

Bienestar

EL SUEÑO REPARADOR

Una forma de
medicina preventiva

JARDINERÍA Y EQUILIBRIO MENTAL

El cultivo del bienestar
en tiempos ruidosos

ESPECIAL BARRANQUILLA:

Rita Bendek, Martica Maturana,
Alex Quessep, Michelle Char,
Jaime Abello Banfi

ALBERTO LINERO

VIVIR MÁS DESPACIO EN UN MUNDO ACCELERADO

Tres décadas comprometidos con el bienestar de los colombianos



VALOR Y CONFIANZA QUE DAN RESULTADO

Descubre nuestras unidades de servicio:



Unidad
Genómica



Laboratorio
de Patología



Laboratorio
Clínico



Banco de Sangre

Imagenes generadas con IA.

Conoce más en

www.laboratorioclinicokeralty.com

 Laboratorio Keralty  @laboratoriokeralty

*Laboratorio Keralty es un establecimiento de comercio propiedad de Clínica Colsanitas S.A.

Cuidamos la salud con conocimiento y compromiso

Atención integral, respaldada por
experiencia médica y tecnología avanzada.



Nuestros servicios:

- Cirugía Bariátrica
- Chequeo médico
- Unidad cardiovascular
- Oncología
- Salas TPR

Más que una clínica, somos

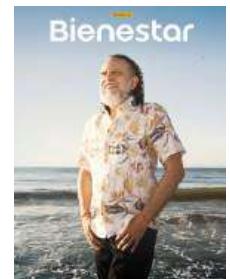
Clínica  Iberoamérica
by Keralty

WWW.CLINICAIBEROAMERICA.COM

 CLÍNICA IBEROAMÉRICA  @CLINICAIBEROAMERICA

Contenido

Edición 204
Febrero-Marzo
2026



Alberto Linero
Fotografía: Alejandra Quintero



Encuéntranos en
redes sociales como
@bienestarcolsanitas.

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

SALUD
Dormir bien
es medicina preventiva
Por: Laura Soto Patiño

AUTOCUIDADO

**"El bienestar es sacar
esos miedos de la vida y
reemplazarlos por gratitud":
Rita Bendek**

Por: Valeria Herrera

08



12



ESPECIAL
Barranquilla
brillo y vitalidad Caribe
26



Michelle Char,
Reina del Carnaval

ESPECIAL
**"Cuando el
corazón lidera,
todo fluye
con verdad":
Michelle Char**
Por: Ivonne Arroyo

28

ESPECIAL
Corredores bajo
el sol barranquillero
Por: Estefanía Mejía Parejo

ESPECIAL
Bajo el palo de mango de
Alex Quessep
Por: Estefanía Mejía Parejo

36

VIDA
Vivir al ritmo de las
plantas. Una guía para
cultivar bienestar en
tiempos acelerados
Por: Mao Solano

VIDA
**"Las grietas
no se borran,
se integran"**
Alberto Linero

Por: Catalina Porras

16

20



Jaime Abello Banfi

ESPECIAL
Frozo Malt
El helado de Barranquilla
Por: Ángel Unfried y Nicolás Gutiérrez

48

SALUD EMOCIONAL
¿Cómo reacciona
el cerebro ante el
conflicto?
Por: Julia Vallejo Mürre

62

COLUMNA LEONARDO PALACIOS
Relaciones virtuales:
cómo se construyen
hoy los vínculos

66

SALUD MENTAL
**150 preguntas sobre ansiedad
y depresión en niños, niñas
y adolescentes**
Por: María Juliana Pacheco

72

MEDIO AMBIENTE
Un *Pazaporte* para conocer
las montañas de Cali

76

HISTORIAS KERALTY
Cuando el cáncer se
acompaña, la vida continúa
Por: Laura Soto Patiño

80

CULTURA
Librerías alternativas,
refugios culturales en
todo el país
Por: Mónica Diago Rivera

84

ESPECIAL
Claves para desmitificar
la cirugía bariátrica
Por: Laura Soto Patiño

50

ESPECIAL
**"El periodismo
debe representar
una esperanza
para la sociedad":
Jaime Abello Banfi**

Por: Mónica Diago Rivera

54

CRIANZA
El 61% de los niños entre 3 y
17 años tiene celular. ¿A qué
los estamos exponiendo?

Por: Liliana Escobar

58

VIDA
De Colombia a Australia
Lecciones que aprendí
lejos de mi país
Por: Angélica Ladino

68



COLUMNA GRÁFICA
Mis 40: una hermosa
suma, no una resta
Por: Mónica Diago Rivera

88

SEXTO PISO
Música clásica:
¿de viejitos?

90

Bienestar

Director
Ángel Unfried
aunfried@colsanitas.com

Editora
Mónica Diago
mdiago@keralty.com

Editora digital
Daniela Catalina Porras
daniela.porras@colsanitas.com

Dirección de arte
Valentina Izquierdo
Nicolás Gutiérrez

Redacción
Laura Daniela Soto
ladsoto@colsanitas.com
Valeria Herrera
valeria.herrera@colsanitas.com

Practicante de redacción
María Camila Tapia

Especialista digital
Juan Carlos Afanador
jcafanador@colsanitas.com

Gestora de redes
Daniela Quiroga Salavarrieta
daniela.quiroga@colsanitas.com

Correctora de estilo
Paula Marulanda

Fotografía
Valeria Herrera, Laura Soto, María
Camila Tapia, Alejandra Quintero,
Andrés Martínez, Harold Lozada,
Francisco Gallo, Rafael Bossio,
Beau Mitchell Van Der Graaf

Ilustración
Anémona Anónima, Aura de Papel,
Cintya Espitia, Daniel Chisaba
(Cehache), Luisa Martínez,
Sylvia Prieto, Valentina Martínez
y William Pineda

Dirección administrativa
y financiera
Sandra Ayala
sayala@keralty.com

Ejecutiva comercial
Geraldyn Leon
geraldyn.leon@colsanitas.com

Impresión
Quad Colombia S.A.S.

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

Si quieres comunicarte
con nosotros escríbenos a:
lectoresbienestar@colsanitas.com

Vigilado Supersalud

Actualiza tus datos para
recibir la revista a través
de estos canales:
www.colsanitas.com | APP
de Colsanitas | WhatsApp
María Paula 57 (310) 3107676
| Colsanitas en Línea: Bogotá
487 1920 Línea gratuita nacional
0180000979020 | Oficinas de
Atención al Usuario

 Colsanitas

Torre Keralty, nuestro ecosistema integral de cuidado

Los comienzos de año suelen venir acompañados de nuevas metas y propósitos. Planes que trazamos para que las ilusiones tomen forma y se conviertan en realidad. Pero en Keralty, este 2026 empezó con la materialización de un sueño: la Torre Keralty.

Por: Ivonne Orozco Vasconsellos*

Nos llena de alegría haber creado un lugar donde la salud se vive de forma integral y la inteligencia artificial potencia el trabajo de nuestros profesionales. Cuidado visual, odontología digital, dermatología especializada y detección de problemas en el desarrollo infantil conviven ahora en un mismo ecosistema.

En el primer piso de la torre, ubicada en la calle 125 # 21a-61, en Bogotá, se encuentra el Centro de Excelencia en Salud Visual, equipado con tecnología de última generación para la atención en optometría, optometría pediátrica y contactología. Está también la clínica Visionía, que ofrece servicios de oftalmología e imágenes diagnósticas, y una óptica con una amplia selección de monturas, lentes oftálmicos y lentes de sol. Todos en el mismo piso.

La segunda planta alberga nuestra Clínica Dermatológica, un espacio donde la ciencia, la experiencia médica y la tecnología de vanguardia se integran para el cuidado avanzado de la piel, el cabello y las uñas. Nuestro equipo de dermatólogos expertos ofrece tratamientos personalizados en dermatología clínica, dermatología esté-



Fotografía: Erick Morales

mulaciones digitales en tiempo real que garantizan tratamientos más ágiles, cómodos y predecibles.

El último piso lo destinamos al neurodesarrollo infantil. Versania Nova cuenta con un modelo de atención integral para la detección temprana y el tratamiento de dificultades en el desarrollo en los primeros años de vida. Nuestro propósito es potenciar los talentos de cada niño, pues sabemos que todos merecen el mejor futuro posible.

Es un orgullo para nosotros poner en marcha un proyecto que generará más de 200 empleos y contribuirá tanto al dinamismo del sector salud como al desarrollo empresarial de la ciudad. La Torre Keralty es una sede moderna, cómoda y accesible que reafirma nuestra prioridad: el bienestar de los colombianos.

Las puertas están abiertas.

¡Bienvenidos! B

* Presidenta Keralty-Colsanitas

ELEVAMOS TU EXPERIENCIA EN SALUD – Nueva Torre Keralty

EXCLUSIVIDAD, MÁXIMA TECNOLOGÍA
Y CIENCIA AL SERVICIO DE LA MÁS ALTA CALIDAD MÉDICA.

TE ESPERAMOS EN LA



CALLE 125 #21A-61



Dormir bien es medicina preventiva

Cuando dormimos, el cerebro se activa: organiza recuerdos, procesa emociones y elimina toxinas que solo puede depurar durante la noche. La ciencia explica por qué el sueño es una forma de medicina preventiva.

Por: Laura Soto Patiño*

Ilustración: William Pineda

Cuando los ojos se cierran y la respiración se hace más lenta, el cerebro entra en una de las jornadas de trabajo más exigentes del día: reorganiza información, fortalece conexiones neuronales, filtra recuerdos, previene el desgaste emocional y activa un sistema de depuración que solo funciona mientras dormimos.

Un sistema que si fallara podría abrir la puerta a procesos inflamatorios y acumulación de proteínas tóxicas asociadas a enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer. Esto, según investigaciones científicas publicadas en revistas como *Sleep Medicine Clinics*, *Frontiers in Neuroscience* y *Practical Neurology*.

En un mundo que ha celebrado las ciudades que "nunca duermen", el sueño está asociado a pereza o improductividad, pero la evidencia científica es contundente: dormir bien es una forma de medicina preventiva. "El sueño es tan importante para la vida como comer, respirar o tomar agua. Es de vida o muerte", señala Leonardo Palacios Sánchez, profesor de la Universi-

dad del Rosario y neurólogo adscrito a Colsanitas. "En los últimos 30 años hemos normalizado robarle horas a la noche. Las pantallas, el streaming y las redes sociales nos mantienen enganchados", explica.

Los estudios científicos coinciden en que el sueño no es una pausa. Es un estado activo en el que ocurren procesos esenciales:

1. Función adaptativa que viene de nuestros ancestros

Los ciclos de luz y oscuridad moldearon el comportamiento humano durante miles de años. Dormir de noche era un acto de supervivencia. Aunque la luz eléctrica cambió el ritmo, nuestra biología no evolucionó al mismo ritmo que nuestras ciudades. "Tenemos una función adaptativa de 24 horas que sigue ahí y se llama ritmo circadiano. La tecnología no eliminó esa necesidad", señala Palacios.

2. Restauración de energía corporal

Así como el cuerpo aumenta su actividad durante el día, necesita un perio-

do prolongado para recuperarse en la noche. Dormir entre siete y nueve horas, como recomiendan la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la World Sleep Society, garantiza ese equilibrio. Dormir menos de cinco horas se asocia con mayor riesgo de infartos, enfermedades, irritabilidad, trastornos metabólicos y errores en tareas cotidianas.

3. Consolidación de la memoria y organización de la información

Durante el sueño no REM, la fase de descanso físico profundo, y el sueño REM, la etapa en la que soñamos y el cerebro se activa con intensidad, se lleva a cabo una organización importante: se filtra lo que importa y lo que no, se consolidan aprendizajes, se fortalecen conexiones neuronales y se archiva la información significativa del día.

"En la fase REM estamos paralizados físicamente, pero el cerebro está intensamente activo. Es el momento en que repasamos el día, seleccionamos recuerdos útiles y descartamos el ruido", explica Palacios. Por eso, la pri-





La privación de sueño aumenta la probabilidad de microsueños y accidentes, eleva el riesgo cardiovascular, disminuye la capacidad de aprendizaje y debilita el sistema inmune.

vación crónica de sueño afecta directamente la memoria y la concentración.

4. Recuperación emocional

Dormir bien regula el sistema nervioso y modula la respuesta al estrés. Estudios recientes muestran que el sueño REM ayuda a procesar experiencias traumáticas o con mucha carga emocional, y por eso las noches posteriores a un evento estresante pueden estar llenas de despertares o sueños vívidos.

El descubrimiento que lo cambió todo: el sistema glinfático

Por décadas se creyó que el cerebro no tenía forma de eliminar toxinas como otros órganos, pues carece de un sistema linfático propio. Eso cambió en 2012, cuando investigadores de la Universidad de Rochester describieron por primera vez el sistema glinfático, una red de limpieza cerebral que solo funciona bien cuando dormimos profundamente. **B**

“El cerebro no tiene sistema linfático, entonces elimina desechos a través del sistema glinfático, que depende de célu-

las gliales y solo opera bien mientras estamos dormidos”, explica Palacios. Este sistema depura proteínas como la beta amiloide y la tau, dos compuestos cuyo exceso se relaciona con el Alzheimer.

Cuando dormimos menos, el sistema glinfático trabaja de manera deficiente: las toxinas se acumulan, aumenta la inflamación del sistema nervioso y se afectan procesos cognitivos esenciales, como la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje. En otras palabras, el sueño no solo “descansa”, también limpia. Y esa limpieza silenciosa es la que sostiene la salud cerebral a largo plazo. Por eso, dormir poco es un hábito que afecta todas las áreas de la vida: desde la memoria hasta el estado emocional y la seguridad al manejar o tomar decisiones. La privación de sueño aumenta la probabilidad de microsueños y accidentes, altera el estado de ánimo, incrementa el apetito y la preferencia por alimentos poco saludables, reduce la atención y favorece errores en tareas cotidianas, eleva el riesgo cardiovascular, disminuye la capacidad de aprendizaje y debilita el sistema inmune.

Las consecuencias de dormir poco

“Dormir poco afecta prácticamente todas las áreas de la vida: desde la memoria hasta el estado emocional y la seguridad al manejar o tomar decisiones”, señala Palacios. La privación de sueño aumenta la probabilidad de microsueños y accidentes, altera el estado de ánimo, incrementa el apetito y la preferencia por alimentos poco saludables, reduce la atención y favorece errores en tareas cotidianas, eleva el riesgo cardiovascular, disminuye la capacidad de aprendizaje y debilita el sistema inmune. **B**

* Periodista de Bienestar y Bacánika
@laurasotop_

Así puede mejorar la higiene del sueño

La evidencia científica publicada por instituciones como la World Sleep Society muestra que una buena noche de sueño protege el corazón, fortalece el sistema inmune, regula el metabolismo, mejora la salud mental y resulta esencial para la longevidad.

Pero más allá de la biología, también es una decisión cotidiana de amor propio, un acto de autocuidado que depende de hábitos simples y consistentes. Aquí algunas recomendaciones para mejorar su higiene del sueño:

Dormir entre siete y nueve horas es el ciclo reparador completo:

Este es el tiempo mínimo necesario para activar la restauración física, psíquica y glinfática. Menos de seis horas reduce estos procesos.

Dormir en oscuridad total:

La ausencia de luz permite estabilizar la melatonina, hormona clave del reloj biológico.

Mantener las pantallas fuera del cuarto:

Dejar el celular afuera es una forma de proteger la mente. Reduce la exposición a luz azul, permite desconectar y disminuye la ansiedad anticipatoria por notificaciones.

Cerrar el día con rutinas que lleven a la calma:

Respirar lentamente, estirarse, apagar luces, bajar el ritmo. Es una transición entre la sobreestimulación cotidiana y la fase de reparación cerebral.

El sueño es una de las funciones del cuerpo que combina todos los sistemas en simultáneo: el inmune, el cardiovascular, el emocional y el cognitivo. Cada noche es una oportunidad de salud que no se puede comprar, suplementar, acelerar ni reemplazar.

Como dice el neurólogo Leonardo Palacios, “dormir bien es una función vital. Cambia de persona a persona, pero menos de seis horas es malo para la salud, y más de lo recomendado también puede ser inconveniente. El equilibrio es la clave”.

En un mundo acelerado, donde el tiempo parece lo más escaso, dormir no es perder horas, es invertirlas en longevidad, claridad mental y bienestar. Cada noche, en silencio, el cerebro hace uno de los trabajos más importantes del día.





Rita Bendek y su curiosidad para habitar el presente

La actriz se define como "un ser humano en proceso de evolución". Ha hecho de su vida un escenario en el cual la autenticidad es la protagonista. Desde Barranquilla, nos habla sobre la importancia de la gratitud, el poder terapéutico del baile y la forma en que el bienestar alinea el cuerpo, la mente y el espíritu.

Por: Valeria Herrera Oliveros*

Fotografías: Harold Lozada y archivo

Hay una fuerza innegable en la voz de Rita Bendek. No es solo la seguridad de quien lleva años frente a las cámaras, sino la de alguien que ha aprendido a decir lo que piensa sin filtros. Para Rita, la vida no es un destino estático, sino movimiento constante. Tras años de carrera, asegura que aún no termina de aprender; su curiosidad permanece intacta, alimentada por el jazz de los años cincuenta, los vinilos que rescató de su juventud y la convicción de que la felicidad no es algo que se deba postergar.

¿Quién es Rita Bendek en este momento?

Soy una persona que está en constante cambio. Me considero muy afortunada porque he tenido la oportunidad de hacer lo que me gusta. Soy una mujer recia, "frentera" como decimos aquí en Barranquilla; alguien que dice lo que piensa, pero que también ha aprendido a cuidar de sí misma de manera integral. Para mí, la salud es holística: es un conjunto en el que debemos alinear la mente y la espiritualidad. Y sobre todo, soy alguien que celebra la vida cada vez que puede.



1. En su infancia, Rita disfrutaba bailando y montando espectáculos para su familia.

2. Tuvo una faceta en la que trabajaba como diseñadora y ella misma modelaba sus diseños.

3. En 2024, hizo el papel de Gina Martelli en la serie *Escupiré sobre sus tumbas*, de Caracol Televisión.



Tu infancia tuvo una mezcla cultural fascinante, entre la ascendencia árabe y las raíces isleñas de tu madre. ¿Cómo influyó ese entorno en tu visión del mundo?

Fue una infancia muy familiar y *sui generis*. Mi padre era palestino y mi madre de San Andrés; esa mezcla me dio una perspectiva distinta, aunque crecí inmersa en la cultura barranquillera. Siempre fui la única mujer entre hermanos, una pequeña "performer" que bailaba y montaba espectáculos

en casa. Apenas este año supe que mi madre también quiso ser actriz, así que esa pasión siempre estuvo ahí, esperando su momento.

¿Cómo describirías la relación con tu hija?

Ella es mi gran red de apoyo y mi mayor maestra. Siempre hemos tenido una relación de mucha libertad y confianza. Yo soy una madre "suelta"; creo que el bienestar de uno como padre es fundamental para el bienestar del hijo.

Si yo estoy bien y soy independiente, le transmito esa seguridad a ella. Así me criaron a mí, viajando sola desde joven, y así la crié a ella. Es un intercambio de energías constante y muy honesto.

Has interpretado a mujeres fuertes y, a menudo, antagonistas. ¿Qué te han enseñado estos personajes sobre ti?

Actuar es una terapia. Mis personajes suelen ser mujeres que hacen cosas que yo jamás haría en la vida real, como ser grosera o violenta. Interpretar esa malicia me permite explorar emociones de forma segura y divertida. Sin embargo, el reto más grande es luchar contra los encasillamientos. Mi labor ha sido defender mis personajes, dotarlos de características y atributos propios y demostrar que puedo ir mucho más allá de lo que otros imaginan.

Hablas de la actuación como un "lugar seguro", pero también mencionas que las emociones pueden ser una carga. ¿Cómo logras cuidar tu salud emocional?

Es cierto. Actué en producciones fuertes en las que la intensidad física y emocional era agotadora. En produc-



¿Cómo vives el bienestar?

Estar bien conmigo misma y con lo que me rodea. Hoy vivimos bajo el yugo del miedo: miedo a las redes sociales, a no tener *likes*, a envejecer... El bienestar es sacar esos miedos de la vida y reemplazarlos por gratitud. Yo me levanto y doy gracias por mi salud, por mi hija, por tener a mi madre de 90 años conmigo. La gratitud es la base de la tranquilidad.

Soy una gran creyente del arte de no hacer nada. Tomarse un café sin prisas, leer, escuchar un podcast o simplemente disfrutar del silencio. El tiempo es el regalo más valioso que tenemos. Voy al gimnasio, hago pesas. Esa es mi forma de recargarme para poder crear. Si no guardas energía, no tienes nada que ofrecer cuando llega un nuevo proyecto.

La salud es holística: es un conjunto en el que el cuerpo, la mente y la espiritualidad deben estar alineados.

ciones como *Escupiré sobre sus tumbas*, me pasaba que llegaba muy cargada. Hubo escenas de una intensidad emocional y física tan fuerte que duró tres días sintiendo esa energía en el cuerpo. He aprendido a marcar una separación clara entre Rita y el papel, pero el cuerpo tiene memoria. Mi gran terapia es el descanso y, sobre todo, el baile. El baile te mueve desde la punta del dedo hasta el pelo; alinea las energías, te cansa y te relaja al mismo tiempo. Si el cuerpo no se mueve, se muere.

La música parece ser tu motor de bienestar, ¿Qué suena en la casa de Rita?

Me gusta mucho el silencio, pero cuando pongo música, me nivela. Estoy rescatando mis vinilos de la universidad; me gusta el jazz de los 50, las big bands afrocubanas y el mambo. Pero también escucho desde música clásica hasta reggaetón de Aria Vega. Para mí el baile es la terapia más eficaz,

"El tiempo es el regalo más valioso que tenemos", enfatiza Rita.

mueve todas las energías. Veo a mi madre de 90 años tarareando y siguiendo el ritmo con las palmas y entiendo que de ahí vengo. Me muevo en diferentes géneros de acuerdo a cómo me sienta.

Mirando hacia el futuro, ¿qué sueños tienes en mente?

Me encantaría explorar el otro lado de la cámara: escribir y dirigir un cortometraje. Aunque soy un poco desorganizada con mis ideas, la curiosidad no muere. También me queda la espinita de cantar de forma más profesional; la vibración del canto es algo maravilloso que me conecta con mi madre. En definitiva, mi proyecto es seguir viviendo al máximo, con interés y con la capacidad de asombro intacta. **B**



Ingrésa a este link para acceder a más contenido sobre esta entrevista.

*Periodista de las revistas *Bienestar* y *Bacánika*
@valehria.12

Vivir al ritmo de las plantas

Una guía para cultivar bienestar en tiempos acelerados

La psiquiatra Sue Stuart-Smith propone una idea interesante para gestionar nuestra salud mental: adoptar el ritmo de las plantas y el cuidado de la naturaleza como un apoyo silencioso, poderoso y accesible.

Por: Mao Solano*

Ilustración: Sylvia Prieto



En medio de notificaciones, reels y pantallas que compiten por nuestra atención, la idea de vivir al ritmo de las plantas puede sonar ingenua. Sin embargo, la psiquiatra británica Sue Stuart-Smith plantea otra perspectiva en su libro *La mente bien ajardinada*: cuidar plantas es una forma poderosa de regular nuestras emociones y nuestras mentes.

