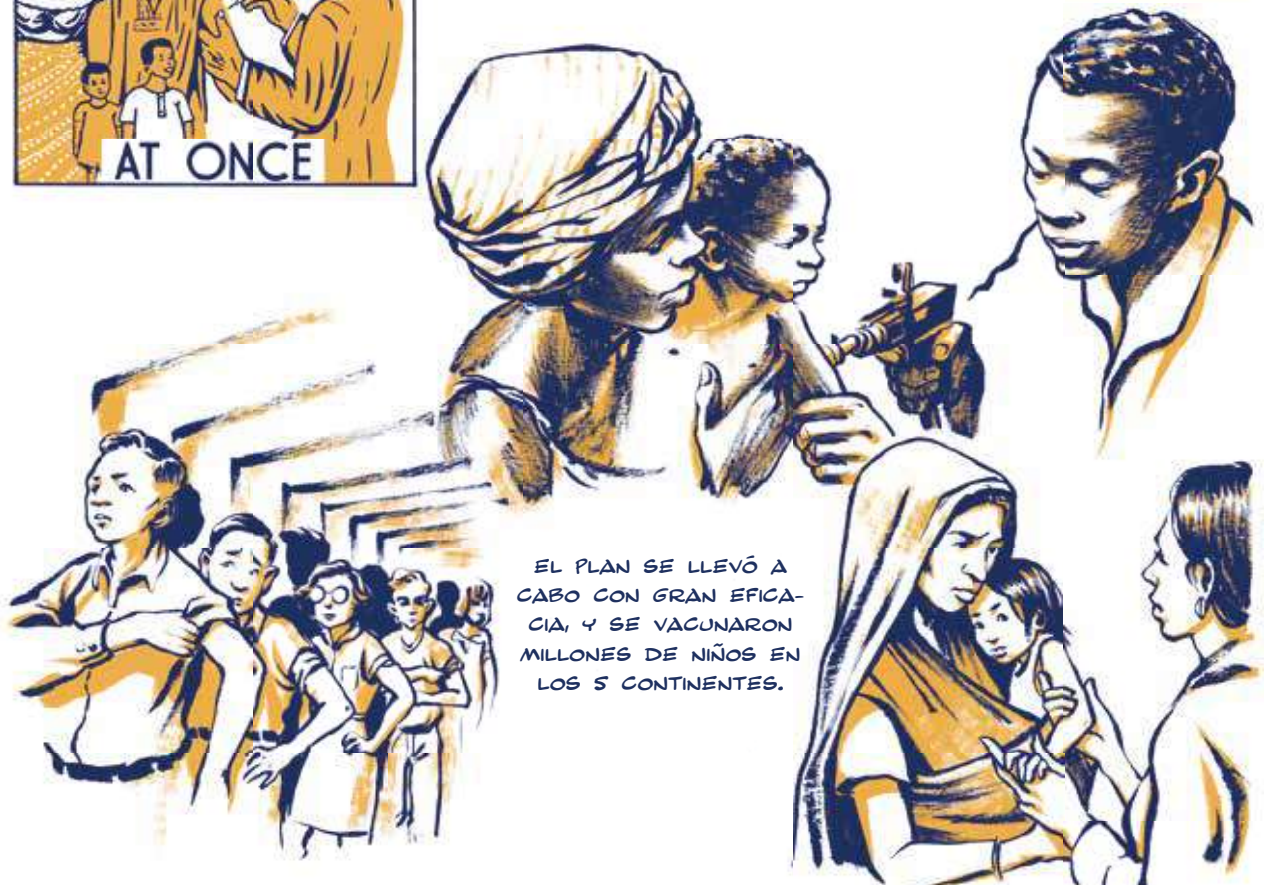
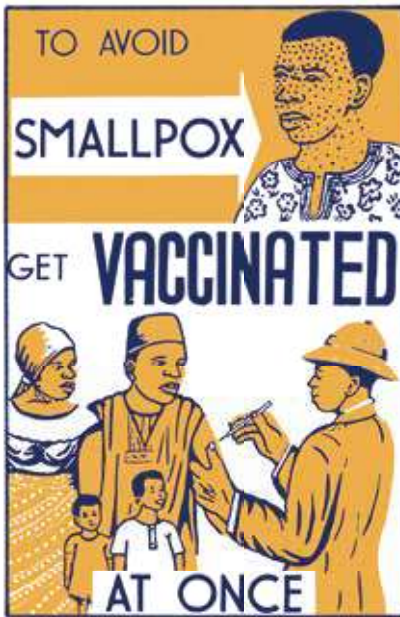
EL NIÑO EN UN PRINCIPIO TUVO ALGO DE FIEBRE, PERO LUEGO DE UNA SEGUNDA VACUNACIÓN, DEMOSTRÓ RESISTENCIA ANTE EL VIRUS DE LA VIRUELA.



HABÍA SIDO INVENTADA LA VACUNA (QUE PROVIENE DEL GANADO VACUNO) CONTRA LA VIRUELA.



EN 1958, EL VIRÓLOGO UCRANIA-
NO VICTOR ZHDANOV PROPUSO A
LA NACIONES UNIDAS UN PLAN DE
VACUNACIÓN MUNDIAL PARA ER-
RADICAR LA VIRUELA.



EL PLAN SE LLEVÓ A
CABO CON GRAN EFICA-
CIA, Y SE VACUNARON
MILLONES DE NIÑOS EN
LOS 5 CONTINENTES.

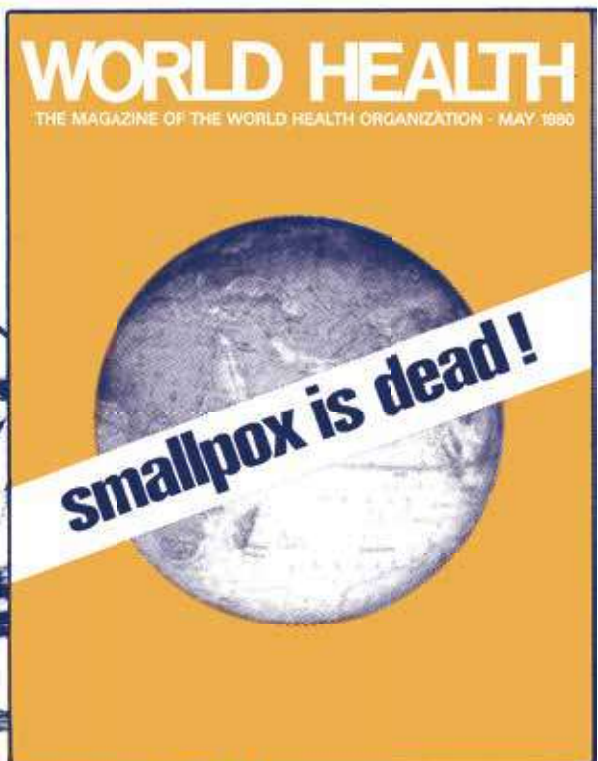
EN 1978, JANET PARKER, UNA FOTÓGRAFA MÉDICA, MIENTRAS TOMABA FOTOS, TUVO UN ACCIDENTE MANIPULANDO MUESTRAS DEL VIRUS DE LA VIRUELA, Y SE CONTAGIÓ DE LA ENFERMEDAD.