El libro, que toca temas de psiquiatría, neurociencia e historia, y reúne testimonios de pacientes de la doctora, resalta el apoyo que nos brinda el contacto con la naturaleza y celebra el valor de los ritmos lentos, sostenibles y cambiantes en estos tiempos acelerados.

El cerebro humano evolucionó en el contexto del mundo natural, y la vida moderna nos exige que funcione a la perfección en un entorno urbano. Por eso el contacto con la naturaleza nos calma y nos activa, ofreciendo un descanso del estrés cotidiano y restaurando nuestro potencial de crecimiento.

Estos son algunos de los beneficios que la jardinería y la horticultura le traen a nuestra forma de vivir:

Bienestar mental y emocional

El trabajo manual nos regula

Las labores repetitivas de cuidar plantas (regar, sembrar, podar, esperar) nos ponen en contacto con la frescura y la vitalidad del mundo, generando efectos positivos en nuestro bienestar.

Menos rumiación, más presencia

La jardinería es un ejercicio de atención plena no verbal: ponemos nuestra atención en lo que cada planta necesita en el momento presente. De esta manera reducimos los bucles de pensamiento que suelen acompañar la ansiedad y la depresión.

Reencontrar la posibilidad de crecer

Para muchas personas en crisis, el futuro es algo abstracto o amenazante. Las plantas, en cambio, nos brindan un ejemplo natural de progreso, nos permiten reconciliarnos con la idea de que cambiar y crecer es posible.

“Cuando trabajamos con la naturaleza del mundo exterior, lo hacemos con la naturaleza de nuestro mundo interior”.

Bienestar en función del tiempo

Un acuerdo sin atajos

Cuando sembramos una semilla o una planta estamos aceptando un contrato que toma el tiempo necesario y que no podemos acelerar. En la sociedad actual, donde queremos todo de inmediato, este ejercicio nos permite cambiar de chip y adoptar otro paradigma.

Fomentar la paciencia activa

Cuidar las plantas es una conversación entre nosotros y la naturaleza: hacemos algo hoy y esperamos a ver el resultado. Esta lógica de esperar tomando pequeñas acciones es aplicable a las relaciones, al duelo y a la manera de encarar lo que no podemos predecir.

Antídoto contra la urgencia constante

La doctora Stuart-Smith sugiere que la jardinería presenta una forma alternativa de valorar el tiempo: no por índices de desempeño o productividad, sino por la continuidad, la dedicación y el cuidado. Un jardín crece lentamente y con el tiempo se hace más resistente y más valioso.



Bienestar en términos de identidad

Salir del ensimismamiento

Una idea que aparece una y otra vez en el libro es que cuidar algo fuera de nosotros nos ayuda a poner en calma nuestro mundo interior. La jardinería nos da un sentido de identidad que no depende del rendimiento, el nivel socioeconómico o la validación externa.

Cultivar y cuidar, no solo consumir

Somos parte de una cultura consumista que promueve el reemplazar en lugar de cuidar o reparar. Cultivar un huerto nos ofrece la posibilidad de acompañar y proteger a lo largo del tiempo, permitiendo que se afiance la idea "soy alguien capaz de cuidar".

Reconstrucción del yo en momentos de crisis

Muchos de los casos que describe Stuart-Smith son de pacientes con trauma, depresión o pérdidas que encuentran en la jardinería un punto de anclaje cuando otras formas de identidad se han desmoronado. Las plantas no exigen explicaciones, solo atención y presencia.

Bienestar relacional y comunitario

El jardín como puente social

La jardinería no es necesariamente una actividad solitaria. Los estudios presentados en el libro muestran el gran potencial social que ofrece el cuidado de las plantas. Jardinear permite crear vínculos distintos, basados en la cooperación y no en la competencia.

Un espacio neutral e intergeneracional

Los huertos comunitarios y los jardines terapéuticos funcionan como territorios compartidos en los cuales se desdibujan las jerarquías. Además, las plantas se dejan cuidar sin importar la edad que tengamos. Quien tiene buena mano enseña a cuidar; quien no, aprende.

Una semilla de confianza

En contextos de exclusión, como prisiones, barrios vulnerables y centros de rehabilitación, la horticultura ha demostrado mejorar la convivencia y reducir la violencia. Compartir la responsabilidad y tener un propósito común nos genera un orgullo sano y fortalece los lazos con las personas a nuestro alrededor.



Bienestar sistemático

Ser parte de algo más grande

Vivir en contacto con la naturaleza nos recuerda que no somos el centro del universo y que somos parte de un gran ecosistema. Esta sensación de humildad es una base sólida para la gestión del bienestar.

Aceptar que todo es pasajero

Los ciclos de crecimiento y descomposición nos enfrentan a una verdad incómoda: todo es pasajero, incluida nuestra propia vida. Aceptar esa impermanencia puede resultar liberador.

Implementar una ética del cuidado

Cuando cuidamos las plantas, cambiamos nuestra forma de ver el entorno. La naturaleza deja de ser algo que "está allí" y se convierte en una relación que cultivamos, que nos serena y nos da refugio.

Para vivir al ritmo de las plantas no necesitamos un jardín amplio ni conocimientos botánicos avanzados. Podemos empezar hoy mismo con una planta cerca de una ventana, en un balcón, o incluso poniendo nuestra atención en los árboles de la calle o los parques.

Las plantas no prometen felicidad instantánea, pero ofrecen algo inusual y necesario: un acompañamiento silencioso para atravesar las diferentes etapas que vivimos y gestionar mejor la incertidumbre.

En un mundo saturado con la productividad, la velocidad y el alto desempeño, las plantas nos enseñan que crecer toma tiempo y que vivir con calma y paciencia es algo saludable. **B**

La mente bien ajardinada

Un libro maravilloso que nos presenta formas alternativas de cultivar nuestro bienestar mientras nos invita a dejar que la semilla del contacto con la naturaleza germe y crezca en nuestras vidas.



"Las semillas no te dan ninguna pista de lo que está por venir, y su tamaño no guarda relación con la vida que esconden en su interior".

*Diseñador de contenidos, amo de casa y lector

@dibujameunabici



“La lentitud no es hacer menos, es estar más”: Alberto Linero

El escritor, conferencista y comunicador samario reflexiona sobre la necesidad de vivir más despacio en un mundo acelerado. Una conversación sobre cuerpo, emoción, fe y Caribe como formas de habitar mejor la vida.

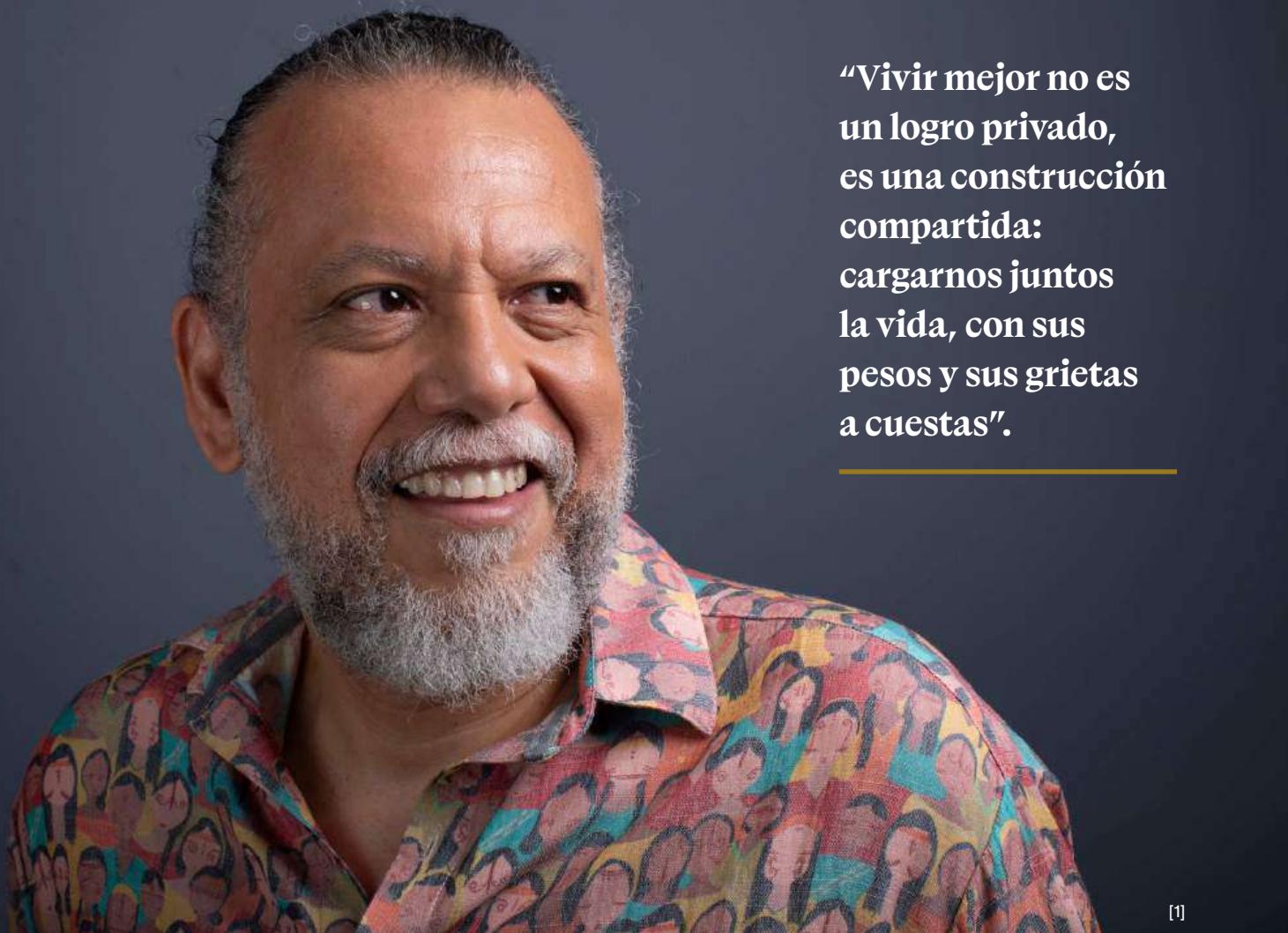
Por: Catalina Porras Suárez*
Fotografías: Alejandra Quintero

Mi corazón está en paz. Mi mente está lúcida. Mi cuerpo responde de bien hoy. Así describe Alberto Linero este momento de su vida: no como una meta alcanzada, sino como un estado que se cultiva. Para él, el bienestar no es solo estar bien: es bien ser, estar en paz con nuestras mutaciones.

Durante décadas, miles de personas lo han escuchado hablar de fe, sentido y esperanza en libros, columnas, programas de radio y conferencias. Para muchos, su voz está asociada a una frase que se volvió casi una consigna vital: “El man está vivo”. Habla así de Jesús porque no lo ve como un personaje distante o solemne, sino como alguien cercano que tiene algo que decir en medio de lo cotidiano, de las dudas, las decisiones y los días normales.

Mucho antes de ser una figura pública, Linero ya escribía. Publicó sus primeras crónicas a los 12 años en el periódico de su colegio, hizo su primer programa de radio a los 16, y desde entonces no ha dejado de participar en proyectos de comunicación.

Hoy hace parte de la mesa de trabajo de Mañanas Blu, tiene un espacio de reflexión en Día a día de Caracol Televisión y es docente en la Universidad de la Costa. Ha publicado más de 50 libros y mantiene una presencia activa en sus redes y en la revista El Man Está Vivo. También lidera AlbertoLineroGo, una empresa de creación de contenido que inspira la transformación desde el bienestar y la espiritualidad, y junto a Alcy Matallana, su esposa, conduce Conversaciones Horizontales, un espacio de diálogo en YouTube sobre lo que une, reta y hace vulnerables a las parejas.



“Vivir mejor no es un logro privado, es una construcción compartida: cargarnos juntos la vida, con sus pesos y sus grietas a cuestas”.

[1]

Linero se expresa sin solemnidad ni recetas, como quien va pensando mientras habla. Se detiene antes de responder, busca palabras, las prueba. A veces se corrige a mitad de frase: “Déjame decirlo mejor”, dice, y vuelve a empezar. No le interesa sonar bien. “No somos un acto terminado, somos un proyecto”, dice. Y desde ahí propone algo que parece simple y es exigente: asumir la responsabilidad de cuidarse como una forma básica de respeto por la vida.

Su último libro, *Romperme fue solo un comienzo*, gira alrededor de una idea contundente: las grietas no se borran, se integran. No se trata de volver a ser quien se era, sino de aprender a vivir con quien emerge después de romperse. Para explicarlo recurre, entre otras imágenes, al *kintsugi*, el arte japonés de reparar cerámica rota con oro.

Desde el Caribe, el territorio que lo formó y lo sigue habitando, Linero piensa el bienestar como

1. Hoy Alberto Linero acompaña procesos de vida desde la palabra y la experiencia.

2. Un niño del Caribe, rodeado de mar, historias y afecto familiar.

3. Desde pequeño, la fe y las preguntas sobre la vida marcaban su camino.

4. Creció entre familia, relatos y valores que sembraron su vocación de servicio.

algo necesariamente comunitario. “No hay salud sin esperanza y no hay esperanza sin comunidad”, suele decir. Vivir mejor no es un logro privado, es una construcción compartida: cargarnos juntos la vida, con sus pesos y sus grietas a cuestas.

Hoy tiene 57 años y vive en Bogotá. Sigue trabajando tanto como siempre, aunque ahora dice que lo hace distinto: “Trabajo con más conciencia de mis límites”. Duerme mejor, camina por trayectos más largos, se cuida más. Y esa, dice, ha sido una de las transformaciones más grandes de su vida.

Nació en Santa Marta, vivió más de dos décadas en Barranquilla, trabajó durante años en Cartagena y recorrió barrios, casas, esquinas, canchas y salones comunales. Acompañó procesos, escuchó historias, predicó esperanza, pero sobre todo aprendió cómo se vive cuando no hay muchos márgenes para el error.

Hoy habla del bienestar no como una idea idealizada de calma permanente, sino como una práctica cotidiana de cuidado, vínculo y sentido. Esta conversación recorre sus grietas y reparaciones, la fe, el Caribe y la ciudad, la vida pública y la vida íntima, la crisis y la transformación.

Si analizas tu vida hoy, ¿desde qué lugar interior estás viviendo este momento?

Estoy viviendo un momento que me exige aprender nuevas habilidades y maneras de estar en el mundo. Me siento bien y no hablo de euforia ni de comodidad; hablo de una vida que tiene sentido: apasionada, con propósito claro, con autocuidado consciente y personas que me aman alrededor. No significa que todo esté resuelto. Significa que estoy en un buen lugar para seguir construyéndome. Y sobre todo, lo vivo con una sensación profunda de orgullo por lo que soy y he sido.

¿Cómo te cuidas en el día a día?

En tres dimensiones: el cuidado físico, emocional y espiritual. Cuidar el cuerpo que soy: alimentarme bien, descansar, moverme. Tomar conciencia de mis emociones y aprender a gestionarlas; escribir y caminar para expresarlas sanamente. Y alimentar el alma con contemplación, meditación, lentitud, oración, amaneceres y atardeceres: cosas que aparentemente no “sirven para nada”, pero sostienen todo.

Hablas de lentitud en un mundo acelerado. ¿Qué te ha enseñado vivir más despacio?

La velocidad no es neutra. Produce una vida reactiva, fragmentada, siempre en déficit de atención y presencia. Vivimos respondiendo a estímulos y no habitando procesos. La lentitud no es hacer menos, es estar más. Es

darse cuenta de lo que uno está viviendo mientras sucede. No es salirse del mundo, es entrar mejor en él.

¿Y cómo entra la lentitud en la vida tecnológica?

La tecnología es poderosa, pero no es inocente. Está diseñada para capturar atención y fragmentarla. Yo la uso, pero con conciencia: no dormir con el celular al lado, no empezar el día mirando una pantalla, no responder todo inmediatamente. Recuperar el derecho a no estar disponible siempre. Porque hay cosas que no ocurren en línea: la mirada, el tono, el silencio compartido, el abrazo. Y si perdemos eso, perdemos algo esencialmente humano.

Eres samario, viviste en Barranquilla, trabajaste en Cartagena... ¿Qué significa ser Caribe y cómo se vive la fe desde allí?

Ser Caribe no es solo geografía; es una forma de estar en el mundo. Una manera de relacionarse con el tiempo, el cuerpo, los otros, el dolor y la alegría. En el Caribe, el dolor no se esconde. Se llora en público, se entierra en comunidad, se canta después del velorio. Eso marca la manera de entender la fe y el bienestar: no como ausencia de dolor, sino como capacidad de atravesarlo acompañado. La fe es cotidiana, está en la conversación, el gesto, la comida compartida, la música, la risa después de la tristeza. El bienestar también es colectivo: nadie está bien solo. Aquí aprendí que el antídoto contra el dolor no es la negación, es la alegría consciente. En el Carnaval de Barranquilla nos burlamos de la muerte, la enfrentamos bailándola.

¿Qué te ha dado Barranquilla y qué te enseñó vivir allí tantos años?

Barranquilla es la ciudad en la que me realicé. Llegué joven y me fui siendo



[2]



[3]



[4]

Los libros de Alberto Linero

Es autor de más de 50 libros de espiritualidad y autoayuda aplicada a la vida cotidiana. Veinticinco de sus títulos han sido *bestsellers* y han acompañado a miles de lectores en procesos de transformación personal.



Amar es ganarlo todo: Incluso si no te queda nada

Editorial Planeta | 2021

Reflexiones íntimas sobre el amor de pareja, el amor propio y la fe como base para aprender a amar de manera consciente y madura.



No mendigues amor

Editorial Booket | 2021

Un llamado a reconocer y sanar la dependencia afectiva, recuperar la dignidad personal y construir relaciones basadas en la reciprocidad.



Espiritualidad para humanos: un camino sublime

Editorial Planeta | 2022

Una invitación a vivir la espiritualidad como una experiencia cotidiana, gozosa y accesible para creyentes y no creyentes.



Romperme fue solo un comienzo

Editorial Planeta | 2025

Un libro sobre la fragilidad, el dolor y la capacidad humana de reconstruirse. Una guía para volver a empezar con intención y esperanza.



otro. Aprendí a trabajar con rigor, a sostener procesos largos, a entender que los cambios importantes no son inmediatos ni espectaculares. La ciudad pasó de ser resignada a creer que podía estar mejor. Eso creó una autoestima colectiva: apropiación del espacio, confianza en el futuro, cuidado mutuo. Todavía hay desigualdad y exclusión, pero cambió algo esencial: la sensación de no estar condenados. La primera enfermedad del ser humano es perder la esperanza.

¿Qué te enseñaron tus propias rupturas sobre cambiar y recomponerse?

Aprendí que romperse no es un error, es condición de lo vivo. Lo peligroso es

negarlo. Cambiar no es traicionar; es responder honestamente a lo que uno va siendo. Y uno no se recomponer solo: siempre hay otros que ayudan a juntar las piezas, aunque no sepan cómo.

Entre tantas cosas que haces, vuelves siempre a la docencia. ¿Por qué ese lugar es tan importante para ti?

Enseñar me ha dado la necesidad de explicar lo que entiendo, porque un buen docente transforma su conocimiento en algo sencillo y cercano. Y la enseñanza también llega de los jóvenes mismos: me recuerdan que lo único cierto es la incertidumbre, que cada generación ve el mundo de manera distinta y que mis certezas son cuestionadas constantemente. La docencia me ha enseñado a ser flexible, humilde y a valorar la curiosidad por encima de la certeza. Enseñar me hace más sencillo al explicar y más abierto a la vida, a

El Caribe no solo es paisaje, también es parte de su voz.



sus cambios y a sus preguntas. Hoy enseño más de lo que predico, comparto preguntas más que respuestas, y entiendo que la comunidad se construye entre todos.

¿Qué preguntas te acompañan hoy?

Cómo ser más simple, vivir con menos ruido y menos exigencia. Aprender a escribir distinto, más narrativo y menos explicativo. Ser casa para otro y seguir poniendo esperanza en el mundo sin sentirme responsable de salvarlo. **B**

*Editora digital de la revista Bienestar
@catalinaporras.z

Baranq uilla

¡Brillo
y vitalidad
Caribe!



28.

"Cuando el corazón lidera, todo fluye con verdad":
Michelle Char

32.

Corredores bajo el sol barranquillero

Ivonne Arroyo

36.

Bajo el palo de mango de Alex Quessep

Estefanía Mejía Parejo

40.

Cuidados paliativos:
acompañamiento holístico para vivir con dignidad

Estefanía Mejía Parejo

44.

Martica Maturana:
baile, fuego y bembé

Laura Soto Patiño

48.

Frozo Malt
El helado de Barranquilla

Ivonne Arroyo

50.

Claves para desmitificar la cirugía bariátrica

Laura Soto Patiño

54.

"El periodismo debe representar una esperanza para la sociedad":
Jaime Abello

Mónica Diago

La capital del Atlántico vive una segunda oleada del florecer industrial, urbanístico y cultural que alguna vez le mereció el título de Puerta de Oro de Colombia. Anclada entre el río y el mar, Barranquilla se ha transformado en un nuevo horizonte de bienestar. Estos personajes e historias dan cuenta de ese brillo Caribe.



“Cuando el corazón lidera, todo fluye con verdad”:

Michelle Char

La reina del Carnaval de Barranquilla 2026 se propuso presidir y gozar de las fiestas como una forma de devolverle a la ciudad toda la alegría pachanguera y la pasión desenfrenada que esta le ha dado desde niña.

Por: Ivonne Arroyo M.*

Fotografías: Francisco Gallo

En Barranquilla, las reinas del Carnaval nunca dejan de ser reinas. No existen las “ex reinas”, pues para siempre serán la soberana de ese año en que brillaron y alumbraron la fiesta de todas las fiestas. Cada tanto, la gente las recuerda: por su carisma, su fuerza al bailar, los vestidos pomposos y costosos que ahora permanecen en el Museo del Carnaval, las puestas en escena y, detrás de toda esa fantasía de realeza, un esfuerzo emocional, físico y económico por nutrir al Carnaval y visibilizar el trabajo de quienes lo hacen realidad: sus hacedores.

El Carnaval que presidió Michelle Char Fernández, la reina de este 2026, buscó cumplir cada uno de esos mandatos con autenticidad y verdad. Liderar con el corazón, fluir con verdad, dice Michelle. Desde que fue anunciada como reina, la barranquillera de 23 años se mostró espontánea, recogadera y respetuosa de la tradición. En las calles, la gente la vio conmoverse hasta las lágrimas

por un gesto amoroso, equivocarse y burlarse de sí misma, y entregarse en cuerpo y alma a una cumbia, una salsa o un mapalé.

Es bien sabido en la ciudad que Michelle hace parte de una dinastía familiar de reinas y que su primer apellido es símbolo de poder. También que intentó recorrer su propio camino, más allá de cualquier herencia: integró el grupo Fuerza Negra, con el que ganó dos Congos de Oro; el grupo folclórico Kadanzá; la cumbiamba La Revoltosa, y la comparsa Pasión Latina. Y se ha hecho querer por ser tal cual es.

Antes del comienzo oficial del Carnaval —que se celebró del 14 al 18 de febrero—, Michelle parecía estar en todas partes. En medio de una agenda imparable de ensayos, izadas de bandera, compromisos publicitarios, pruebas de vestuario y apariciones fugaces en eventos, la reina nos respondió esta entrevista para hablar sobre ese sueño que comparte con tantas otras jóvenes en la ciudad: ser reinas, por siempre, del carnaval.



¿Cómo le describes el Carnaval a alguien que nunca ha ido?

El Carnaval de Barranquilla es una sabrosura. Es una fiesta en los 365 días del año, donde se vale bailar, cantar y reírse de sí mismo. Es tradición y folclor; es memoria y presente.

Dicen que el Carnaval es “el momento en que podemos sacar nuestro disfraz y darle vida a todos aquellos que habitan en nosotros”.

¿Qué personajes, disfraces y danzas crees que habitan en ti?

Diría que todas las danzas, pero en especial el mapalé y la cumbia, ya que vengo de una formación de años con el grupo Fuerza Negra. Y la cumbia, por la pasión y la elegancia con la que se baila. Cada danza me ha enseñado una forma distinta de expresarme y de entender quién soy.

El centro del Carnaval son los hacedores, sin ellos no hay fiesta. ¿Qué admirás de su trabajo y qué te gustaría que la gente supiera de ellos?

Admiro profundamente su entrega silenciosa. Los hacedores trabajan todo el año para que la fiesta dure. Detrás de cada disfraz hay noches sin dormir, herencias familiares, amor por lo que hacen y una responsabilidad enorme por mantener viva la tradición. Yo diría que a mí me gustaría que la gente entendiera que el Carnaval no se improvisa: se construye con disciplina, pasión y mucho sacrificio.

Ser reina del Carnaval es el sueño de muchas niñas y mujeres. ¿Por qué crees que es un sueño tan colectivo? ¿Qué significa para ti?

Porque la reina representa la posibilidad de ser voz, cuerpo y emoción de una ciudad entera. Es un sueño colectivo porque no se baila sola, se baila por

todos y para todos. Para mí, ser reina significa tradición y legado; es hablar de mis sueños, es recordar mi familia, es dejar un legado que recuerde y sea recordado. Ser reina es una oportunidad de devolverle al Carnaval todo lo que me ha regalado desde niña, así como es el sueño de muchas como yo.

Vienes de una familia de reinas y de una larga tradición política. ¿Qué te gustaría aportar a ese legado familiar?

Me gustaría aportar cercanía, sensibilidad y conciencia cultural. Honrar el legado y sumar desde el respeto por la tradición. Y bueno, también es aportar al legado de mis abuelos, a los picós, a las tradiciones en casa y la cultura barranquillera.

¿Qué consejos te han dado para presidir las fiestas?

Me han dicho que sea auténtica, que disfrute cada momento y que no pierda de vista por qué estoy aquí. Consejos de mi familia, de reinas que admiro y de maestros del folclor. El que más llevo presente es “baila con el corazón”, porque cuando el corazón lidera, todo fluye con verdad.

Has bailado en distintos grupos folclóricos y con Fuerza Negra ganaste dos Congos de Oro.

Más allá del reconocimiento, ¿qué aprendiste junto a ellos?

Aprendí disciplina, respeto por el grupo y amor por la raíz africana de nuestro Carnaval. Fuerza Negra me enseñó que el baile también es identidad, memoria y resistencia. Fue una experiencia que me formó no solo como bailarina, sino como persona.

La gente se siente muy cercana a tu forma de ser reina, con memes, chistes y un lenguaje compartido:



[1]



[2]



[2]

¿Cómo ha sido esa relación y cómo ha trascendido lo digital?

Ha sido hermoso y muy natural. Me encanta que la gente se apropie del Carnaval desde el humor y el cariño. Lo digital ha servido como puente, pero lo más bonito es cuando eso se transforma en abrazos, conversaciones y sonrisas en la calle. Ahí es cuando uno entiende que la conexión es real.

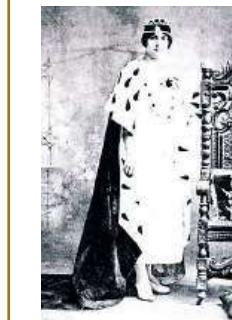
Para terminar, ¿algún mantra carnavalero que nos quieras compartir?

“Baila como si el Carnaval viviera dentro de ti todo el año”. Porque así es: el Carnaval no se apaga, se queda latiendo en nosotros. **B**

1. Michelle Char rodeada de plumas y máscaras tradicionales del Carnaval.

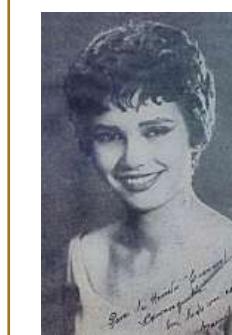
2. La soberana recrea la icónica celebración de la estrella falsa del Junior.

Algunas reinas del Carnaval



Alicia Lafaurie Roncallo (1918)

Fue la primera soberana del Carnaval. Con ella comenzó la tradición de que el bando fuera leído por la reina.



Marvel Moreno Abello (1959)

Escritora reconocida como una de las autoras más relevantes de la literatura latinoamericana del siglo XX.



Katya González Ripoll (1976)

Ha desarrollado proyectos arquitectónicos de gran escala en Barranquilla. Este año se cumplen 50 años de su reinado.



Silvia Tcherassi Solano (1986)

La reconocida diseñadora de modas y empresaria es pionera en la globalización de la moda latinoamericana.



Corredores bajo el sol barranquillero

Correr en la capital del Atlántico es una práctica consciente para habitar la ciudad y el cuerpo. No hay que olvidar que el clima exige estrategia y respeto.

Por: Estefanía Mejía Parejo*

Ilustración: Anémona Anónima

En Barranquilla nadie corre bajo el sol, a menos que sea un incauto. Aun así, los habitantes de esta ciudad al nivel del mar están, cada vez más, tomados por el impulso de correr. Los y las corredoras barranquilleras han aprendido que las mejores horas para entrenar son antes de que salga el sol o al atardecer.

Desde las madrugadas y las noches de 2017, el Malecón del Río, bello, seguro y democrático, se ha ido convirtiendo en el escenario donde caben todos los corredores de élite y amateurs que viven en la ciudad. Correr es una experiencia que se adapta a cada cuerpo: a lo que necesita física, mental y emocionalmente.

Tres formas de correr

En el centro de esta carrera está Boris Tejada (45), director de la Liga de Triatlón del Atlántico y formador de atletas, quien insiste en que "el deporte recreativo es el que realmente transforma la salud de la gente". Desde una mirada humanista y técnica, articula las dos orillas del running: la élite y el aficionado. Bajo el cielo rosado barranquillero, ha logrado unirlas gracias a su capacidad para formar equipos y crear comunidad.

Él ha sido entrenador de Zumara Rincón (35), atleta de alto rendimiento y entrenadora personal, quien está convencida de que su motivación es "seguir demostrando que no hay excusas cuando uno realmente quiere alcanzar un ob-

jetivo". "Hay que perder el miedo a hacer ejercicio durante el embarazo", afirma, acabando de correr, dos días antes de parir. Su historia no comienza en el running: "Me enfoqué primero en el fisiculturismo, incluso participé con la Liga de Colombia en el Arnold Classic en 2015".

El tercer personaje que demuestra esa convicción que atraviesa a los corredores es José Luis "Póker" Villadiego (41), amateur con más de una década de constancia, para quien correr es un lugar seguro y una práctica que no admite improvisación. "Por muy recreativo que sea, yo no me mando", dice, refiriéndose a la necesidad de entrenar con la guía de un experto, porque "la diversión de correr se acaba con los primeros dolores".

¿Por qué corren?
Para Boris, correr es ante todo una cuestión de bienestar y de responsabilidad con el cuerpo. "El deporte recreativo mejora ostensiblemente la salud, tanto a nivel emocional como a nivel físico", dice, y marca una frontera clara entre lo que sana y lo que desgasta. Advierte que "el deporte competitivo no siempre es tan saludable, porque exige que te enfoques al 100 % en el alto rendimiento", y recuerda que ese nivel de exigencia solo es posible cuando existen condiciones concretas: "Necesitas apoyo económico, buen descanso y una red multidisciplinaria".

En el caso de Zumara, la llegada al running no fue desde la ambición



Boris Tejada (45)

Director de la Liga de Triatlón del Atlántico

“Correr es ante todo una cuestión de bienestar y de responsabilidad con el cuerpo”.

competitiva: “Conocí el running hace unos siete años, por medio de un grupo recreativo que se llama Club Atletismo Bendición”, un espacio donde “hay muchas personas adultas, incluso de la tercera edad, con una energía muy bonita”. Por eso su primer contacto fue ligero y lúdico: “Yo empecé a practicarlo de forma recreativa, como para salir un domingo a compartir”. Pero luego, fiel a su formación como deportista, volvió a la competencia. Participó (y ganó!) en carreras como atleta de alto rendimiento hasta los ocho meses de embarazo, probando, para sí misma, la fuerza y la capacidad de expansión y transformación de su cuerpo.

Para Póker la motivación es el equilibrio. “Yo soy un corredor principiante”, dice humildemente, aunque entrena como corredor desde hace 12 años. Se ubica en el grupo de aficionados: “Nosotros no nos dedicamos a esto, somos amateurs, tenemos obligaciones y compromisos por fuera del deporte”. Para él, correr es una manera de mantener un ritmo agradable en sus rutinas, de ordenar el cuerpo antes de entregarse, por ejemplo, al día de trabajo.

La belleza del espacio público

Corren en el Malecón del Río porque la belleza de su paisaje compensa el esfuerzo físico. El río abierto, el aire que corre también, la sensación de libertad que produce estar cerca del mar. Y su condición de lugar seguro no es un detalle menor, porque, afirman los tres, es lo que hace posible la constancia.

Para Boris, el Malecón es una pista de entrenamiento a cielo abierto. Es el lugar donde se cruzan sus dos mundos, el alto rendimiento y la recreación. “Hay unos que van solos, otros que van en grupo, otros que van en pareja, otros que van sencillamente a caminar”,

Aprendizajes para los corredores incautos
En el running no hay superhéroes. Hay cuerpos reales, con límites reales, expuestos a lesiones y a un clima que no perdona. “No es lo mismo salir a correr que entrenar”, dice Boris. Y, refiriéndose al caso barranquillero, añade: “Hace 20 o 25 años los que hacían deporte en las calles eran solo los de alto rendimiento. Hoy hay un boom”. Por eso, aunque sea un deporte relativamente fácil en el que bastan las piernas, un buen par de tenis y la disposición para empezar, invita a cuidar el cuerpo con el apoyo de un entrenador y una comunidad.

Zumara, por su parte, cree que el bienestar de una corredora empieza por lo que entra a su cuerpo. Para ella, correr bien implica una alimentación completa y una hidratación correcta: “Hay que estar bien nutrita e hidratada. No es solo tomar agua y ya, sino también recuperar electrolitos. Puede ser con la ayuda de bebidas deportivas o suplementos, sobre todo cuando buscas mejorar tu rendimiento”, explica. Aunque ella casi nunca corre después de las ocho de la mañana en Barranquilla, recuerda que a cualquier hora el bloqueador solar es indispensable.

“Un corredor amateur está expuesto a riesgos de lesión y golpes de calor, igual que un profesional”, dice Póker.



Zumara Rincón (35)

Atleta de alto rendimiento

Correr bien implica una alimentación completa y una hidratación correcta: “Hay que estar bien nutrita e hidratada”.

pero todos están “dándole una activación al organismo”, aunque sea desde prácticas distintas.

El Malecón es uno de los lugares favoritos de Zumara para crear contenido para redes sociales. A través de su cuenta de Instagram, divulga la cultura del deporte en Barranquilla y anima a sus seguidores a hacer ejercicio en el espacio público. Allí su cuerpo toma una forma de expresión abierta, menos encerrada que en el espejo del gimnasio.

Para Póker, el Malecón es su refugio cotidiano. El lugar al que vuelve para sostener su práctica con orden y sin improvisación, aun siendo amateur. Allí puede entrenar en los horarios en los que la ciudad aún duerme o empieza a apagarse, cuando el desgaste es menor y el cuerpo resiste mejor. Es su espacio para sostenerse entre las obligaciones y el deseo de cuidarse, viendo el amanecer o el atardecer.

Aprendizajes para los corredores incautos

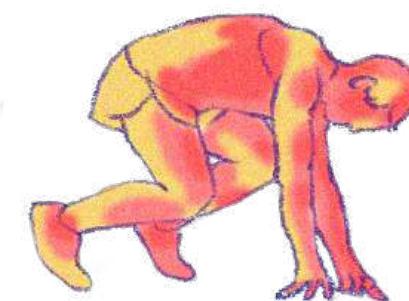
En el running no hay superhéroes. Hay cuerpos reales, con límites reales, expuestos a lesiones y a un clima que no perdona. “No es lo mismo salir a cor-



Póker (41)

Corredor amateur con más de una década de constancia

“Un corredor amateur está expuesto a riesgos de lesión y golpes de calor, igual que un profesional”.



En el running no hay superhéroes. Hay cuerpos reales, con límites reales, expuestos a lesiones y a un clima que no perdona.

En su sistema de valores la improvisación no tiene lugar. “Es fundamental contar con el apoyo de un entrenador”, insiste, como una forma básica de cuidado. No es un lujo entrenar junto a “una persona que tenga conocimiento y experiencia, y que ayude a mitigar el riesgo”, dice recordando su primera perioritis —la inflamación del tejido que recubre el hueso de la canilla— y con la conciencia de que el cuerpo no se protege solo con voluntad. **B**



*Comunicadora social y periodista.
Maestra en Filosofía de Medios.
@estefaniamejia



Bajo el palo de mango de Alex Quessep

¿Qué no sabe Quessep? El chef de los reconocidos restaurantes Palo de Mango y Zaitún, en Barranquilla, traduce la ciudad en sabor, belleza y bienestar.

Por: Estefanía Mejía Parejo*

Fotografías: Harold Lozada

La ciudad y el cuerpo

Barranquilla es una ciudad que se siente en el cuerpo apenas llegas a ella: calor, brisa y humedad. La belleza y el sabor no tardan en aparecer. Bajo el Palo de Mango, de Alex Quessep, condensa esa experiencia, que se ordena y se traduce en una gastronomía pensada para el paladar, el encuentro y el bienestar. En el patio del restaurante, abierto desde el 2019 y ubicado en el Alto Prado, un árbol de mango atraviesa el espacio y busca el cielo a través de un tragaluz que, durante el día, acoge con calidez a sus comensales.

Para Quessep, el bienestar comienza en una comprensión básica del cuerpo: "Como seres biológicos, tenemos necesidades fundamentales que deben estar cubiertas. Sin alimento, ningún miembro de nuestra especie puede existir", explica. "Lo que entra al cuerpo determina cómo este se dispone para la actividad o el descanso. Hay una relación directa entre lo que se come y el estado emocional de una persona". Estas ideas fluyen mientras Alex ajusta la presentación de un plato y le aclara a su equipo de Palo de Mango que la salsa, además de aportar a que el plato sea bello, también está allí porque es sabrosa.

Origen, migración y movimiento

La historia de Alex Quessep Feris comienza con la migración de sus bisabuelos desde el Líbano, atraviesa Brasil, se arraiga en Colombia —cuando llegan a Sincelejo, su ciudad natal— y continúa en Barranquilla, donde vive, crea y cocina desde hace más de 30 años. Su origen hace parte de una tradición fundamental de la ciudad que consiste en llegar a ella por aire, tierra o mar, mezclarse entre los asentados y redefinir la historia cultural. "Creo que quien nace en el Caribe, si aprende a conocerse a sí mismo, es ciudadano del mundo... del universo", reflexiona Quessep, y añade: "Este es un mar de identidades. Todo entró, entra y seguirá entrando y saliendo en este Mar Caribe: productos, migraciones, paseos...".

Al igual que la historia y las migraciones, la cocina de Alex Quessep está en constante creación y movimiento, lo que lo hace reconocible en todos los rincones de la ciudad. Hace algo más de una década organizó, junto al extinto colectivo de diseño Todomonos, la Ruta pa'l Mercado, un recorrido por el circuito de mercados de Barranquilla para hablar, entre otras

cosas, de su historia, sus especias y utensilios, en el marco de la feria gastronómica Sabor Barranquilla. También tuvo su propio programa de televisión, *Lo Sabe Quessep*, transmitido por Telecaribe; gracias a este fue nominado en 2015 a los Gourmand World Cookbook Awards.

El chef que es arquitecto

Alex Quessep se graduó como arquitecto, pero reconoce que su vínculo con pensar, preparar, saborear y servir comida estuvo desde siempre, marcado por su herencia familiar. En 1999 abrió Zaitún, un restaurante que celebra el mestizaje del Caribe —de lo indígena, africano y criollo a lo árabe— y que terminó, luego, junto a Palo de Mango, por convertirse en el espacio donde confluyen ambas vocaciones creativas.

“En la universidad aprendí herramientas para crear y diseñar espacios. Uno sabe lo que necesita para una habitación funcional, tiene criterios básicos. Así mismo es comer”, dice. Para Quessep, la arquitectura y la cocina comparten la lógica de responder a una necesidad esencial sin renunciar al placer. Habitar es también una necesidad, y un buen plato, como un buen espacio, debe ser funcional y sensible a quien lo ocupa. En sus restaurantes, esa idea se materializa a través del trabajo de cocineros hábiles y creativos, capaces de traducir concepto en experiencia.

Tanto los platos como los espacios que concibe son reconocidos por combinar lo nostálgico y familiar sin perder una vocación cosmopolita. “A mí me gusta pensar en la nutrición y, por supuesto, en el gusto, en la percepción. El gusto personal es genial: sabe lo que quiere y no se parece al de nadie más”, afirma. En su cocina no hay jerarquías morales entre técnicas o ingredientes: “La comida siempre tendrá calidad nutricional y valores, ya sean pescados al vapor del Amazonas o pescados fritos del Caribe”.



La comida de Alex Quessep da bienestar, belleza y sabor, nutriendo el cuerpo y la memoria con platos de la tradición Caribe y Barranquillera.
Fotografías cortesía de Alex Quessep



Más que hablar de comida buena o mala, Quessep propone una mirada equilibrada sobre el bienestar. “Todo lo que nutre siempre será mejor que lo que no nutre”, dice, y añade: “Lo que más mal alimenta es el desfase entre la cantidad de alimento que ingerimos y la calidad y calidad nutricional que ofrece”.

Insiste en el gusto personal y en que este está en constante expansión. “Podemos aventurarnos. No tienes que ser chef para ser aventurero: basta con ser una persona que come de todo”, dice y hace una pausa con un gesto serio, pensando, seguramente, en la conservación de la fauna y flora de la región: “Siempre y cuando no se ponga en peligro a ninguna especie”.

Tiempo para el cuidado, la felicidad y el placer

En la trayectoria que traza Quessep, la comida ordena la vida alrededor de una mesa y de una comunidad que empieza con el proveedor del alimento en el mercado y continúa en quienes lo preparan y lo comparten. Sentarse a comer marca



La felicidad no es una emoción abstracta, sino algo que se construye —o se deteriora— todos los días.

un ritmo distinto dentro del movimiento de la ciudad, uno en el que el cuerpo puede, idealmente, reposar y volver a disponerse. La ciudad ofrece —desde los quibbes en las vitrinas calientes de sus calles hasta los postres de cola con leche sobre las mesas de Palo de Mango— el placer de lo sabroso, lo aventurero y lo acogedor.

¿Qué no sabe Quessep? “Yo no sabía que era en el intestino donde se produce la mayor cantidad de serotonina en el cuerpo; eso lo supe recientemente. Aunque antes había escuchado, desde otras tradiciones medicinales milenarias, que tenemos dos órganos emocionales: el cerebro y el estómago”.

Con esta afirmación sobre la serotonina, Alex Quessep sugiere que la felicidad no es una emoción abstracta, sino algo que se construye —o se deteriora— todos

los días, a partir de lo que se ingiere, cómo se prepara y cómo se comparte. La revelación científica confirma una intuición antigua: en su manera de entender el alimento, el bienestar es al mismo tiempo nutricional, estético y emocional. Comer un plato hecho con atención, en un espacio pensado con afecto, es comer bien. **B**

* Comunicadora social y periodista.
Maestra en Filosofía de Medios.
@estefaniamejiap



¿Qué es el bienestar para Alex Quessep? Descúbrelo aquí.

Sabores esenciales barranquilleros

Ingredientes que son base de la gastronomía de la ciudad.



Pesca fresca del río y el Caribe

Barranquilla cocina con lo que tiene al frente: río y mar Caribe. Con la pesca, se preparan el arroz de lisa, el cabrito y la mojarra frita, platos en los que el pescado es primordial.



Especias y hierbas frescas

Achiote, pimienta dulce, canela, comino, anís, cebollín chino y cilantro definen el aroma de la cocina de sal, la arepita dulce y el peto, con fragancias que abren el apetito y la memoria.



Carnes rojas: res y cerdo

La butifarra, la sopa de guandú y el sancocho trifásico destacan la presencia de las carnes rojas, base de platos generosos y profundamente barranquilleros.



Cuidados paliativos: acompañamiento holístico para vivir con dignidad

En Barranquilla, una familia descubrió que entrar a cuidados paliativos no era una despedida, sino una forma de recuperar la calma y mejorar la calidad de vida gracias al programa Presentes, de Versania.

Por: Laura Daniela Soto*

Ilustración: Cinthya Espitia

Reinaldo Villalba Buitrago habla sin prisa y con la serenidad de quien ha aprendido a medir el día en pequeños avances: "Me siento bien, he avanzado bastante", afirma. Hace más de un año llegó a Presentes, el programa de cuidados paliativos de Versania, luego de ser diagnosticado con cáncer de recto, una enfermedad oncológica que implicó cirugías, recaídas, asistencia completa y la colocación de una bolsa de colostomía.

Hoy, cuando habla de su proceso no se queda en la etiqueta del diagnóstico, sino en cómo ha mejorado su calidad de vida gracias al acompañamiento de Presentes. Versania es una organización de Colsanitas dedicada a la atención inte-

gral en salud para distintas poblaciones. Dentro de esa estructura está Presentes, que ofrece atención ambulatoria y domiciliaria a personas y familias que enfrentan enfermedades crónicas, progresivas o de pronóstico limitado.

En Barranquilla, acompañan a los pacientes a través de un equipo profesional interdisciplinario. La doctora Edna de la Hoz, médica especialista en dolor y cuidados paliativos de Versania, lo explica así: "Presentes se encarga del acompañamiento integral de pacientes en cuidado paliativo, no solo desde lo clínico, sino también desde lo emocional, social y espiritual, incluyendo siempre a la familia o red de apoyo".

Al lado de Reinaldo está su espo-

sa, Nelly Ospina de Villalba, cuidadora principal durante todo el proceso. Ella pone en palabras lo que muchas familias sienten cuando escuchan por primera vez el término *cuidados paliativos*: "Sentí un miedo profundo", recuerda. En Colombia, aún es frecuente asociar lo paliativo con una sentencia de muerte.

En la práctica, el enfoque de estos servicios apunta a otra cosa: acompañar una enfermedad compleja para que el paciente y su familia la transiten con el mayor bienestar posible. Para esta familia radicada en Barranquilla, ese cambio de mirada tomó tiempo, pero se volvió evidente en la casa, en la rutina y en la forma de habitar la enfermedad.