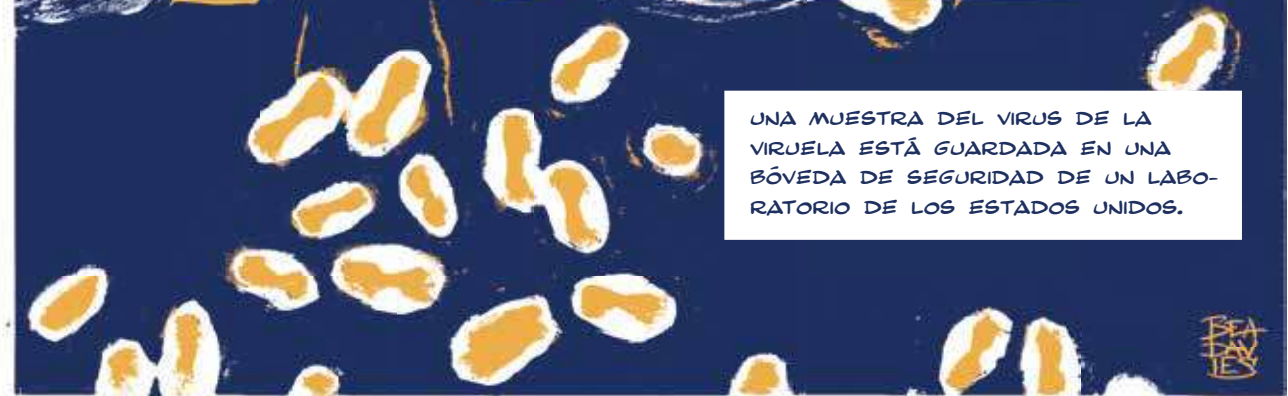
UN TIEMPO DESPUÉS MURIÓ. ESTA ES LA ÚLTIMA MUERTE ATRIBUIDA A LA VIRUELA EN EL MUNDO.



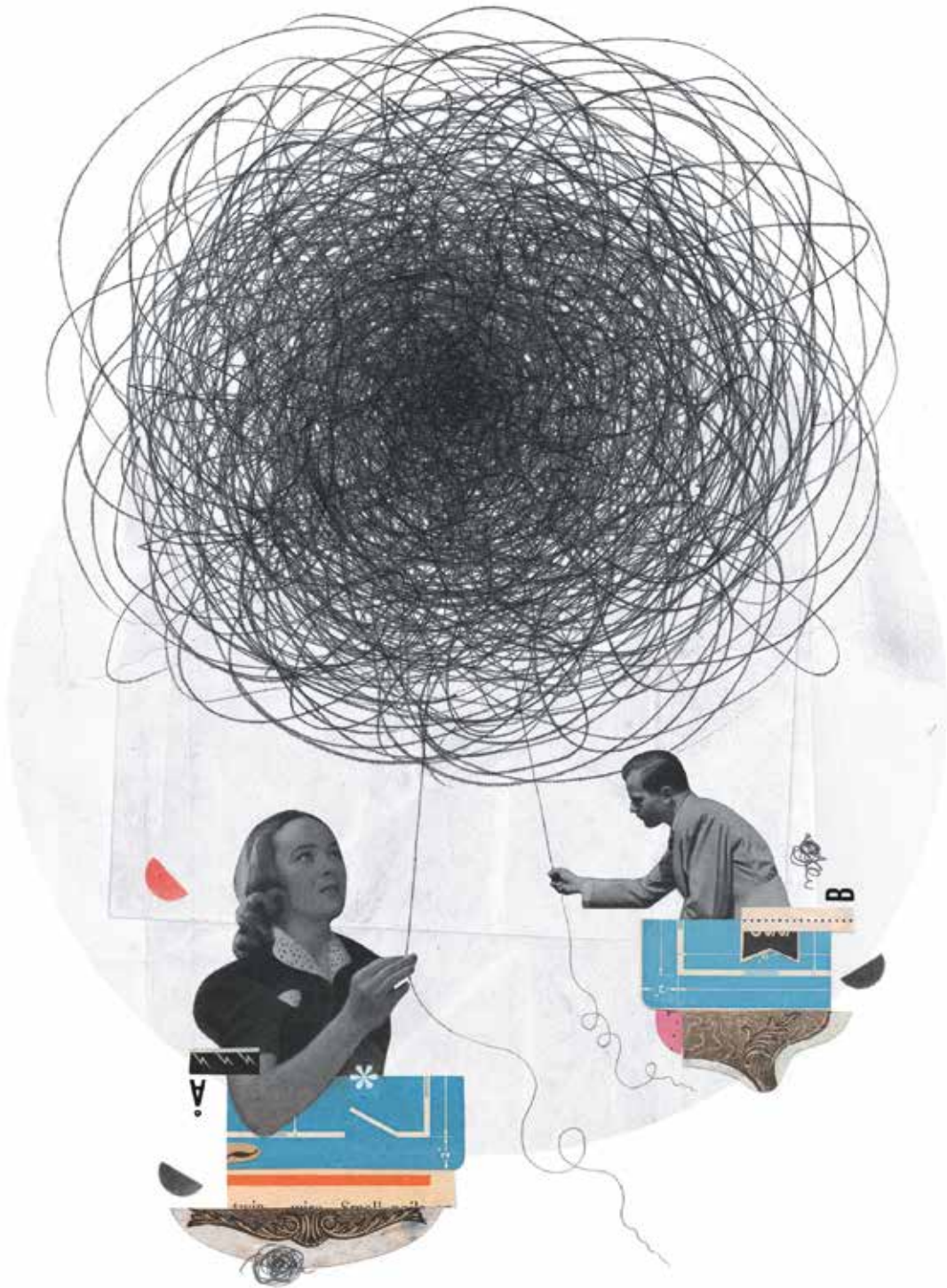
EN 1980 LA HUMANIDAD LOGRÓ SU PRIMER TRIUNFO ABSOLUTO SOBRE UN VIRUS, AL ERRADICAR POR COMPLETO EL VIRUS DE LA VIRUELA.



UNA MUESTRA DEL VIRUS DE LA VIRUELA ESTÁ GUARDADA EN UNA BÓVEDA DE SEGURIDAD DE UN LABORATORIO DE LOS ESTADOS UNIDOS.



BEA
FOX
ES





Un divorcio en primera persona

Carolina Rojas* · ILUSTRACIONES: Samuel Castaño

Ponerle fin a una relación es doloroso, pero también puede ser una oportunidad para conocernos y sanar heridas pendientes.

Ahora que ya no estamos juntos después de una relación de doce años, entre noviazgo y matrimonio, coincido con lo que me dijo una amiga: “la única forma de saber si una relación funciona es pasando por ella”. También entendí que amar al otro es una decisión que se toma activamente cada día. Y vaya que aprendí la lección: nada, ni siquiera el amor, permanece de pie por sí solo.

Es muy difícil asumir una unión sentimental desde esa perspectiva si estamos constantemente bombardeados por romances de Hollywood y empalagosas baladas pop. La educación emocional de nuestra cultura nos promete relaciones de pareja perfectas y amor eterno a toda prueba.

Pero las estadísticas sugieren que estas formas de compromiso se han debilitado o, por lo menos, no aplican para todas las personas. En 2015 se atendieron cerca de 1.200 casos de nulidad de matrimonios católicos en el país. Y según un estudio de la Superintendencia de Notariado y Registro, en 2017 por cada tres matrimonios civiles hubo un divorcio en Colombia. En números redondos, los matrimonios han disminuido un 3,3 % en el país desde 2014.

Si formamos parte de las estadísticas y ya nos estamos enfrentando a la separación, hay dos opciones: asumir el duelo o evadirlo. Podemos elegir las estrategias más comunes: el clavo que saca a otro clavo, ahogar las penas en alcohol, gastar noches enteras viendo películas y comiendo helado. Pero también podemos probar otras alternativas. Esto último fue lo que yo hice.

Una salida en espiral

El consultorio de la psicoterapeuta Patricia Hernández Uricoechea sirvió de espacio para que mi pareja y yo fuéramos concretando poco a poco la decisión de separarnos, con ella como mediadora. Por alguna razón, pensé que la negociación sería más conflictiva. Pero ambos estábamos casi coordinados para cerrar nuestro capítulo, quizás convencidos de que era lo mejor. Recuerdo haberle dicho a él que ojalá hubiéramos estado tan alineados para seguir juntos como lo estuvimos para separarnos. Nunca nos planteamos intentarlo de nuevo.

Más adelante regresé con la doctora Hernández para que me ayudara a atravesar el duelo. Cuando acabó la convivencia en matrimonio descubrí que cada detalle de la rutina cambiaría.

* Periodista y realizadora audiovisual venezolana radicada en Bogotá.

Cosas muy simples y cotidianas pueden tocar esa herida recién abierta: las verduras que se pudren en la nevera porque sigues haciendo mercado para dos; salir a pasear al perro y encontrarte con un vecino que pregunta por tu esposo y no saber ni qué decir.

El fin de una relación implica la muerte de ambas partes, y no es distinto cuando tú dejas o cuando te dejan, porque para los dos hay algo común: un morir y arrancar de nuevo.

Una de las grandes frustraciones que he experimentado a lo largo del camino ha sido sentir que iba mejor y de pronto caer en un hueco de sentimientos negativos otra vez. Tener que procesar que esa persona con la que construiste pasado, presente y futuro ya no está y los planes en común tampoco; que de aquí en adelante lo que haga él no es de tu incumbencia. Volver a esos pensamientos de manera recurrente significaba un retroceso. O eso pensaba yo, porque me había programado para un avance lineal, como subir escalones para estar más arriba y *progresar*. O *salir*.

Pero con el tiempo he entendido que no se trata de superar un nivel para pasar al otro como en un videojuego. Y que nadie se salva de sentir negación, ira o culpa para intentar llegar a la aceptación y la superación, aunque no justamente en ese orden. Estudiosos de la mente explican que nuestros procesos de aprendizaje no son lineales, y que esta supuesta secuencia de etapas en el duelo se desarrolla en una especie de espiral en la que repetimos estas sensaciones una y otra vez. En cada bucle de esta espiral vamos un poquito más adentro de nuestro interior, a un nivel más profundo.

Puede ser muy confuso tratar de entender lo que nos está pasando, incluso pueden despertarse conflictos muy complejos del pasado. Por eso es conveniente buscar ayuda terapéutica. Un acompañamiento profesional que se ajuste a las necesidades particulares, alguien con quien sintamos afinidad y nos dé herramientas. Al menos, fue lo que me funcionó.

Síndrome de abstinencia

Para muchas personas lo más exigente del rompimiento es asumir el dolor inicial, porque puede ser desgarrador. Con la terapia pude liberar mucho llanto, algunos dolores muy viejos y que no correspondían con el duelo por el divorcio. Físicamente fue agradable, descargué de mi cuerpo una tensión que al principio ni siquiera podía reconocer.

Hay un factor biológico: la *tusa* desencadena un desequilibrio químico en el cuerpo. Bajan los niveles de oxitocina, serotonina y dopamina, sustancias que producen sensación de bienestar, satisfacción y optimismo. Por eso, cuando la persona amada o la relación desaparece se produce una especie de síndrome de abstinencia. También hay un factor emocional: caemos en una crisis que nuestro entorno social puede percibir como peligrosa, y por eso familiares y amigos presionan para que uno evite o supere lo antes posible este momento.

A mí me ayudó estar en un país que no es el mío, sin familia y bastante sola. Pero sé que para otros el aislamiento puede jugar en su contra. Lo ideal, desde cualquier condición, es tener un espacio y un tiempo para el dolor. Si es posible, tomar una pausa, delegar a alguien las responsabilidades más urgentes y pedirle a una persona de confianza que se acerque esporádicamente a revisar si uno está bien, o le traiga un plato caliente o algo que lo haga sentir cómodo.

“Las emociones son fuertes, no hay que domarlas ni controlarlas. Hay que dejarlas fluir, escuchar la información que traen consigo y dejarlas pasar. No hay que sentir miedo de que el dolor te paralice completamente. El mismo impulso vital te levantará, la naturaleza es sabia, funciona”, dice la terapeuta Patricia Hernández.

Este cambio de percepción requiere mucho esfuerzo y es bueno premiarnos con placeres sencillos. Yo me permití tomar siestas sin sentir culpa, empecé a comer mejor, leí algunos libros que tenía en la lista de “pendientes”. Conectarme gradualmente con el placer aumentaba la capacidad de sentirlo.

Y así, poco a poco, iba a poder retomar la rutina, volver a arrancar un proyecto con mucha calma y, por supuesto, disfrutar.



Rabia solapada

Sentí mucha rabia: porque las cosas no resultaron como esperaba, por creer que el otro debía ceder, porque cambió o no cambió; porque me di cuenta de que la relación no era lo que yo creía o por no notar que se estaba dañando. En un punto, descubrí que ya no distinguía si los motivos de mi rabia eran reales o no. De todas formas, no podía dejar de sentirla.

Cuando se fue diluyendo la rabia más primitiva empezaron a colarse por las rendijas de la memoria los momentos más lindos que pasamos juntos. Por instantes volví a idealizar a mi pareja y la relación. Justo ahí es cuando comienzas a pensar en las cosas que hiciste o dejaste de hacer. Y, aunque el pasado ya no se puede corregir, te castigas y no te dejas disfrutar. La terapeuta me ayudó a salir de esa dinámica.

Siento que la verdadera autocritica, reconocer que tengo mi cuota de responsabilidad en el fin de esta relación, llegará después. Pero parece que debo atravesar primero un torbellino emocional que todavía no sé cuándo se asentará.

El cuerpo que habitamos en pareja

De pronto empiezo a reconocer muy claramente palabras, gestos, expresiones, hasta chistes internos que yo no usaba antes de conocerlo a él. Muchos de esos juegos los construimos juntos. Llego hasta a detestar al comediante que tanto le hacía reír. Es en la distancia donde noto cómo esa persona se entrelazó conmigo desde detalles muy finos, muy profundos, durante un tercio de mi vida. Se siente amor, pero ya de otra forma.