La palabra que asusta

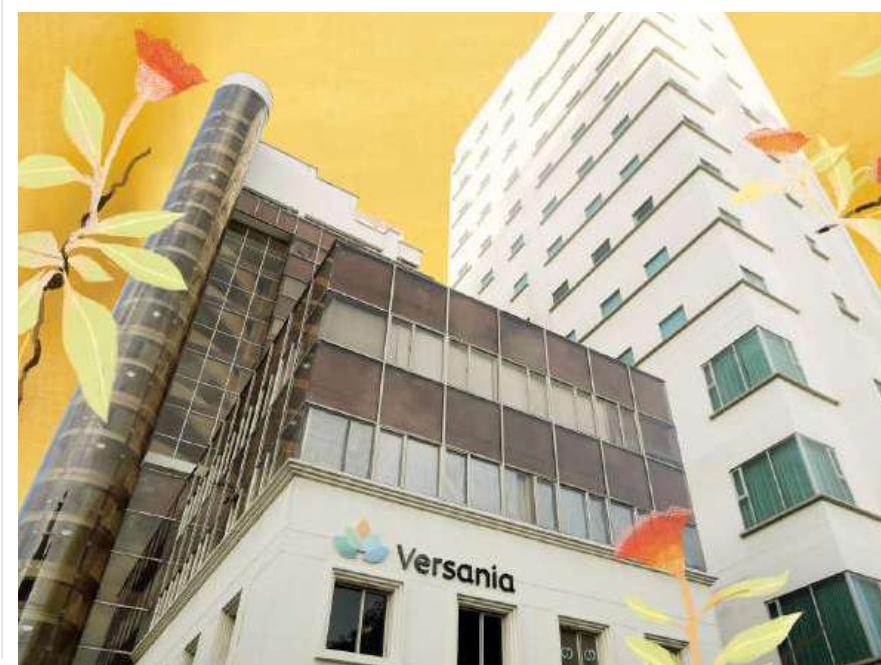
Para Lina María Villalba, hija de Reinaldo, fue difícil escuchar que su papá pasaría a cuidados paliativos. El diagnóstico había llegado dos años atrás y, en ese tiempo, la familia entendió que lo complejo no era solo el tratamiento médico, sino sostener la vida diaria cuando todo cambia por una enfermedad. "Uno se imaginaba muchas cosas y los pensamientos negativos son inevitables", recuerda.

Sin embargo, la percepción sobre los cuidados paliativos empezó a transformarse, apoyados en la fe y en los resultados. Lina lo resume así: "Entender que estos cuidados son un tema de calidad de vida, de dignidad para el ser humano, nos dio una tranquilidad enorme". Una tranquilidad que necesitaban todos. Nelly, la mamá, lo confirma. Para ella, "la presencia constante del equipo alivió una carga que, sin guía ni experiencia previa, habría sido mucho más difícil de sostener".

Ir a la casa, entrar con cuidado

La atención domiciliaria, que en un principio puede parecer invasiva, terminó siendo uno de los grandes cambios en la calidad de vida de Reinaldo. Para Nelly, la idea de recibir visitas frecuentes en su hogar generó resistencia al inicio. Le preocupaba el movimiento de personas y la pérdida de intimidad. Con el tiempo, esa percepción cambió. Se sintió acompañada.

A su casa empezaron a llegar la médica, psicología, trabajo social, enfermería, consejería espiritual y el profesional encargado de las terapias físicas. Ese abordaje integral, que se ajusta según el estado y las necesidades de cada paciente, en el caso de Reinaldo incluyó fisioterapia para mejorar la movilidad y la fuerza, así como apoyo emocional para él y su familia, lo cual fue clave en su evolución.



"Cuando uno los conoce y entiende el espíritu con el que van a la casa, se da cuenta de que son muy necesarios", dice Nelly. La rutina que al inicio incomodaba terminó volviéndose algo que esperaban con agrado. En ese escenario, Reinaldo empezó a notar cambios concretos. "El cambio desde que iniciamos este proceso se ha visto notoriamente; volví a tener una vida más autónoma y digna". Sus palabras resumen la intención del cuidado paliativo: no borrar la enfermedad, sino aportar un alivio integral.

¿Qué busca el enfoque paliativo?

La doctora Edna de la Hoz llegó a Presentes en 2023 después de hacer la especialización en medicina del dolor y cuidados paliativos de la Fundación Universitaria Sanitas. Decidió regresar a Barranquilla al identificar una falencia importante en este tipo de atención en la región.

Desde su experiencia, explica que el enfoque paliativo consiste en "brindar un control de síntomas y un confort al paciente durante las etapas de una enfermedad que puede ser progresiva o potencialmente mortal, y que impacta no solo en su vida, sino la de todo su núcleo familiar y su entorno". Por eso, el acompañamiento incluye abordaje físico, emocional, social y espiritual, y se sostiene a lo largo de toda la enfermedad.

Mitos que pesan, frases que hieren

En consulta, la doctora De la Hoz se encuentra con ideas erróneas que aún circulan entre las personas. El mito más frecuente es creer que los cuidados paliativos llegan cuando los pacientes ya van a fallecer o están desahuciados. Para ella, esa palabra resulta especialmente dañina porque suele interpretarse como abandono.

El objetivo, insiste, es "acompañar y aliviar". Otro temor recurrente tiene que ver con los medicamentos. Existe

la creencia de que se usan para acelerar la muerte, cuando en realidad se indican únicamente si hay síntomas por controlar y se aplican solo en las dosis necesarias.

La familia como parte del cuidado

Para Lina, el valor del proceso con Versanía estuvo en la continuidad del acompañamiento. El seguimiento constante permitió que el cuidado se sostuviera en el tiempo, incluso durante las hospitalizaciones. El desgaste del cuidador también aparece como una realidad constante. Nelly lo dice con franqueza: "Sin acompañamiento, la experiencia habría sido mucho más difícil de atravesar. Con el apoyo de los cuidados paliativos, la casa se reorganiza, el cuidado se aprende y el peso se reparte mejor".

Hoy, en medio de la complejidad, los resultados del proceso se hacen evidentes. Lina recuerda con emoción el momento en que, tras ausentarse dos meses, volvió y encontró a su papá caminando solo: "Verlo valiéndose más por él mismo fue maravilloso", dice. Para Reinaldo, más allá del diagnóstico, lo importante es el presente: "He avanzado y quiero seguir adelante".^B



"El cuidado paliativo no marca el final, sino una manera distinta de transitar la enfermedad. Busca devolver bienestar, autonomía y dignidad".

*Periodista de las revistas Bienestar y Bacánika
@lurasotop_





Martica Maturana: baile, fuego y bembé

La bailarina y formadora de reinas Martha Maturana Rangel es también la creadora de Matumbé, un estudio de baile fitness donde el cuerpo arde y se libera al ritmo de las músicas caribeñas.

Por: Ivonne Arroyo M.*

Fotografías: Harold Lozada y Manuel Martínez

Martica Maturana camina como si bailara. Mueve las caderas, tuerce las manos y tira un poco su pelo en cada pisada. Uno, dos, uno, dos. Lleva tenis y ropa deportiva, pero como camina bailando, entonces parece que estuviera entaconada sobre el cumbódromo de la Vía 40 en una tarde de Carnaval. Pero no. Son las diez de la mañana y está en Matumbé, su estudio fitness de baile, al que cualquier mujer barranquillera que disfruta de la danza habrá ido alguna vez.

Matumbé es conocido en la ciudad por ser un espacio de desfogue, de baile intenso y catártico. Desde que lo imaginó por primera vez, Martica sabía que tendría que ser así. Tenía que darle un pedazo de ella y de su barrio. Por eso en el estudio se baila la música que sonaba en los picó y en las calles de Las Moras, en Soledad: mucha champeta, cumbia, salsa, ma-

palé. Por eso las paredes son coloridas, llenas de grafitis fluorescentes y luces neón, como las verbenas que aún encienden las noches de fiesta. Por eso el logo es una mujer afro, en honor a sus hermanas, con quienes Martica compartió su sueño de crear Matumbé. Matumbé, que mezcla su apellido Maturana con la palabra bembé.

“Yo me crié en un barrio muy popular donde todo el tiempo había un picó en la esquina y esa fue mi primera escuela de baile. Me decía: necesito que eso mismo se sienta en Matumbé, un salón lleno de mucho color, lleno de sabor, lleno de flow. Quienes me conocen saben que soy muy alegre, muy espontánea, y creo que eso se refleja en nuestros salones de baile”, dice. Hoy son tres las sedes de su estudio. Dos en Barranquilla, en el barrio Recreo y en Granadillo, y una en el norte de Bogotá.

Pero antes de que existiera Matumbé, como palabra y como lugar, Martica estaba lejos de su tierra y de su sueño. Era 2017. Se había enamorado y casado en Alabama, Estados Unidos, pero la relación era cada vez más violenta. Los amigos que había hecho en el extranjero, también bailarines, la ayudaron a salir de ese ciclo de dolor. Se separó de aquel hombre, se fue a Los Ángeles y empezó a trabajar con ellos en una academia de baile como instructora de ritmos latinos, en especial de salsa y cumbia mexicana. También probó el oficio de limpiar baños y mantener un spa aseado. Todo para ahorrar dinero, regresar a Colombia y empezar de cero.

“Duré como un año en duelo porque fue bastante fuerte lo que me pasó. Yo pensaba que mi vida estaba en Estados Unidos, pero después de todo, lo único que me ilusionaba era regresar. Me decía a mí misma: tienes que renacer, tienes que volver a creer en ti. Y recordé que tenía ese sueño de abrir mi propia academia en Colombia”, cuenta Martica, de 41 años.

Uno de sus hermanos le brindó apoyo económico y se convirtió en su socio. El 15 de enero de 2020 inauguraron Matumbé. Llegaron cientos de personas, recuerda Martica. Mujeres jóvenes y adultas a una clase gratis. Tremendo éxito, pensó. Pero al día siguiente nadie llegó. Ni al siguiente ni al siguiente. Pasó una semana en la que ningún cliente llegaba y Martica y su hermana se quedaban horas a solas en la recepción. Hasta que Shakira, la barranquillera más famosa, puso de moda una coreografía de *soukous* (rumba africana) que bailó en el escenario del Super Bowl. Martica publicó en sus redes sociales que enseñaría paso a paso ese baile y su estudio se llenó nuevamente.

Una vida dedicada al baile y al bembé

Cuando Matumbé abrió sus puertas, Martica ya era una bailarina reconocida en Barranquilla. Había participado en el Reinado Popular del Carnaval y el Reinado del Merecumbé en 2003, el Sirenato de la Cumbia en 2005 y el Reinado Nacional del Folklore en 2006. Luego, durante cinco años, mostró su fuego y fuerza como parte de las bailarinas del Checo Acosta, conocidas como Las Dinamitas, y como bailarina del Grupo Bananas.



Ese recorrido por reinados y escenarios la llevó a aparecer cada noche en televisión nacional, en el reality *El Desafío* en 2010. Su sonrisa y desparpajo conquistaron a los televidentes y Martica se hizo cada vez más conocida. Por su entusiasmo, por su talento, por su determinación al bailar.

Gracias a eso, varias de las jóvenes que buscaban ser reinas del Carnaval de Barranquilla la empezaron a contactar para que fuera su entrenadora personal. Era la indicada: se había formado como bailarina folclórica en la Corporación Cultural Barranquilla, dirigida por Mónica Lindo. Era una maestra de todas las músicas caribeñas, en especial de la cumbia, la puya, el mapalé. La primera reina que llegó a ella fue Maqui Diazgranados en 2014. “Desde entonces he acompañado a todas, desde Maqui hasta Isabella Chams en 2020. Muchas de ellas comenzaron su preparación tres o cuatro años antes de su reinado, entonces duramos bastante trabajando juntas; les corregía baile, les daba folclor, expresión corporal, coreografía”, cuenta.

1. Martica se crió en un barrio popular donde todo el tiempo había un picó en la esquina y esa fue su primera escuela de baile.



2. La fuerza y la elegancia de Martica al bailar están presentes en su escuela Matumbé.

Por esa relación que ha construido con las reinas del Carnaval, es común llegar a las clases de Matumbé y encontrarse con cualquiera de ellas: Natalia de Castro, Valeria Charris, Meme Cure. “La gente dice: si quieres ser reina del Carnaval, ve a Matumbé. Y eso me encanta, es algo que no quiero perder”, dice Martica. “Pero si solo quieres aprender o quemar calorías, también”.

Es un lugar para todas y todos, explica Martica, porque las clases parten de una estructura pensada en las personas que han bailado toda su vida y en las que no. Empiezan con un calentamiento de cinco minutos y siguen con bloques de merengue, champeta, salsa y folclor. A veces también de reguetón. “Yo les pido a los profesores que aceleren un poco la velocidad de las canciones, entonces la gente comienza a prenderse en fuego. Por eso digo: no es la típica clase de rumba, es una clase de matumbé. Se trabaja todo, sales recargada y feliz”.

En los pasillos del lugar favorito de Martica se escuchan comentarios de ese tipo. Dicen que apenas acaba una clase, las mujeres se sienten otras. Poseídas por la euforia, por los demonios que entran y salen cuando el cuerpo se mueve al ritmo de los tambores. Otras dicen que esa hora de fogeo les ha salvado la vida. Martica Maturana recuerda la vez que una mujer, después de una clase, le confesó que mientras estaba en sus quimioterapias para superar el cáncer, veía sus videos y solo pensaba en volver a bailar en Matumbé.

“Esas son las historias que escucho, van más allá de entrenar y quemar calorías. Me dicen: ‘Aquí se me olvidan los problemas, me recuperé de un cáncer y aquí estoy’. Siento que estamos cambiando vidas a través del baile. Mucha gente dice: ‘Me voy del país y lo que más voy a extrañar es Matumbé’”, cuenta.

En Barranquilla, bailar es un acto imprescindible. Martica, por ejemplo, está convencida de que no podría vivir sin bailar. A veces parece que primero baila y luego existe; o que existe porque hay baile, es decir, vida en ella. Si se siente alegre, baila. Si tiene alguna pena que la hace sufrir, baila. “Estar bien es levantarse, dar las gracias y venir a bailar”, dice ella. El baile enciende lo bueno y apaga lo feo. Acerca lo importante y aleja lo que no.

Durante las clases, tanto Martica como los profesores y profesoras de baile le repiten a las asistentes una consigna: “Date duro, date duro”. La frase no es otra cosa que una invitación a sumar todas las fuerzas que haya dentro de un cuerpo para entregárselas a un paso de baile. Para recoger los brazos a la altura del pecho y llevarlos hasta el cielo en medio de un mapalé o para arrastrar los pies con suavidad en una cumbia soledad. Ese fuego, esa fuerza y elegancia al bailar es la que está dentro de Martica y que hace que no se pueda hablar de ella sin hablar de Matumbé. B

Frozo Malt

El helado de Barranquilla

Desde hace casi un siglo, una crema secreta de origen griego se ha sumado al boli de corozo y el raspao de kola como antídoto refrescante al calor quillero. Conoce su historia.

Por: Ángel Unfried y Nicolás Gutiérrez



La emblemática sede de la avenida San Blas estaba rodeada de construcciones Art Deco, en la Barranquilla cosmopolita de mediados del siglo XX.

Fotografía cortesía de Heladería Americana



Del hielo a la crema

Los primeros nevados saborizados (una especie de raspao) surgieron en China hace casi 2000 años. Como muchas apropiaciones de Oriente, la receta viajó a Europa en tiempos de Marco Polo y evolucionó en Italia, hacia el siglo XVIII, cuando le añadieron leche y adquirió la textura cremosa de los actuales gelatos.

La producción industrial y el nacimiento de la gelatería tendrían que esperar hasta la popularización de la refrigeración doméstica. La heladería como espacio de encuentro es un fenómeno cultural del siglo XX y su llegada a América es inseparable de una iconografía colorida que aún vive en la Heladería Americana.



La Heladería Americana

Después de trabajar como mesero en Nueva York, el griego Andrés Aristidu se asoció con Nicolás Angelogeanopoulos con la idea de crear una heladería en la que se sirvieran sándwiches y brunches. La fundaron en 1936 con el nombre "Lunchería Americana" en un local del Paseo Bolívar, en pleno corazón del entonces cosmopolita centro de Barranquilla.

En 1957, se constituyó formalmente la Heladería Americana. Y en 1973, abrieron otro emblemático punto en la carrera 43 con 72. En esta última sede, desde hace más de cincuenta años, se dan cita cada tarde cientos de barranquilleros y una legión de cotorras que elevan vuelo desde un árbol vecino a las cinco de la tarde.



Frozo Malt

En los años treinta, cuando Andrés Aristidu creó esta crema morena adosada con intensa salsa roja, no esperaba que su receta se convirtiera en un ícono barranquillero que durante noventa años ha criado a tantas generaciones como el raspao de kola con leche.

Aunque su nombre da una pista equívoca, según el gerente de la Heladería Americana, Antonio Mandralis, el Frozo Malt no está hecho a base de malta. Lo poco que se puede revelar de la receta es que la mezcla roja incluye frutas tropicales y que sin la galleta danesa no sabe igual.

El amor en los tiempos del cólera

Mientras la Heladería Americana vivía sus primeras décadas de esplendor, entre los años cuarenta y cincuenta, Barranquilla era un foco de desarrollo con intensa actividad portuaria, pionera en la aviación y la radio. Esa vitalidad industrial y cultural hizo del centro de la ciudad un lugar excitante en el que se cruzaban empresarios, migrantes, aventureros, artistas y escritores, como los que acabarían formando el Grupo de Barranquilla.

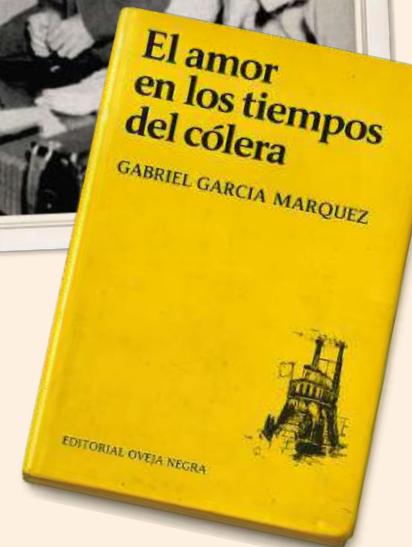
Gabriel García Márquez, Alejandro Obregón y Álvaro Cepeda Samudio fueron las figuras más resonantes de un efervescente movimiento cultural que convirtió a lugares como La Cueva en hitos de una nueva ciudad que hacía eco de las vanguardias en el trópico. Por esos años, Gabo era asiduo de la Heladería Americana; décadas más tarde, el Nobel le dedicó una escena de *El amor en los tiempos del cólera* en la cual Florentino Ariza y América Vicuña comparten un helado al borde de la despedida:

“La llevó a la Heladería Americana, desbordada a esa hora por los padres que comían helados con sus niños bajo los ventiladores de grandes aspas colgados del cielo raso”.



El Grupo de Barranquilla era un combo de intelectualidad y parranda. Junto a Gabo estaban también Escalona, Cepeda Samudio, los Fuenmayor y Ramón Vinyes.

Fotografía cortesía de Fundación La Cueva



Claves para desmitificar la cirugía bariátrica

En la Clínica Iberoamérica de Barranquilla, la cirugía bariátrica se destaca como un procedimiento médico integral que combina técnica quirúrgica, conocimiento científico y seguimiento especializado para mejorar la salud y la calidad de vida de los pacientes.

Por: Laura Soto*
Fotografía: Harold Lozada

Durante años, la cirugía bariátrica ha estado rodeada de mitos. Para muchos, se trata únicamente de "cortar el estómago" para perder peso. Sin embargo, la evidencia médica ha demostrado que estos procedimientos producen cambios profundos en el metabolismo y en la regulación hormonal del apetito, con efectos directos y positivos en enfermedades como la diabetes, la hipertensión y otros trastornos asociados a la obesidad.

En la Clínica Iberoamérica cuentan con infraestructura especializada y un equipo de profesionales de la salud entrenado para la cirugía bariátrica. Uno de los médicos que lidera este campo es Andrés Hanssen Londoño, cirujano general, especialista en cirugía de mínima invasión. Conversamos con él para entender mejor este tipo

de intervenciones y los cambios que generan en la vida de los pacientes.

¿Qué es la cirugía bariátrica exactamente?

Es un recurso terapéutico diseñado para el tratamiento de la obesidad y las enfermedades metabólicas asociadas que agrupa distintos procedimientos quirúrgicos y endoscópicos. En la Clínica Iberoamérica, los más frecuentes son la manga gástrica, el bypass gástrico, el SADI-S y la cirugía de revisión, esta última indicada en personas previamente operadas que requieren ajustar la cirugía inicial por cambios clínicos o metabólicos.

La elección del procedimiento depende de las características específicas de cada paciente. Aunque estas intervenciones modifican la anatomía del tracto gastrointestinal, su efecto

principal no es únicamente restrictivo. Hoy sabemos que generan cambios hormonales que influyen en el apetito, la saciedad y en la forma en que el cerebro interpreta las señales del intestino, lo que explica su impacto metabólico.

Barranquilla es una de las ciudades donde más se realizan estos procedimientos en el país, ¿a qué se debe esto?

Barranquilla se ha consolidado como un polo médico regional para la cirugía bariátrica. Su ubicación estratégica hace que reciba pacientes no solo de distintas zonas del Caribe colombiano, como Santa Marta o Cartagena, sino también del exterior, especialmente de Centroamérica y el Caribe insular. La presencia de instituciones con alto nivel técnico, profesional e infraestructura especializada, como la Clínica Ibe-



roamérica, ha convertido a la ciudad en un punto de referencia para quienes buscan este tipo de tratamientos.

¿Quiénes son candidatos para una cirugía bariátrica?

Hoy la indicación no se basa únicamente en el índice de masa corporal, como ocurría antes. La cirugía bariátrica no es un procedimiento estético, es una alternativa terapéutica para pacientes a quienes el exceso de peso está afectando la salud. Por eso, se evalúa el impacto de la obesidad en el bienestar general, la presencia de enfermedades metabólicas, como la diabetes o la hipertensión, y la manera en que esta condición compromete la calidad de vida. Personas con obesidad grado 2 o 3 pueden ser candidatas incluso sin comorbilidades severas, siempre que exista una valoración integral y multidisciplinaria que permita definir si la cirugía es la mejor opción terapéutica para su caso.

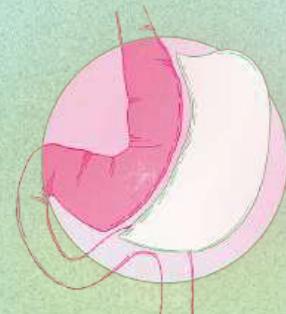
¿Qué papel cumple la preparación y contar con un equipo multidisciplinario en una cirugía bariátrica?

La cirugía bariátrica no empieza en el quirófano. Antes del procedimiento es fundamental evaluar al paciente de manera integral, identificar riesgos y optimizar su estado metabólico, nutricional, psicológico y físico. Esta preparación reduce complicaciones, facilita la cirugía y mejora la recuperación. Como la obesidad suele estar asociada a múltiples condiciones de salud, el trabajo coordinado entre distintos especialistas permite abordar al paciente de forma completa y no limitar el tratamiento al acto quirúrgico. Esto implica no solo cirujanos, sino equipos conformados por nutricionistas, psicólogos, endocrinólogos y otros especialistas que participan en la evaluación, preparación y seguimiento del paciente de manera conjunta.

Procedimientos más frecuentes

Manga gástrica

Se retira una parte importante del estómago, reduciendo su volumen. Esto limita la ingesta y produce cambios hormonales que influyen en el apetito.