Patricia Hernández describe el fin del enamoramiento como

“*La clave es entender que el vacío solo lo puede llenar uno mismo. Cada momento de placer, es algo que te regalas a ti mismo*”.

si abandonáramos dos cuerpos que esculpimos durante esa borrachera sentimental: “Si la relación termina, esas dos personas dejan esos cuerpos. En ritmos diferentes. Eso es lo doloroso, es como desprenderse del pellejo”.

En esos momentos me pregunto: ¿qué fue lo que cambió en mí o en él? ¿Por qué se dieron esos cambios? Es posible que durante el duelo revisemos el pasado desde nuevas posiciones y, con más serenidad, podamos analizar si la pareja o uno mismo ha sufrido una crisis por razones económicas, cambios geográficos, muerte de una persona cercana o cualquier otro factor externo. Si hay un cambio muy radical en esa situación que los afectó, se podría decir que, una vez atravesada la situación, es como arrancar otra relación distinta.

En nuestro caso, los dos últimos años estuvieron marcados por dos eventos familiares muy fuertes. En ese momento yo me preguntaba si nuestros problemas eran a raíz de estos sucesos o simplemente estaban tambaleando unos cimientos que llevaban débiles un rato. La vida nos presenta situaciones difíciles que son pruebas de fuego para la pareja: pueden asentar y fortalecer las bases de la relación o pueden resquebrajarla por completo.

La parábola del cuarto desordenado

Después de una larga convivencia, tener mucho tiempo en soledad fue desagradable por momentos. Pero creo que sin esa soledad hubiese sido imposible replantearme las cosas con calma, preguntarme si quiero volver a vivir en pareja y qué tipo de pareja deseo en un futuro.

Cada quien tiene sus ritmos, pero mi terapeuta recomienda siempre plazos largos a sus pacientes entre una relación y otra, para asegurarse de que no recaigan en los mismos patrones sentimentales o con una nueva pareja muy parecida a la anterior. A ella le gusta comparar una relación que termina con una habitación hecha un desastre; explica que ponerla en orden y limpiarla toma tiempo y trabajo. Cada persona se tarda un lapso distinto en ese asunto: unos recogen todo rápido y dejan el cuarto listo pronto; otros demoran más amoblando, pintando. Para Hernández, “no es sano ni vale la pena meter a alguien más, mientras ese cuarto está en caos”.

Es casi imposible pasar por una relación y salir exactamente como la misma persona que eras. Siempre hay una posibilidad de conocerse mejor a uno mismo a través del otro. Pero involucrarnos con alguien antes de tiempo no nos permitirá hacernos verdaderamente conscientes de esas conductas, creencias o roles que nos hicieron daño.

No estoy sola, estoy conmigo

De pronto me encontré pensando que quizá ciertas particularidades que a él le molestaban de mí no eran un defecto o algo molesto con qué lidiar. Y viceversa: cosas que halagaba de mí, para mí no eran tan importantes o cruciales, y las hacía solo para agradarlo a él. Supongo que, en cierta forma, él también habrá sentido lo mismo. Solemos abandonarnos dentro de la relación. No porque te lo pida tu pareja, ni siquiera porque exista un conflicto o presión en específico. Lo hacemos voluntariamente, por elección propia.

Según algunas teorías psicológicas, el desarrollo emocional con el que viviremos se forma en los primeros siete años de vida. Pero nadie tiene padres y entornos perfectos que nos permitan cubrir todas nuestras necesidades emocionales. Por eso, es probable que esas carencias o traumas salgan a relucir cuando compartimos la vida con alguien más.

La clave es entender que el vacío solo lo puede llenar uno mismo. Cada logro, cada momento de placer, es algo que te regalas a ti mismo. Volver a nuestros orígenes, retomar donde nos quedamos antes de la relación o reinventarnos por completo. La intención es reconectar con nuestra propia esencia, con quienes somos.

Podemos apreciar este momento de la vida como una valiosa oportunidad para observarnos, conocernos y sanar heridas pendientes. También rendir honor a lo que pasó, agradecer a esa persona que se cruzó en el camino. Por mi parte, recordar que, aunque pasamos cosas terribles juntos, y nos hicimos cosas terribles, fuimos afortunados en hacer el amor de verdad, muchas veces.

Tener el corazón roto puede ser uno de los dolores más grandes en la vida. Pero como escribió el compositor norteamericano Leonard Cohen, “Hay una grieta en todo para que la luz pueda entrar”. Y yo me quedo con esa luz. ¶





Un siglo de sabiduría

Catalina Gallo* · FOTOGRAFÍA: Jorge Andrade Blanco

Mujeres de 100 años y más cuentan qué es lo fundamental en la vida y qué las ha hecho felices.

¿Qué ha aprendido en la vida? “Saber vivir la vida”, responde Flor, una mujer de 100 años que vive en la Fundación Voluntariado Juan Pablo II en Bogotá. “Lo más lindo ha sido la vida misma. No quejarme de nada, poder ser lo que quiera, comer lo que quiera, pasear con la gente que yo quiera, eso es una vida sana y linda”.

A Flor no le gusta que le tomen fotos. Dice que es fea, que cuando joven los muchachos no la miraban. Es alta, delgada, con facciones angulosas, su pelo es castaño y sus manos son largas. Habla con fuerza, cuestiona, tiene energía. Dice que Dios le ha dado la fortaleza para vivir un siglo y que la plata no es lo más importante. “Yo no tuve plata y fui feliz”.

Como ella, otras cuatro mujeres mayores de 100 años, Efigenia, Ana Faustina, Susana y Edith, quienes fueron educadas con las creencias católicas, sostienen que Dios ha sido fundamental, que les ha dado todo lo que son.

Con todos los sabores y sinsabores de un siglo, sus consejos para que otros le saquen provecho a la vida son sencillos, prácticos y concretos. Efigenia Espitia, por ejemplo, a sus 102 años recomienda “no meterse con nadie ni chismosear”. Es risueña, no oye muy bien. Lleva puesto un gorro de lana para taparse las orejas porque le da frío. Sus hermanos ya murieron y no tiene hijos. “Sobrinos sí tengo hartos, pero es lo mismo que no tener nada”, dice. Y se ríe. Afirma que ha sido feliz porque no se ha metido con nadie, que en la vida hay que ser buena persona y hacerse querer. “Lo más importante es, primero, la salud, porque no la tengo”.

La salud es el bien máspreciado por todas. Ninguna se ha sentado a quejarse de sus dolencias, todas se mueven y caminan así sea con dificultad. Como dice Susana Álvarez, “yo me siento bien porque al menos puedo caminar sola, me baño sola, todo. ¡Bendito Dios! Tiendo mi camita sola. Sí, porque uno se

tiene que mover, si uno no se mueve y se queda sentado, peor se vuelve, como una petaca vieja”. Ella no se casó, no tuvo hijos, creció con sus cuatro hermanos que ya murieron, trabajó en enfermería y se sentía feliz sirviéndoles a otros y acompañando a los enfermos. “Eso es muy importante, ayudar a otra persona que lo necesita”.

Con sus 100 años, Susana dice que se siente como una niña. “Claro que a uno ya le duele una cosa, otra, pero tiene uno que tener paciencia, resignarse porque qué se va a hacer”.

Paciencia. Esta es otra palabra que pronuncian con frecuencia las mujeres que buscamos para esta nota.

Ninguna fue excesivamente cuidadosa con la alimentación o con cualquier otro hábito a lo largo de su vida. Comieron todo lo que quisieron, bailaron, se tomaron sus traguitos, incluso algunas fumaron, y pasearon en la medida de sus posibilidades.

Los viajes son recuerdos gratos e importantes para ellas, y ninguna se arrepiente de nada. Flor es soltera y aconseja no quedarse solo en la vida, y Efigenia sostiene que los hijos sí hacen falta para la vejez.

Ana Faustina Tejada y Edith Patiño de Romero son muestra de que tal vez Efigenia y Flor tienen razón. Ambas viven rodeadas de sus hijos, nietos y bisnietos. Edith ya tiene incluso tataranietos. Ella se ríe con frecuencia mientras habla, les envía besos

a los familiares que la acompañan y bromea. “Cortándoles la cabeza son todos buenas personas”.

Ana Faustina tiene 102 años, 15 hijos, 3 nietos y 9 bisnietos. No pudo estudiar pedagogía, entonces su padre le compró una máquina de coser y trabajó como modista. Viste elegante, peinada en peluquería. Solo hay señales de dolor en su rostro cuando habla de la muerte de su esposo. De resto sonríe y cuenta que toda su familia siempre le celebra los cumpleaños. Espera con ilusión la fiesta de los 103.

“ La salud es el bien máspreciado por todas. Ninguna se ha sentado a quejarse de sus dolencias, todas se mueven y caminan así sea con dificultad”.

*Periodista independiente. Autora de Mi bipolaridad y sus maremotos (Planeta).

Susana Álvarez

100 años

¿Qué es lo más importante en la vida?

Lo más importante son la salud y las amigas. Y los amiguitos, los churritos.

¿Tuvo churritos?

Sí. Y hartos churros.

¿Son importantes en la vida?

Sí, porque vive uno feliz, claro que hay churritos que van por la plata, pero como no había...

¿Por qué son importantes las amigas?

Porque uno se entretiene con ellas. Uno es alegre con ellas, porque les puede contar su vida. Puede uno confiar en las amigas, pero ciertas, porque hay unas traicioneras.

¿Qué consejo daría para aprovechar la vida?

El amor, la sinceridad, la franqueza, eso es lo más importante, porque uno puede confiar y no lo traicionan a uno.

¿Qué consejo le da a un joven?

Que se porte bien con los demás y que si ve a una persona sufriendo, le ayude.

¿Qué la ha hecho feliz en la vida?

La sinceridad, el amor, el bienestar.

¿Cómo llegó a vivir 100 años tan bien?

Trabajando, gozando, porque yo gozaba con las amigas, me iba de paseo a distintas partes, y así uno se siente feliz.

¿Cree que el dinero es importante en la vida?

Por una parte sí; por otra parte no.

¿Cómo se supera un dolor de la vida?

Con paciencia, teniendo paciencia. Si uno se desespera es peor. Con paciencia se somete a todo.

¿Qué le ha causado tristeza?

La muerte del novio, se murió el churrito en un accidente. Yo tenía como 28 años.



¿Se arrepiente de algo?

No me acuerdo.

¿Se siente tranquila con la vida?

Aun en estos años me siento feliz con las amigas, echo coplas, me gusta echar coplas, nos reunimos y nos reímos. Ya en estos años me siento como un poquito pendeja (risas), pero me siento bien, conozco personas y voluntarias que me quieren y uno se siente feliz al ver personas que lo saludan a uno con amabilidad y que lo estiman.

❖ Ana Faustina Tejada ❖

102 años



¿Qué es lo que más le ha gustado de la vida?

Me ha gustado ver a mis hijos contentos con sus familias, ver a mis nietos y a mis bisnietos, dígame qué más. Yo no he tenido plata, pero he gozado con mis hijos, con la familia. Todos me han querido y creo que nadie me ha odiado.

¿Qué consejos les da a sus nietos?

Que sean amables, que se porten bien con todas las personas.

¿Qué enseñanzas le ha dejado la vida?

Tener paciencia para llevar las cosas, que cuando se casen tienen que tener el modo de manejar a los esposos, que no sean solo peleas. A mí por lo menos me fue bien con mi marido, porque él fue bueno conmigo. Alcancé a criar mis hijos, ayudarlos a educar, a que fueran personas importantes. Hoy día estoy contenta y feliz, porque, aunque no les dejo plata, les dejo el saber y el modo de ser de ellos con las personas y con los demás.

¿Qué consejo daría para ser feliz?

¿Está casada? Que quiera mucho a su esposo y que lo consienta, eso la hace feliz: el amor.

¿Es más importante el amor que cualquier otra cosa?

Es más importante el amor que la plata, hace falta también, pero el amor es principal en el hogar.

¿Cómo se conserva tan bien con más de 100 años?

Yo no sé, la mano de Dios. Yo desde niña no he tenido ninguna enfermedad, he sido alentada y eso es un don muy grande de Dios.

¿Es vanidosa?

No me gusta el pelo blanco, me lo pinto, me llevan a la peluquería, me gusta estar peinada y que mis hijas estén lindas. Y es importante, mi mamá decía que la mujer casada debe vivir elegante en la casa, bien arregladita, porque los maridos se aburren de ver una mujer mal vestida. Decía mi mamá (risas).

¿Se arrepiente de algo?

De nada me arrepiento, ni de haber ofendido a nadie. Nosotros con mi marido tuvimos quien nos ofendiera, pero nosotros no ofendimos a nadie. Si veíamos algo malo, volteábamos, pero no ofendíamos.

Edith Patiño de Romero

101 años

¿Cómo ha logrado vivir más de 100 años?

Tranquila. Ya murió Manuel, mi esposo, los hijos se casaron, tuve 5. Ya quedé sola y mi hija mayor se hace cargo de mí.

¿Cómo ha cuidado su salud?

No he hecho nada exagerado.

¿Qué consejo da para vivir?

Tranquilidad, el que tiene tranquilidad vive feliz. La vida se lleva bien, yo creo que por eso he tenido una vida larga.

¿Qué consejos les da a sus nietos?

Ellos tienen que hacerles frente a los problemas de la vida y saberlos aguantar y resolver.

¿Qué es lo más importante en la vida?

La tranquilidad.

¿Y el amor?

Se falla mucho, unos días lo quieren a uno mucho, otros días un poquito, pero no se acaba (risas).

¿Y la plata?

Tengo una pensión chiquita, pero ahí sirve de algo.

¿Usted les enseña a sus nietos que la plata es importante?

Mmmmm. No.

¿Qué la ha hecho feliz?

Mis hijos, mis hijos me hicieron feliz.

¿Qué le gustó de ser profesora?

Pues mandar y que le obedezcan a uno. Como dicen: el que manda, manda. Llevaba la vida muy tranquila y los muchachitos iban bien.

¿Le ha gustado su vida?

A ratos. La vida no puede ser toda segura, a ratos tiene sus más y sus menos.

¿Se alegra de haber vivido?

Me siento tranquila.

¿Se arrepiente de algo?

Francamente no, no tengo de qué arrepentirme. No. Ninguno

ha sido malo conmigo, todos más o menos, otro sí, otros no, pero bueno, todos tenemos defectos y aquí vivo tranquila.

¿Le gusta su vida?