Bypass gástrico

Se crea un pequeño reservorio gástrico y se desvía una porción del intestino delgado. Esta modificación altera el tránsito de los alimentos y genera un efecto metabólico que favorece la pérdida de peso y el control de comorbilidades.



SADI-S

Combina una reducción del estómago con una derivación intestinal más extensa, lo que cambia dónde y cómo se absorben los alimentos. Se indica en obesidad severa o cuando se necesita un mayor efecto metabólico.



¿Cuáles son los mitos más comunes alrededor de estos procedimientos? Uno de los principales es que se trata de cirugías peligrosas. Cuando se realizan en instituciones especializadas y con equipos entrenados, sus riesgos son comparables, e incluso menores, a los de cirugías frecuentes, como la de vesícula. Otro mito común es que son procedimientos estéticos. En realidad, su objetivo principal es mejorar la salud metabólica, reducir el riesgo cardiovascular y aumentar la expectativa y la calidad de vida del paciente.

¿Por qué el seguimiento es tan importante como la cirugía?

Porque la cirugía es solo una parte del tratamiento. El seguimiento permite detectar deficiencias nutricionales, ajustar hábitos alimentarios, acompañar la actividad física y responder a los cambios metabólicos que se presentan con la pérdida de peso. Un acompañamiento adecuado, idealmente durante al menos dos años, reduce el riesgo de recaídas y ayuda a sostener los resultados en el tiempo.

¿Cómo cambia la vida del paciente después de la cirugía?

La mayoría experimenta mejoras significativas en su salud, movilidad y bienestar general. Se reducen enfermedades asociadas, mejora la funcionalidad y se recupera calidad de vida. Muchos pacientes expresan que su mayor arrepentimiento es no haberse operado antes, una vez superan los temores iniciales y comprenden que la cirugía fue una herramienta para recuperar salud y autonomía. 



Clínica Iberoamérica, servicio de excelencia

Cinco características que destacan a la clínica:

1. Referente en salud cardiovascular

Certificada como Unidad Clínica de Alto Desempeño (UCAD), la clínica cuenta con una ruta integral que acompaña al paciente desde urgencias hasta la rehabilitación.

2. Cuidado con enfoque humano

Musicoterapia, acompañamiento psicológico y social, y salas de trabajo de parto y recuperación únicas en la región hacen que la atención sea más cercana y pensada también para las familias.

3. Infraestructura y tecnología al servicio del paciente

Cuenta con hemodinamia avanzada, tomografía y reso-

nancia cardíaca con apoyo de inteligencia artificial, laboratorio clínico de respuesta rápida y cirugía cardiovascular especializada, entre otros servicios.

4. Médicos con liderazgo y experiencia

Está conformada por un equipo de especialistas reconocidos a nivel nacional, con trayectorias sólidas y trabajo conjunto enfocado en el cuidado del paciente.

5. Atención segura y de alta calidad

Galardonada como Hospital Nacional Seguro, cuenta con procesos clínicos consolidados, altos estándares de seguridad del paciente y resultados alineados con referentes nacionales e internacionales.

*Periodista de las revistas Bienestar y Bacánika

@laurasotop_

Cáncer Infantil

Los tipos de **cáncer infantil más comunes** son las **leucemias**, los **linfomas**, los **tumores cerebrales**, tumores del sistema nervioso central como el **neuroblastoma**, tumores óseos y los tumores de riñón.

Se calcula que cada año padecen cáncer unos **275.000** niños y adolescentes.

El cáncer pediátrico no es prevenible, pero se puede detectar y tratar oportunamente.

A diferencia del **cáncer en adultos**, la mayoría de los cánceres en la infancia **no tiene una causa conocida**.

La leucemia representa más del **70%** de los casos

La curación es posible en más del 80% de los niños con cáncer

En los últimos 5 años, 106 niños con cáncer fueron diagnosticados en Colsanitas y, junto a sus familias, recibieron **acompañamiento integral** a través de sus especialistas y la Línea Confianza.

Síntomas y Signos de Alarma

- Fiebre por más de 7 días sin causa aparente, dolor de cabeza, persistente y progresivo; vómitos.**
- Dolores óseos que aumentan progresivamente.**
- Petequias, moretes y/o sangrados.**
- Palidez palmar o conjuntival severa.**
- Estrabismo (Desviación ocular), ojo blanco, falta de iris, alteraciones en la visión (borrosa, doble o ceguera súbita).**
- Aumento del tamaño de los ganglios.**

- Convulsiones.**
- Debilidad unilateral (de una de las extremidades o de un lado del cuerpo), pérdida del equilibrio al caminar.**
- Asimetría facial.**
- Cambios del estado de conciencia o en el comportamiento.**
- Dificultad para hablar.**
- Masas palpables en abdomen (Hepatomegalia y/o esplenomegalia) o cualquier región del cuerpo sin signos de inflamación.**



Si alguno de **tus hijos** presenta **uno o más de estos los síntomas**, consulta a tu pediatra.



“El periodismo debe representar una esperanza para la sociedad”: Jaime Abello Banfi

La calma ha llegado a la vida de Jaime gracias a su espíritu de investigador y de periodista. Se ha interesado en estudiar religión, filosofía y meditación.

El director general y cocreador de la Fundación Gabo es un barranquillero muy cartagenero que en su infancia abrazó la timidez, pero gracias al roce del periodismo y a la energía del Carnaval hoy es reconocido por su liderazgo alegre, comprometido y transformador.

Por: Mónica Diago*

Fotografía: Rafael Bossio

Jaimie es un “miti miti” del Caribe con ancla de hierro en su colombianidad. Nació en Barranquilla, trabaja en Cartagena y es un viajero con una imprenta de arraigo muy fuerte por Colombia. Como es un gran conversador, las charlas le han rendido frutos. De una conversación honesta nació justamente uno de los proyectos más importantes de su vida: la Fundación Gabo, que se encarga de promover el poder transformador de investigar y contar historias a través del periodismo, la educación y la cultura.

La cita que dio origen a la fundación ocurrió en el Hotel El Prado, en Barranquilla, en 1993. Gabriel García Márquez lo buscó porque después de recibir el Premio Nobel de Literatura pensó en hacer talleres con periodistas para invertir el dinero recibido. Se conocían de antes, pues solían cruzarse en eventos culturales de la costa Caribe, como el Festival de Cine de Cartagena y el Festival Vallenato. Jaime se había graduado de Derecho en Bogotá, pero siempre había coqueteado con el periodismo.

En ese momento era gerente del canal Telecaribe. Después de un sí a García Márquez y mucha planeación, la Fundación Gabo organizó su encuentro inaugural: el primer seminario sobre libertad de expresión en Colombia, que inspiró la creación de la Fundación

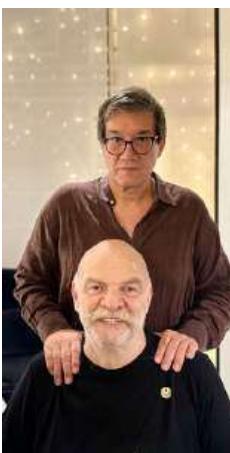
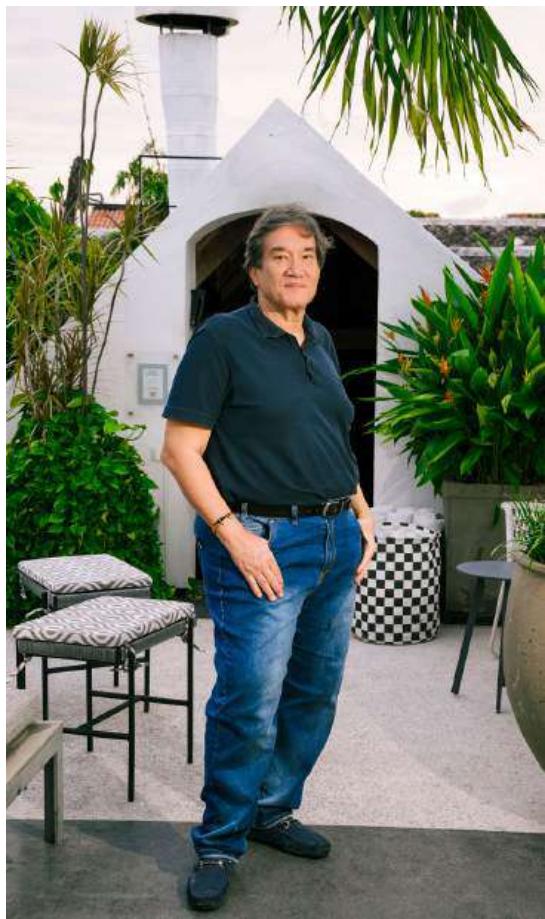
para la Libertad de Prensa (FLIP).

Han pasado más de 30 años desde esa cita que transformó el oficio de muchos periodistas de la región y el rumbo de Jaime Abello Banfi. La fundación ha formado a miles de reporteros de América Latina a través de talleres, encuentros y estudios sobre periodismo, y ha apoyado su desarrollo profesional mediante becas y premios. El Festival Gabo, que crearon en 2013 y hoy realizan en Bogotá, se ha convertido en epicentro de la investigación periodística y en un motivo para celebrar la vocación por narrar. “Los talleres tienen que ser alegres como la vida, decía Gabo. Por eso el Festival es también una celebración de la palabra”, cuenta Jaime.

En todos estos años, el cocreador de la Fundación Gabo se ha convencido de que el periodismo debe representar una esperanza para la sociedad: “El periodismo debe dar explicaciones y mostrar caminos de solución. Debe investigar los problemas, pero también la responsabilidad y las maneras de solucionar esos problemas. Todo esto dándole voz a la gente de todos los rincones del mundo”, explica.

Un alma de carnaval

La fiesta y la alegría atraviesan la vida de Jaime desde hace mucho tiempo. Pero no siempre fue así. “Mi relación



con el Carnaval tiene que ver con el reencuentro de un joven que perdió la timidez que lo caracterizaba en su niñez". Luego de graduarse como abogado, regresó a Barranquilla para trabajar en la Cámara de Comercio y se convirtió en asistente de la dirección y secretario del Comité Intergubernamental del Atlántico. Entonces creó la Cinemateca del Caribe, trabajó en la fundación de Telecaribe y en 1982 comenzó a desfilar en comparsas junto a sus amigos. Ahí nació el grupo Disfrácate Como Quieras.

Al año siguiente estaba organizando el primer foro sobre el Carnaval de Barranquilla, una fiesta popular que disfruta en el alboroto de las calles y en las páginas de los libros, pues le gusta estudiar su relevancia como patrimonio cultural y fenómeno de participación ciudadana.

La cita que dio origen a la Fundación Gabo ocurrió en el hotel El Prado, en Barranquilla, en 1993. Gabriel García Márquez buscó a Jaime Abello porque tenía la idea de hacer talleres con periodistas.

El afecto es un tesoro

La calma ha llegado a la vida de Jaime gracias a su espíritu de investigador y de periodista. Se ha interesado en estudiar religión, filosofía, meditación y, claro, ha aprendido también de las personas que lo rodean.

Trata de asumir la realidad con aceptación e integridad. Ha aprendido a convivir con lo que no le gusta sin entregarse a la desazón. Esa aceptación, que se ha convertido en una de sus búsquedas, implica entender que no somos perfectos ni estamos rodeados de gente perfecta. Que el afecto es un tesoro que se da no solo en una relación amorosa, sino también en la amistad y en la familia.

Sus relaciones más cercanas son su espacio natural de protección. "Los vínculos me nutren. Me dan gran orgullo mis hermanos. Nos cuidamos entre todos. Tengo además a mi esposo, Charlie, que siempre está velando por mí. Y, por supuesto, a mi red de amigos. Todo esa mezcla de afectos construye una solidaridad que me sostiene", cuenta.

La lectura es también su cueva. Lee todos los días, y no solo lo que le genera placer y gusto. Ha aprendido a leer voces discordantes, a dialogar con aquellas ideas con las que no está de acuerdo. Imagina con frecuencia escenarios de confrontación, de contradicción, para ayudarse a entender la vida. Las obras de Tomás Eloy Martínez, Ryszard Kapuscinski, Javier Darío Restrepo, María Teresa Ronderos, Jon Lee Anderson, Leila Guerriero y Martín

Caparrós han sido pilares en la esencia de la Fundación Gabo.

El libro más reciente que terminó fue *Respira*, de Prem Rawat, un relato sobre lo esencial que resulta entender la respiración. "No es solo un fenómeno biomecánico, es una conexión interna muy importante. La respiración marca el inicio y el fin de la vida, es lo único que compartimos todos los seres humanos y, sin embargo, es uno de los aspectos más ignorados de nuestra experiencia. Cada aliento es una victoria sobre la muerte, una señal de nuestra presencia desafianta en el mundo, de nuestra voluntad de persistir", explica Jaime.

El presente y futuro del periodismo ante la inteligencia artificial

"El poder de la inteligencia artificial es algo que apenas empezamos a vislumbrar. La IA se va a convertir en un gran mediador del oficio. Va a ser una especie de acompañante, un facilitador del trabajo editorial. Pero esa ilusión de que la IA te arregla todo y te explica todo va a crecer, y los riesgos de esto son de distinto orden. La IA es una herramienta de control económico, mental y político, y esto lo saben muy bien en China y Estados Unidos. Hay que equilibrar las ventajas y los riesgos de esta herramienta, acudiendo siempre a la conciencia", dice Jaime. **B**

*Editora de la revista Bienestar
@ladiago

Cuatro pautas para periodistas en la actualidad

Para esclarecer esa conciencia periodística que debe primar en el oficio del periodista, Jaime explica cuatro pautas que pueden convertirse en una guía no solo para reporteros sino para lectores y consumidores de información:

1. Nunca alejarse de la verificación y la investigación. Comprobarlo todo. Mantener el espíritu de la reportería.

2. Poner la ética por encima de todo. Lo esencial de la ética es reconocer las consecuencias de lo que se hace periodísticamente. La manera de titular, de referirse a alguien, de presentar a un personaje debe responder a una conciencia periodística.

3. La creatividad es la mejor herramienta para atraer y retener a las audiencias. Hoy estamos compitiendo todos contra todos por la atención, por la

relevancia. Esa competencia requiere una aproximación creativa a la manera como contamos las historias.

4. Un periodista debe estar familiarizado con la tecnología. No podemos limitarnos a ser usuarios. Tenemos que comprender las lógicas de los avances tecnológicos y, sobre todo, entender de qué manera se va a producir esa intermediación entre nuestro trabajo y la IA. Es entonces cuando la voz propia cobra muchísima relevancia porque es una mirada única. El punto de vista humano es lo que construye la credibilidad.



Hotel Casa Lola

Las fotos de Jaime Abello fueron tomadas en el hotel Casa Lola, un refugio para quienes quieren descansar, probar la variedad de la gastronomía colombiana y disfrutar de la brisa cartagenera. El hotel se compone de tres casas antiguas, restauradas. Es una construcción que se ha preocupado por conservar la arquitectura original y ofrecer una muestra de decoración que combina antigüedades, arte moderno y objetos artesanales de todo el mundo.

El 61% de los niños entre 3 y 17 años tiene celular. ¿A qué los estamos exponiendo?

El acceso a dispositivos electrónicos y plataformas en línea se ha convertido en una constante en la vida de los menores de edad. Aunque esta integración digital puede traer beneficios, representa grandes riesgos emocionales, psicológicos y físicos.



Desde edades muy tempranas las niñas y los niños interactúan con redes sociales, chatbots y videojuegos, configurando nuevas formas de relacionarse, aprender y expresarse. Bien manejadas, estas herramientas tecnológicas pueden significar beneficios en su aprendizaje, pero lastimosamente en la mayoría de los casos el uso de celulares, pantallas y computadores no es consciente o no se da bajo la supervisión de adultos responsables y esto puede poner en peligro a la infancia.

Expertos en ciberseguridad y psicología infantil coinciden en que la clave está en comprender cómo se consume la tecnología, identificar los peligros asociados y promover un uso responsable y saludable a través de estrategias de mediación y educación.

El auge del consumo digital en la infancia y adolescencia

De acuerdo con el informe *Infancia y medios audiovisuales. Consumo, mediación parental y apropiación* (2025) de la Comisión de Regulación de Comunicaciones, en Colombia, los niños y adolescentes entre 3 y 17 años pasan en promedio 8,9 horas entre semana y 7,2 horas los fines de semana frente a dispositivos móviles y plataformas digitales.

- El celular es el dispositivo más utilizado. El 61% de los menores cuenta con uno propio, y un 81% de los adolescentes entre 14 y 17 años lo maneja de manera autónoma.
- TikTok se ha consolidado como la red social favorita, con una presencia del 77% en esta población, seguida por WhatsApp con un 62%.
- Chatbots como ChatGPT, Gemini o Character.AI y aplicaciones de mensajería como WhatsApp y Snapchat son cada vez más populares para compartir enlaces, memes y videos de manera rápida y constante.



Recomendaciones para fomentar un uso saludable de las pantallas

Sonia Alejandra Morello, experta en ciberseguridad, afirma que “así como se enseña a un niño a cruzar la calle mirando a ambos lados, también se debe enseñar a cruzar el mundo digital con atención”. Esto implica:

- Limitar el tiempo de pantalla; establecer horarios claros y momentos sin dispositivos, especialmente antes de dormir.
- Fomentar actividades *offline*, como juegos, deportes y lectura.
- Supervisar el contenido consumido y dialogar con los menores sobre sus intereses digitales.



“Así como se enseña a un niño a cruzar la calle mirando a ambos lados, también se debe enseñar a cruzar el mundo digital con atención”.



Vulnerabilidades y riesgos asociados al uso de tecnología

El aumento en la exposición digital trae consigo vulnerabilidades que pueden afectar la seguridad y salud emocional de las niñas, niños y adolescentes. Los principales riesgos identificados son:

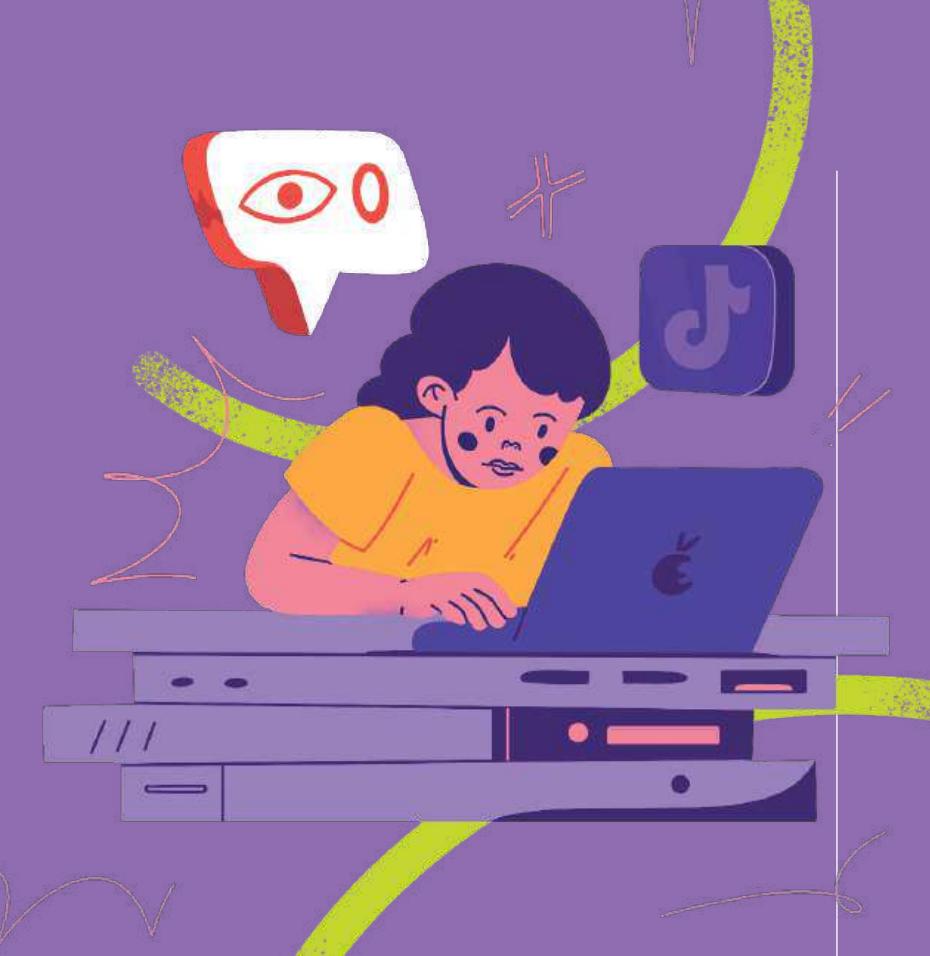
- Exposición a contenido no apropiado: algoritmos que recomiendan videos o publicaciones pueden derivar en contenidos violentos, sexuales o desinformativos, especialmente en plataformas como TikTok y YouTube.
- *Grooming* y suplantación de identidad: delincuentes o adultos malintencionados aprovechan la confianza de los menores en chats y redes sociales para manipular, extorsionar o acosar.
- Compartir información personal y ubicación en tiempo real: funciones como Snap Map o la publicación de datos en perfiles públicos facilitan que desconocidos conozcan rutinas y lugares de los menores.
- Interacciones emocionales peligrosas con chatbots y memes virales: plataformas de inteligencia artificial pueden generar relaciones emocionales que, sin regulación, afectan la salud mental.

Los niños y jóvenes que pasan mucho tiempo conectados a redes sociales se exponen a delincuentes o a adultos malintencionados que suplantan identidades y aprovechan la confianza de los menores en chats y redes sociales para manipular, extorsionar o acosar.



- Síndrome FOMO (miedo a perderse de algo), ansiedad y depresión. La comparación constante, la presión social y la exposición a vidas "perfectas" en redes generan malestar emocional, especialmente en adolescentes, con mayores índices de ansiedad y depresión en las mujeres.

Expertos de Pensando Ciberseguridad advierten que el FOMO no solo es un tema psicológico, sino que también puede llevar a conductas riesgosas, como aceptar solicitudes de desconocidos, participar en retos peligrosos, compartir información personal impulsivamente y permanecer conectados más allá de lo recomendable, incluso ante señales de incomodidad o peligro.



La importancia de la supervisión, educación y regulación

Proteger eficazmente a los menores en el entorno digital requiere un enfoque multisectorial que involucre a la familia, las instituciones educativas, los profesionales de la salud, el sector tecnológico y las políticas públicas. Tatiana Sánchez, CEO de Bulwark Cibersecurity Consulting, explica que "desde la ciberseguridad existe una asimetría clara: las plataformas están diseñadas para maximizar la interacción y la recopilación de datos, no para priorizar el bienestar de los menores". Por eso es fundamental que tanto niños como adultos comprendan conceptos clave como privacidad, consentimiento digital, huella digital, manipulación y engaño en línea.

Por su parte, la psicóloga Catalina Palacio resalta que "la evidencia demuestra que el acompañamiento adulto y una educación digital y emocional adecuada son esenciales para un desarrollo psicológico saludable, pues la reducción del contacto cara a cara y la búsqueda de validación en redes sociales influyen en la regulación emocional, la atención y la construcción de la identidad, aumentando la comparación social y la vulnerabilidad emocional en esta etapa del desarrollo". **B**

Recomendaciones para fortalecer esta protección según Pensando Ciberseguridad:

- Activar cuentas privadas.
- Limitar comentarios, mensajes y recomendaciones.
- Ajustar filtros de contenido según la edad.
- Mantener un diálogo abierto sobre riesgos, límites y emociones relacionadas con el uso digital.
- Restringir funciones como la ubicación en tiempo real y la publicación de información personal.
- Integrar alfabetización digital y ciberseguridad en colegios y capacitar a docentes y cuidadores.



* Periodista independiente
@liliescobaracevedo

¿Cómo reacciona el cerebro ante el conflicto?

Existen estrategias neurológicas que pueden ayudarnos a enfrentar de manera más tranquila las confrontaciones. De la mano del psiquiatra Álvaro Andrés Navarro, reunimos aquellas que nos invitan a salir del piloto automático, evitando que la situación escale y que reaccionemos de forma impulsiva.

Por: Julia Vallejo Mürrle*
Ilustración: Aura de Papel



A veces, en medio de una conversación difícil, un comentario, una mirada o un gesto que nos disgusta puede sacarnos de eje. El corazón comienza a latir rápido, la respiración se acelera, la mente se nubla. Enseguida viene el grito, el golpe a la mesa o la frase desafortunada que cambia el tono de la discusión.

Muchos conflictos escalan cuando el cuerpo responde antes de que podamos pensar. Esto sucede porque la amígdala, ese pequeño sensor de comportamientos que tenemos en el lóbulo temporal del cerebro, interpreta ciertas expresiones y cambios corporales de otra persona como señales de riesgo y prende una alerta. El hipotálamo actúa entonces como control de mando y desencadena la respuesta de "lucha o huida"; es decir, prepara al cuerpo para atacar, escapar o congelarse.

Durante este proceso se libera cortisol, también conocido como "la hormona del estrés". Si los niveles de cortisol se elevan demasiado, se reduce la actividad de la corteza prefrontal, que es responsable del pensamiento lógico y la toma de decisiones. Por eso es más difícil responder de manera reflexiva.

Sin embargo, hoy se sabe que el cerebro es un órgano plástico; puede aprender y adaptarse a nuevas formas de reaccionar. Esto nos da la posibilidad de entrenarlo para evitar que una conversación se convierta en un intercambio violento. Aquí algunas prácticas para mermar la respuesta automática:

1. Respiración diafragmática

Esta técnica consiste en respirar profundo, dejando que el abdomen se expanda lo más posible durante la inhalación y procurando que el pecho permanezca quieto. El médico psiquiatra Álvaro Andrés Navarro, gerente nacional de Salud de Centros Médicos Colsanitas, explica que "la respiración lenta y controlada favorece la activación del sistema parasimpático y reduce la hiperactivación fisiológica". En otras palabras, respirar de esta manera contribuye a activar la parte del sistema nervioso encargada de la relajación y a disminuir el estado de alerta. El doctor Navarro suele recomendar a sus pacientes hacer ejercicios de respiración diafragmática dos o tres veces al día. Entrenar con regularidad ayuda a que el cerebro permanezca en equilibrio incluso en momentos de tensión.



2. Meditación

Pausar unos minutos en el día para observar los pensamientos y emociones que surgen en el momento sin aferrarse a ellos ni juzgarlos puede ser muy efectivo para reducir la reactividad. Algunos estudios han demostrado que la meditación está asociada a cambios estructurales y funcionales en el cerebro. Por ejemplo, según un estudio publicado en la revista *Psychiatry Research: Neuroimaging*, en un grupo de personas que practicaron meditación *mindfulness* durante ocho semanas se registró un incremento de la substancia gris en zonas del cerebro relacionadas con la regulación emocional y la toma de perspectiva. El fortalecimiento de estas áreas podría facilitar una respuesta más clara y flexible ante el conflicto.

3. Visualización

Cuando visualizamos una situación, el cerebro responde casi como si la estuviéramos viviendo. Al imaginar la conversación que vamos a tener y cómo queremos afrontarla, preparamos al cerebro para reaccionar de una manera más reflexiva. En el podcast *La Fórmula*, Estanislao Bachrach, experto en neurología y preparador mental de deportistas, señala que la visualización debe ser lo más detallada posible: debemos



imaginar en dónde va a suceder el encuentro, qué queremos expresar, cómo lo queremos expresar, qué actitud queremos tener. Entre más detalles, mayor es la probabilidad de que a la hora de la conversación real el cerebro reconozca la situación como familiar y responda de forma consciente. Como dice el doctor Navarro, este no debe ser un ejercicio de anticipación ansiosa, “no se trata de imaginar escenarios negativos ni de ensayar la discusión, sino de prepararse internamente para responder con más calma y coherencia con los propios valores”.

Otras estrategias para la regulación emocional

Además de entrenar el cerebro, podemos recurrir a una serie de herramientas sencillas para regular nuestras emociones en el momento mismo de la conversación difícil:

• Etiquetado emocional

Nombrar lo que sentimos en medio de una discusión, incluso para nosotros mismos (por ejemplo: “Me siento herido”), puede ayudarnos a moderar la reacción emocional. Este acto sencillo reduce la respuesta de la amígdala y aumenta la actividad de la corteza prefrontal.

Para recurrir a esta técnica primero tenemos que aprender a reconocer nuestras emociones. El doctor Navarro explica que si bien existe un amplio abanico de emociones, muchas personas solo reconocen algunas básicas: la ira, la alegría y la tristeza. En la rueda de emociones creada por el psicólogo Robert Plutchik en los años ochenta encontramos matices como la melancolía, el remordimiento, la serenidad y el optimismo. Identificar los distintos matices requiere autorreflexión: implica detenernos a preguntarnos sobre lo que sentimos ante un

evento determinado, cómo lo experimentamos en nuestro cuerpo y en qué otras ocasiones hemos sentido algo similar.

• Recordatorio consciente

Cambiarse de mano el reloj o el anillo justo antes de comenzar una conversación retadora puede servir como recordatorio para mantener la calma. Para que esta estrategia funcione, es clave que al cambiar de posición el objeto fijemos la intención explícita de permanecer tranquilos; así, el cerebro crea una asociación: anillo / reloj en esta posición = regulación emocional. Cuando vemos o sentimos el objeto durante la conversación, el cerebro hace la asociación de inmediato y recuerda la intención. Esto nos ayuda a salir del piloto automático. El doctor Navarro advierte que es muy importante devolver el reloj o el anillo a su posición habitual una vez finalizada la conversación; de lo contrario, el cerebro identifica el objeto en la mano contraria como habitual y la asociación se debilita.

• Control de la respiración

Más allá de los beneficios que trae la práctica regular de respiración diafragmática, tomar el control de la respiración cuando estamos alterados es una buena estrategia para volver rápidamente al equilibrio. El psicólogo canadiense Rod Mitchell menciona que con solo noventa segundos de inhalar y exhalar en ciclos de cinco segundos (inhalar durante cinco segundos y exhalar otros cinco) podemos disminuir la frecuencia cardíaca, bajar los niveles de cortisol y habilitar la corteza prefrontal. Según el doctor Navarro, la respiración ofrece “un segundo tiempo” para pensar con claridad.

• Silencio

En una discusión intensa, unos segundos de silencio antes de responder pue-



den hacer toda la diferencia. Cuando la amígdala se dispara y elegimos pausar por un momento, la reacción emocional baja y la corteza prefrontal retoma el control. Esto nos permite responder desde un lugar más reflexivo. Para el doctor Navarro, el silencio es una herramienta terapéutica muy poderosa que nos permite “ganar tiempo para evitar una reacción impulsiva”.

Vale la pena aclarar que estas estrategias son útiles para gestionar conflictos cotidianos pero, como enfatiza el psiquiatra, “de ninguna manera sustituyen intervenciones terapéuticas cuando hay trauma, violencia, consumo de sustancias o desregulación severa”. **B**

Otras fuentes consultadas:
Psychological Science, *Psychology Today*,
Psicoveritas, *Emotions Therapy Calgary*,
Mind Body Institute.

.....
*Estudiante apasionada por la neurociencia. En 2025 participó en el curso Introducción a la Neurociencia Comportamental de la Universidad de Harvard.
@julia.vallejo2511

Relaciones virtuales: cómo se construyen hoy los vínculos

Desde hace años venimos transformando la manera en la que nos relacionamos. Hoy gran parte de las interacciones comienzan a través de una pantalla y eso suele generar dudas. Desde la neurología, investigamos qué ocurre en el cerebro cuando establecemos relaciones mediadas por la tecnología.



Por: Leonardo Palacios*

La necesidad humana de construir vínculos a distancia existe desde mucho antes de los celulares y las aplicaciones. Hace más de dos siglos existían los romances epistolares: personas que se conocían, se admiraban y se enamoraban solo a través de cartas. Con el paso de las décadas, llegaron distintos dispositivos y apps que permiten intercambiar mensajes y ver al otro en tiempo real. El medio cambió, pero la capacidad del cerebro para generar vínculo no.

Desde el punto de vista neurobiológico, cuando nos comunicamos con alguien por videollamada, o incluso por mensajes de voz, se activan circuitos muy similares a los que se activan en un encuentro presencial. El cerebro reconoce expresiones faciales, entonación, gestos y patrones emocionales.

De igual forma, durante el enamoramiento se activa el sistema de gratificación dopaminérgico, relacionado con la motivación, la expectativa y el placer. También participa la oxitocina, una sustancia vinculada al apego y al vínculo. Aunque solemos asociarla al contacto físico, hay evidencia de que ciertos estímulos digitales, como los mensajes afectivos o los emojis, también pueden estimular su liberación.

El cerebro sí se vincula, incluso a distancia

No podemos afirmar que una relación mediada por la tecnología sea emocionalmente neutra. El cerebro responde, se activa y genera apego. Esto explica por qué las personas pueden ilusionarse, sentirse acompañadas y construir vínculos significativos sin compartir un espacio físico.

Sin embargo, también sabemos que los seres humanos somos una especie profundamente social y corporal. El contacto físico activa sistemas neurológicos que no pueden sostenerse virtualmente. La oxitocina, por ejemplo, se libera de forma más intensa con el contacto directo.

Por eso las relaciones virtuales tienden a buscar un punto de encuentro presencial. No como una obligación, sino como una consecuencia natural del funcionamiento del sistema nervioso.

Cuando la pantalla deja de ser suficiente

Las aplicaciones y las redes sociales aparecen hoy como un punto de partida para iniciar una relación. Sin embargo, es importante no confundir ese primer contacto con un entorno seguro porque la vida digital nos expone a ries-

gos como la suplantación de identidad o la idealización. El problema no es solo de seguridad, sino también de límite.

Cuando una relación se queda exclusivamente en el plano virtual, puede activarse el vínculo emocional sin que exista un contexto relacional completo. Hay comunicación, pero no presencia. Hay contacto, pero no encuentro. En esos casos, el apego se activa pero la relación no termina de consolidarse, lo que puede generar frustración, ansiedad o sensación de vacío y soledad.

La pandemia lo dejó en evidencia. Muchas parejas lograron sostenerse a distancia, pero también experimentaron el desgaste que produce la ausencia prolongada de contacto físico. El cerebro es plástico y se adapta, pero no reemplaza aquello para lo que estamos diseñados como especie social.

Por eso es importante entender las relaciones virtuales sin idealización. Implican prudencia, verificación y límites. La tecnología puede facilitar el inicio de una relación, pero el vínculo humano, en su forma más completa, sigue ocurriendo en la presencia compartida. B

*Neuroólogo adscrito a Colsanitas

66

Las relaciones virtuales no son emocionalmente neutras: el cerebro se activa, genera apego y vínculo. Sin embargo, el contacto físico sigue siendo clave para consolidar las relaciones ”.

Leonardo Palacios

De Colombia a Australia

Lecciones que aprendí lejos de mi país

Migrar no es solo cambiar de país; es cambiar de identidad, de creencias y de ritmo. Es aprender a convivir con pérdidas, silencios y versiones nuevas de uno mismo. Estas son algunas de las lecciones que me han dejado diez años viviendo lejos de casa.

Por: Angélica Ladino*

Fotografía: Beau Mitchell Van Der Graaf



Tenía 22 años, la carrera de Derecho recién terminada y una maleta llena de planes que creía bien definidos. En el aeropuerto de Bogotá, abrazando a mi papá, le dije entre lágrimas: "Tranquilo, papito, que solo me voy por seis meses y vuelvo". Ese era el plan: aprender inglés y regresar para continuar la vida que había imaginado.

Pero uno se monta en ese avión sin saber las vueltas que puede dar la vida. El inglés no me tomó seis meses, sino casi dos años. Ese idioma que tanto me costó se volvió mi día a día, mi segunda lengua e incluso el idioma en el que me enamoré. Australia dejó de ser un destino temporal y, con el tiempo, se convirtió en hogar.

Ahora que miro atrás, me doy cuenta de que migrar me enseñó cosas que nunca habría aprendido si me hubiera quedado. Estas son nueve de ellas:

1. El duelo migratorio se supera

Aprendí que migrar es atravesar muchas pérdidas: el idioma, la familia, el estatus, la carrera. Dejamos una vida entera atrás para empezar otra nueva desde cero. Entendí que la tristeza, la soledad y la falta de pertenencia no son señales de fracaso, sino etapas necesarias de ese proceso. Y aunque a veces no lo parezca, se superan: con el tiempo el dolor cede, lo ajeno se vuelve propio y, casi sin darte cuenta, empiezas a adaptarte.

2. La soledad será tu mejor amigo

Hay una soledad particular que solo conoce quien migra: la de la cama sin sábanas, la maleta aún por desempacar y el reloj que nunca coincide con el de quienes amas. En Australia, mi

relación conmigo misma cambió para siempre. Aprendí a escucharme, a acompañarme, a resolver sin ayuda, a ser más consciente de a quién dejo entrar en mi vida y a reconocer la importancia de la red de apoyo.

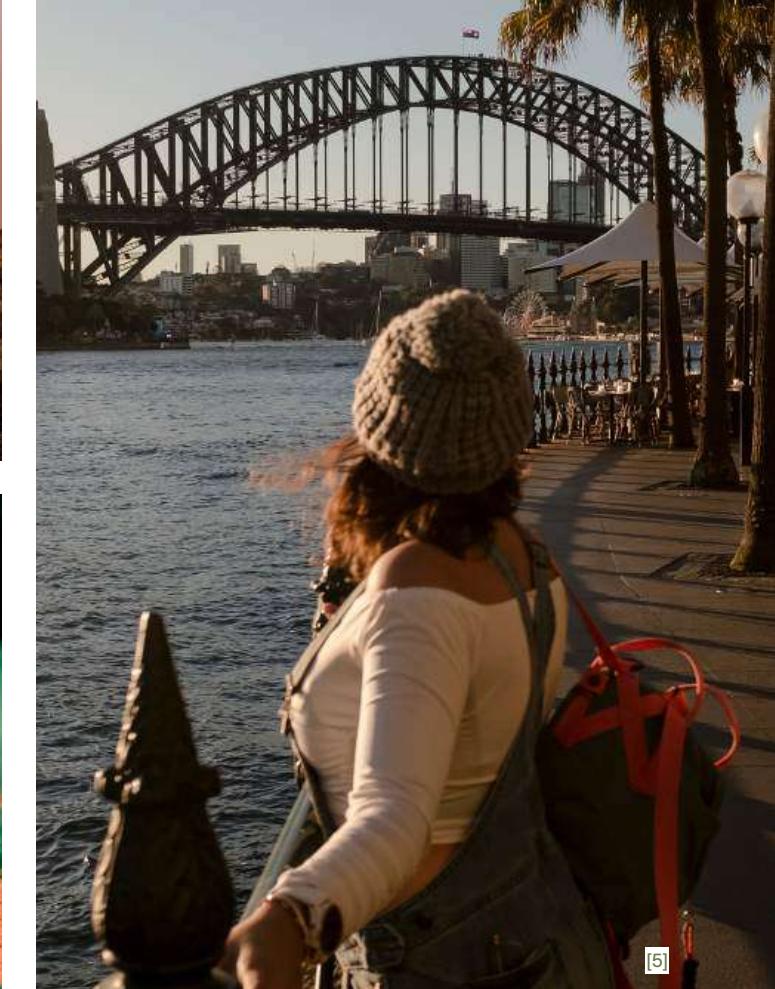
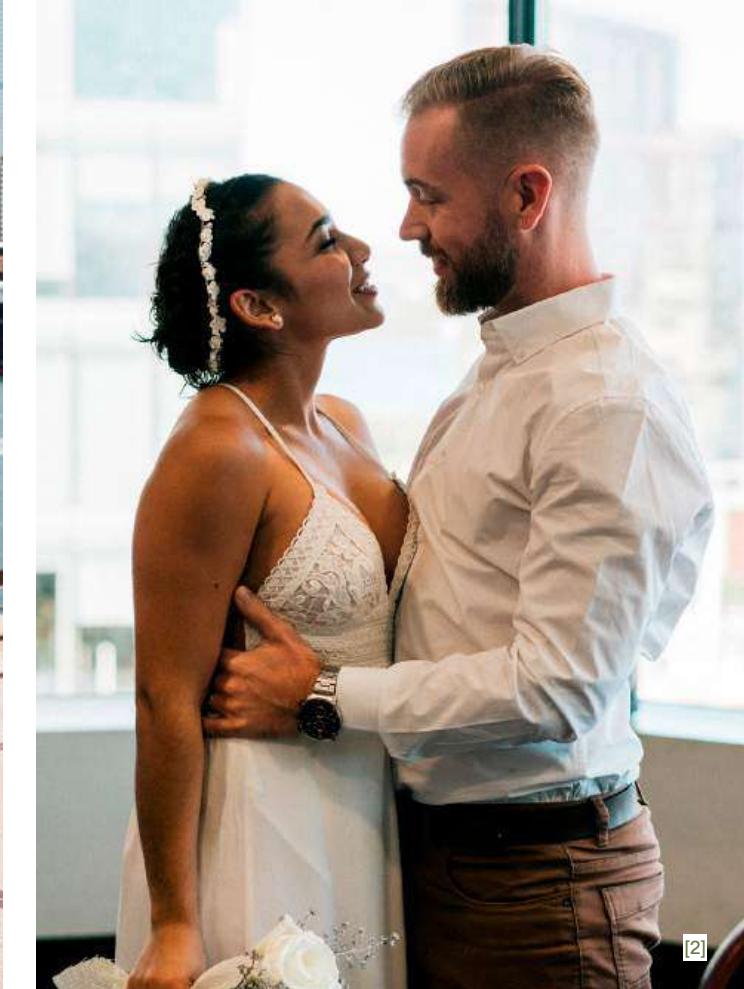
3. Vivir en un segundo idioma te transforma

Después de diez años viviendo en Australia, puedo decir que el inglés dejó de ser una barrera hace mucho tiempo. Hasta trabajo y pienso en inglés. Aun así, hay momentos en los que me frustro y siento que nunca seré igual de fluida, igual de graciosa o inteligente que cuando hablo en mi lengua materna.

Vivir en otro idioma agota. Es no encontrar siempre la palabra exacta para explicar cómo te sientes, no poder reaccionar con la misma espontaneidad, no poder llegar a profundidad en ciertos temas por falta de vocabulario o sentir que una parte de tu personalidad se queda atrapada entre idiomas.

4. Vivir sin presiones te da permiso de ser tú mismo

Hay una libertad asombrosa en ser un extraño. Crecemos con muchas expectativas externas: lo que la familia espera, lo que la sociedad dicta, lo que se supone que deberíamos ser. Cuando migré, eso desapareció. Ser nadie en un lugar nuevo me dio el permiso de ser cualquiera; me permitió probar versiones de mí misma que en casa nunca se habrían atrevido a salir. En terapia, aprendí el concepto *liberación de la identidad*. A veces, alejarse no es perder raíces, sino darse el espacio necesario para florecer sin juicio y sin presiones.



5. Un día ya no eres la de antes

Dicen que un año en el extranjero equivale a cuatro en casa, y la experiencia me lo confirmó. Migré siendo muy joven, sin haber vivido sola ni gestionado mis finanzas; pasé de pedir permiso para todo a tener que aprenderlo todo en cuestión de meses. Tener que cambiar de empleos, de casas y de amigos en poco tiempo me obligó a adaptarme.

Ese crecimiento también tiene un costo: la fricción al volver, ya sea de visita o de forma definitiva. Descubres que ya no eres la persona que se fue, mientras que tu entorno, muchas veces, parece haberse quedado en el mismo lugar. Has vivido tantas experiencias que cuesta ponerlas en palabras o sentirte completamente comprendida. Migrar no solo te hace madurar; también te enseña a aceptar que el crecimiento personal no siempre ocurre al mismo ritmo que el de quienes se quedaron.

6. El ego también migra

El primer trabajo no es el de tus sueños pero sí el que te permitirá cumplir muchos de ellos. Dejar de ejercer lo que había estudiado fue un golpe al

ego. Mientras a la distancia veía a mis compañeros de universidad escalar profesionalmente, yo estaba al otro lado del mundo prendiendo un horno a las tres de la mañana para hacer *muffins* o trastocando como mesera en bodas, restaurantes y eventos. La gran lección es que no somos lo que hacemos para sobrevivir, sino esa valentía que ponemos en cada jornada para construir la vida que realmente queremos.

2. En mayo de 2019 me casé en Australia, sin mi familia cerca. Un momento profundamente especial, lleno de significado.

1. La visita de mi mamá y mi papá después de nueve años viviendo lejos de casa fue uno de los momentos más gratificantes de estos años.

7. Todo sueño viene con un precio

Migrar me dio muchas cosas: libertad, independencia, experiencias, un esposo increíble y una vida que amo. Pero también he perdido momentos irrecuperables: cumpleaños, despedidas, rutinas familiares. Jamás olvidaré mi primera visita a Colombia después de varios años lejos; en ese momento caí en cuenta de que, mientras yo estaba ausente, mis padres habían envejecido y mis sobrinos habían crecido. Migrar te enseña que no se puede estar en dos lugares al mismo tiempo y que elegir quedarte por fuera, aunque valga la pena, también duele.

8. La vida no se soluciona lejos

Yo migré con el corazón roto, entusasada. Y muy ingenuamente creí que estar en otro país lo solucionaría todo; que desde el primer día ese dolor se iría. Pero me tomó varios años superarlo. Entendí que los problemas, los conflictos internos y los dolores guardados se van con uno en la maleta, y que para dejarlos atrás, más que cambiar de lugar, hay que hacer trabajo personal. Migrar no arregló mi vida; incluso podría decirse que la complicó un poco más. Pero me obligó a hacerme responsable de ella.

9. Ni de aquí ni de allá

Quizás la experiencia más compleja de migrar es descubrir que, aunque construyas una vida en el nuevo destino, nunca terminas de pertenecer del todo. Australia me sostiene, me da rutina y vínculos; aquí construí un hogar con mi esposo, pero una parte de mí siempre se siente extranjera. El choque más fuerte ocurre cuando voy a Colombia: allá tampoco encajo como antes. Las dinámicas cambiaron, las personas siguieron su camino y la vida que dejé ya no existe.

3. Llegué hasta el Parque Nacional Natural Uluru-Kata-Tjuta en mi primer viaje recorriendo Australia en una van. Uno de los paisajes emblemáticos del país.

4. Fui a Australia para estudiar inglés por seis meses y ya voy a cumplir diez años en el país. Me tomó dos años dominar el idioma.

5. Conociendo Sidney, una de las ciudades más importantes de Australia.

Es un sentimiento difícil de nombrar: ese limbo de no ser completamente de ninguna parte. No sé si esta sensación desaparecerá algún día o solo se aprende a habitarla. De pronto de eso se trata migrar: de aceptar que ya no encajas igual en ningún lado. Y aprender a vivir con eso, sin forzarte a elegir una sola versión de ti.

Uno migra pensando que solo va a cambiar de país, pero la verdad es que terminas cambiando de versión. Lejos de tu lugar cómodo te toca reconstruirte a la fuerza: aprendes a resolver en un lugar que no conoces, en un idioma que te cuesta y te haces fuerte porque no tienes más opción. Al final, migrar no te convierte en otra persona; te obliga a sacar una versión de ti que nunca habías necesitado usar, una mucho más valiente que ni tú misma conocías. **B**

*Migrante, viajera y creadora de contenido
@angelicaladino

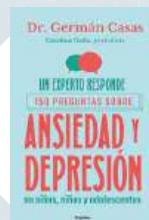


150 preguntas sobre ansiedad y depresión en niños, niñas y adolescentes

El más reciente libro de Catalina Gallo, periodista especializada en salud mental, y Germán Casas, psiquiatra infantil, recoge las inquietudes más comunes que tienen las familias sobre la salud mental de sus hijos. Una guía para esclarecer dudas y encontrar un camino hacia las soluciones.

Por: María Juliana Pacheco Blel*

Ilustración: Valentina Martínez



En este libro, Catalina Gallo, periodista de salud

Le plantea al psiquiatra Germán Casas, 150 preguntas sobre ansiedad y depresión. Con respuestas claras y honestas, brindan una luz a madres, padres y educadores.

En el informe *Estado mundial de la infancia* (2021), Unicef afirma que la depresión y la ansiedad son las dos primeras complicaciones mentales más frecuentes en niños, niñas y adolescentes. En Colombia, uno de cada cuatro niños y niñas tiene un trastorno mental que requiere evaluación, y dos de cada diez tienen ansiedad y/o depresión, según explica el psiquiatra infantil Germán Casas en el libro *Un experto responde 150 preguntas sobre ansiedad y depresión*, publicado por Grijalbo a finales del año pasado.

Estos números fueron, en gran medida, la motivación para que el médico y la periodista Catalina Gallo sumaran habilidades y escribieran el libro. “Lo que están buscando los papás son respuestas. Están llenos de preguntas y necesitan la voz de un experto”, cuenta la autora, quien identificó a través de las redes sociales una insuficiencia de información verídica sobre la ansiedad y la depresión en las primeras etapas de la vida. El libro es un manual de inquietudes resueltas con evidencia.

Informarse es clave para atender las problemáticas de los niños

En ocasiones las madres y los padres observan comportamientos en sus hijos que no logran descifrar. Actitudes que no se pueden encasillar como “signos de alarma” pero tampoco descartar. “Lo que encontré en mi investigación es que los papás no sabían qué hacer. Lo que más se les dificulta es entender qué se hace con un hijo que se está comportando de cierta manera o con un adolescente que dice que se quiere morir”, explica Catalina Gallo.

Por otro lado, están los padres de aquellos hijos que ya están diagnosticados, pero que, con el paso del tiempo van teniendo más inquietudes. “El libro amplía la información que muchas veces no logran resolver en una consulta”, añade la periodista. Aunque todas las preguntas que se abordan son relevantes, la primera es la clave para continuar con la lectura:

“Dicen que la depresión en la infancia no existe. ¿Eso es cierto?

Falso. La depresión en la infancia sí

existe, pero es muy difícil aceptarla, está completamente negada y es desconocida”.

Esta pregunta es un punto de partida para los padres y acudientes, pues de ahí se despliegan el resto de inquietudes. “Lo que queremos es que la gente sepa que tanto la depresión como la ansiedad en niños y adolescentes existe”, dice el doctor Casas.

Cuándo pedir ayuda

La historia sobre los trastornos y enfermedades mentales en niños, niñas y adolescentes ha cambiado a lo largo del tiempo. Los casos no solo han aumentado en los últimos años de manera exponencial por factores como la tecnología, las redes y la pandemia, sino que también se detectan más que antes. Es decir, no es que antes no existieran, sino que no se identificaban o se les daba una lectura diferente, explica el psiquiatra.

Por eso es importante que los padres estén atentos a algunos signos que ayudan a la detección:

Signos de alarma de un niño que posiblemente presenta ansiedad o depresión

• El niño o adolescente dice que siente que le pasa algo, habla de muerte o refiere ganas de morirse.

• El niño no juega de la misma manera en el jardín infantil o el colegio, parece aislado, se frustra con facilidad o tiene reacciones fuertes. (Es clave prestar atención a los reportes escolares, pues los centros educativos pueden comparar el comportamiento de niños que están en la misma etapa).

• Síntomas somáticos sin causa aparente: dolores de cabeza o de estómago, entre otros.





Ni los padres ni la escuela deben hacer los diagnósticos. De esto se encargan los psicólogos y psiquiatras. Los colegios juegan un papel relevante en la detección y el acompañamiento.

Ni los padres ni la escuela deben hacer los diagnósticos. De esto se encargan los psicólogos y psiquiatras. Los centros educativos juegan un papel relevante en la detección y el acompañamiento, y los padres tienen la responsabilidad de informar a la institución lo que está ocurriendo. El colegio debe apoyar el proceso y ser flexible para que el alumno continúe su programa de estudios con cambios que se ajusten a la situación. "El acceso al aprendizaje es un factor de protección en salud pública y mental. Sacar al niño de la escuela o limitar su potencial de aprendizaje es un factor de riesgo", señala el especialista.

Algunas preguntas y respuestas que se encuentran en el libro

Dicen que la depresión en la infancia no existe. ¿Eso es cierto?

No siempre. Se puede calificar como endógena o exógena. La depresión

endógena siempre es el resultado de un desbalance químico del cerebro que puede estar relacionado con una predisposición genética. La endógena se origina únicamente por ausencia de neurotransmisores, por cambios en el cerebro de manera química o biológica.

¿Qué son los neurotransmisores?
Son un grupo de sustancias que produce el cuerpo humano y actúan en el cerebro. Este órgano funciona correctamente debido a los neurotransmisores. Todos los seres humanos tenemos estas sustancias y una fábrica interna que los produce. En los estados de ánimo, el más importante es la serotonina. Esta interactúa con otros neurotransmisores, como la noradrenalina y la dopamina. Cuando una persona está triste, el cerebro libera más serotonina. Pero cuando no se libera o se agota esta producción, esa tristeza se convierte en una depresión endógena.

¿Es la depresión un trastorno mental?
Sí lo es, aunque a algunas personas no les guste escuchar ese nombre. Precisamente, por ser un trastorno es algo que está alterado y que debe corregirse.

¿Qué es la ansiedad?
Es una respuesta emocional y fisiológica ante situaciones que pueden ser peligrosas. Es una reacción que nos permite protegernos, evitar riesgos. Esa es la ansiedad buena, esa que se puede manejar. Existe una ansiedad que es perjudicial: la ansiedad patológica. Esta no se puede manejar, es severa y produce parálisis o inactividad. En un niño, niña o adolescente se puede presentar con sintomatologías fisiológicas, como taquicardia, respiración rápida, palidez o angustia, síntomas que le impiden realizar sus actividades regulares.

¿Cómo sé que mi niño/niña tiene ansiedad y no es un capricho?

En la pataleta o capricho el niño o adolescente puede llorar por obtener algo, pero se calma al tenerlo. Con la ansiedad, el niño o niña no necesita nada concreto a cambio, busca a su madre o padre para que lo proteja: un vínculo o un abrazo que lo haga sentirse seguro y a salvo.

¿Cómo se trata la ansiedad?
Si la ansiedad ya es paralizante, es decir, el niño o niña ya no mantiene su vida cotidiana, se debe empezar un tratamiento psicológico. No es muy frecuente que se requiera tratamiento farmacológico, pues se usa solo en algunos casos en los que hay factores genéticos. En caso de que se requieran, se debe hacer por medio de un psiquiatra. B

* Escritora y comunicadora. Autora del libro

Un lugar en el mundo.

@julianapachecoblel



“¿Herpes zóster o culebrilla?

Es como tener una herida abierta todo el tiempo".¹

Gabriela

Tú puedes ser parte del **99% de los adultos de 50 años o más en riesgo de desarrollar esta enfermedad.**^{2,*}

En la **#semanadelherpeszóster** agenda tu cita médica y consulta sobre su prevención y tratamiento.

CONOCE MÁS AQUÍ:





Un *Pazaporte* para conocer las montañas de Cali

Ocho reservas naturales se unieron para crear una opción de turismo colaborativo que permite a los visitantes acercarse a la cultura y los paisajes de la región a través de servicios respetuosos con la naturaleza y las comunidades.

Fotografías: Andrés Martínez

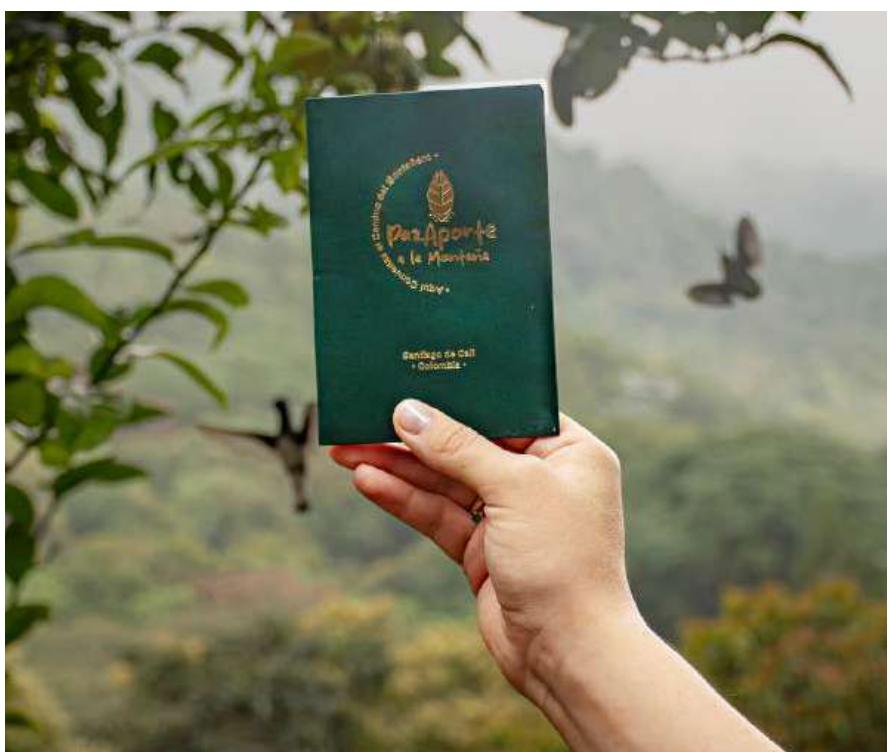
La zona rural de Cali ocupa el 73% del territorio. Un total de 15 corregimientos fuera del área urbana, un Parque Nacional Natural (Los Farallones) y diversas reservas de la sociedad civil hacen de la ciudad un lugar biodiverso.

Por eso, ocho emprendimientos de turismo de naturaleza instalados en las montañas decidieron sumar esfuerzos y crear una guía que invita a los caleños y a los visitantes a disfrutar de esa riqueza natural.

El *Pazaporte a la Montaña*, como lo llamaron, muestra dónde están ubi-

cados los emprendimientos y qué experiencias ofrecen. Pero además, permite acceder a descuentos especiales. Con cada experiencia que hacen, los usuarios del pasaporte adquieren un sello y al sumar tres pueden reclamar una "recompensa".

"Se trata de un tipo de turismo que genera economías colaborativas. Todos los habitantes de la región se pueden beneficiar, no solo los dueños de los negocios de hospedaje", explica Gabriel Martínez, de Entre Árboles, una de las reservas incluidas en la guía.





Algunas de las experiencias que ofrece el Pazaporte son: avistamiento de aves, senderismo, visitas a cascadas, caminatas guiadas, alojamiento en cabaña o camping y almuerzo preparado por habitantes de la zona. **B**

Pazaporte a la Montaña está conformado por:

Entre Árboles

@entrearbolescali
Corregimiento La Paz, a 45 minutos del centro comercial Chipichape

Bosque Colibrí

@bosquecolibri
Corregimiento Villa Carmelo, Vereda El Carmen

Andoke, mariposario y centro de ciencias

@andokemariposario
Vía Cristo Rey, parcelación La Reforma

Bosque de Niebla

@bosquedenieblabirdingandnature
KM 18, parcelación El Silencio

Luna Nueva

@lunanuevaeco
Vereda El Faro, Cali

Casa 77

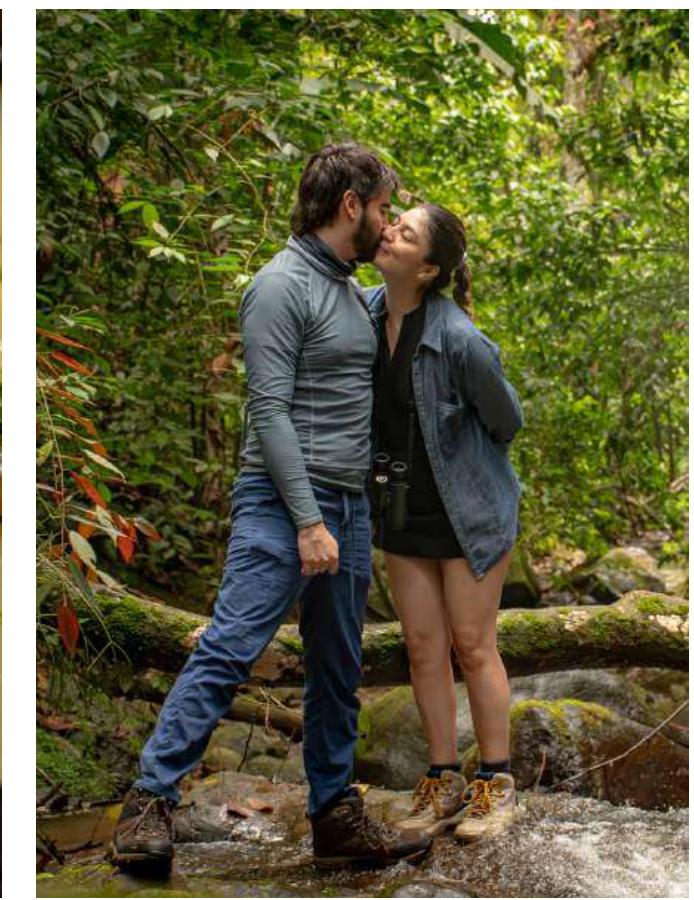
@casa77_alojamientorural
Corregimiento El Saladito, Cali

Eco Meeting

@eco_meeting
Corregimiento Villacarmelo

Bichacue Yath

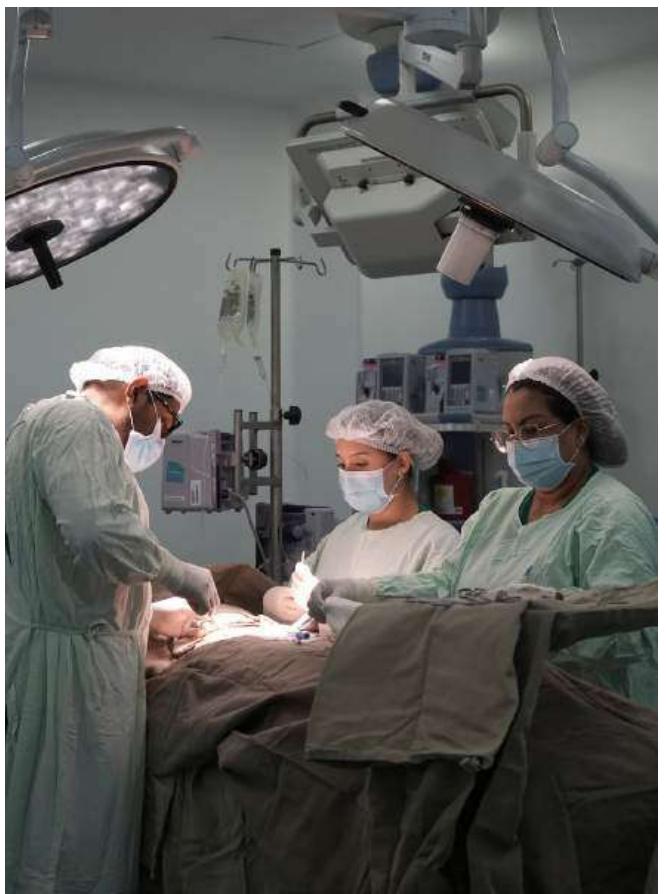
@bichacueyath
Corregimiento La Leonera



En las montañas de Cali hay 15 corregimientos fuera del área urbana. Pazaporte a la Montaña une a personas que ofrecen diferentes servicios (hospedaje, alimentación, guía de naturaleza) para crear experiencias de turismo colaborativo. Estas fotos fueron tomadas en Entre Árboles.



Conoce la reserva Entre Árboles a través de este link.



Cuando el cáncer se acompaña, la vida continúa

La Clínica El Carmen, en Barranquilla, brinda atención oncológica desde un enfoque integral, en el que el componente médico se complementa con psicología, nutrición y trabajo social.

Por: Laura Soto Patiño*

Fotografía: Harold Lozada

Dalgis Padilla no resume su experiencia como paciente oncológica en fechas ni procedimientos, sino en el trato que ha recibido en la Clínica El Carmen de Barranquilla. “El cáncer tiene muchas complicaciones pero acá hacen que sea un proceso llevadero. Les agradezco a las enfermeras y los médicos, porque en ellos he encontrado ese calor humano que necesito para mi recuperación”, dice. En medio de una enfermedad que suele desordenar todo, sentirse acompañada fue un primer alivio.

La Clínica El Carmen se ha consolidado en pocos años como un punto de atención para pacientes oncológicos de la ciudad y del Caribe. Abrió sus puertas en medio de la pandemia, cuando el sistema de salud atravesaba uno de sus momentos más críticos, y hoy funciona como una clínica polivalente con capacidad para atender distintas especialidades médicas. Su crecimiento ha ido de la mano de una demanda real y una apuesta clara por el acompañamiento integral.

La institución cuenta con consulta externa oncológica y no oncológica, y especialidades como ginecología, cirugía general y oncológica, ortopedia, piso pélvico y endometriosis. Según dice Jaime Villa, director médico de El Carmen, esta “dispone de tres quirófanos y 51 camas, de las cuales 12 son de cuidados intensivos y 39 de hospitalización”. El manejo del cáncer es uno de los ejes centrales de la clínica.

El inicio del proceso: no estar solo

En oncología, el momento del diagnóstico marca todo lo que viene después. Para Villa, ese punto de partida debe pensarse desde la experiencia del paciente. “Sabemos que este no es un proceso fácil. Por eso, desde el inicio, hacemos partícipe a la red de apoyo del paciente. Antes de comenzar cualquier tratamiento, se abre un espacio de conversación en el que intervienen áreas como psicología, nutrición y trabajo social, con el objetivo de entender no solo la enfermedad, sino el contexto que la rodea”, afirma.

Ese enfoque busca cumplir un objetivo claro: que la enfermedad no absorba por completo la vida de la persona. No como negación del diagnóstico, sino como una forma de preservar la identidad, la rutina y los vínculos que sostienen emocionalmente a quienes la atraviesan.

Un recorrido sin laberintos

Los procesos administrativos de los centros médicos pueden convertirse en un obstáculo para los pacientes con cáncer. En la Clínica El Carmen, la ruta oncológica busca reducir ese desgaste. El doctor Zamir Cantillo, especialista en Administración Hospitalaria, lo explica con claridad: “La idea es que nosotros hagamos más fácil la vida del paciente. Aquí entregamos las órdenes, gestionamos las citas, resolvemos dudas y ofrecemos todas las indicaciones necesarias desde el inicio”.

En la Clínica la atención oncológica es un proceso continuo: tratamiento médico, acompañamiento y apoyo integral para no transitar el cáncer en soledad.

Después de ingresar a la clínica con un diagnóstico confirmado, el equipo médico define las especialidades requeridas según cada caso y activa un acompañamiento que no recae únicamente en el oncólogo. "Tenemos un equipo integral que incluye un médico general de soporte oncológico, enfermeras oncólogas y el acompañamiento permanente de distintas áreas, porque no solo se necesita tratamiento médico, sino un apoyo en todas las dimensiones que atraviesa la enfermedad", explica Cantillo.

El seguimiento se mantiene de forma constante. "Estamos pendientes del paciente, lo llamamos si se le olvida el tratamiento, lo motivamos para que no desfallezca y complete todo su proceso", afirma. El objetivo es que la persona no se pierda en el sistema ni se sienta sola.

El cuidado que no se interrumpe

En la sala de quimioterapia, el enfoque integral se vuelve aún más evidente. Allí la presencia de las enfermeras es constante. "Cuando el paciente sale de la consulta, la primera persona que lo recibe es la enfermera. Por eso debemos tener mucha empatía y calidad humana", explica Patricia Pérez Casiani, enfermera especialista en oncología.

Para ella, el trabajo con pacientes diagnosticados con cáncer exige más que formación técnica. "El paciente oncológico necesita mucha empatía. Por eso compartimos gran parte del día con ellos y con sus familias; se vuelven

parte de nuestra vida". Esa cercanía es clave cuando el tratamiento es demandante y toma tiempo, como pasa en el caso de las quimioterapias.

Un proceso continuo

Lo que más resaltan quienes han sido atendidos en la Clínica El Carmen es todo lo que ocurre alrededor del tratamiento clínico. El doctor Cantillo menciona un enfoque integral que busca que "el paciente no viva su atención como episodios aislados, sino como un proceso continuo. Este acompañamiento incluye dimensiones emocionales que suelen ser claves para la recuperación".

En la sala de quimioterapia, por ejemplo, también se ofrece musicoterapia como apoyo emocional. "Eso mejora el ánimo, la actitud y la forma en la que los pacientes reciben su tratamiento", explica Cantillo. El área de trabajo social, por su parte, acompaña el retorno a la vida cotidiana, ya sea para que el paciente vuelva al trabajo o para orientar procesos cuando una incapacidad prolongada cambia el rumbo laboral. La intención es que el cuidado no se interrumpa al salir del consultorio y que el paciente sienta una presencia constante durante todas las etapas.

Dalgis Padilla habla desde la experiencia. Ha pasado por cirugía, cinco quimioterapias y recuerda con claridad el momento en que su cuerpo le pidió una pausa. "La última me dio muy duro. Le dije al doctor que no la podía aguantar y él me dijo que íbamos

a tomar un descanso mientras mi cuerpo se recuperaba", cuenta. Para ella, ese gesto de comprensión fue tan importante como el tratamiento mismo.

Volver a la vida también es parte de la recuperación

La clínica ha desarrollado programas específicos para apoyar al paciente. Uno de estos es el Paciente Experto, en el que personas que ya han atravesado la enfermedad comparten su experiencia con quienes inician el proceso. Otro es el programa Unidos, enfocado en ayudar al paciente a retomar su vida social, laboral y personal. En este se abordan aspectos como la alimentación, con orientación práctica sobre cómo hacer un mercado saludable, o la reintegración progresiva a la rutina, pues se entiende que volver a la vida también hace parte del proceso de recuperación.

Desde la mirada institucional, el doctor Jaime Villa resume este trabajo como un compromiso con la ciudad. La Clínica El Carmen, afirma, "se ha convertido en un referente para Barranquilla no solo por su capacidad médica, sino por la manera en que entiende el cuidado: como un proceso continuo, cercano y humano". Al final, el valor de una clínica no se mide únicamente en procedimientos, sino en la confianza que logra construir con el tiempo. Esa confianza que, como afirma Dalgis, "es indispensable para seguir adelante, sumada a la fe que nunca me abandona". **B**

*Periodista de las revistas Bienestar y Bacánika
@laurasotop_

VIGILADO
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

Seguros  Colsanitas

Ahora,
tu cuidado



es más **seguro**

**Seguros Colsanitas ya está aquí,
con alternativas de protección**
para apoyar tu tranquilidad
y la de quienes más quieras.

Escanea
y conoce
más



Síguenos en:
 Seguros Colsanitas
 @seguros.colsanitas
 seguros.colsanitas

Librerías alternativas, refugios culturales en todo el país

En Colombia, 54 municipios cuentan con al menos una librería. Bogotá y Medellín concentran el 57% del total de librerías del país. Muchas de ellas son independientes, sitios creados por apasionados de la lectura que convierten las estanterías de libros en lugares para dinamizar la cultura, no solo con letras, sino con el festejo de las historias y el encuentro. Además, en la mayoría hay un rincón para tomar un buen café. ¿Ya las conoces?

Por: Mónica Diago*

Ilustraciones: Nicolás Gutiérrez



Pasto-Nariño

Camino a Casa

Carrera 32a # 20-43
@caminoacasapasto

as librerías independientes de Colombia no se limitan a la venta de libros. Son también espacios que ofrecen experiencias en torno a la lectura, el cine, la imaginación, la filosofía y el arte. Refugios para escapar a la velocidad de la tecnología, lugares para enaltecer el encuentro y el diálogo. Algunas de ellas se conciben como "espacios de resistencia a la segmentación de la era digital". Visitarlas, ya sea para encontrar un libro, tomar un café o para hablar con los libreros, que suelen ser grandes conversadores, puede liberarnos por un rato de la cotidianidad mediada por las pantallas y los algoritmos. B

La librería de la gestora cultural nariñense Mariela Guerrero ya tiene 10 años. Es una extensión de la Fundación Qilqay, que se dedica a promover la lectura y la escritura en Nariño. Está especializada en libros ilustrados para niños y jóvenes, y al mismo tiempo funciona como una biblioteca comunitaria y centro cultural: ofrece clubes de lectura, horas del cuento, capacitaciones y encuentros con autores. Su nombre es un tributo al libro *Camino a casa*, del escritor colombiano Jairo Buitrago, y simboliza el regreso a los lugares compartidos, donde las personas se sienten seguras y cobijadas.



Barichara, Santander

Aljibe

Calle 5 # 6-29
@aljibelibreria

Aljibe nació en 2019 con la intención de descentralizar el acceso a los libros y nutrir la comunidad lectora en Barichara, un municipio de 10.000 habitantes que atrae turistas por su arquitectura colonial. Alejandra Espinosa Uribe, su fundadora, entiende las librerías como espacios para crear vínculos y fortalecer procesos alrededor de los libros. Por eso organizan encuentros con autores, clubes de lectura, el festival literario Échale Mano al Libro y talleres de lectoescritura para la comunidad rural. "Nos interesa, sobre todo, crear el espacio para que en el municipio y la región existan más lectores", explica Alejandra.



Bogotá, Cundinamarca

Wilborada

Calle 71 # 10-47
@wilborada1047

En 2014, la librería Wilborada 1047 se instaló en una casa de conservación, estilo tudor, construida en 1943. Cuenta con un equipo de seis libreros con intereses y experiencias diversas. Esto significa que un lector que se acerca a Wilborada encontrará una persona que puede ayudarle con mucha precisión a escoger ese libro que está buscando. Dentro de la librería hay un espacio que alberga un café de Café Cultor para disfrutar de la nutrida agenda cultural, que incluye más de 20 actividades al mes (lectura para niños, clubes de lectura, presentación y firma de libros, talleres y, ocasionalmente, recitales de poesía o de música). Para su fundadora, Yolanda Auza, una ingeniera de sistemas que tras su retiro del mundo corporativo decidió emprender en el negocio de los libros, las librerías son constructoras de comunidad y oasis para pausar nuestra dependencia digital.

Bogotá, Cundinamarca

Librería Lerner

Carrera 11 # 93a-43 / Av. Jiménez # 4-35
@librerialerner

La Lerner, como se le conoce comúnmente, nació como una librería jurídica en un pequeño local ubicado en el centro de Bogotá. Hoy cuenta con tres sedes (una en Medellín) y se destaca por tener una oferta de libros muy amplia, tanto para el público infantil como para el adulto. Más allá de vender libros, organizan presentaciones de novedades, conversaciones literarias y cursos de escritura. Los sábados hacen dos eventos especiales en la sede de la 93: el Café Filosófico, a cargo de Roberto Palacios, autor de *La era de la ansiedad*, y VueltaPalabras, la hora del cuento para niños a cargo de Lorena Lamouroux, quien realiza una lectura dramática y una actividad relacionada con la temática del cuento. Al final, les reparten a los niños un helado para endulzar el encuentro. Este es uno de los planes con más convocatoria de la librería.



Medellín - Antioquia

Al pie de la letra

MAMM, Cra 44a No 19a-100 / Calle 49a No 64c-42
@al piede la letra _librería

Esta librería, que tiene una hermosa sede en el Museo de Arte Moderno de Medellín (MAMM) y otra en Brasilia Suramericana, nació hace 32 años. Se caracteriza por tener una oferta variada con énfasis en literatura infantil, historia, filosofía, psicoanálisis, psicología, poesía, sociología y ecología. En la sede del MAMM acentúan la oferta en arte, arquitectura, diseño, cine, música y libros de gran formato sobre Colombia. Gloria Melo, su gerente, afirma que hacen un esfuerzo por conseguir los títulos que los visitantes buscan, y no se limitan a los éxitos de temporada. Hacen talleres de lectura para niños, lecturas abiertas al público y presentaciones de libros. Además, cuentan con dos clubs de lectura: El Murito, que se reúne los viernes a las 5:00 p.m., y el Club de la Empanada, que se reúne los sábados en la mañana.



Jericó - Antioquia

La Danta & La Nutria

Carrera 2 # 7-41
@ladantylanutria

Esta librería café abrió sus puertas en 2022 para quienes disfrutan de los libros, las historias y el buen comer. El catálogo de 4500 títulos tiene especial énfasis en la narrativa y la ficción, pero también hay espacio para la filosofía, la poesía y el arte. En sus paredes se expone una colección permanente de arte contemporáneo que incluye obras de Beatriz González, Saturnino Ramírez y Juan Camilo Uribe. Los eventos culturales son uno de los pilares de esta librería de Javier Mejía y Paula Ortiz, pues como ellos mismos afirman, "las librerías hace mucho dejaron de ser tiendas de libros y mutaron a espacios de encuentro, debate y recreación, ante el auge del mundo digital". Su agenda cultural incluye eventos como Memorias de Pueblo, que busca recuperar la memoria de Jericó desde la voz de sus habitantes; Voces en el Patio, un espacio en el que invitan a conversar a personas destacadas en su trabajo artístico; el cine club de los viernes, y la hora del cuento para niños.



Siquieres conocer más
librerías ingresa aquí.



Otras librerías en Colombia

Vaiven

Bucaramanga, Santander @vaivenlibreria
Centro comercial La Florida, piso 4, etapa 2, local 401
En el espacio se realizan talleres de escritura creativa, ilustración, dibujo y arte. Además, la librería se traslada constantemente a colegios y fiestas, llevando el mundo del libro álbum a experiencias de música y movimiento.

Oromo

Cali, Valle @oromocafelibreria
Calle 17 # 85-27. El Ingenio
La librería cuenta con un café que se convierte en un punto de encuentro no solo para lectores sino también para amantes de la cultura. El nombre hace un homenaje a la comunidad de los Oromo, del centro de Etiopía, quienes según la historia fueron los primeros en usar los granos de café y tenían un ritual con estos para llegar a la resolución de conflictos.

Libélula Libros

Manizales, Caldas y Armenia, Quindío @librerialibelulalibros
Carrera 23a # 59-104 / Avenida Bolívar # 15n-23
En la entrada de la librería de la sede de Armenia hay una pequeña huerta, una fuente inagotable de historias. Los transeúntes se dejan sorprender por las hojas de espinaca, hierbabuena u orégano y empiezan a conversar. Ya llevan 12 años haciendo de la librería un lugar para las historias que surgen de la palabra compartida. Este año la sede de Manizales cumple 25 años en su misión de activar la curiosidad de quienes cruzan su puerta.

Prólogo

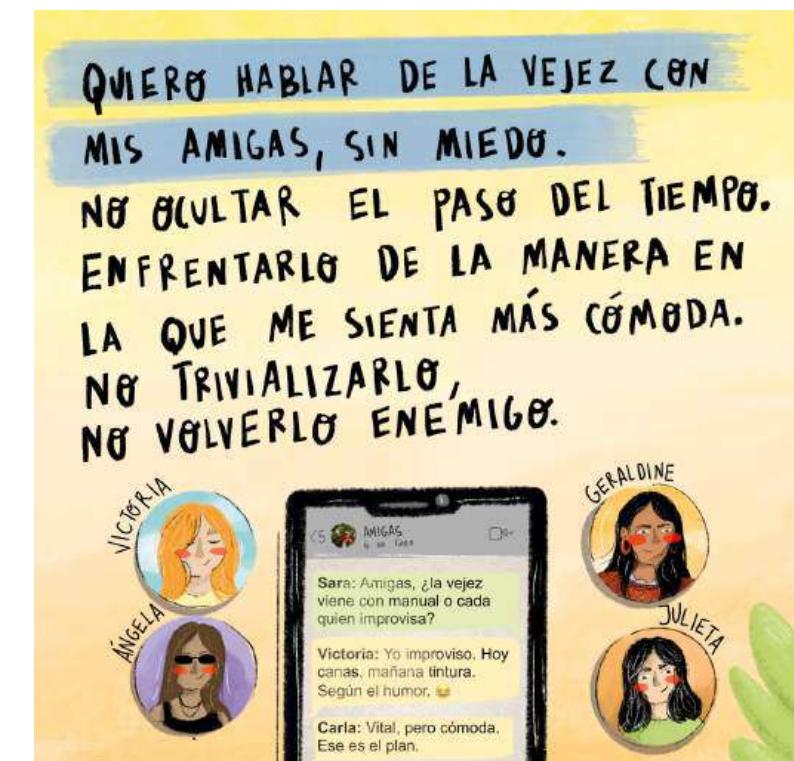
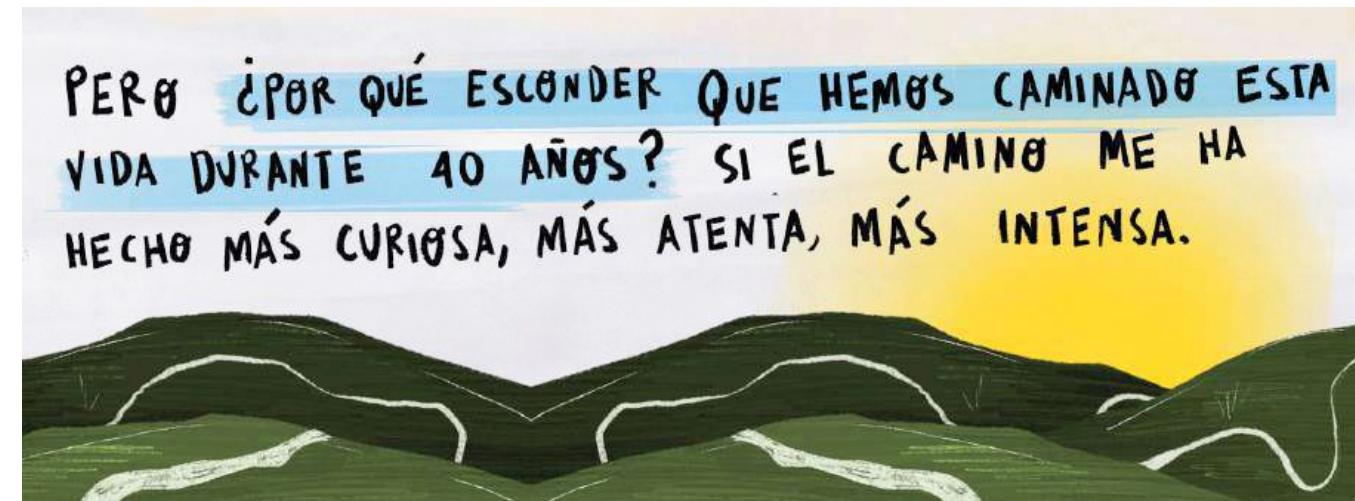
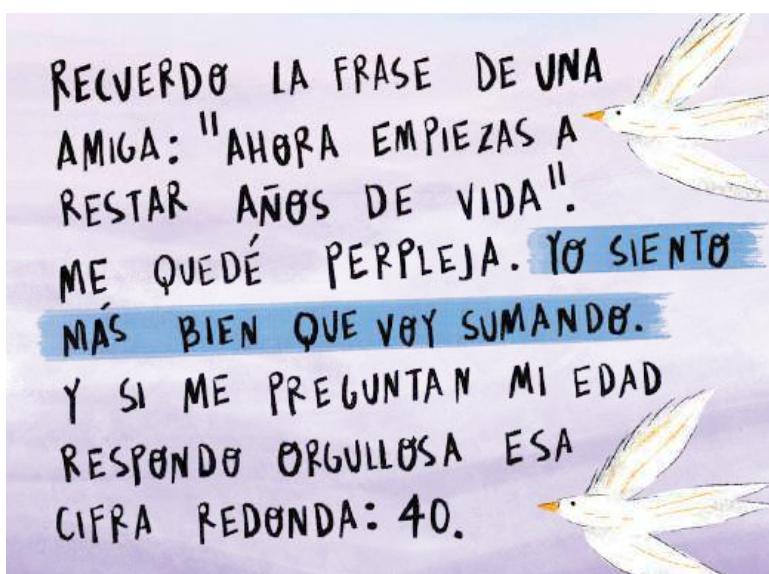
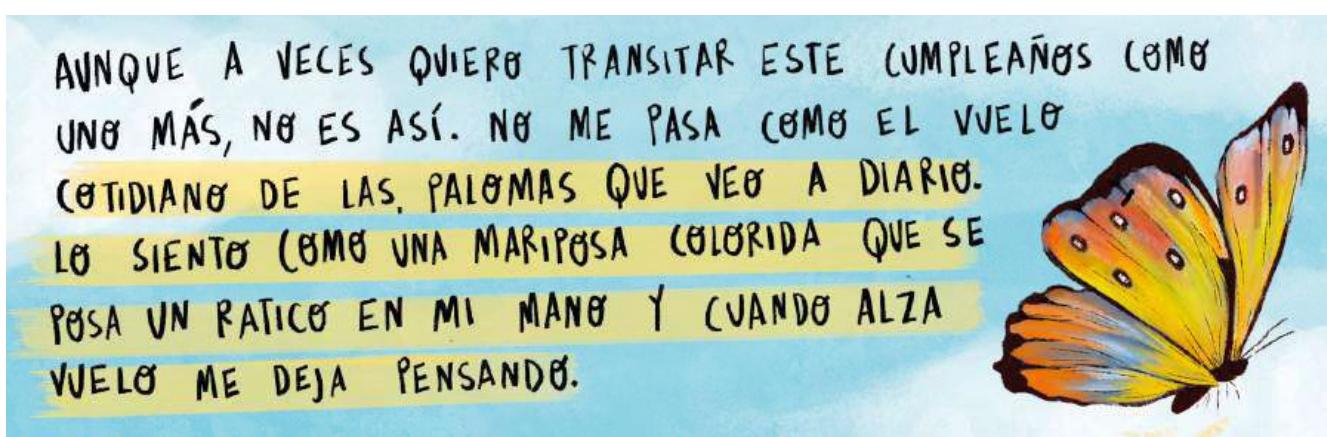
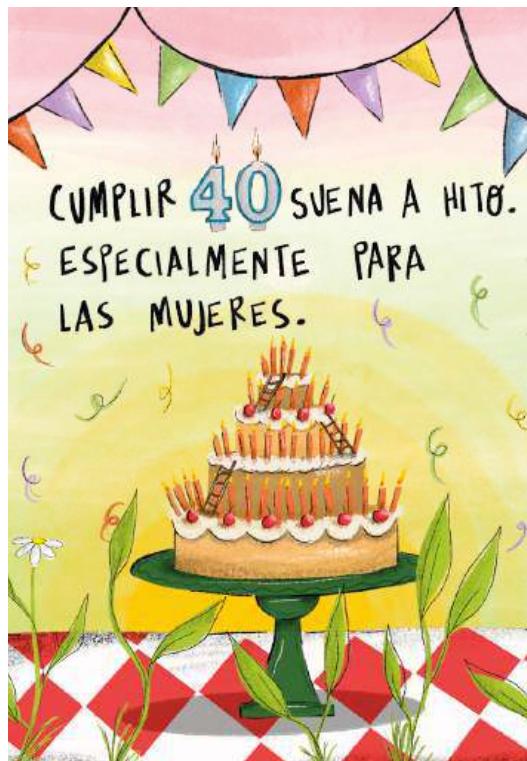
Bogotá, Cundinamarca @prologolibros
Carrera 7 # 70-34
El librero de Prólogo, José Lleras, hijo del fundador de la librería, Mauricio Lleras, es muy acertado a la hora de recomendar un libro para cualquier gusto. En su nueva sede tiene un acogedor rincón para los niños, con una selección de libros ilustrados diferentes y muy bien curados.

Casa Tomada

Bogotá, Cundinamarca @casatomadalibro
Transversal 19 bis # 45d-23
Ana María Aragón dirige esta librería ubicada en una casa antigua del barrio Palermo, donde coinciden, desde el 2008, libros de literatura, educación, arquitectura, fotografía, salud, viajes, deporte, sociología y muchísimas otras temáticas. Cada semana, se realizan actividades para niños y adultos en el altillo de la casa.

Dos Mangos

Barranquilla @dos_mangos_
Calle 72 # 55-65
Alexis Pacheco y Vicky García, de Círculo Abierto, crearon la librería después de la pandemia para reunir trabajos editoriales independientes nacionales e internacionales. La agenda cultural es amplia, tienen mínimo ocho eventos al mes: talleres, lanzamientos de libros, invitaciones a autoras y autores, lecturas infantiles, entre otros.



Para ver más columnas como esta ingresa a nuestro perfil de Instagram @bienestarcolsanitas



Música clásica: ¿de viejitos?

Ni la música clásica es para “cultos” ni quien gusta del vallenato debe renegar de Chopin o Mozart. El autor desmonta algunos mitos comunes después de su paso por el Cartagena Festival de Música.

Por: Eduardo Arias Villa*



La llamada música clásica, culta o académica, es decir, la que se asocia a nombres como Bach, Mozart, Beethoven o Chopin, suele generar mucha prevención. En gran parte porque a menudo se le considera elitista y, además, porque existe la idea de que para disfrutarla (y peor aún, “entenderla”) es necesario ser muy educado porque solo la gente culta está en capacidad de apreciarla. Es decir, la idea de que “no cualquiera puede oírla”.

A primera vista podría verse así. En el pasado Cartagena Festival de Música (y en todos los anteriores a los que he asistido), los integrantes del público suelen ser personas acomodadas, por lo general de bastante edad, lo que se explica en parte por el precio de las entradas.

Sin embargo, esta es una mirada muy superficial. A estos conciertos también asisten como invitados algunos entusiastas jóvenes; sobre todo, integrantes de algunas de las orquestas invitadas. Lo mismo sucede en los conciertos de entrada gratuita de los últimos dos días, en los que se ven públicos de todas las edades. Es más, en ediciones anteriores del festival se organizaron conciertos al aire libre que diferentes habitantes de la ciudad escucharon con muchísima atención e interés.

Y, yendo a otros terrenos, si la música clásica es solo para viejitos elitistas, las edades de varios de los intérpretes inter-

nacionales que participaron en el pasado festival contradicen esa afirmación. Sin ir tan lejos, la mayoría de los integrantes de las orquestas sinfónicas en Colombia son intérpretes jóvenes.

Como quien dice, lo uno no quita lo otro. Clásico y reguetón pueden ir de la mano.

Lo anterior no es un dato anecdotico menor. Porque otro aspecto que vale la pena mencionar, y que toma cada vez más vuelo, es que se han ido borrando las fronteras entre lo “clásico”, “académico” y “culto” con lo popular.

Presentaciones como las del Bogotá Piano Trio o el Giovanni Parra Quinteto (un formato de bandoneón, piano, violín, guitarra eléctrica y contrabajo) se pasaron por repertorios académicos y

populares de autores colombianos sin que se notara la diferencia entre lo uno y lo otro. En realidad eso sucede desde hace mucho tiempo. En gran parte gracias a la televisión, al cine y a la misma publicidad, pues se han vuelto parte de la cultura pop piezas como “Para Elisa”, de Beethoven; el Ave María de Schubert; la “Cabalgaña de las Walkirias”; las marchas nupciales de Mendelssohn y Wagner; el comienzo de la Quinta Sinfonía de Beethoven; decenas de arias de la ópera italiana; el coral “Jesús, alegría de los hombres”, de la cantata número 147 de Bach, y el “Himno a la alegría”, de la Novena Sinfonía de Beethoven, que

suele ser lo primero que aprende a tocar un niño en una flauta dulce.

Yo me crié en una familia en la que la música clásica era lo único que sonaba. Eso no significa que fuera (ni sea) un erudito. Para nada. Yo no tenía ni idea si lo que oía era Beethoven o Bruckner o Prokofiev. Pero me familiaricé con esos sonidos y desde niño los he disfrutado sin prevenciones, como disfruto de una cumbia, de un tango o de una canción de The Who: con el corazón en la mano y la emoción a flor de piel.

Es cierto, hay obras que exigen un poco más de atención para disfrutarlas. Pero eso también pasa en el jazz, en el rock progresivo, en la salsa, en ciertas músicas populares de lugares como África, China y Pakistán...

Yo, un viejito de 67 años, puedo decirles con el conocimiento de causa que me da la experiencia de oyente más bien desprevenido que cada vez reconozco menos las fronteras que se han trazado entre la música llamada culta y la popular. Ah, y nadie es más culto o inculto por sus gustos musicales. Ser adicto a los cuartetos de cuerdas de Brahms no hace más culto a quien ama el vallenato por sobre todas las cosas. Y otra cosa: oír música clásica no nos hace “mejores personas”. Que lo digan Hitler y Stalin. **B**

* Periodista y escritor
@eduardoariasvilla

66

Música clásica y reguetón pueden ir de la mano. Se han ido borrando las fronteras entre lo “clásico”, “académico” y “culto” con lo popular. Escuchar música clásica no te hace un erudito ”.

Eduardo Arias Villa

Estar tranquilo,
porque con el Plan
Salud Activa cuidas
a quienes amas,



Lo
vale
.....
todo

Porque tu salud y la de tu familia lo vale todo,
conoce un plan que se adapta a tus necesidades y
te acompaña en cada momento.

Conoce más en: www.colsanitas.com sección planes

Aplican términos y condiciones.