Me gustó, ahora vivo más pausada. Eso es lo mejor, porque no saca uno nada con desesperarse.

¿Cree que ha sido feliz?

Fui feliz, ahora vivo tranquila, que es más importante que la felicidad.



Efigenia Espitia

102 años



¿Qué consejo da para vivir bien?

No meterse con nadie, no chismosear.

¿Cómo se llega a los 100 años tan bien como usted?

Porque yo hago el deber, uno no se puede dejar dominar de las enfermedades. Me caí y me duele todo, pero yo camino y hago el deber de patohear, de no quedarme quieta.

¿Es feliz?

Sí.

¿Qué consejo le daría a un niño para la vida?

Que fuera decente con todo el mundo, que se comportara bien y se dejara querer.

¿Cree que el amor es importante?

Pues sí.

¿Qué consejo le daría a un joven?

Que no se metiera con nadie y que fuera juicioso. Y que fuera buena persona, si uno no se da a querer y a respetar, la cosa cambia.

¿Qué consejo da para ser feliz?

Eso está trabajoso... Mejor dicho, no ser uno chismoso, eso es todo.

¿Cree que la plata es importante en la vida?

Si la sabe manejar, sí. ¶

MIRAFLEX®

FLEXIBLE & SEGURA
MADE IN ITALY

Con
nuestras
monturas
hacemos posible
ver
la vida
con
DIVERSIÓN



Disponibles en Ópticas Colsanitas y
las principales ópticas del país

www.miraflex.com.co

 Miraflex Colombia

 miraflexoficial

 Miraflex Colombia





Ser compasivo produce bienestar

*María Gabriela Méndez** • ILUSTRACIÓN: *Cristian Escobar*

Estamos biológicamente determinados para sentir el sufrimiento de los otros. Pero el estrés cotidiano nos impide expresar ese sentimiento. Por fortuna, la compasión puede entrenarse.

La compasión, esa capacidad que tenemos para conectarnos con el sufrimiento propio y el de los demás, es innato, instintivo, y se manifiesta sobre todo cuando el que sufre es cercano. Pero cuando quien sufre es alguien desconocido, alguien fuera de nuestra comunidad o nuestro país, es probable que disminuya la necesidad de aliviar ese sufrimiento.

La compasión no solo es una virtud innata: también es una habilidad que puede entrenarse. Existe una metodología para cultivar una mente clara y un corazón abierto y sensible al sufrimiento ajeno: para conectarnos con ese sentimiento basta remover los obstáculos o bloqueos que impiden que la compasión se exprese, junto a la motivación sincera de aliviarlo y prevenirlo.

Eso es justamente lo que hace Gonzalo Brito, psicólogo clínico chileno formado en el Centro para la Investigación y la Educación en la Compasión y el Altruismo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford. Brito es el primer instructor

**Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.*

certificado para impartir el programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (ECC), que se enseña en esa institución en ocho semanas.

Brito estuvo en Colombia invitado por la Fundación Sanitas. Dictó un taller en Bogotá sobre la compasión a funcionarios, médicos, profesores y estudiantes de medicina. Desde el año pasado la Organización Sanitas Internacional incorporó la compasión como uno de sus valores. Busca ser una empresa compasiva, y la invitación de Brito al país hace parte de las estrategias para conseguirlo.

A finales de la década pasada empezó a usar mindfulness con trabajadores y pacientes de un hospital público en el sur de Chile. ¿Qué aprendió de esa experiencia?

En 2008 viajé a Nepal a hacer estudios sobre meditación, y el monje Matthieu Ricard me sugirió usar el Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness en ese hospital público. Me mostró que personas que no habían practicado nunca yoga o meditación pueden beneficiarse mucho al incorporar este tipo de prácticas en su vida cotidiana. Eso me dio mucha confianza en estas prácticas, pues no hace falta que la persona se haga budista o espiritual o religiosa para beneficiarse de entrenamientos del cuerpo y de la mente.

¿Qué fue lo más satisfactorio?

Ver que la vida de la gente puede cambiar en una dirección de mayor salud, bienestar, integración, y así cultivar mejores relaciones en su trabajo, en su familia. Con el tiempo eso me va llenando, me va dando sentido. No es como un suiche que se prende o se apaga, el sentido de vida va y viene y se sigue reconstruyendo de mil maneras distintas. Pero he encontrado un camino coherente donde mi trabajo con las personas está alineado con lo que me ha servido a mí, y eso me trae bastante satisfacción.

Según los estudios, al actuar de manera altruista se activan las zonas de placer. “Ser compasivo es como comer un buen chocolate”, dijo en su charla. ¿Por qué si nos hace sentir tan bien no practicamos más el altruismo, la compasión?

Recibimos un beneficio adicional cuando somos empáticos y altruistas. Hay premio: nos sentimos bien. Quizás lo hacemos menos de lo que lo podríamos hacer. Pero lo hacemos más de lo que estás asumiendo en tu pregunta. Si prestas atención, cada día hay una gran cantidad de gestos empáticos, altruistas y amorosos que lo están sosteniendo todo. En realidad, vivimos sostenidos por una gran red de gestos de bondad pequeñitos y cotidianos. La ternura con la que una madre sostiene a un niño, un padre que juega con su hijo, un conductor que lleva a sus pasajeros, gente que te abre la puerta. Lo que pasa es que nuestra mente tiene un sesgo negativo y nota cuando falla, no cuando está.

¿Por qué no hay más compasión de la que ya hay?

Varias razones: primera, porque vivimos a un ritmo muy acelerado, y cuando estamos estresados y agobiados somos menos empáticos y altruistas de lo que podríamos ser. Por eso ambientes muy competitivos no se caracterizan por el altruismo y la compasión, sino por el egoísmo. Segunda, porque deshumanizamos a las personas; cuando las vemos como objetos no generamos gestos de empatía y altruismo hacia ellas. Tercera, por miedo a abrir el corazón y ver que hay mucho dolor en el mundo.

A veces evitamos dar o ayudar porque pensamos que es poco, que con un pequeño gesto no vamos a resolver el problema del otro...

No creo que haya ningún gesto que sea insignificante si está movilizado por la motivación compasiva. Porque cada vez que uno genera un gesto compasivo está entrenando la habilidad de la compasión. Es verdad, se pueden hacer algunas cosas más espectaculares que otras; pero nuestro enfoque es precisamente poder bajar la compasión a gestos cotidianos, ir aderezando el día con gestos de empatía y compasión hacia mí mismo y hacia los demás. Se puede practicar la generosidad con alguien en la calle o de manera más sostenible apoyando alguna organización que esté trabajando en pos de algún valor que cumpla con nosotros. No hay acción pequeña si está movilizada por la motivación correcta.




Háblenos de autocompasión y autocrítica.

Para ser compasivos hay que partir de cuán compasivos somos con nosotros mismos; cómo se habla uno a sí mismo en la intimidad de su mente y dejar de tratarse como a un enemigo, como muchos lo hacemos desde una voz autocrítica. Porque es muy difícil ser amable con los demás desde una mente autocrítica y hostil.

¿Cómo incentivar o no atrofiar la compasión en los niños?

Hay muchas maneras de entrenar la mente. Una de ellas es por medio de frases que puedan ser poderosas, esta es una de ellas: “No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti”, o “Trata a los demás como te gustaría ser tratado”. De hecho es llamada “la regla de oro” porque está presente en todas las tradiciones de sabiduría: cristianismo, judaísmo, budismo, islamismo. Pienso en un currículum que existe en Wisconsin para entrenar niños en la amabilidad. Parte del entrenamiento consiste en repetir esta frase: “que mis pensamientos, mis palabras y mis acciones no hagan daño a los demás sino que les traigan paz y alegría”. Es muy simple, pero ya se siembra esa idea. El cerebro del niño es neuroplástico y flexible, por eso es un tiempo rico para inculcar ese tipo de pensamientos. Lo lingüístico es solo uno de los canales de aprendizaje, si queremos que aprenda tiene que recibirlo a través de varios canales. El niño aprende más de lo que ve que de lo que escucha que debe hacer. ¶



Tenemos todos los ingredientes
para su bienestar.

www.bienestarcolsanitas.com

Síguenos en redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



@BienestarRev



Revista Bienestar
Colsanitas





La vida por fuera de las redes sociales

*Jorge Pinzón Salas**

Es posible vivir sin Facebook, Instagram o Twitter. Incluso, cada vez más estudios señalan que se hace necesario vivir sin redes sociales o moderar su uso.

Hay personas que han resuelto mantenerse al margen de las redes sociales. No trinan por Twitter, no comparten cosas en Facebook ni suben fotos a Instagram. Algunos fueron usuarios frecuentes de esas plataformas hasta que se cansaron de ellas y cerraron sus cuentas; otros jamás han abierto una cuenta en una red social. No son legión, como es de suponerse en la era de la adicción al teléfono. Pero basta con indagar lo suficiente para identificar a un puñado de insubordinados que prefieren vivir al margen de la tendencia actual.

Por ejemplo, el escritor Juan Gabriel Vásquez y el cantante de ópera Valeriano Lanchas son dos artistas colombianos que llevan su oficio y vida personal al margen de las redes, haciendo caso omiso de ese bullicio virtual.

“No tengo ninguna red social porque las siento como una amenaza a mi tiempo”, dijo Vásquez en una entrevista hace pocos años. Y remató: “Generalmente son secuestradas por el narcisismo, la intolerancia y la calumnia. Maldigo el día en que los políticos descubrieron Twitter”.

* *Periodista independiente, frecuente colaborador de Bienestar Colsanitas y Bacánika.*

Más allá de la frivolidad e interacción cortoplacista que promueven, ¿son las redes sociales herramientas potencialmente peligrosas? ¿Qué tanto nos están aislando de actividades que deben hacerse sin una pantalla delante, como contemplar un atardecer, conversar frente a frente con un amigo, leer un libro o tomar notas a mano? ¿Hasta qué punto la actual crisis de la salud mental en todo el mundo está relacionada con la forma como la gente se relaciona a través de las redes sociales? ¿Estamos utilizando la tecnología o la tecnología nos está usando a nosotros?

Las respuestas satisfactorias a estos interrogantes están en fase embrionaria, pese a la profusión de investigaciones que se han divulgado al respecto en Estados Unidos y Europa.

Según un estudio reciente de las universidades de Swansea en el Reino Unido y de Milán en Italia, lo que más consulta el 90 % de los usuarios de internet son sus redes sociales. Así que cuando hablamos de adicción a internet, estamos haciendo referencia, en mayor medida, a la dependencia a Facebook, Twitter, Instagram o WhatsApp.



“Cada vez se reconoce más el hecho de que estas herramientas fragmentan nuestro tiempo y reducen nuestra capacidad para concentrarnos”, ha repetido en diversos escenarios Cal Newport, autor de varios libros alrededor de la crisis de la atención y la concentración en la época actual.

En Colombia, según publicó en 2017 el Ministerio de Tecnología y Comunicaciones, las redes sociales representan el 88 % del consumo per cápita de internet, y los usuarios pasan en promedio 45 minutos diarios navegando por la red, es decir, casi que exclusivamente mirando vidas ajenas en Facebook o Instagram y chateando por WhatsApp.

Ese promedio puede ser conservador si se contrasta con un informe del IMS Mobile in LatAm Study, según el cual los colombianos gastan más de 12 horas a la semana en internet. Somos el país latinoamericano más enganchado a las redes sociales, por encima de México, Brasil y Argentina.

“Bodas de personas con las que no hablo, paisajes de vacaciones que no me interesan y noticias de las que me voy a enterar por otro lado. Las redes sociales no me ofrecen nada que no pueda lograr por otros medios y en cambio sí me llevan a cultivar hábitos que no deseo: procrastinación, chisme y tiempo muerto”.

Lo anterior lo dice el director de posgrados de Psicología de la Universidad de los Andes, William Jiménez, en un sucinto correo electrónico que termina así:

“Mi vida diaria tiene ya suficientes distracciones como para agregar, de forma intencional, nuevas formas de desperdiciar el tiempo. Además, personas mucho más inteligentes que yo se han empleado a fondo para crear un producto que es irresistible, así que no creo que se trate simplemente de emplear mi fuerza de voluntad. Mejor no usarlas”.

Moderadas desde Silicon Valley por esas “personas mucho más inteligentes” a las que alude Jiménez, las redes sociales, que vienen siendo el ágora de nuestros días, son a juicio de sus críticos una reunión de intereses económicos antes que un verdadero escenario democrático y transparente de discusión pública, como nos las quieren vender, o un espacio limpio de influencias externas para compartir con familiares y conocidos.

A comienzos de enero de 2018, el novelista español Lorenzo Silva declaró públicamente el cierre de su cuenta de Twitter, donde tenía más de 100.000 seguidores. “Empecé a comprender que la herramienta no estaba diseñada para mis fines”, escribió en el diario *El Mundo* de España, “sino para los de sus propietarios —algo que ya intuía y que por lo demás no deja de ser lícito—, y que unos y otros habían dejado de ser compatibles: la hábil utilización por parte de Twitter de la curiosidad y otros automatismos de nuestro cerebro se había convertido en una distorsión que me apartaba de cosas más importantes”.

La búsqueda humana de validación social, que ha sabido explotar una élite de genios del algoritmo afincados al sur de San Francisco, California, encuentra en las redes sociales una zona fértil, un territorio para la exhibición que puede ser, también, una fuente de ansiedad, estrés e inclusive depresión sin precedentes en la historia de la comunicación. Y por extensión, en la historia de la humanidad.

Algunas investigaciones han demostrado que el uso frecuente y prolongado de redes sociales afecta la autoestima. La comparación, la envidia y el *bullying* campean en Facebook, Instagram, Snapchat y Twitter. Muchos se comparan con otros a los que nunca verán en la vida real.

La Royal Society of Public Health les hizo seguimiento a los estados de ánimo de 1.500 jóvenes en cinco redes sociales, y concluyó que Instagram y Snapchat son, de lejos, las que inspiran más sentimientos de ansiedad y desprecio hacia uno mismo.

“Asomarme a Instagram siempre me hizo sentir mal por mi suerte”, escribió en *The Guardian* una periodista *millennial* que en septiembre pasado empezó a reducir su exposición en las redes: desactivó sus apps de Twitter, Instagram y Snapchat del teléfono. La única que dejó allí fue Facebook, pero limpió su lista de amigos para dejar solo a los que tienen más conexión con ella. “Me di cuenta de que Instagram era la versión gigante de estar pendiente de la vida de los vecinos, donde miles de vallas de jardín se extendían listas para mirar por encima, reflejando realidades mejores y más brillantes que las mías. Así que fue un adiós a Snapchat e Instagram y un hola al sonido de mis propios pensamientos en la mañana”.

Al coro de críticos de las redes se han unido incluso ejecutivos de Facebook. Chamath Palihapitiya, que dejó la empresa en 2011, admitió a finales del año pasado sentir “una tremenda culpa” por participar en el desarrollo de “herramientas que están desgarrando el tejido social”. Y Sean Parker, creador de Napster y expresidente de Facebook, reconoció que la plataforma de Mark Zuckerberg explota la “vulnerabilidad psicológica del ser humano”, y “afecta la productividad de maneras extrañas... y solo Dios sabe lo que le está haciendo al cerebro de nuestros hijos”.

Por algo será que muchos “profetas de la red” —como en su momento Steve Jobs, pero también el actual CEO de Apple, Tim Cook, y el mismísimo Bill Gates— limitan al máximo el acceso de sus hijos y sobrinos a las pantallas y a las redes sociales. ¶

“ Mi vida diaria tiene ya suficientes distracciones como para agregar, de forma intencional, nuevas formas de desperdiciar el tiempo”.



TESCOTUR S.A.

Transporte especial de pasajeros para empresas, colegios y turismo.

Servicio especializado de transporte para:

-  Escolar
-  Empresarial
-  Servicios Especiales
-  Expresos a nivel Nacional



Contactenos:

www.tescotur.com

(+1) 742 7600

@Tescotur S.A.

318 289 8800

servicioalcliente@tescotur.com

Cra. 68C No. 74B-15
Bogotá-Colombia



Loading...

Eduardo Arias*

Contrario a los computadores y teléfonos celulares, nuestro cerebro se demora cada vez más en cargar la información que necesitamos al instante.



Luis Felipe Hernández

Cómo cambia de rápido la vida. Hacia 1981 los primeros computadores personales contaban con procesadores muy lentos y aparatosos, como el Intel 80286, que permitían tareas más bien limitadas. Al popularmente denominado “286” (se pronuncia “dos ochenta y seis”, ¿recuerda?) lo reemplazó pronto el 386, un poco más potente. En 1989 llegó el 486, con avances tecnológicos que le permitían trabajar al doble de velocidad. Ya en 1993 apareció el Pentium, del que conocimos cuatro versiones a lo largo de aquella década y el comienzo del nuevo milenio, y en 2006 aparecieron los procesadores *dual core*. Los microprocesadores modernos, como el Core i7 (copio de Wikipedia como un loro, sin entender muy bien de qué hablo), “son mucho más capaces y veloces, trabajan en arquitecturas de 64 bits, integran más de 700 millones de transistores y pueden operar a frecuencias normales algo superiores a los 3.000 megaherzios”.

A mi cerebro le ha sucedido lo mismo. Solo que al revés. Por allá en 1981

tenía una capacidad de procesamiento de datos equivalente a cualquier *dual core*. Hoy sus especificaciones apenas pueden compararse a las de un 286. Y eso siendo optimista.

La famosa frase “tan rico que era cuando podíamos hablar de corrido” sintetiza esa progresiva lentitud que ha ido ganando mi cerebro para procesar datos relacionados con la memoria. Cada vez más a menudo se me pierden las palabras. Esa ventana de computador que dice *loading* cuando se carga algún programa, en mi cabeza cada vez se demora más en llenarse.

Y eso se manifiesta a diario cuando me encuentro con alguien que veo ocasionalmente o veía con frecuencia en el pasado, y no reconozco al instante de quién se trata. Sé que muy probablemente esa persona trabajó conmigo o compartimos en algún viaje o reunión, y no tengo ni idea de dónde o cuando la conocí.

Cuando veo ese tipo de rostros familiares que se me acercan entro en pánico. ¿Quién es? ¿Cómo es que se llama? (Y mi cerebro: Loading... 2 %.)

—¡Hola, Eduardo! ¿Cómo estás? Hacía rato no te veía...

—Hola —balbuceo con una sonrisa que delata mi pánico. (Loading... 17 %.)

—¿Qué más de cosas? ¿Sigues escribiendo?

—Sí, ahí sigo (Loading... 44 %).

—Por ahí te he visto en televisión...

—Ah, sí, claro (Loading... 53 %).

Y mientras tanto estoy pensando: Pucha, ¿cómo es que se llama? ¿Dónde fue que lo conocí? Por mi cabeza pasan los

distintos lugares donde he trabajado, los viajes largos, el colegio, la universidad... y nada. Lanzo un salvavidas:

—¿Y con quién se ha vuelto a ver?

Cualquier nombre que me bote puede darme una clave. Esta táctica a veces surte efecto, pero muchas veces termino despidiéndome con un abrazo amistoso de esa persona que me cae muy bien pero que no pude ubicar.

En algunas ocasiones tienen la bondad de decirme de entrada el nombre, seguido de un amistoso “¿Sí se acuerda de mí?”, y a veces también me aclaran que nos conocimos en tal lado. Ojalá todos se comportaran de esa manera.

Pero otras veces esas personas aparecen de la nada en cualquier andén, saludan y, a quemarropa, sin anestesia, lanzan el peor de todos los desafíos:

—¡Arias! ¡A que no se acuerda de mí!

De la misma manera que los depredadores sienten el miedo de la presa, estas personas detectan la agonía que uno padece por dentro y se regodean de la angustia que genera no recordarlas. Queda uno como un zapato y se siente el ser más miserable y despreciable de la Tierra. Porque cuando uno no recuerda nombres de personas pasa por engreído, por petulante, por inamable. Y eso me angustia mucho.

En mi defensa podría decir que las personas cambian mucho y es imposible reconocerlas. A veces se da el caso, pero por lo general no es así. La triste verdad es que mi poderoso procesador Core i7 de 1982 se ha transformado en un obsoleto “dos ochenta y seis”. ¶

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

¿Te puedes pensionar anticipadamente?



Sigue viviendo sus historias en:



www.familiaporvenir.com.co

La Familia Porvenir está resolviendo esta y muchas dudas más. **Escanea el código para conocer la respuesta.**



Sociedad Administradora de Fondos de Pensiones Colpatria Porvenir S.A.
Carrera 46 No. 100-100 Bogotá, Colombia



SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL



¿Cómo te quieres ver?

NO ES TIEMPO DE
ENVEJECER

Ahora con

OTZ 10

PROTECCIÓN ANTIEDAD

Protección
UVA/UVB



Radiación
Infraroja

NUEVA
IMAGEN



R A D I A C I Ó N I R

La radiación **IR**
constituye el
50%
del espectro solar.

Tienen la **capacidad de penetrar**
a capas más profundas
de la piel.

Las **pieles jóvenes**
son más susceptibles
al daño solar.

Terapia preventiva a temprana edad,
generando hábitos de cuidado
frente a los efectos nocivos de
los rayos solares.

 **PharmaDerm**
Innovación Dermatológica

www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug