

EDICIÓN 206

# Bienestar

TODO LO QUE  
NECESITAS SABER  
SOBRE EL HÍGADO

LAS ANÉCDOTAS  
MUNDIALISTAS  
INOLVIDABLES

¿NUESTRA  
PERSONALIDAD  
PUEDE CAMBIAR  
CON LOS AÑOS?

MABEL MORENO  
MÍ VOZ INTERIOR ES MI BRÚJULA



SÉ EL HINCHA QUE NO DEJA  
SU SALUD EN FUERA DE JUEGO.

Programa tu cita de Control para prevenir  
el **cáncer de próstata** y seguir disfrutando con  
tu familia y amigos la fiesta del fútbol.

**Hazte tu chequeo**

Para mayor información ingresa a: [www.colsanitas.com](http://www.colsanitas.com)

Vigilado Supersalud

Clínica  **Reina Sofía**

by Keralty

ALGUNAS DE NUESTRAS ESPECIALIDADES

- ✓ Pediatría y subespecialidades pediátricas.
- ✓ Gastroenterología.
- ✓ Ortopedia.
- ✓ Cirugía plástica y reconstructiva.
- ✓ Cirugía bariátrica.
- ✓ Urología.
- ✓ Oncología.
- ✓ Otorrinolaringología.



Nuestro complejo clínico cuenta con 3 torres:

• Clínica Reina Sofía  
Cra 21 # 127- 03

• Clínica Reina Sofía  
Pediátrica y Mujer  
Av. Calle 127 #20-56

• Clínica Reina Sofía  
Medicina Avanzada 125  
Cra. 20 #124-64

Teléfono: (601) 3902030

Vigilado Supersalud



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

# Contenido

Edición 206  
Junio - Julio  
2026

AUTOCUIDADO  
El eterno fluir de Emmanuel Restrepo  
Por: Adriana Restrepo

08



SALUD  
**Para dormir mejor:  
preguntas sobre el ruido blanco**  
Por: Sara Juliana Zuluaga

12



VIDA  
Wendy Franco,  
escalar la vida  
después de la pérdida  
Por: Catalina Porras Suárez

VIDA  
**Mabel Moreno:  
“Escuchar mi voz  
interior es mi  
mejor brújula”**  
Por: Mónica Diago Rivera

16

22

VIDA  
Mostaza, divino tesoro  
Por: Jorge Francisco Mestre

28

CULTURA  
**Tinajeras de  
barro y río:  
las alfareras de  
Juana Sánchez**  
Por: Estefanía Mejía Parejo



32

SALUD  
**El hígado: juez silencioso  
del cardiometabolismo**  
Por: Fernanda Pulido

38

CULTURA  
Ricardo Cavolo:  
“Lo mío es el  
optimismo a lo bestia”  
Por: Mariana Martínez Ochoa

42

SALUD MENTAL  
Personalidad,  
¿realmente podemos  
cambiar quiénes somos?  
Por: Esteban Piñeros Martínez

46

¡A CORRER!/OPINIÓN  
El *running*:  
un viaje de paciencia  
y autoconocimiento  
Por: Valeria Latorre J.  
(Ortopedista adscrita  
a Colsanitas)

50



ACTIVIDAD FÍSICA  
**Escalar:  
un deporte  
para conectar  
con la Tierra  
y su historia**  
Por: Valeria Herrera Oliveros

56

DEPORTE  
Las anécdotas  
mundialistas inolvidables  
Por: Álvaro Cuéllar

CONTENIDO PATROCINADO  
Exeltis acompaña a  
la mujer en cada etapa  
de su historia

66

ACTIVIDAD FÍSICA  
Levantar pesas funciona  
a cualquier edad, solo hay  
que hacerlo bien  
Por: Juan Sebastián Sánchez

76



SALUD  
Hilos de cobre: la alternativa para proteger niños  
con piel de mariposa  
Por: Fernanda Pulido

68

SALUD  
No todos los  
infartos son iguales  
Por: Laura Daniela Soto

68

CONTENIDO PATROCINADO  
**Herpes zóster:  
una conversación  
que no puede esperar**

HISTORIAS KERALTY  
Feliz cumpleaños, OSI  
El corazón de la salud infantil en Keralty



SALUD MENTAL  
Aprender a lidiar con el  
aburrimiento de los hijos  
Por: María Gabriela Méndez

84

84

72

VIDA  
Luciérnagas:  
dignificando la  
vida en Maicao  
Por: Valeria Herrera Oliveros

72

80

82

84

80

82

88

SEXTO PISO/OPINIÓN  
Menopausia  
Por: Eduardo Arias Villa

90

## Bienestar

**Director**  
Ángel Unfried  
aeunfried@colsanitas.com

**Editora**  
Mónica Diago  
mdiago@keralty.com

**Editora digital**  
Laura Daniela Soto  
ladsoto@colsanitas.com

**Dirección de arte**  
Valentina Izquierdo  
valentina.izquierdo@colsanitas.com

**Redacción**  
Valeria Herrera  
valeria.herrera@colsanitas.com

**Practicante de redacción**  
Fernanda Pulido

**Especialista digital**  
Juan Carlos Afanador  
jcafanador@colsanitas.com

**Gestora de redes**  
Daniela Quiroga Salavarieta  
daniela.quiroga@colsanitas.com

**Corrector de estilo**  
Andrés Javier López

**Fotografía**  
777 Visual, Valeria Herrera Oliveros,  
Andrés Galeano

**Ilustración**  
William Pineda, Yeidi El Hombre,  
Dirok, Jerson Charrys, Valentina  
Martínez, Daniel Chisaba, Anémona  
Anónima, Juan Pablo Cáceres,  
Carolina Zapata, Cinthya Espitia

**Dirección administrativa  
y financiera**  
Tatiana Zipaquirá  
ytzipaquira@colsanitas.com

**Asistente administrativa**  
Clariza Martínez  
clariza.martinez@colsanitas.com

**Ejecutiva comercial**  
Geraldyn León  
geraldyn.leon@colsanitas.com

**Impresión**  
Quad Colombia S.A.S.

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

Vigilado Supersalud

**Si quieres comunicarte  
con nosotros escribenos a:**  
lectoresbienestar@colsanitas.com  
**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  
018000979020 | Oficinas de  
Atención al Usuario

Colsanitas



Mabel Moreno  
Fotografía: 777 visual



Encuétranos en  
redes sociales como  
@bienestarcolsanitas

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

# Nos llena de orgullo nuestro modelo de medicina preventiva

Colsanitas, sus centros médicos y Unisanitas fueron ganadores del Pay for Value and Cost-Effectiveness Award (Premio al Valor y al Costo de Efectividad), que entrega la Universidad de Harvard (EE.UU.) por el uso eficiente de los recursos médicos, alineando la integración clínica, la medición y la sostenibilidad financiera. Una excelente noticia para la salud en Colombia y para nuestros usuarios.



Fotografía: Erick Morales

Por: Ivonne Orozco Vasconcellos\*

El concepto de atención médica basada en el valor se desarrolló en la Universidad de Harvard con el objetivo de mejorar la relación costo-beneficio para los pacientes. Para difundir estos conceptos alrededor del mundo se fundó el Centro Europeo de Atención Médica Basada en el Valor (VBHCE).

Cada dos años, este centro otorga los Value Based Health Care Prize (Premios a la Atención Sanitaria Basada en Valor en Salud) a proyectos que han adoptado una línea de pensamiento nueva para crear valor para los pacientes en términos de resultados, costos y conexiones reales.

El pasado 13 de mayo, en la duodécima edición del VBHC Prize, Colsanitas, en colaboración con Centros Médicos Colsanitas y Unisanitas, fueron reconocidos con el Pay for Value and Cost-Effectiveness Award por su proyecto *Health Impact of the Integrated Preventive Medicine Model of a Private Health Insurer in Colombia* (Impacto en la Salud del Modelo de Medicina Preventiva Integrada de una Aseguradora de Salud Privada en Colombia), que destacó el uso eficiente de los recursos médicos, alineando la integración clínica, la medición y la sostenibilidad financiera.

El modelo de medicina preventiva de Colsanitas se centra en la gestión del riesgo poblacional, la detección temprana y el control de enfermedades crónicas. Busca mejorar los resultados en salud mientras optimiza los costos sanitarios, desde un enfoque que se centra en la prevención y en el proceso de la persona a lo largo de toda la atención. Este modelo combina, además, una estratificación poblacional del riesgo, equipos multidisciplinarios de atención, infraestructura digital en salud y redes de atención coordinadas bajo un esquema de financiación alineado con incentivos basados en valor.

Los servicios preventivos se ofrecen mediante rutas ambulatorias, atención domiciliaria y coordinación hospitalaria, apoyados por historias clínicas electrónicas, telemedicina y plataformas de gestión del riesgo clínico, integrando estrategias de prevención primaria, secundaria, terciaria y cuaternaria.

Su implementación al interior de Colsanitas ha permitido una mayor participación de la población afiliada en programas preventivos, mejor seguimiento de enfermedades crónicas y señales iniciales de reducción de hospitalizaciones

evitables junto con estabilidad en los costos. Estos resultados ponen en evidencia el potencial de los modelos integrados de atención primaria preventiva para mejorar simultáneamente los resultados en salud, la experiencia del paciente y la sostenibilidad financiera.

Colsanitas cuenta con modelos basados en IA (*machine learning*), lo que facilita la toma de decisiones clínicas oportunas y la mejora continua de la calidad. Los sistemas de información interoperables favorecen la coordinación entre aseguramiento y prestación, reduciendo la fragmentación y mejorando la eficiencia.

La retroalimentación de nuestros pacientes, las encuestas de satisfacción y las mediciones de experiencia orientan el rediseño de la atención. Estos ciclos de aprendizaje apoyan la mejora continua de la calidad y refuerzan una atención centrada en la persona, alineada con los principios de la atención basada en valor. Conseguir este premio alimenta la misión que nos hemos trazado desde hace más de 45 años: asegurar la salud de nuestro país. <sup>B</sup>

\* Presidenta Keralty-Colsanitas.



## Tu cita comienza aquí



### PRÓXIMAMENTE

podrás hacer la admisión de tu cita virtual de forma **más fácil, rápida y sin filas**

### ¿Cómo podrás hacerlo?

Ingresando a la opción "Admisión de citas" desde:

- App Colsanitas
- Portal Colsanitas

Llega listo(a) y enfócate en lo más importante: tu salud.

Conoce más en [www.colsanitas.com](http://www.colsanitas.com)



# El eterno fluir de Emmanuel Restrepo

El actor de 33 años es una de las caras más reconocidas de la televisión latinoamericana gracias a su participación en varias series de Netflix. Su trayectoria también incluye roles como actor y productor en obras de teatro y cine. Emmanuel nos contó cómo logró abrirse camino en la actuación y los descubrimientos a lo largo de su carrera.

Por: Adriana Restrepo\*

Fotografías: Archivo personal

“**A** mí me encanta fluir y no encasillarme en una sola cosa”, dice Emmanuel. Y esa frase parece atravesar cada faceta de su vida. El destino lo llevó desde muy joven a encontrarse con la improvisación, una herramienta que no solo le ayudó a sobrevivir en sus inicios –entre otras cosas, hizo sesiones de impro en TransMilenio–, sino que terminó convirtiéndose en su mejor terapia y en toda una filosofía de vida.

Así, un día puede actuar en una obra de teatro comercial; en la noche, producir una pieza que se estrenará en una sala diminuta; al día siguiente, dar clases de teatro a niños; y en la tarde trabajar en una película o una serie como *La primera vez* o *Cien años de soledad*. Todo siempre con una enorme capacidad de asombro frente a lo que cada experiencia tiene para ofrecerle.

Esa necesidad de vivir sin etiquetas también lo ha convertido en un referente para muchos jóvenes que sienten que no encuentran su lugar en el mundo. Emmanuel ha usado su voz para hablar de lo que siente y de lo que es, aunque eso cambie con el tiempo.

“Me gusta hablar porque viví muchos años en silencio, pensando que era un hombre gay y que no había nadie igual a mí en el mundo. Eso era horrible. Ahora me gusta poder mostrarme

como soy. Entender que durante una época me identifiqué como homosexual y luego ya no (en entrevistas ha dicho que se siente más cercano a la pansexualidad). Creo que es necesario hablarlo para que otros chicos no sientan que son los únicos raros”, afirma.

Es un hombre sencillo, generoso y profundamente apasionado por su trabajo. Su más reciente reconocimiento como mejor actor protagónico en los Premios India Catalina 2026 lo confirma. Sin embargo, está lejos de creerse el personaje de la fama.

“Me parece ridículo que haya actores que quieran sentirse inalcanzables. Yo soy de lo más común y corriente”, dice con una tranquilidad refrescante.

**Hoy es una de las figuras más importantes de la industria, pero pasaron varios años antes de que su carrera despegara. ¿Siempre creyó que lo lograría o alguna vez pensó en rendirse?**

Claro que hubo momentos difíciles. Llegué a Bogotá a los 16 años para estudiar actuación en el Teatro Libre.



1. Carmelo fue su personaje en la serie *Rigo*.

2. Emmanuel hace parte de los participantes de *MasterChef celebrity 2026*.

3. La serie *La primera vez* fue trascendental en su carrera.



talleres y explorar otras técnicas. Llegué a la técnica Meisner y, aunque no me considero actor de una sola corriente, siento que conecta mucho conmigo porque me permite usar la improvisación y todo lo que tengo alrededor. Ahora, cada personaje tiene su particularidad y me parece extraño ceñirse a una sola técnica. Cada uno trae sus propias urgencias y maneras de actuar.

**¿En qué consiste esa técnica?**

Se basa mucho en la repetición. Tú no haces nada sin que el otro te obligue a hacerlo. Solo reaccionas a lo que recibes. En ese sentido, tiene mucha relación con la improvisación, porque te obliga a estar presente y atento al otro.

**Acaba de estrenarse la cuarta y última temporada de *La primera vez*, terminó de grabar la película *Susana y Elvira* y actualmente participa en *MasterChef Celebrity Colombia*. ¿Ya puede respirar tranquilo o todavía siente miedo de que las cosas no funcionen?**

Uno quisiera que todo funcionara así de bien siempre, pero la verdad es que a veces toca hacer cosas no tan chéveres o interpretar personajes que quizá no te gustan tanto, aunque el presupuesto sea bueno. Entonces sí, siempre existe el miedo de no encontrar la ecuación perfecta.

La misma inmadurez hizo que fuera muy fuerte: no era consciente de todo lo que estaba aguantando. Simplemente vivía el sueño, por puro instinto de supervivencia. Cuando quise vivir de la actuación me di cuenta de que era casi una utopía. Fui mesero, trabajé en fiestas infantiles, hice de todo. Muchas veces sentí que era demasiado complejo, pero también pensaba que no había estudiado cinco años para rendirme. Así que seguí insistiendo y empecé a trabajar en mis propios proyectos.

**¿Cuál fue el momento más determinante para no abandonar?**

Hubo uno muy crítico. Llegó *Yo soy Franky*, de Nickelodeon, y pensé genui-

namente que era el gran momento de mi carrera, pero nada explotó. No llegaron más papeles durante años. Entonces vendí todo y me fui a vivir el sueño americano, porque mi hermana vivía en Estados Unidos. Esa fue la primera vez que realmente quise soltarlo todo, pero estando allá entendí que no podía vivir sin actuar.

**Ahora los papeles llegan con frecuencia y ha interpretado personajes muy diversos e interesantes. ¿Tiene algún método para construirlos?**

Después de estudiar me di cuenta de que no sabía tanto como creía. Eso me impulsó a seguir aprendiendo, hacer



**Además de la impro y la terapia, ¿ha encontrado otras formas de bienestar?**

Las clases de impro parecen terapia, aunque no lo sean. Allí se trabajan reglas que son filosofía de vida: estar presente, aceptar lo que el otro te da, apoyarlo. Actuar es escuchar. Es decirle al otro "te veo, te escucho". Si todos lo hiciéramos, habría personas mejores. Por otro lado, encontré la terapia a los 30 años y me ha ayudado mucho, pero hay otras formas que me han salvado: a veces hablar con mis amigos con total honestidad. Esto es un ritual que ayuda mucho y donde encuentro alivio y descanso.

**Esa necesidad de vivir sin etiquetas también lo ha convertido en un referente para muchos jóvenes que sienten que no encuentran su lugar en el mundo.**

**Usted es una persona muy transparente. No tiene mucho problema con hablar de su vida y me refiero a las cosas profundas. ¿Siempre fue así?**

No. Al contrario. Crecí con el trauma de sentir que no sabía comunicarme ni con los demás ni conmigo mismo. Estoy seguro de que vine al mundo a trabajar eso. La terapia me enseñó que comunicar y hablar es algo muy poderoso. Luego llegó el reconocimiento y apareció el dilema: qué tanto contar, qué tanto hablar. Mis papás han sufrido mucho porque sienten que cuento demasiado, pero creo que lo hago porque pasé muchos años en silencio tratando de entender quién era.

**¿Cree que esa búsqueda personal lo llevó a la actuación?**

La vida es muy sabia y te pone donde tienes que estar. Creo que la actuación

llegó a mí porque necesitaba aprender a vivir el presente, algo que todavía me cuesta muchísimo. Por eso apareció la improvisación y luego todo el trabajo alrededor de la comunicación.

**¿Hace deporte?**

Soy muy malo para el ejercicio. Ir al gimnasio o hacer barras para mí es imposible. Pero no me muevo por Bogotá si no es en bicicleta. Mi papá es ciclista, así que hay una herencia importante ahí.

**¿Qué ha aprendido de los momentos difíciles?**

Que son completamente necesarios para que lleguen otros mejores.

**¿Qué quiere conservar cuando pase el ruido mediático?**

La capacidad de sorprenderme. Me da miedo olvidar que todo lo que estoy vi- viendo es maravilloso.

**¿Qué conserva intacto de su niño interior?**

La capacidad de jugar, de hacer chistes, de montar conciertos para mis papás.

**¿Cuándo fue la última vez que lloró?**

Ayer. Lloro todos los días. En *MasterChef* no hago sino llorar.

**¿Qué es innegociable en su vida?**

Mi casa, mi pareja, mi familia. Hoy me gusta tener un hogar al que puedo volver todos los días.

**¿Tiene algún mantra?**

Me repito siempre: "esto también pasará". Sirve cuando todo está bien y hay éxito, porque te mantiene con los pies en la tierra. Pero también ayuda en los momentos malos. **B**

\*Periodista, colaboradora habitual de *Bienestar*. @adrirestrepo20

## Para dormir mejor: preguntas sobre el ruido blanco

¿A qué se debe la popularidad del ruido blanco y qué nos dice sobre nuestra relación con el descanso? De la mano de una neuróloga exploramos qué hace en el cerebro y cómo, si bien no resuelve el problema de raíz, puede ser un aliado para algunas personas.

Por: Sara Juliana Zuluaga\*

Ilustración: William Pineda

**E**l ruido blanco se ha consolidado en el imaginario colectivo como el “telón de fondo” definitivo para la era de la distracción y para conciliar el sueño de forma más fácil. Físicamente, se define como una señal aleatoria que posee la misma intensidad en todas las frecuencias audibles por el oído humano (desde los 20 hasta los 20.000 Hz). Su nombre es una analogía directa con la luz blanca, que es la suma de todos los colores del espectro visible. Al sonar, el ruido blanco crea una pared sónica compacta, similar al siseo de una radio sin sintonizar o el estático de un televisor antiguo, que satura el umbral auditivo, impidiendo

que el cerebro detecte cambios bruscos en el entorno, como el portazo de un vecino o el ladrido de un perro.

Su éxito viene acompañado a la par de una crisis del descanso que ha crecido con los años: según el informe global *Worldviews Survey 2025*, la calidad del sueño ha sufrido un deterioro marcado, pues solo el 62 % de la población afirma dormir bien, una cifra que ha venido disminuyendo, según el estudio, sostenidamente desde el 2021. Además, según la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño (ACEMES), entre el 2025 y el 2026 alrededor del 47 % de los colombianos sufre de insomnio, ya sea crónico u ocasional.



Según la doctora María Camila Cortés Rojas, especialista en neurología pediátrica y adscrita a Colsanitas, “dormir no es simplemente descansar, sino un proceso activo y esencial en el que el cerebro y el cuerpo se reparan, se reorganizan y se preparan para el día siguiente. Lejos de apagarse durante el sueño, el cerebro atraviesa fases altamente dinámicas que reflejan una compleja actividad neurobiológica”.

Ante una llamada “crisis del sueño” o “crisis del descanso”, han aparecido cientos de apoyos en el mercado y en la digitalidad: gotas para dormir mejor, bebidas de hierbas, posturas de yoga, pódcast de meditaciones guiadas, pódcast de historias inconclusas para “aburrir” al cerebro, entre otras formas con las que se ha intentado mejorar en alguna medida una actividad vital para el ser humano. El ruido blanco es otra alternativa, con cientos de reseñas en internet que hablan maravillas de su efectividad. Pero, ¿por qué funciona tan bien?, ¿es suficiente para tratar temas severos de insomnio?

**Pequeño recuento histórico**

La popularización del ruido blanco como ayuda para el sueño comenzó de manera accidental. A principios de los años 60, un vendedor viajero llamado Jim Buckwalter notó que el sonido constante de los aires acondicionados en los hoteles lo ayudaba a dormir al ocultar los ruidos de los pasillos. En 1962 inventó el Marpac SleepMate (hoy conocido como Dohm), la primera máquina de ruido blanco comercial. No era digital, era un ventilador pequeño dentro de una caja acústica que permitía regular el flujo de aire para crear ese siseo mecánico constante. Este dispositivo se volvió un éxito rotundo entre padres primerizos y personas con insomnio crónico en Estados Unidos.

Su éxito masivo no ocurrió en los laboratorios de sueño, sino que fue es-

**Al sonar, el ruido blanco crea una pared sónica compacta, similar al siseo de una radio sin sintonizar o el estático de un televisor antiguo.**

calando desde nichos técnicos hasta el consumo cotidiano gracias a la digitalización del bienestar. Lo que antes requería de máquinas costosas o ventiladores encendidos durante el invierno, ahora estaba a un clic de distancia en plataformas como YouTube o Spotify, en las que las listas de reproducción de “Deep White Noise” acumulan miles de millones de reproducciones. Según Cortés Rojas, apoyada en estudios al respecto, este ruido funciona por una doble vía, exógena y endógena, la primera enmascara sonidos disruptivos del ambiente y la segunda promueve una desincronización y reducción de la conectividad entre la corteza auditiva y las redes motoras/ejecutivas, induciendo un estado de aislamiento sensorial que protege la arquitectura del sueño. Este efecto de “desconexión” confirma que el ruido blanco no es solo un distractor, sino

un modulador de la red neuronal que puede ser especialmente útil en pacientes con hipersensibilidad sensorial o en entornos de cuidados críticos.

Si bien el ruido blanco es el más famoso, no es el único “color” del sonido que es útil para dormir. Existe el ruido rosa, que es más profundo y equilibrado, como la lluvia constante, y el ruido marrón o café, que tiene una energía mucho mayor en las frecuencias bajas, recordando el rugido de una cascada o un trueno lejano. Muchas personas que encuentran el ruido blanco demasiado agudo o metálico, migran hacia el ruido marrón, buscando una sensación de peso y calidez que parece abrazar el sistema nervioso de forma más orgánica.

Uno de los grandes hallazgos del ruido blanco fue su uso para bebés y niños; muchas familias lo incluyeron en su rutina y se convirtió en un aliado del bienestar. Según Cortés Rojas, el principio de funcionamiento es el mismo en niños y adultos: el enmascaramiento auditivo, que neutraliza ruidos externos que interrumpen el sueño. Sin embargo, “en pediatría se añade un factor adicional en donde el sonido rítmico recrea el ambiente intrauterino, induciendo una calma profunda y biológica en el niño. Además, hay una diferencia clave que es anatómica: el conducto auditivo infantil, al ser más corto y estrecho, actúa como una caja de resonancia que amplifica la presión del sonido. Debido a esta ganancia acústica, un volumen que para un

adulto es moderado puede resultar excesivo para el oído de un lactante, por lo que se debe usar a distancias prudentiales y ajustes en volumen según su edad”.

**¿Es suficiente para dormir mejor?**

Aunque el ruido blanco ha probado su efectividad en muchísimas personas, el mal dormir responde a cientos de condiciones para las que no existe una única salida: “El ruido blanco puede ser una ayuda puntual, pero no soluciona el problema de raíz, pues la mayoría de las dificultades en el sueño son multifactoriales e individuales en cada paciente. El ruido blanco es una herramienta de confort ambiental, y aunque es altamente eficaz para el enmascaramiento auditivo, carece de impacto sobre otros factores propios de la persona como estrés o ansiedad, malos hábitos de vida e higiene de sueño, exceso de estimulación por pantallas o cafeína, entre muchos otros”, concluye la especialista, quien también aclara que la definición de “dormir bien” no es universal y es multifactorial, aunque abarca un conjunto de hábitos y condiciones que favorecen un sueño reparador.

Detrás de su efectividad técnica, el éxito del ruido blanco revela una verdad incómoda sobre nuestra relación actual con el descanso. El libro *El mal dormir*, escrito por David Jiménez Torres y ganador del Premio de No Ficción Libros del Asteroide en el 2021,

explora la ansiedad contemporánea por, entre otras cosas, “gestionar” el descanso ante una incapacidad de habitar el silencio y la quietud. Para Cortés Rojas, un buen descanso también está acompañado de la forma en que nos relacionamos con él, lo entendemos y vinculamos a la cotidianidad como un proceso no solo de “recarga” para el día siguiente, sino como un acto de bienestar integral. **B**

\* Periodista, editora y artista visual independiente con enfoque en naturaleza y cultura en Colombia. @\_sarajuliana



# Wendy Franco, escalar la vida después de la pérdida

En la montaña no hay fachadas. Si tus pulmones no te dan, no subes. Así define Wendy Franco la relación entre las cumbres y la vida. Para ella, en la montaña desaparecen las apariencias y queda la capacidad de resistir, adaptarse y avanzar, aún después de perder una pierna y tener que iniciar de nuevo.

Por: Catalina Porras Suárez\*

Fotografías: Andrés Galeano

Desde niña, Bogotá le quedaba pequeña. Mientras otros soñaban con vivir en las grandes ciudades o tener profesiones de oficina, Wendy Franco sentía una atracción difícil de explicar por las plantas, los animales y el agua. Nació en una familia citadina, bogotana, lejos de la vida rural, pero siempre buscó estar en contacto con la tierra. Su memoria más antigua es el aroma de la tierra en la terraza de su abuela, entre huertas, semillas y el deseo constante de ver crecer lo que juntas sembraban.

Al terminar el colegio, su amor por la naturaleza la llevó a estudiar ingeniería ambiental y durante su carrera empezó a ahorrar dinero para conocer pueblos cercanos a Bogotá. Pronto, viajar se convirtió en una obsesión por entender los territorios, el origen de los ríos, la transformación del paisaje y las historias detrás de cada montaña. Quería saber dónde nacían los ríos, cómo cambiaba el paisaje, qué historias había detrás de cada lugar y de cada montaña. “Yo quería entender por qué

el río Bogotá pasaba por ciertos lugares, de dónde venía, hacia dónde iba y así me enamoré del país”.

En el 2019 llegó a San José del Guaviare como turista y decidió quedarse. Rodeada de selva, ríos y formaciones rocosas, sintió que su vínculo con la naturaleza se hacía cada vez más profundo y tiempo después comenzó a trabajar en el Parque Nacional Natural Sierra de La Macarena, hasta que en febrero del 2025 todo cambió de forma radical. Mientras viajaba en moto entre San José del Guaviare y Granada, Meta, sufrió un accidente que le desprendió de inmediato el pie izquierdo. Describe la escena como algo irreal: “Nunca había visto un hueso expuesto, una fractura, nada, y por la adrenalina yo misma me hice el torniquete, llamé al hospital y pedí ayuda”, recuerda.

Primero fue trasladada al hospital de San José del Guaviare y luego a Bogotá. Permaneció un mes hospitalizada mientras los médicos intentaban salvarle el pie con múltiples cirugías. Sin embargo, después de varias intervenciones y del

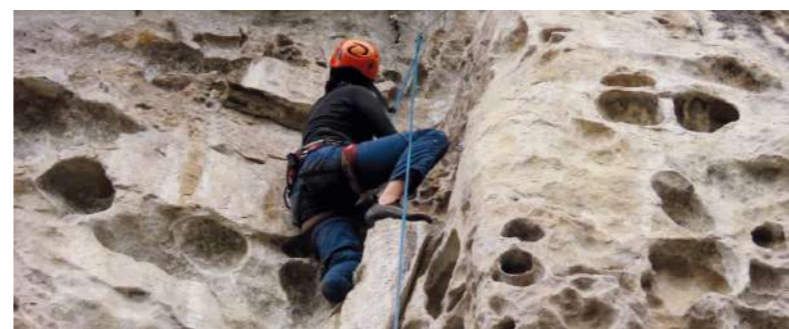


Wendy Franco se convirtió en la primera colombiana en subir la cumbre del Nevado de Santa Isabel sin prótesis, apoyada en dos bastones.

riesgo creciente de una infección, debía tomar la decisión de intentar conservar la extremidad con secuelas permanentes o someterse a una amputación para preservar su movilidad futura.

Recuerda que uno de los médicos le dijo que si quería seguir siendo deportista, si quería caminar bien o si quería intentar ser mamá algún día, debía salvar la rodilla. “Y yo no iba a renunciar ni a ser mamá, ni a la montaña, ni a mi vida”. La amputación se hizo en marzo del 2025.

Durante semanas permaneció inmóvil y dependía de otras personas para casi todas las tareas básicas. No obstante, nunca abandonó la idea de volver a caminar en la montaña. Antes de la cirugía, una doctora le sugirió empezar a imaginarse sin su pierna para ayudar al cerebro a adaptarse a la nueva realidad y siguió ese consejo: “No me imaginaba sentada sin una pierna, me veía haciendo cumbre”. En su mente comenzaron a aparecer imágenes de sí misma que se convirtieron en un entrenamiento mental, podía verse caminando entre montañas,



**“En mi mente ya existía la foto de mí arriba, entonces nunca contemplé devolverme”.**

entrando a un río o haciendo montañismo con bastones. Cuando salió del hospital, apenas unos días después, le pidió a su mamá ir al Jardín Botánico de Bogotá. “Le dije que necesitaba ver y tocar un árbol”.

La rehabilitación empezó poco después y se dio cuenta de que necesitaba ir más allá de las terapias convencionales que le ofrecía el sistema de salud. Encontró entonces a una fisioterapeuta que le asignó en la primera sesión tender su cama sola, lavar el

baño sola, subir escaleras y moverse por la ciudad. Su terapia se convirtió en una coreografía de retos cotidianos, como enfrentarse a un TransMilenio en hora pico para recuperar fuerza, equilibrio y autonomía. También volvió al gimna-

sio, y allí conoció a una entrenadora especializada en rehabilitación física que construyó junto a ella una pierna adaptada “como si fuera un Lego” para sus entrenos, y poco a poco regresó a los senderos. Empezó subiendo Monserrate acompañada por entrenadores y amigos. “Todo estaba pensado para que yo volviera a hacer montaña”, dice.

Wendy divide su círculo cercano en dos, la “red de apoyo cariñosa” que está formada por su familia y amigos y son quienes la abrazan, la cuidan y lloran con ella, y la “red ruda” integrada por militares amputados que conoció durante sus entrenamientos. “Ellos me quitaron la romantización de la discapacidad”, dice refiriéndose a los últimos, puesto que con ellos el drama dura poco, se dicen “mochos”, se empujan y se ríen de las caídas. “Necesitaba gente que me aterrizará”. Ese grupo le

enseñó que, si uno se cae en un sendero, primero se ríe y después se levanta.

También encontró apoyo en otros amputados, personas en rehabilitación y colectivos como Cimas de la Esperanza, una fundación mexicana que trabaja con personas amputadas y usa la montaña como herramienta terapéutica. “Ellos entendían cosas que nadie más podía explicarme, desde cómo entrenar los brazos, manejar el dolor del muñón hasta cómo subir con bastones”, cuenta.

Otro compañero que estuvo presente en la recuperación fue Matt, su perro. Matt tiene una amputación en una de sus patas traseras y Wendy lo rescató tres años atrás. Desde entonces se convirtió en parte y ejemplo de su vida, tanto que antes de una de sus cirugías, uno de los médicos le pidió a su mamá que llevara al perro al hospital. “Él es el maestro de ella”,

recuerda Wendy que dijo, y añade que verlo le cambió la forma de entender su propia amputación.

**Volver a la cumbre**

Desde el principio, Wendy tuvo claro el objetivo de volver a cumbre antes de cumplir un año de la amputación y hacerlo sin prótesis. “Con prótesis ya había visto mucha gente, yo quería intentarlo sin ella”, dice. Buscó referencias en internet, habló con montañistas y encontró a una mujer colombiana que años atrás había logrado algo similar. Eso le confirmó que sí era posible, y en enero del 2026 emprendió el ascenso a la cumbre del Nevado de Santa Isabel junto a la organización Cumbres Blancas.

La caminata inició hacia las dos de la mañana y duró más de doce horas entre ascenso y descenso. Wendy hizo toda la

Antes de recibir la prótesis, Wendy estudió fotografía profesional. La cámara se convirtió en una manera de mirar el paisaje y también de volver a verse.



Wendy llama a Matt (su mascota) "su amorcito de los 30", en relación con la película de comedia *Si yo tuviera 30*, porque llegó justo cuando cumplió esa edad.



Aquí puedes conocer a Wendy Franco en video.

ruta usando únicamente los bastones. "En mi mente ya existía la foto de mí arriba, entonces nunca contemplé desenvolverme". Y cuando alcanzó la cumbre, habían pasado apenas diez meses desde la amputación. Muchos le advirtieron que era "muy pronto", pero ella ya había subido esa montaña mil veces antes en su cabeza, acostada en la clínica.

Hoy Wendy trabaja como guardaparques en el Parque Nacional Natural Chingaza, pasa quince días en la montaña y otros quince trabajando de manera remota desde su casa. Entre



tanto entrena, corre, nada y juega bádminton. La frustración aún aparece cuando su cuerpo no responde al ritmo que quisiera o cuando alguien al verla asume que no puede hacer ciertas cosas. "Muchas veces la gente te limita antes de conocerte", dice y recuerda ocasiones en que intentaron impedirle subir senderos por considerarlo "demasiado difícil" para ella, así que con el tiempo ha aprendido a transformar esa rabia en impulso. Así, la montaña también le ha dado una nueva manera de mirarse en fotografías haciendo cumbre y descubrir que no necesita demostrarle nada a nadie para reconocer lo que ha conseguido.

Al principio ocultaba su prótesis y evitaba mostrarse. Hoy usa pantalonetas o vestidos sin problema. "Aprendí a sentirme orgullosa de lo que soy", dice que eso es bienestar para ella, construir autonomía centímetro a centímetro. Quizás por eso, cuando habla de la montaña, busca ir más allá del lugar físico; habla más bien de una forma de existir sin máscaras, sin fachadas y con la certeza de que incluso después de perder algo tan grande como una pierna, todavía es posible volver a subir. <sup>1</sup>

\* Periodista, editora y realizadora audiovisual.  
@catalinaporras.z

# Salón Visual Bacánika

MED · BOG

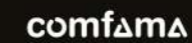
20  
26



Prográmate del  
20 de agosto al  
3 de septiembre

Conoce más en  
[Bacanika.com](http://Bacanika.com)

ORGANIZAN:



APOYAN:





## Mabel Moreno: “Escuchar mi voz interior es mi mejor brújula”

Por: Mónica Diago Rivera (@ladiago)\*

Fotografías: 777 visual (@777visual)

La actriz bogotana protagoniza la película *Susana y Elvira, sin plan B*, una historia sobre el valor de la amistad y la madurez, dos fuerzas presentes en un momento de su vida que ha decidido vivir a un ritmo más lento, priorizando el valor del tiempo libre y de la libertad creativa.

**M**abel Moreno y Manuela González asumieron un reto artístico poco convencional: darle vida a dos personajes que ya habían interpretado en su juventud, Elvira y Susana. Tuvieron que ir casi 20 años atrás para recordar la esencia de esas dos mujeres atravesando los 20 y configurarlas como dos mujeres en sus 40, afrontando los cambios que significa transitar la vida, crecer y madurar. Esa travesía no es solo parte de la ficción de Mabel, es también su realidad.

“Estoy pasando por un momento de encontrar una nueva identidad. Me estoy despidiendo de muchas maneras de vivir antiguas. Eso es bonito y a la vez muy incómodo, pero siempre bienvenido”, explica Mabel sobre esta etapa de su vida. Hoy se siente confiada y muy atenta, sabe que su intuición es la brújula de su vida. Confiesa que antes le daba muchas vueltas a los problemas y olvidaba escucharse, pero en su presente vale más su propia voz que el ruido exterior.

Con esa determinación pudo darle vida de nuevo a Elvira, una mujer ingenua, torpe e inocente pero que ha logrado cierto grado de sabiduría, esa inherente al paso de los años. Elvira se reencuentra con Susana, su ex mejor amiga, y juntas deben sacar adelante un proyecto con escasas probabilidades de éxito. La película le hace honor a la amistad. Como afirma Mabel: “Muchas veces pensamos que nuestra alma gemela es una pareja, pero, ¿y qué tal que sea tu mejor amiga? Aquí estamos celebrando eso, la amistad, esa familia que uno escoge y que siempre va a estar ahí”. Hablamos con la artista a propósito de este lanzamiento y de su carrera actuarial.



### Tu papá fue un gran aliado en tu carrera como actriz, ¿qué tanta influencia ha tenido en tu profesión?

Sí, mi papá me llevaba desde los 7 años al cine, a las salas alternativas que había en Bogotá. Cine Hollywood, Cinema Paraíso... eran los lugares donde traían películas de todas partes del mundo y eso a mí me estimula un montón. Yo ya sabía que quería ser actriz. Empecé modelando a los 15 años, hice varias campañas y luego me llamaron para hacer un casting de mi primera novela: *La jaula*, y me lo gané. Acababa de salir del colegio y tenía el apoyo completo de mi familia. Ahí entendí que eso era lo mío y decidí estudiar. Me formé con Laura García, también estudié en Estados Unidos, trabajé con *La Maldita Vanidad* y empecé a hacer obras de tea-

tro, improvisación, hice formación en improvisación teatral y fueron llegando personajes en producciones como *Susana y Elvira*, *La ley del corazón*, *La reina del flow*, entre muchos otros.

### ¿Qué papel ocupa la rebeldía en tu vida?

Para ser actor se requiere cierta rebeldía. Y yo, en general, he sido más rebelde porque no he chequeado las casillas tradicionales de lo que se espera de una mujer a esta edad: hijos, familia, marido. Yo, por ejemplo, nunca tuve un llamado a ser mamá. Respeto muy profundamente la maternidad pero nunca escuché esa intuición en mí. Sé que a muchas mujeres les pasa igual. La maternidad

1. Mabel en *La Ley del corazón*, donde interpretaba a una abogada.

2. Gema Granados, su personaje en *La reina del flow*.

3. En *Medusa* interpretó a Úrsula.

**Cuando hay amigas reales hay que celebrar su existencia.**



**“Estoy pasando por un momento de encontrar una nueva identidad. Me estoy despidiendo de muchas maneras de vivir antiguas. Eso es bonito y a la vez muy incómodo, pero siempre bienvenido”.**

no es lo que les da significado a sus vidas y eso también está bien. No nos pueden “dar palo” porque escogimos algo diferente y porque disfrutamos de otra manera nuestra libertad, esa que no tenían nuestras madres, por ejemplo.

**¿Tener tiempo es un tesoro para ti hoy?**

Sí. Para mí el éxito es el tiempo. Yo estuve clavadísima muchos años en un set. Haciendo una novela, otra y otra... Y cuando llegó la pandemia tuve una crisis y dije: ¿me voy a pasar la vida en un set? Yo quiero viajar más, construir más recuerdos y que el trabajo me financie eso sin que me coma viva. El tiempo es eso que

nadie me va a devolver. Entonces tomé la decisión de hacer máximo dos proyectos al año. Le bajé al ritmo, a la televisión, pero empecé a ser más activa en redes. Eso me ha mantenido muy vigente. Soy una marca personal, mi propia empresa.

**¿Qué quieres reflejar en tus redes sociales?**

Quiero usar mis redes para hablar de bienestar, de cómo salirse del molde. Quiero invitar a las mujeres a que se escuchen y que tomen decisiones distintas o simplemente quiero conectar con mujeres que se quieren reír. Estoy próxima a lanzar *Ela*, una serie de una actriz en sus 40, es mi alterego con el

que me burlo un poco del medio actuarial, de todo lo que nos pasa a las mujeres a esta edad. Yo la escribí, son capítulos muy cortos que van a estar alojados en mi Instagram. Me alegra mucho poder brindar contenido de calidad en las redes.

**¿Dónde encuentras tu bienestar y paz interior?**

En mi casa. Sin duda ese es mi lugar seguro, mi lugar feliz, donde me recargo. Si no es mi casa es el mar. Y también acudo mucho a la meditación, a la conexión con mi esencia. Trato de encontrar ese lugar donde no hay ruido porque ahí están las mejores respuestas. Creo que el camino espiritual es simplemente poder apagar el ruido alrededor para llegar más rápido a ese lugar que es interno, que es solo tuyo.

**¿Y cómo has logrado esa conexión tan profunda con tu esencia?**

Llevo muchos años trabajando en eso, como quince; buscando, preguntándome, meditando, hablando con maestros, siguiendo un camino espiritual. Y ahora siento que tengo una información valiosa después de tantos años de búsquedas. Siempre digo: “Dios por delante”, y si estoy atravesando situaciones difíciles pienso en su propósito. Me pregunto qué debo aprender de eso que me está atravesando. Por ejemplo, con la muerte de mis abuelos en la pandemia. Fue un momento durísimo que me cambió la vida, para bien. Yo antes estaba más presa de las emociones diarias y cuando se murieron me di cuenta de que podía elegir. Y eso es un poder muy grande, que a pesar de lo que pase afuera, yo puedo estar en paz. Es una elección. Creo firmemente que hay algo superior que nos protege, llámale Dios, universo, energía divina. Hay algo sí o sí más poderoso que nosotros, más grande, más inteligente, más lógico que nos guía.

**¿El amor de pareja hace parte de tus prioridades ahora?**

Me encantaría tener una pareja para toda la vida. Yo fui criada por mi abuela y siento que cargo esa herencia de amor más tradicional que ella sembró en mí. En esta nueva etapa, justamente, estoy reconciliándome con el término “para toda la vida”, porque antes le daba más prioridad a mi trabajo, a mi libertad, a viajar, y la pareja era algo secundario. Pero en este momento deseo una pareja estable y es hora de darle prioridad a ese anhelo.

**¿Cuáles son tus herramientas o rituales de autocuidado?**

Son todas las que me llenen de felicidad. Entonces, si una persona se levanta y hace toda su rutina de *skincare* y eso le genera felicidad, yo creo que eso es positivo, pero si lo está haciendo para tapar algo o para luchar contra algo pues lo veo muy distinto. Todo lo que tú haces para darte amor es bienvenido y todo lo que sea en contra de lo que eres, por pelear con el paso del tiempo, la altura, la talla, pues no te va a hacer bien, no es bienestar. Entonces yo me paro, hago ejercicio, luego mi meditación, duermo ocho horas, porque cuando no he dormido bien el día se me hace eterno. Y cuido mi pelo. Afortunadamente, a los 13 años una tía me explicó que yo era crespa y me enseñó a manejar mi pelo. Desde que ella me enseñó nunca más me volví a alisar el pelo. Ahora no le pongo nada de calor, solo lo hidrato. Una mujer de pelo crespo debe hidratarlo muchísimo con acondicionador, mascarilla, un *shampoo* muy hidratante y aceite cuando está seco o el día después de lavarlo. **B**

\*Editora de *Bienestar*.  
@ladiago

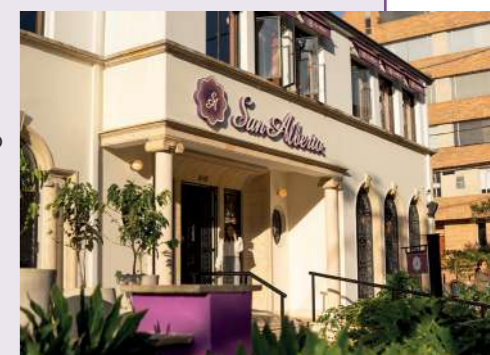


Así fue la sesión de fotos con Mabel Moreno en Café San Alberto.

**San Alberto, un templo para el café**

La tienda de San Alberto fue el lugar escogido para retratar a Mabel Moreno. La casa está rodeada por una terraza y al interior dos pisos para disfrutar de los diferentes métodos de filtrado que ofrece San Alberto, además de una amplia carta de platos para desayunar, almorzar o cenar y una tienda.

@cafe\_san\_alberto





# Mostaza, divino tesoro

Cultivada por siglos, esta semilla aparece en los platos de muchas culturas que han encontrado en su diminuta figura un ejemplo de lo sublime.

Por: Jorge Francisco Mestre\*

Ilustración: Yeidi

## Un ejemplo del reino de los cielos

**S**on contados los ingredientes que servimos en nuestra mesa que hayan tenido el privilegio de haber hecho carrera entre las más poéticas enseñanzas de un profeta, y menos de uno considerado encarnación de Dios mismo, que, recogida en la versión de Mateo, dice más o menos:

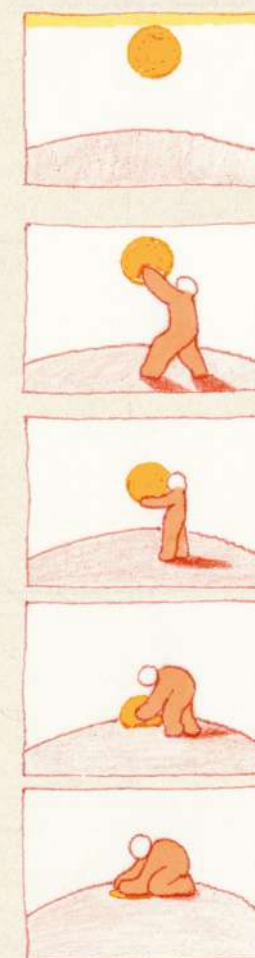
*El Reino de los Cielos es semejante al grano de mostaza que un hombre sembró en su campo. Este grano es muy pequeño, pero cuando crece es la más grande de las plantas del huerto y llega a hacerse arbusto, de modo que las aves del cielo se posan en sus ramas.*

Como muchos maestros de la antigüedad, Jesús de Nazaret enseñó hablando y en su caso usando siempre un tono terrenal, explicando misterios y verdades con cosas que todos a su alrededor conocen, dimensionan, comprenden, incluso que ignoran por llanas y cotidianas. Cosas que se vuelven invisibles porque pasan por pequeñeces, porque parece que están en todas partes, porque su abundancia se confunde con el paisaje.

Entonces habría que pensar que para elegir hablar de un simple grano de mostaza, debían ser muchos los que había a su alrededor. Es decir que no solo era (como sigue siendo) un gran ejemplo del misterio que propaga la vida desde un minúsculo grano. Es escoger algo que gracias a su sabor no ha dejado de estar en todas partes, adobando carnes y pollos, sazonando perros calientes, llenando ensaladas como hoja o germinado, y creciendo en huertos y campos enteros sembrados de su diminuta presencia capaz conquistar el mundo en manos de los seres humanos.

## Una larga historia de medicina y condimento

Todo indica que muy pronto nos dimos cuenta del manjar que era. Según señala la autora gastronómica Julia Watson en un artículo para *The Globalist*, se han encontrado semillas de mostaza en sitios arqueológicos que datan del neolítico (entre el 9224 y 8753 a. C.) en la actual Siria. Y algo más de 8.000 años más tarde, ya se la reseñaba en boca de famosísimos médicos por su



valor para la salud. Watson misma señalaba que Pitágoras recomendaba cataplasmas de mostaza para la picadura de escorpión, y Galeno, como Hipócrates antes de él, la usó para el tratamiento de enfermedades respiratorias.

Su uso medicinal se ha reportado también desde tiempos antiguos en regiones de Asia como Nepal y China, así como en el Norte de África. En Occidente su uso medicinal pervivió por siglos mientras atravesaba obras tan diversas como el popular *The Complete Herbal* de Nicholas Culpeper del siglo XVII; los descriptivos diarios de viaje de John Martin Honigberger por la India, el Punjab y el Afganistán de los siglos XVIII y XIX; o las hermosas ilustraciones botánicas de finales del XIX e inicios del XX a manos de la gran Elizabeth Blackwell, entre tantas otras célebres de las ciencias.

La mostaza es una planta de la familia de las brassicáceas o crucíferas, grupo de más de 4.000 plantas cuyas flores crecen por racimos y en forma de cruz, entre las que también se encuentran el brócoli, la col rizada y las coles de bruselas. Hablando de mostazas concretamente, existen al menos 40 especies, entre silvestres y cultivadas, y entre ellas hay tres cuya producción colma la casi totalidad del consumo humano: la mostaza blanca (*Sinapis alba*), la negra (*Brassica nigra*), y la marrón (*Brassica juncea*).

Su sabor picante explica también sus beneficios para la salud. En un artículo para *Healthline*, Alina Petre enlista que las hojas del arbusto —comestibles tanto crudas en ensaladas como cocidas— contienen vitaminas A, C y K, calcio y cobre, mientras que las semillas son ricas en fibra, selenio, magnesio y manganeso, pero sobre todo en isotiocianatos, sinigrina y sinalbina, entre otros antioxidantes fenólicos y del grupo de los glucosinola-

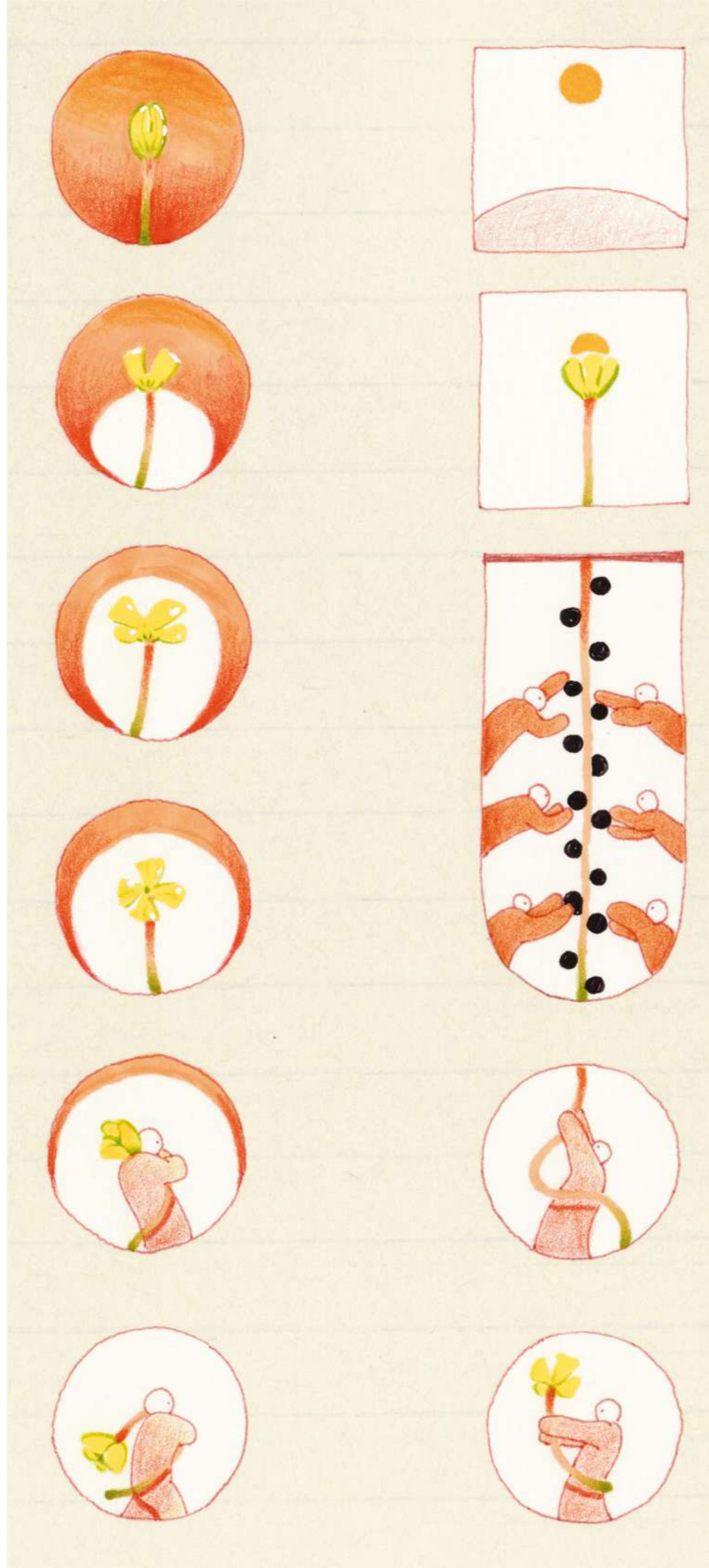
tos responsables de su potente sabor picante, así como de su actividad antimicrobiana, antiinflamatoria, antioxidante, cicatrizante y reguladora del azúcar en la sangre.

Todas estas propiedades siguen en estudio por parte de las ciencias de la salud y la química en la actualidad, mientras tratamos de entender los alcances precisos de su potencia en el cuerpo humano. Pero lo que sí ya se ha logrado comprender cabalmente es que, como en el caso del ajo, para activar estos compuestos volátiles es necesario procesarlo: el grano de mostaza debe ser machacado, triturado, remojado o incluso germinado para potenciar su carga antioxidante, pues es por medio de las reacciones entre las enzimas y los glucosinolatos presentes en él que se crea esa riqueza química que, de hecho, en diversos estudios ha reportado actividad anticancerígena contra distintos tipos de células cancerosas.

### Salsas de tradición europea

La historiadora de la gastronomía Rachel Laudan explica que la mostaza es parte de los cultivos característicos de las sociedades cerealeras antiguas, que encontraron en los granos —tanto semillas como nueces y leguminosas— un alimento almacenable, rico en nutrientes y cultivable. Y en Occidente, mientras el mundo siguió evolucionando con las transformaciones del cristianismo, el islam, el molino de agua, la colonización de América, la globalización, el surgimiento del capitalismo y el auge de las cocinas intermedias, la mostaza, como tantas otras semillas que nos acompañan desde aquellos tiempos remotos, siguió acompañando la mesa. Y desde muy temprano, en salsa.

La mostaza aparece con una actualidad sorprendente en el *De re coquinaria*, atribuido tradicionalmente al



## La mostaza es para los franceses un asunto serio. Son los mayores consumidores del mundo con un promedio de un kilo per cápita anual.

vividor y gastrónomo romano Marco Gavius Apicius (siglo V a. C.). Este famosísimo recetario de la antigüedad cuenta con 500 preparaciones, de las cuales 200 son salsas que los romanos servían tanto en su cocina cotidiana como en sus banquetes especiales. Entre ellas aparece aquella preparación que se acerca tanto a algunas de las recetas que disfrutamos en nuestras mesas: granos de mostaza, vinagre o mosto, sal, miel, pimienta y especias.

Lo que es indudable es que la herencia iniciada por aquella preparación y que engloba también variedades como las *senfe* alemanas y la mostaza amarilla inglesa, base de la americana, encontraría su versión más famosa en los reinos francos. Porque la mostaza es para los franceses un asunto serio. Son los mayores consumidores del mundo con un promedio de un kilo per cápita anual en un país cuya población se acerca a las setenta millones de personas. También son los mayores exportadores de las salsas

que llevan ese nombre, con denominaciones de origen hoy famosas a nivel mundial como la Dijon, la Borgoña y la de Meaux, cuyos procesos han sido replicados y refinados desde la Edad Media y trabajados con semillas, vinagres o mostos, verjus, específicos que aseguran los matices de sus variedades apetecidas mundialmente.

Sin embargo, hoy la mostaza es sobre todo un fenómeno global de una envergadura impresionante. El 95 % del consumo y la producción francesa depende, por ejemplo, de granos de mostaza importados según una nota publicada en el 2022 en *RFI*. Proviene principalmente de Canadá, que junto con Nepal son los mayores productores del mundo, ambos países capaces de producir cerca de 220.000 toneladas al año.

De hecho, *RFI* hablaba en ese momento de la “penuria” que representó aquel año para los franceses un precio cinco veces mayor del grano de mostaza marrón (la principal en la preparación de Dijon) y aumento resultante del 10 % de los precios de las salsas producidas en el país, debido a las malas cosechas asociadas a una ola de calor en Canadá y a la guerra entre Rusia y Ucrania, otro par de productos importantes. Datos que solo comprueban el trabajo colosal que mueve brazos, máquinas y barcos a lo largo de geografías enteras para terminar en ese potaje en el que el picante de una semilla se encuentra con el refrescante ácido de las uvas jóvenes o el vinagre. Ese que transforma cada día, en los campos o en los platos, unos humildes granos en una prueba fehaciente del Reino de Dios. <sup>B</sup>

\*Escritor, periodista e historiador.  
@j.mestrivillus

# Tinajeras de barro y río: las alfareras de Juana Sánchez

Un libro sobre la alfarería en el sur de Bolívar se acerca a este oficio y abre una pregunta: ¿cómo puede una tradición seguir teniendo sentido en un mundo donde guardamos el agua en botellas y jarras de plástico?



Por: Estefanía Mejía Parejo\*

Fotografías: María Cano Casas y Fernando Cano Busquets

**E**n Juana Sánchez —un corregimiento del municipio de Hatillo de Loba, en el sur de Bolívar—, se sabe que una tinaja respira para mantener el agua fresca. Cada decisión en su elaboración da como resultado un recipiente poroso que mantiene el agua fría y de buen sabor. El saber hacer tinajas guarda, en su técnica no escrita, la intención de producir verdad y de generar belleza.

*Tinajeras de barro y río* es un libro que reúne años de trabajo con las mujeres que sostienen este oficio alfarero, un proyecto editorial que mezcla fotografía, etnografía, arte, historia y el testimonio directo de las propias tinajeras. A lo largo de sus 270 páginas, esta obra, publicada en el 2025 por Piedra Tijera Papel y ganadora del premio Lápiz de Acero Amarillo 2026, nos invita a preguntarnos: ¿qué hace que una práctica que está desapareciendo pueda seguir siendo sostenible?

**El lenguaje del barro**

María Cano Casas, directora general del libro *Tinajeras de barro y río*, escribe que “cada forma de hacer alfarería es un lenguaje” y que, en Juana Sánchez, “el barro encontró sus propias letras”. Con esto señala que un conjunto de prácticas, rutinas y decisiones se transmite entre generaciones sin necesidad de fijarse por escrito. El barro es el medio en el que ese lenguaje toma forma y encuentra sus “letras” en las manos de las tinajeras. El libro —añade Cano— no busca cerrar el sentido de ese saber ni ofrecer una versión definitiva; propone, en cambio, reunir voces, imágenes y experiencias que permitan acercarse a este conocimiento desde distintos registros.

1. Cucharas para fundir oro; cuando el barro de Juana Sánchez cambia de manos.

2. Los hombros anchos y la base ovalada distinguen a la tinaja juanasanchera.



**Una forma que funciona**

La tinaja sirve, ante todo, para almacenar agua y mantenerla fresca en un clima de calor constante, en el cual el acceso es irregular. Su eficacia depende de cómo el barro, al cocerse, conserva una porosidad mínima que permite la evaporación y refresca el contenido.

La forma de las tinajas también está hecha para adaptarse al entorno caliente del Caribe. La base ancha da estabilidad, el cuello más estrecho evita derrames, el grosor equilibra resistencia y temperatura. Cada parte cumple una función precisa. Lo que se ve es una forma simple, lo que hay detrás es una acumulación de decisiones ajustadas durante ensayos y generaciones.

**El hacer y lo inmaterial**

El libro muestra que la tinaja se construye a partir de tiras de barro. Las tinajeras forman rollos largos y los disponen en espiral, uno sobre otro, comenzando por la base. Con las manos presionan y alisan cada tramo para unirlo con el anterior y evitar separaciones. Así, poco a poco, la pieza va creciendo: primero ancha y baja; luego, más alta, hasta cerrar la boca. No usan torno, el movimiento lo hacen ellas, girando la pieza o desplazándose a

su alrededor. Es un proceso gradual, en el que cada nuevo rollo depende de que el anterior tenga la consistencia adecuada para sostenerlo.

*Tinajeras de barro y río* nos cuenta de una “danza” entre la tinajera y la tinaja, de un ritmo que alterna espera y acción, de piezas que se levantan al mismo tiempo mientras otras van quedando listas. Registra también los tiempos del secado, el pulido con piedras de río, la quema comunitaria y el traslado en carretos o al hombro. Todo eso queda descrito con precisión, pero incluso en esa descripción minuciosa el saber no termina de fijarse. El libro muestra el orden de los pasos, nombra las herramientas —velones, totumos, trapos— y sigue la secuencia hasta el

fuego, pero no reproduce la presión exacta de las manos ni el momento en que el barro “aguanta” o cede. Ese ajuste ocurre en la práctica y no se deja reducir del todo a palabras o imágenes.

**Las tinajeras**

No hay separación entre biografía y oficio, y ese es el rasgo que el libro deja ver con más claridad. Cada tinajera encarna ese conocimiento, con variaciones que se reconocen en la forma final de sus piezas. Juntas sostienen una práctica que existe mientras se siga transmitiendo de generación en generación. Sus trayectorias comparten el aprendizaje temprano, la herencia familiar, la repetición y la corrección. Muchas aprendieron de niñas, mirando y ayudando; otras llegaron por necesidad a la alfarería y se quedaron con ella. En todas, el conocimiento está ligado a la vida cotidiana, a la familia, a criar hijos, a sostener una casa.





[3]



3. Un legado alfarero sostenido por generaciones de mujeres.

4. María aprendió el oficio alfarero junto a su madre, Tomasa.

5. Para las tinajeras, María es una artesana virtuosa y maestra.



[4]



[5]



Celia es de pocas palabras, pero sus manos grandes “arman historias”; llegó al oficio por la necesidad concreta de comprarse un vestido y encontró en él un modo de sostener su vida. Temilda aprendió a hacer tinajas corrigiéndose una y otra vez bajo la mirada exigente de su madre —“tiene que hacerlo mejor”— y hoy define su oficio como sustento y guía. Tomasa, con más de un siglo de vida, habita un tiempo distinto, en el que su memoria del oficio se mezcla con la del río y la del pueblo. Elizabeth imagina el barro ligado a su madre y a su abuela, mientras Hortensia recuerda un momento en que todo el pueblo trabajaba al mismo tiempo, levantando tinajas.

**Verdad, belleza y sostenibilidad de las tinajas**

La sostenibilidad del oficio de alfarería en Juana Sánchez se puede ver en tres planos y en los tres hay señales de fragilidad: el cultural, el económico y el ambiental. La tradición se interrumpe cuando desaparece el interés de las nuevas generaciones; el sustento se debilita cuando el objeto pierde su lugar en la vida cotidiana; y la relación con el entorno, aunque sigue siendo importante, se va perdiendo por cambios que el oficio no controla, como la desaparición del bosque seco tropical.

En las tinajas hay una verdad clara, y es que nacen de un conocimiento directo del barro, del fuego, del clima y de las necesidades del pueblo. Todo en ellas —su forma, su material, su uso— tiene sentido en ese mundo. Pero ese mundo cambia, porque llegan el plástico y la refrigeración eléctrica. Entonces esa correspondencia entre las tinajas y el mundo se pierde. Que la alfarería de Juana Sánchez esté bien adaptada a su entorno no basta para sostenerla hoy. La continuidad de una práctica no está garantizada si pierde su lugar en la vida cotidiana o en la economía ante sustitutos industriales.

La belleza, en cambio, permanece en el resultado de un trabajo cuidadoso, con materiales cercanos, tiempos lentos y manos que aún saben. Por eso las tinajas siguen siendo valiosas incluso cuando ya no se usan como antes y pasan a decorar patios o casas. Entonces, la belleza queda separada de la función que la hacía posible, del placer del sabor mineral y fresco del agua de tinaja.

¿Cómo permitir que la tradición alfarera de Juana Sánchez vuelva a tener su lugar en lo cotidiano? El libro sugiere caminos, como encontrar nuevos usos —por ejemplo, la recolección de agua lluvia— que mantengan el sentido de la tinaja sin forzarla a ser otra cosa. Después de todo, como también señala el libro, para muchos en Colombia el acceso al agua potable es limitado; por lo tanto, el uso de las tinajas debería seguir teniendo lugar en relación con nuestra realidad. **B**

\*Comunicadora social y periodista.  
Maestra en Filosofía de Medios.

# El hígado: juez silencioso del cardiometabolismo

El hígado es el órgano interno más grande y su buen funcionamiento es fundamental. Pero pocas veces nos detenemos a pensar en todo lo que hace por nosotros en silencio: casi 500 funciones activas que ocurren sin que lo notemos.

Por: Fernanda Pulido\*

Ilustración: Dirok

**E**l hígado está situado en la parte superior derecha de la cavidad abdominal, debajo del diafragma y por encima del estómago, el riñón derecho y los intestinos. Es un órgano de color marrón rojizo con forma de triángulo, que pesa alrededor de tres libras.

Entre todas sus funciones, la principal es mantener el equilibrio químico en la sangre. Básicamente hace limpieza y filtra la sangre, dejando que lleguen nutrientes sanos a cada célula, y eliminando sustancias tóxicas como el alcohol y los desechos de medicamentos. Para ello produce bilis, un líquido que descompone las grasas de los alimentos en partículas diminutas. También es el encargado de reservar energía para los momentos en que el cuerpo no recibe alimento, desde las horas de sueño hasta ayunos prolongados.

“El hígado es un juez del cardiometabolismo”, explica el cardiólogo Juan Camilo García, médico de la

Clínica Iberoamérica en Barranquilla. En otras palabras: recibe lo que comemos, evalúa qué necesita el cuerpo y decide qué almacenar, qué transformar y qué poner a circular. Lo que ocurre allí también puede impactar el corazón, los vasos sanguíneos y el metabolismo en general.

## El hígado no es indestructible

El hígado es un órgano silencioso, pocas veces anuncia cuando está fallando, por eso los chequeos hepáticos no suelen ser tan frecuentes. Es por eso que el doctor García es contundente al decir que no se debe esperar a que aparezcan síntomas para actuar. “Entre más temprano impactemos, mejor. No hay que esperar a los 40 o 50 años: desde los 20 se debería hacer al menos una primera consulta de colesterol y glucemia, y repetirla anualmente o cada dos años según los factores de riesgo”.



## Las principales patologías que se presentan en el hígado siguen una progresión:

### • Hepatitis viral

Inflamación causada por virus, contraída por ingerir alimentos contaminados, transfusión de sangre o relaciones sexuales sin protección.

### • Esteatosis hepática

Enfermedad que incluye diversas causas de acumulación de grasa en el hígado. De esta se desprenden dos variantes:

• **Disfunción metabólica asociada a esteatosis hepática:** esteatosis relacionada con obesidad, sobrepeso o diabetes tipo 2, en ausencia de consumo nocivo de alcohol. Puede acompañarse de inflamación o no.

• **Disfunción metabólica y alcohol asociados a la esteatosis:** esteatosis con disfunción metabólica causada por una ingesta aumentada de alcohol.

### • Inflamación

La hinchazón del hígado que ocurre cuando este se lesiona o infecta y puede comprometer su funcionamiento normal.

### • Fibrosis

La acumulación de tejido cicatricial como respuesta a un daño persistente. El órgano intenta repararse, pero cuando la lesión es constante, ese tejido se acumula y afecta procesos vitales.

### • Cirrosis

El tejido sano es reemplazado lentamente por bandas de cicatrices, transformando su superficie en una estructura rígida que ya no puede cumplir sus funciones normales.

### • Hepatocarcinoma

El tipo más frecuente de cáncer que se origina directamente en las células del hígado. Ocurre principalmente en personas que ya presentan cirrosis.

Solo cuando hay inflamación se puede regresar a un hígado sano. Si bien este órgano tiene una gran capacidad de regeneración e inclusive puede hacerse un trasplante, hay estados en los cuales el avance de la enfermedad imposibilita estas opciones.

### Algunas señales del cuerpo que deberíamos atender con un especialista

- Fatiga o comezón, pérdida de apetito.
- Hinchazón en abdomen o extremidades inferiores como tobillos y pies, tono amarillento en piel y ojos, orina oscura.
- Náuseas, vómitos, confusión, olvidos y desorientación.



## Hígado graso (esteatosis hepática)

El hígado graso se puede presentar de dos maneras:

### Hígado graso no alcohólico (esteatosis hepática)

Provocada por condiciones como el sobrepeso, el sedentarismo, el exceso de grasa abdominal y la diabetes. “La obesidad va de la mano con el hígado graso hasta que no se demuestre lo contrario”, dice el doctor García. Y aquí aparece algo que suele sorprender: el hígado graso no solo afecta al hígado, el paciente con hígado graso tiene un riesgo cardiometabólico. Esto ocurre porque la acumulación de grasa desencadena procesos inflamatorios que favorecen la formación de placas en arterias y aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### Hígado graso alcohólico (esteatosis hepática alcohólica)

Ocurre cuando el hígado genera sustancias dañinas en el intento de limpiar el alcohol del cuerpo, dañando las células hepáticas en el proceso. En sus primeras etapas puede dar señales que se confunden con un malestar general: cansancio, falta de apetito, molestias digestivas o dolor en el lado derecho del abdomen. Cuando el daño avanza, aparecen síntomas más específicos: la piel y los ojos se tornan amarillos, la orina se oscurece y el abdomen se hincha por acumulación de líquido. En estos casos la solución va más allá de la dieta: requiere acompañamiento psicológico para tratar el alcoholismo.

## Cuidados y prevención

### Alimentación

La dieta juega un papel central en su tratamiento: más proteínas magras como pollo y pescado, verduras, legumbres y carbohidratos saludables, y menos grasas saturadas, embutidos, azúcar y harinas refinadas. Un plato ideal debería ser 50 % verduras, 25 % carbohidratos (arroz, papa, ñame) y 25 % proteína.

### Actividad física

Mínimo 150 minutos semanales de caminata (30 minutos de lunes a viernes es suficiente, no es necesario un gimnasio). Combinarlo con ejercicios de resistencia para mantener la masa muscular que se pierde con la edad.

### Sueño

Entre 7 y 9 horas de sueño reparador. Todos los órganos, incluido el hígado, necesitan ese tiempo para recuperarse.

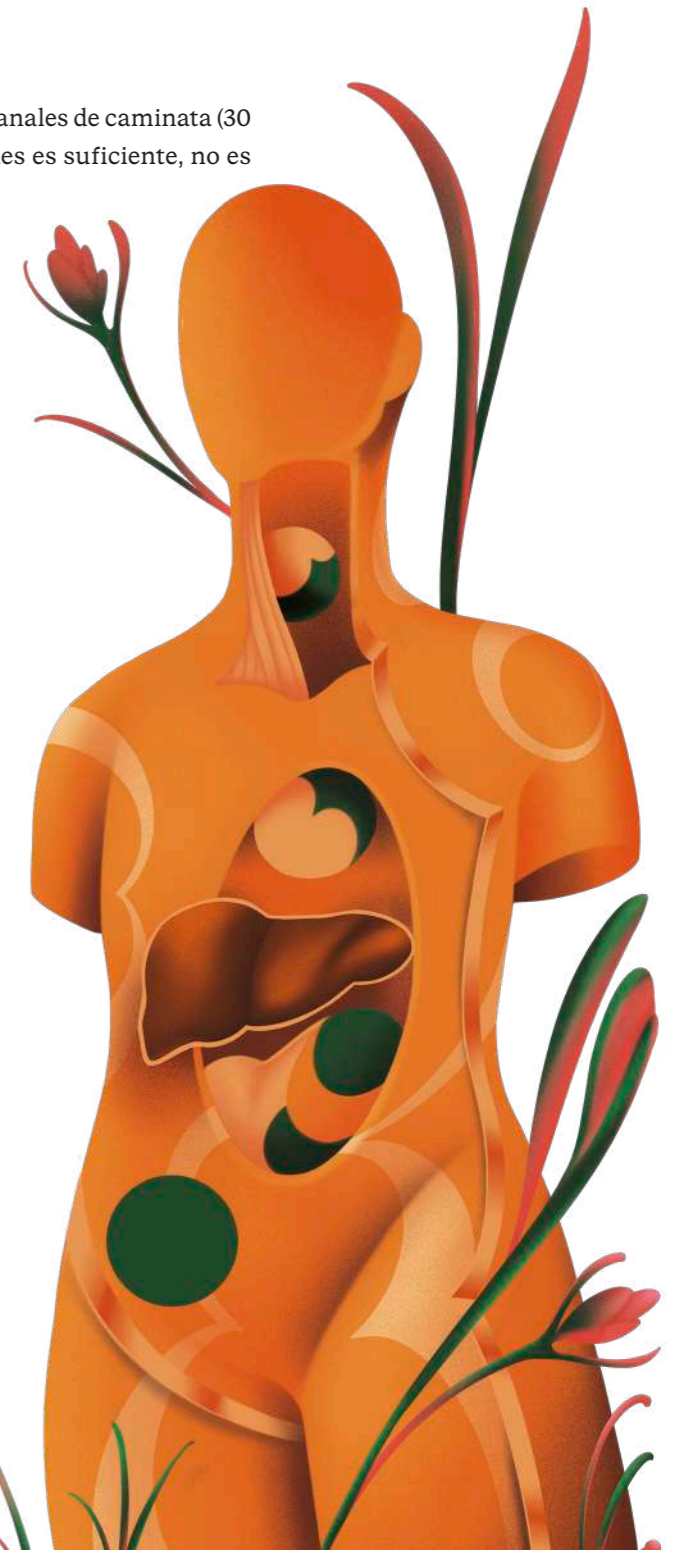
### Alcohol y otras sustancias

Reducir o eliminar el alcohol, el vapeo y las sustancias psicoactivas, porque son factores de daño hepático y cardiovascular.

### Chequeos médicos

Para personas con sobrepeso u obesidad pruebas de función hepática (transaminasas) y ecografía abdominal para detectar hígado graso antes de que dé señales. <sup>B</sup>

\*Practicante Bienestar.  
@fernandapulidom





## Ricardo Cavolo: “Lo mío es el optimismo a lo bestia”

¿Qué tanto puede hablar una obra de su artista? Las ilustraciones de Ricardo Cavolo son un estudio anatómico de su espíritu. De cara a su participación como invitado internacional del Salón Visual Bacánika 2026, hablamos con el reconocido ilustrador español sobre su universo visual, la evolución de su carrera y su faceta como padre.

Por Mariana Martínez Ochoa\*

Material gráfico: Cortesía de Ricardo Cavolo

Como un crítico curador de arte, Jamfry sigue acompañando y aprobando —o desaprobando— las obras de Ricardo Cavolo, uno de los ilustradores más versátiles y visibles en el mundo. Pero Jamfry no es un colega ni un amigo: es el niño que alguna vez fue, el maestro y guardián de su tesoro más preciado: la fantasía.

Cavolo nació en Salamanca, España, en 1982. Hijo de padres artistas, creció descubriendo el mundo por medio de las pinturas y lienzos que inundaban el taller donde vivían. Aunque sus pa-

dres se separaron cuando él tenía apenas dos años, ambos le heredaron una profunda noción de libertad y magia, enseñanzas que más tarde se convertirían en el sello de sus ilustraciones.

Durante su trayectoria, ha trabajado con marcas como Levi's, Nike, Zara, Converse, Coca-Cola, Alexander McQueen, Starbucks y Mercedes-Benz. Basta con teclear su nombre en cualquier buscador para que los colores vivos y el potente simbolismo de su obra estallen en la pantalla obligando al cerebro a emocionarse. Pero más allá del ilustrador de colores estridentes,

conviven el padre y el hijo, el hombre y el niño. Un ser que busca el optimismo incluso cuando la vida se torna caótica porque, para Ricardo, no hay infortunio absoluto si de todo se puede aprender algo. Así lo revela en esta conversación sobre imaginar, dibujar y cuidar.

### ¿Cómo fue tu infancia? ¿Cómo marcó al artista que eres hoy en día?

Mi infancia influyó en dos aspectos fundamentales de mi trabajo: la temática del universo y la técnica. Mi padre era artista, esos primeros años me marcaron para entender que hay otro



tipo de vida diferente a la convencional. Mi casa era un estudio de pintura, fotografía e historiografía, un microcosmos del arte. Tuve una formación muy natural desde el principio gracias a mi padre, quien también me introdujo en el mundo de los cómics, la fantasía y la ciencia ficción, especialmente lo onírico e irreal.

**¿Y tu madre también influyó en esa construcción?**

Mi madre era artista *amateur* y le gustaba mucho la acuarela. Mis padres se separaron cuando yo tenía dos años y la siguiente pareja de mi madre era gitano. En los años ochenta, los gitanos en España vivían una realidad muy diferente, apartados en *ghettos*. Yo vivía con mi madre y la familia de mi padrastro durante la semana, y los fines de semana con mi padre en un estudio de pintura. Estas dos visiones muy diferentes me mar-

caron. Vivir con los gitanos me hizo querer mostrar "lo otro" de la sociedad, los *outsiders*.

**Hablando de símbolos, siempre tan presentes en tus piezas, ¿qué representa el fuego para ti? ¿Por qué algunos personajes están ardiendo?**

El fuego siempre empieza de manera intuitiva y luego lo hago mío. Hubo una época en la que dibujaba músicos y los pintaba sacando fuego de la boca y las manos. Me daba la sensación de que simbólicamente eran muy poderosos. Ese fuego en mi cosmos interior significa energía, pasión, intensidad. Nunca es destructor en mi caso, siempre da luz, calor, es algo positivo, como el fuego de las cavernas.

**¿Y los ojos múltiples?**

El concepto viene de mi padrastro, Antonio, que era gitano. En esa época, muchos gitanos en España eran

analfabetos porque los sacaban del colegio para trabajar. Mi madre le enseñaba a leer y escribir por las noches. Antonio era una persona muy sabia para mí. Un día le pregunté cómo sabía tanto si no sabía leer ni escribir. Me explicó que había viajado por toda España con su padre vendiendo caballos y burros, y había visto muchas cosas. "Cuanto más ves, más sabes". Me gustó mucho aquello y me lo he aplicado a mí mismo y a mis personajes.

**Tus ilustraciones rara vez se sienten tristes, incluso cuando hablan del dolor. ¿Por qué crees que sucede esto?**

Eso es porque soy muy optimista en realidad. Es algo que necesito en mi trabajo. Otros trabajan bien cuando están jodidos, pero yo al contrario, si estoy mal no puedo tocar un lápiz. Pero normalmente, cuando trabajo, estoy haciendo lo que más me gusta, estoy

contento. Si tengo que tratar un tema melancólico o triste, lo hago desde la perspectiva de la esperanza, de que te va a servir para aprender y seguir adelante. No soy de ponerme una cinta en los ojos y decir "todo bien, todo bonito"; en mi trabajo hay mucha crítica social. Hacen falta todas las energías: la destructiva, la agresiva, la optimista. Lo mío es el optimismo a lo bestia.

**Hablando de cuidar, ¿cómo crees que ha influido en tu obra ser padre?**

Cuando estás con niños, tienes que hacer un ejercicio de empatía constante de cómo es ser niño, qué le está pasando, cómo ve lo que sucede, cómo se lo explicas. Eso te hace más consciente del niño que tú fuiste, a veces eres ese niño con ellos. En mi caso, me ha ayudado a empezar a mostrar ese mundo de fantasía que tenía escondido porque me daba vergüenza. Hace unos años no quería trabajar con ese visual de fanta-

sía porque me parecía poco maduro, me restaba seriedad o me quitaba el halo de artista. Mi padre me llamaba "Jamfry" de niño, por Humphrey Bogart, porque era un niño muy serio. A muchos de los trabajos que hago desde que tengo hijos me digo: "a ver si lo aprueba Jamfry". Y el hecho de que diga "sí, sí, por aquí vas bien", me hace feliz.

**Finalmente, ¿qué significa para ti el bienestar?**

Para mí el bienestar es disfrutar de la vida con mi familia, con mi pareja y mis dos hijos. Y por supuesto, dibujar. Pasar horas delante de un papel y crear historias con mis dibujos, con mi universo que he ido alimentando en mi cabeza desde muy pequeño. Si puedo combinar en la vida esas dos cosas, es el bienestar absoluto y total. **B**

\*Periodista de Bacánika. @playamarinas

# Personalidad, ¿realmente podemos cambiar quiénes somos?

¿Somos como somos desde que nacemos?  
¿Nuestra personalidad existe en alguna parte del cerebro?  
Intentaremos resolver estas y otras preguntas a continuación.

Por: Esteban Piñeros Martínez\*

Ilustración: Jerson Charrys



“A lcanzar la personalidad es, nada menos, que el mejor despliegue posible de un ser individual”, escribió el psicólogo suizo Carl Jung en su ensayo *Sobre el desarrollo de la personalidad*. Ciertamente, decirlo es más fácil que hacerlo. En la práctica, parece que pasamos nuestra vida tratando de ser quienes queremos ser, solo para darnos cuenta de que estamos limitados por los acontecimientos que nos moldearon desde que nacimos, e incluso antes, cuando se combinaba el material genético de nuestros padres.

Desde distintas disciplinas —de la psicología a la filosofía, pasando por la neurociencia— es posible afirmar que buena parte de esto que llamamos “ser uno mismo” se mueve en algún lugar entre la biología y la biografía. En ese sentido, ¿qué tanto habría de destino y qué tanto de elección en la formación de nuestra esencia? Para entenderlo, consultamos a la psicóloga clínica Viviana Zapateiro y a la neuropsicóloga Ángela María Sierra, adscritas a Colsanitas.

## ¿Cuál es el origen de la personalidad?

Como definición, la personalidad es el conjunto de patrones relativamente estables de pensamientos, emociones y comportamientos que hacen que cada persona sea única.

De acuerdo con Zapateiro, hay dos conceptos asociados a la construcción de la personalidad. “Uno es el temperamento, que es un componente biológico y heredado, y el otro es el carácter, que depende de nuestro contexto”.

En cuanto al origen del temperamento, podemos hablar de los genes como un factor decisivo. Según un metaanálisis que reunió datos de casi 2.000 estudios con gemelos publicado en la revista *Nature Genetics* (2015), se encontró que, en promedio, cerca del 49 % de las diferencias entre rasgos en el temperamento humano pueden explicarse por factores genéticos.

Sin embargo, análisis posteriores relacionados con estudios de asociación del genoma completo (GWAS), que comparan millones de pequeñas variaciones en el



ADN, redujeron esa estimación hasta un rango de entre 9 % y 18 %. Lo que sugiere que aún es temprano para darle un número a la influencia genética sobre la personalidad.

Estos resultados le devuelven a la crianza, la cultura, los vínculos y las experiencias —positivas o traumáticas— un papel fundamental. Tanto la neuropsicóloga como la psicóloga consultadas coinciden en que el ambiente tiene un papel decisivo en cómo esa predisposición biológica termina expresándose. “No las podemos separar”, explica Sierra, y añade, “porque los genes pueden activarse o silenciarse dependiendo del ambiente, un fenómeno conocido como epigenética”.

De esta manera, un adolescente con tendencia al estrés que crece en un entorno seguro y afectivo puede desarrollar un carácter tranquilo, aunque su carga genética indique lo contrario.

### ¿La personalidad cambia con el tiempo?

Sí, aunque no de forma radical.

Si bien nuestro temperamento permanece relativamente constante, el carácter puede modificarse a medida que el cerebro madura, sobre todo durante la infancia y la adolescencia, que es cuando empezamos a construir nuestra identidad. “En estas etapas tempranas todavía no se habla de una personalidad consolidada. Por eso las pruebas que buscan evaluarla se aplican después de los 18 años”, afirma Sierra.

Luego, en la adultez, estos cambios se ralentizan, pero no se detienen del todo. Según una revisión publicada en *Psychological Bulletin* que reunió 92 estudios longitudinales, se encontró que la personalidad se transforma a lo largo de la vida. Entre los 20 y los 40 años las personas tienden a volverse más responsables, emocionalmente más estables y con mayor capacidad de liderazgo.

Además, rasgos como la receptividad ante lo novedoso y la sociabilidad suelen aumentar en la juventud y disminuir gradualmente en la vejez.



### ¿La personalidad está en alguna parte del cerebro?

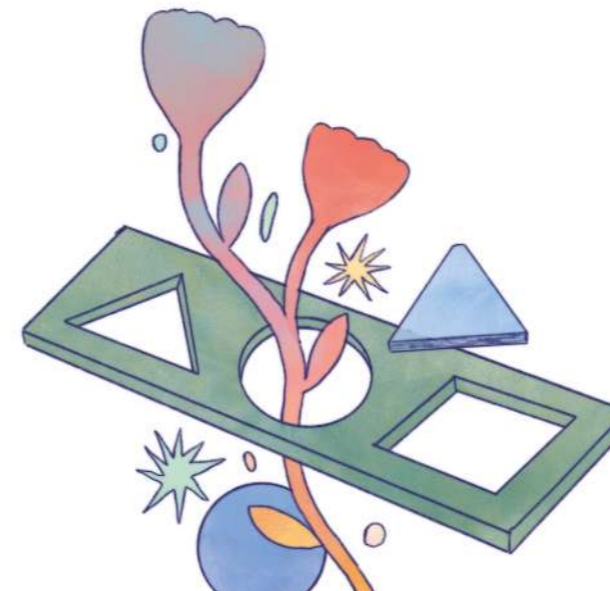
No existe ningún lugar específico del cerebro en el que se almacene la personalidad. Más bien, parece ser el resultado de la interacción entre distintas redes neuronales que regulan nuestras emociones, decisiones y memoria.

Como explica la neuropsicóloga, una de las regiones más importantes en este proceso es el lóbulo frontal (especialmente la corteza prefrontal), que se encarga de funciones como el autocontrol, la planificación y la toma de decisiones. Por eso, cuando esta zona sufre lesiones, pueden aparecer cambios notorios en la personalidad.

Estructuras como la amígdala, relacionada con el procesamiento emocional, y el hipocampo, vinculado a la memoria, también participan en la forma en que construimos nuestra identidad y respondemos al mundo.



## La personalidad es el conjunto de patrones relativamente estables de pensamientos, emociones y comportamientos que hacen que cada persona sea única.



### ¿Es posible medir o clasificar cómo somos?

Cientos de años antes de que existieran los test de “¿Qué personaje de tu serie favorita eres según tu personalidad?”, los pensadores de la antigua Grecia habían clasificado a los individuos con base en los humores o fluidos vitales. En el 400 a. C., se creía que los seres humanos estaban compuestos por cuatro sustancias: flema, sangre, bilis negra y bilis amarilla, y cualquier carencia o exceso de alguna podía causar enfermedades. No obstante, una prevalencia moderada de cualquiera de ellas daba como resultado un temperamento distinto.

Así, por ejemplo, mientras que las personas flemáticas eran reservadas y tranquilas, las personas sanguíneas podían ser el alma de la fiesta.

Hoy en día, una de las clasificaciones más aceptadas en psicología es la teoría de los “Cinco Grandes” (Big Five), un modelo que organiza la personalidad en cinco dimensiones principales: apertura a la experiencia, responsabilidad, extraversión, amabilidad y neuroticismo.

Este modelo, desarrollado a partir de décadas de investigación, no busca encasillar a las personas en categorías rígidas, sino medir en qué grado cada individuo presenta determinadas tendencias.

### ¿La terapia psicológica puede influir en nuestra personalidad?

Ahora que sabemos que las experiencias nos dan forma, hay que preguntarse si podemos participar en esta transformación conscientemente. Respecto a esto, Zapateiro afirma que la terapia ayuda a entender mejor quiénes somos y cómo podemos relacionarnos de una mejor manera con lo que nos rodea.

Para la psicóloga, esto no significa que transmutemos en alguien más, sino que podamos reconocer patrones que nos generan malestar y desarrollar nuevas formas de sentir y de pensar, además de conseguir herramientas para resignificar el pasado.

Por supuesto, siempre habrá quien diga que “las personas no cambian”, siendo desde la neuropsicología una afirmación imprecisa. “Los seres humanos tenemos algo llamado neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro de reorganizarse y construir nuevas conexiones neuronales”, finaliza la doctora Sierra.

Y si el cerebro es capaz de cambiar de rumbo, el resto también puede ir con él. **E**



\*Periodista y escritor.

# El *running*: un viaje de paciencia y autoconocimiento

La ortopedista de Colsanitas, Valeria Latorre, empezó a correr hace dos años. Como apasionada del deporte y especialista en la salud del sistema muscular y esquelético, comparte los principales hallazgos que le ha traído esta práctica.



Por: Valeria Latorre J.\*

**Y**o empecé a correr de forma ocasional, con el objetivo de mover mi cuerpo y ser más activa. Sé que mi cuerpo es una máquina maravillosa, con muchas capacidades y esto me motivó a exigirle más, pero a la vez cuidarlo. Y con el paso de los días y de los kilómetros recorridos, me di cuenta de todos los beneficios que traía esta disciplina a mi vida. Se convirtió en un espacio de paz mental y tranquilidad en medio del estrés y ajetreo diario.

El *running* para mí es terapia, es una forma de conectar física y mentalmente con mi interior. Es mi recordatorio de que los grandes resultados no nacen de la perfección, sino de la capacidad de seguir adelante un paso a la vez.

Y a mi consultorio llegan muchas personas queriendo una guía para empezar a correr. Así que lo primero que les recomiendo es que alimenten su interés, consigan el calzado adecuado (para evitar lesiones) y hagan una valoración médica integral que identifique factores de riesgo cardiovasculares y osteomusculares. Hoy el *running* se puede considerar una moda, sin embargo, no se debe tomar a la ligera. Es un deporte que requiere adaptación cardiovascular y neuromuscular.

Algunos de los errores más frecuentes de las personas que empiezan a correr sin preparación son: ignorar las señales del cuerpo, subestimar dolores, automedicarse, saltarse el proceso por querer avanzar más rápido, no realizar entrenamiento de fuerza. Y el error más frecuente al practicar *running* es creer que es solo sumar kilómetros. El entrenamiento de fuerza es fundamental para evitar lesiones.

No se trata de correr todos los días lo más rápido que nos den las piernas, para mejorar se debe descansar. Dormir bien disminuye los niveles de estrés oxidativo y recarga las reservas de energía muscular. Recuerda que las comparaciones son innecesarias. El camino del *running* es personal, cada organismo responde diferente a los estímulos.

Un cuerpo que empieza a correr se va transformando. Con el tiempo, el cuerpo se vuelve más eficiente, mejora la condición cardiovascular, pues el corazón aumenta la capacidad de bombeo, los pulmones optimizan el intercambio de oxígeno, aumenta la resistencia, fortalece músculos, tendones y huesos. El organismo progresivamente aprende a utilizar mejor la energía, esto se traduce en mayor capacidad para realizar actividad física con menos sensación de fatiga. El *running* nos aporta beneficios en nuestra movilidad diaria. Además, a nivel psicológico ayuda a aliviar el estrés, la ansiedad y hasta disminuye el riesgo de generar enfermedades como depresión.

Aquellos que se mantienen y progresan en el *running* no son los más talentosos, sino aquellos que entienden que correr es una construcción diaria y no una meta a corto plazo.

Así que si lo tienes en tu lista de deseos, ¡anímate! 

\* Ortopedista – cirujana de hombro.

“

**El error más frecuente al practicar *running* es creer que solo debemos sumar kilómetros.**

**El entrenamiento de fuerza es fundamental para evitar lesiones”.**

**Doctora Valeria Latorre J.**



## Hilos de cobre: la alternativa para proteger niños con piel de mariposa

En Colombia, uno de los momentos más incómodos del día para un niño con epidermólisis bullosa es vestirse. El laboratorio Medivaric puso sus conocimientos sobre hilado de cobre al servicio de la Fundación DEBRA para hacer de ese momento algo más llevadero.

Por: Fernanda Pulido\*

Ilustración: Valentina Martínez

**H**ay niños que no pueden abrazar sin hacerse daño. Que no pueden ponerse una camiseta sin que su piel, frágil como las alas de una mariposa, se llene de ampollas. Que dejaron de ir al colegio, al parque, a los lugares donde los niños son niños, porque el menor roce con la piel les resulta doloroso. Para ellos, vestirse no es un acto cotidiano: es un desafío. El laboratorio Medivaric, en Bogotá, está trabajando en alternativas para que esta experiencia sea distinta. Por años han explorado el desarrollo de textiles aplicables a la salud, como las medias de compresión (que generan una presión suave en las piernas para favorecer la circulación de la sangre) y hoy se enfocan en mejorar la calidad de vida de los niños con epidermólisis bullosa. Esta afección, conocida popularmente como “piel de mariposa”, es una en-

fermedad genética, rara e incurable, que provoca fragilidad extrema en la piel y las mucosas.

En Colombia, en febrero del 2025 se registraron 90 casos activos que han sido identificados por la Fundación DEBRA, una organización sin ánimo de lucro que ha acompañado a alrededor de 140 pacientes y a sus familias. “Buscamos visibilizar la epidermólisis

bullosa en Colombia, aliviar el dolor y fortalecer rutas hacia una atención integral y digna”, explica Liliana Consuegra, directora de la fundación.

Este objetivo llevó a Liliana a buscar un aliado para responder a la necesidad específica de crear ropa para esta condición, pues el contacto

**El hilado de cobre es antimicótico, antibacteriano y antiviral. Ayuda a cicatrizar, regenera el tejido y favorece la vascularización.**

con casi cualquier textil puede generar ampollas, heridas abiertas e infecciones en quienes padecen esta enfermedad. Revisó opciones por fuera del país, pero descubrió que en Colombia Medivaric era la mejor opción, pues investigan el hilado de cobre desde el 2013.

“La fundación DEBRA nos contactó y nosotros les propusimos una colección de prendas: pijamas, sudaderas, blusas, *panties*”, cuenta Jairo Cubillos, gerente de Medivaric. La propuesta fue recibida con entusiasmo, la fundación consiguió un patrocinio para entregar una prenda a cada niño con esta condición en el país y el laboratorio decidió donar una prenda adicional.

#### ¿Por qué el cobre?

Medivaric comenzó empleando el hilado de cobre en distintas líneas: fajas para pacientes postquirúrgicos de procedimientos como abdominoplastia o lipoescultura, medias para personas con pie de atleta o pie diabético y colecciones deportivas para atletismo, fútbol, baloncesto y deportes de raqueta. Con los años, la propuesta de valor

## La elaboración de prendas con hilado de cobre exige atención milimétrica: se eliminan etiquetas, costuras externas y cualquier elemento que pueda generar roce o fricción.

del cobre se fue consolidando con evidencia real de uso.

El hilado de cobre es antimicótico, antibacteriano y antiviral. Ayuda a cicatrizar, regenera el tejido y favorece la vascularización, propiedades respaldadas por estudios clínicos que el investigador y científico Gadi Borkow ha documentado en su estudio *Using Copper to Improve the Well-Being of the Skin*, publicado en *Current Chemical Biology*, en el 2014. El investigador comparte sus hallazgos sobre la manera en que el

cobre mejora la salud de la piel y acelera la cicatrización de heridas. También controla las bacterias que generan mal olor y mantiene condiciones más higiénicas en la piel. Para los niños con epidermólisis bullosa esto no es un beneficio menor: parte de lo que ocurre con las heridas abiertas es que se infectan, y esa infección puede generar un olor que los aleja de sus compañeros. Las prendas con cobre rompen ese ciclo.

Nubia Cardozo, directora de calidad de Medivaric, explica que la elaboración de prendas con hilado de cobre exige atención milimétrica: se eliminan etiquetas, costuras externas y cualquier elemento que pueda generar roce o fricción. El cuidado continúa también en casa: no se debe usar suavizantes ni detergentes abrasivos, porque afectan las propiedades del textil. La seguridad de estas prendas se validó con ayuda de pruebas de usabilidad con los propios pacientes.

Cuando se vive con una condición como esta el acompañamiento es fundamental. Por eso Medivaric creó a Mr. Cobre, un personaje con apariencia de profesor que acompaña a los niños no solo como figura educativa sino como símbolo de cuidado: está hecho del mismo material que los protege. Su nombre lo decidieron los propios niños: antes era El Profesor, pero se convirtió en Mr. Cobre para que pudiera ser

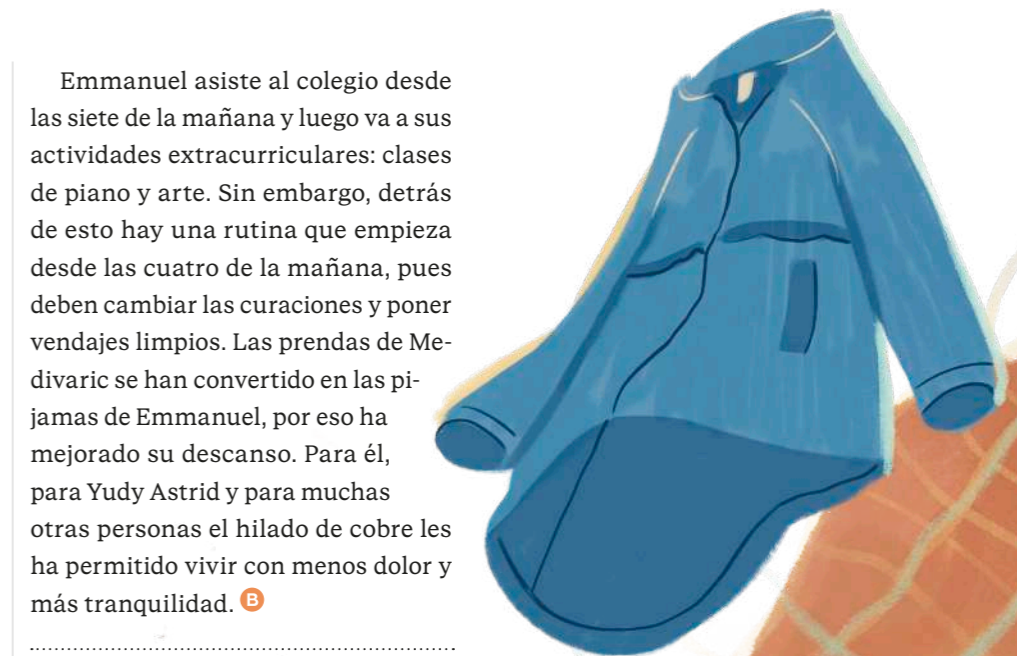
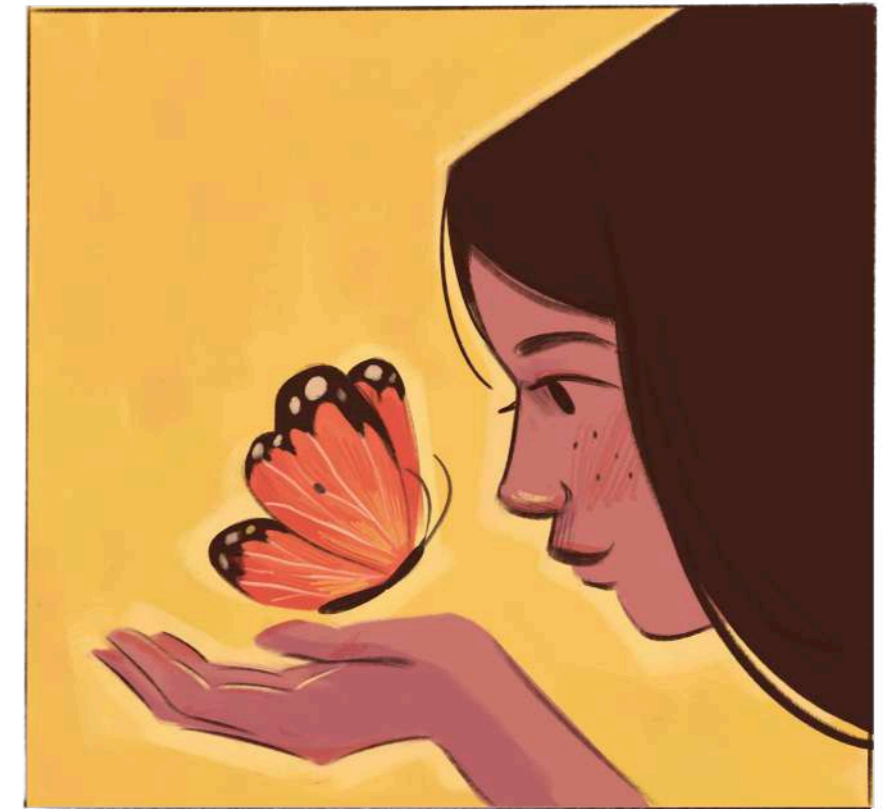
reconocido en cualquier lugar del mundo. Junto a él, cada niño recibió también una mariposa en tela, el símbolo que los representa.

Yudy Astrid es una de las beneficiarias de estas prendas. Hoy tiene 46 años y ha pasado casi toda su vida sin tener ayuda real. Solo cuando cumplió 19 años tuvo un acercamiento con su diagnóstico, pero hasta el 2020 tuvo certeza: epidermólisis bullosa distrófica. “Con nombre y apellido”, dice Astrid mientras recuerda lo cambiante que ha sido el proceso.

Para evitar el dolor que le causaba el roce de las prendas en su piel tuvo que intentar alternativas como medicamentos caseros o vestir la ropa al revés para evitar el roce de las etiquetas y las costuras. Después de usar las prendas con hilado de cobre las definió como una segunda piel. “Me han aliviado, me ayudan en la cicatrización y, sobre todo, reducen el dolor”, confirma.

Por otro lado, Andrea Fajardo cuenta la experiencia de su hijo Emmanuel, de 10 años. Viven en Yopal, lo que les implica un reto adicional a la hora de vestir: encontrar prendas adecuadas que no lastimen la piel y que sirvan para sobrevivir a las altas temperaturas.

Emmanuel lleva vinculado con la fundación desde los 5 meses. “Si no fuera por ellos no tendríamos conocimientos de muchas ayudas. Además los doctores están pendientes y nos guían”, cuenta Andrea, quien ha luchado para que su hijo viva con normalidad y que su condición no sea motivo para excluirlo de las actividades de cualquier niño. Aunque definitivamente hay ciertos limitantes en los juegos, como correr, practicar fútbol o en general actividades de contacto.



Emmanuel asiste al colegio desde las siete de la mañana y luego va a sus actividades extracurriculares: clases de piano y arte. Sin embargo, detrás de esto hay una rutina que empieza desde las cuatro de la mañana, pues deben cambiar las curaciones y poner vendajes limpios. Las prendas de Medivaric se han convertido en las pijamas de Emmanuel, por eso ha mejorado su descanso. Para él, para Yudy Astrid y para muchas otras personas el hilado de cobre les ha permitido vivir con menos dolor y más tranquilidad. **B**

\*Practicante Bienestar.  
@fernandapulidom



## Escalar: un deporte para conectar con la Tierra y su historia

A solo dos horas de Bogotá, los imponentes farallones de Suesca esconden fósiles marinos, historia indígena y una escuela de vida. Descubrimos el territorio de la mano de Zinnia y Alejandro, fundadores de Amada Montaña, donde escalar, más que un deporte, es un acto de memoria, salud y reconexión con la Tierra.

Por: Valeria Herrera Oliveros\*

Fotografías: Andrés Galeano



Cuando éramos niños, una de las travesuras más frecuentes era escalar árboles, treparse en lo más alto de un muro, conquistar alturas que ponían nerviosos a nuestros padres. Pero crecimos y a veces nos puede más el miedo a las alturas que la adrenalina de la aventura. La escalada deportiva consiste en ascender sobre una roca o un muro artificial usando la propia fuerza. Podemos volver a ese juego que de niños nos emocionaba, ahora como disciplina deportiva o como una estimulante actividad recreativa al aire libre.

Zinnia Chocontá y su hijo Alejandro Camargo han estrechado muy fuertemente su vínculo gracias a la práctica de este deporte. La escalada los llevó a mudarse a Suesca y a fundar Amada Montaña, un emprendimiento que ofrece a los visitantes escalada, *rappel* y caminatas ecológicas. Zinnia es licenciada en Biología de la Universidad Pedagógica Nacional, y es docente de ciencias y

matemáticas. Su vocación pedagógica y su amor por la naturaleza convierten los recorridos junto a ella en una experiencia de conexión con el entorno.

La fortaleza física de esta mujer de Flandes, Tolima, que ha sido patinadora artística, jugadora de voleibol y paracaidista, contrasta con su forma pausada y serena de enseñar a cada paso. Gracias a su relato, Suesca revela ser mucho más que el principal destino de escalada en Colombia. Se trata de un lugar lleno de historia, bordeado por un tramo limpio y frío del río Bogotá, en el que habita el pez capitán; tierra de los muiscas, quienes compartieron sus saberes con los españoles y a quienes se debe el nombre Suehyca, que traduce “roca de las aves”, pues en los agujeros del farallón se encuentran nidos de pájaros.

Para el ojo desprevenido, el farallón de Suesca es una monumental pared de roca. Para Zinnia, es un libro de historia natural abierto de par en par. “El farallón es una estructura rocosa con



**“Aparte de ser un paraíso para escalar, Suesca tiene mucha historia que hace que nosotros tengamos identidad”, expresa Zinnia**

menos de 130 metros de altura donde en el periodo Cretácico golpeaban las olas del mar. Todos los huequitos que vemos son fósiles marinos: algas, corales, conchitas”, explica mientras nos invita a tocar su superficie. “Este farallón estuvo sumergido en el mar, luego en la orilla y llegó al interior del continente por el movimiento de las placas tectónicas de Cocos y del Pacífico”. Las líneas horizontales que lo atraviesan son las cicatrices que indican los periodos geológicos que ha vivido el farallón desde hace millones de años; esas marcas delimitan hoy las más de 500 rutas para practicar el deporte de escalada.

A nuestro lado camina Alejandro, cargando las cuerdas, mosquetones y arneses que lo mantendrán suspendido a decenas de metros del suelo en un par de minutos. Alejandro se convirtió en escalador desde los 5 años. Ocurrió en el coliseo deportivo de la Universidad Pedagógica Nacional, Zinnia relata, “cuando iba a clases, la única posibilidad que yo tenía para una guardería era el coliseo. Lo llevaba en coche y mis compañeros lo cuidaban mientras yo tomaba las clases. En ese coliseo había un muro de escalada recién estrenado: ahí pasé de gatear a caminar y de caminar a escalar”. Ella limpiaba los microscopios del laboratorio para sostenerse monetariamente. Cuando Alejandro cumplió 5 años, mientras su mamá trabajaba en la tesis, un compañero le dio el ultimátum: “Zinnia, si no llevas a Alejo a las rocas para que

### Comandos claves durante la escalada:

**Cordada:** persona de confianza que ayuda al escalador a asegurar la cuerda de vida.

**Escalando:** llamado con el que se anuncia que el o la escaladora está lista para ascender.

**Asegurando:** la cordada avisa al escalador que está lista la cuerda.

**Tensión:** llamado a la cordada para apretar la cuerda, para descansar o enganchar las cintas.

**Cuerda:** el escalador necesita más cuerda para seguir subiendo, o necesita que le quiten la tensión.

veas el potencial que tiene, no te lo cuida más”. Cuando llegamos al farallón, él ya manejaba todos los equipos, y yo desde ese momento quedé enamorada de este lugar”. Desde entonces, hace ya 23 años, Zinnia siempre escala al lado de su hijo.

Llegamos finalmente al punto de ascenso. Estamos frente a una ruta bautizada como El Canal de Panamá. En esta sección, el farallón alcanza los 80 metros de altura. “Para escalar debemos ubicar bien nuestros pies sobre la roca; la idea es tener tres puntos de apoyo, las piernas y una mano firmes, mientras con la otra vamos ascendiendo”, nos indica Zinnia. Para ella y Alejandro, la escalada

**Al escalar, la roca exige una conexión honesta con el cuerpo, olvidando todos los estímulos que tenemos diariamente.**



## Equipos para una escalada segura:

**Cascos de escalada ultralivianos:** protegen la cabeza de cualquier golpe, o en caso de que piedras pequeñas o ramas caigan.

**Arnés:** se fija a la cintura y a los muslos, y se usa para anclar la cuerda de escalada con seguridad al cuerpo.

**Talquera:** una bolsa asegurada a la cintura que está cargada de magnesio en polvo para mejor agarre en las manos.

**Cuerda dinámica para escalada:** va anclada al arnés, su elasticidad permite que la cuerda se estire, disminuyendo el impacto en caso de una caída.

**Mosquetón:** permite conectar diferentes elementos de la cadena de aseguramiento, como la cuerda y las cintas.

**Cintas largas y cortas con mosquetones rectos y curvos:** unen la cuerda a los seguros en la roca para optimizar el recorrido.

**Stoppers:** sirven para colocar un mosquetón.

**Cams y friends:** fisurero de levas, consiste en un principio de acción de fuerzas opuestas para mantenerse fijos al interior de una grieta.

**Asegurador o ATC:** dispositivo de aseguramiento tubular versátil y ligero que utiliza la fricción para detener caídas. El mosquetón de seguridad debe estar cerrado para proteger la vida del escalador.

**Grigri:** es el asegurador de referencia para la escalada en polea.

**Pies de gato:** zapatos con una suela lisa que permiten escalar en roca con mejor agarre.

es una extensión del autocuidado y la salud integral: física, mental y espiritual, pues la roca exige una conexión honesta con el cuerpo y concentración plena en el aquí y el ahora.

En principio, madre e hijo nos alientan a mover el cuerpo, calentar articulaciones y hacer estiramientos para luego equiparnos con los arneses, los zapatos, la cuerda y el casco para empezar a subir la montaña. “A la parte psicológica en la escalada le llamamos cabeza”, explica Alejandro, “cuando una persona se llega a asustar mientras está escalando, decimos: ‘le está dando cabeza’”. Para minimizar ese miedo, con ayuda de los guías se realizan prácticas a ras del suelo de cómo apoyarse y cómo descender cuidando el cuerpo. Alejandro y Zinnia brindan toda la confianza necesaria para subir sin preocupaciones.

Escalar en Suesca es, literalmente, subir por las paredes de un océano prehistórico, enseña a mirar la vida desde la cumbre, donde todo es más pequeño y liviano. Es ahí que el bienestar de este deporte nos llena de libertad, con los pies firmes en la tierra y el corazón conectado a la naturaleza, tan espontáneamente como cuando éramos niños.

**Amada Montaña**  
@amada\_montanaam

Escalada, *rappel*, vías ferratas y caminatas ecológicas.

**Contacto:**  
300 5091514 //  
310 8532930



Así se vive una experiencia de escalada.

# Escalar en la ciudad: un entrenamiento integral

El auge de los gimnasios de escalada transforma la capital. Hablamos con Germán Cristancho sobre Blocánico, la exigencia mental de este deporte y cómo entrenar de forma segura en la ciudad.



En los espacios de Blocánico se cambian tres paredes del muro cada semana. @blocanico



La escalada boulder se ha convertido en un fenómeno en las principales ciudades del país. Durante los últimos años han abierto nuevos espacios de entrenamiento para aficionados atraídos por la facilidad de practicar esta actividad cerca de casa. Blocánico es uno de ellos.

Germán Cristancho, uno de sus fundadores, ha dedicado 12 de sus 25 años a escalar. Recuerda que cuando comenzó quedó adolorido por tres días, pero descubrió que esta era su vocación. Ahora es un apasionado que enseña a otros, ha representado al país en competencias internacionales y está preparándose para las convocatorias de la Federación Colombiana de Escalada.

Germán describe Blocánico como un “parchadero” en Teusaquillo, donde se escalan paredes de hasta 4,5 metros sin arneses, protegidos por colchonetas de alta densidad. Las presas de escalada, importadas de Suiza, Francia, España y Brasil, con formas tan curiosas como un panabono o un *croissant*, se trans-

forman constantemente. “Cada semana cambiamos tres paredes”, explica. Esto garantiza que los escaladores siempre encuentren un reto nuevo.

### Facilidades de escalar en un gimnasio

Para Germán, la ventaja que ofrece la escalada en la ciudad radica en la comodidad y la resolución de problemas. La cercanía facilita el acceso durante las rutinas de oficina o estudio. Además, las rutas están marcadas por colores y un *route setter* ha dispuesto estratégicamente los agarres para guiar el cuerpo. Este espacio puede convertirse en un lugar de entrenamiento recurrente para profesionales o en una situación controlada para la preparación de aficionados.

### Entrenamiento para cuerpo y mente

Esta disciplina integral exige consciencia desde la punta de los pies hasta el abdomen. Al ser un deporte individual pero practicado en comu-

nidad, genera un ambiente de apoyo que beneficia la salud mental y pausa el estrés de la ciudad. En este espacio conviven niños desde los 4 años y adultos de más de 60. “Muchas personas creen que es muy duro, que es solo para personas delgadas o jóvenes, pero hay rutas de escalada para todo el mundo”, afirma Germán.

Al ser un deporte exigente, el autocuidado es fundamental. La emoción del primer día suele llevar a los novatos a querer escalar a diario, provocando sobrecargas en hombros, codos y en los tendones de los dedos. La recomendación de Germán es entrenar día por medio para permitir que el tejido muscular se adapte y no sufrir lesiones. “Para empezar a escalar solo se necesita ropa cómoda, buena actitud y ganas de caerte”, concluye Cristancho, bromeando. **B**

# Las anécdotas mundialistas inolvidables

Un campeón del mundo que no recuerda haber jugado la final, un astro brasileño encerrado en un parque, un astro español que se perdió la Copa del Mundo por una loción... anécdotas cortas para sintonizarse con el evento deportivo que paraliza al mundo.

Por: Álvaro Cuéllar\*

Ilustración: Daniel Chisaba

## El dueño del balón

En la final del primer Mundial en 1930, tanto Uruguay como Argentina querían jugar con su propio balón, manufacturado en su país. En una decisión salomónica, el árbitro John Langenus optó porque cada tiempo se jugaría con una pelota. En el primer tiempo y con el balón argentino, los albicelestes se impusieron 2-1; mientras que en el segundo y ya con la pelota charrúa, los uruguayos ganaron 4-2, con lo que obtuvieron el título de la primera Copa del Mundo.



## El campeón detenido

En su preparación para el Mundial de México 70, la selección de Inglaterra pasó por Bogotá y Quito para adaptarse a la altura. En su estadia en la capital colombiana, Bobby Moore —capitán inglés y quien alzó el trofeo Jules Rimet cuatro años atrás en Inglaterra 66— fue acusado de robarse una pulsera con esmeraldas de una joyería en el vestíbulo del Hotel Tequendama, avaluada en 1.300 dólares.

Moore negó su culpabilidad, pero no pudo evitar su detención en prisión domiciliaria, en la casa del entonces presidente de la Federación Colombiana de Fútbol, Alfonso Senior. La situación escaló y llegó a tomar ribetes políticos, por lo que al final, Moore fue liberado y pudo defender con Inglaterra el título de la Copa del Mundo. Nunca hubo claridad si el inglés se robó la pulsera, encubrió a alguno de sus compañeros o fue una falsa acusación.

## El partido de la vergüenza

Parece obvio que los partidos que definen a los clasificados en fase de grupos se jueguen a la misma hora, pero no siempre fue así. Esta sana costumbre se implementó tras el partido que jugaron Alemania y Austria en España 82 y que es conocido como "La desgracia de Gijón".

Tras el resultado del día anterior entre Argelia y Chile (que compartían grupo con Alemania y Austria), los alemanes sabían que necesitaban ganar para avanzar de ronda, mientras que los austriacos podían perder hasta por tres goles para continuar en el torneo.

Alemania anotó un gol a los 10 minutos y desde ahí el partido fue un amaño evidente, tanto así que en las tribunas los hinchas exhibían billetes y coreaban "que se besen, que se besen", entre otras arengas. A su vez, el comentarista de la transmisión alemana del Mundial protestó haciendo silencio durante varios minutos, mientras que el de la señal austriaca pidió apagar el televisor.

Todos se dieron cuenta de que el partido estaba arreglado. Vergüenza mundial y lección aprendida: de ahora en adelante los partidos del mismo grupo que definían a los clasificados se jugarían a la misma hora, para evitar arreglos y suspicacias.

## Rudo y salvaje

Las travesías que algunas selecciones afrontaron para llegar a las primeras ediciones de la Copa del Mundo son dignas de película. Para llegar al Mundial de Suiza 1954, por ejemplo, la selección de Corea del Sur tuvo que viajar en avión por más de 55 horas —en dos grupos— con escalas en Tokio, Saigón, Calcuta, Karachi, Bagdad, Damasco y Roma.

La nómina del "equipo misterio" —como bautizaron en ese entonces a Corea— estuvo completa en Zúrich un día antes de su partido inaugural. La paliza del viaje y la inexperiencia futbolera de los asiáticos les pasó factura: perdieron 9-0 contra Hungría y 7-0 contra Turquía. Un largo y aburrido regreso a casa.



**En España 82**  
**Alemania anotó un gol a los 10 minutos y desde ahí el partido fue un amaño evidente y todos se dieron cuenta.**



## El meme del Hombre Araña

Así suene a trabalenguas, Alemania enfrentó a Alemania en el Mundial de Alemania Occidental 74. Resulta que en plena Guerra Fría la República Federal de Alemania (RFA) y la República Democrática Alemana (RDA) se enfrentaron en fase de grupos: algo que nunca había pasado tras la división del país y que, por supuesto, tampoco se repetiría tras su unificación.

El responsable de este duelo —que despertó el morbo mundial— fue Detlev Lange, un niño de 11 años, quien se encargó de sacar las balotas en el sorteo para esa Copa del Mundo. El resultado fue sorprendente: RDA, la del bloque comunista, venció a la selección local por 1-0. Finalmente, la RFA ganó el Mundial, lo que amainó la “vergüenza” de haber perdido con su vecino.



## Se buscan “playeras”

Justo antes de que Argentina enfrentara a Inglaterra en México 86, el técnico Carlos Bilardo pidió a su utilero que la camiseta del segundo uniforme fuera de una tela más ligera. Esta orden desató una búsqueda por toda Ciudad de México de “playeras”, pues las que llevaron no satisfacían a un enfermo de las cábala como lo es el entrenador.

La incesante búsqueda concluyó con dos opciones que presentaron a Bilardo, a quien no le terminaba de cerrar ninguna. Para fortuna del utilero, Maradona apareció de la nada y dijo que la opción más brillante estaba hermosa, lo que sentenció la disputa. De inmediato, un grupo de mujeres se dieron a la tarea de coser el escudo de Argentina y los números (que eran de uniformes de fútbol americano) en una de las camisetas más icónicas de los Mundiales.

## Atrapado en un parque

Romario, delantero brasileño, siempre fue un reconocido amante de la fiesta y las mujeres. En plena concentración del Mundial USA 94, el astro se escapó del hotel donde estaba su selección para verse en un parque con unas admiradoras.

Mientras Romario coqueteaba, el tiempo pasó y cuando quiso salir se dio cuenta de que habían cerrado el parque y estaba encerrado. La única solución que encontró fue tirarle una piedra a la ventana de una patrulla de policía. “Por fortuna el policía me reconoció y me dejó regresar sin ningún problema”, recuerda aliviado “O Baixinho” en su serie documental.



## Una mente sin recuerdos

En el primer tiempo de la final del Mundial Brasil 2014 entre Argentina y Alemania, el volante alemán Christoph Kramer sufrió un fuerte choque con Ezequiel Garay que le produjo una contusión cerebral.

El alemán salió grogui del campo al minuto 32, pero su desorientación fue más allá del cierre del partido, cuando le preguntó al árbitro italiano Rizzoli si acababan de jugar la final del torneo. El juez pensó que era una broma y pidió a Kramer que le repitiera la pregunta, cosa que el alemán hizo con total seriedad.

La película de ese partido se borró por completo de la mente de Kramer, incluso los médicos le confirmaron que esos recuerdos de la final que ganó Alemania nunca volverían. Un título que un país entero no olvidará y que él, desafortunadamente, nunca podrá recordar, a pesar de haber sido protagonista.



\*Periodista.  
@MundoMundial100 en X

## Cante aunque no cante

Una singular tendencia estuvo muy de moda en los Mundiales (sobre todo en el 86 y el 90) y era que los futbolistas grabaran canciones justo antes de viajar a la Copa del Mundo.

Así lo hicieron selecciones tan “serias” como Alemania, que se lanzó al estrellato musical con el tema “México mi amor” para la Copa del 86; o Inglaterra, cuya nómina interpretó “World in Motion” (tiene un rap insólito de John Barnes) en colaboración con la banda New Order.



Escucha aquí algunas de las canciones de los futbolistas



## La loción de la lesión

El español Santiago Cañizares, arquero indiscutido para el Mundial de Corea y Japón 2002, se perdió la cita más importante de su vida como deportista, porque días antes del inicio del torneo —en la concentración de su selección— se cortó después de que un frasco de loción cayera sobre su pie.

“Al salir de la ducha, en el lavabo, se me cayó el frasco de colonia sobre el pie y me seccionó el tendón extensor del primer dedo del pie derecho. El bote estalló por completo. Estaba perdido de sangre”, recordó años después el portero en una entrevista con la revista GQ.

Cañizares fue convocado a otras tres Copas del Mundo (94, 98 y 06), pero no llegó a jugar un solo minuto, aunque, dicen, siempre olió bien en el banco de suplentes.



## Exeltis acompaña a la mujer en cada etapa de su historia

Dar vida es el acto de amor más grande, que también transforma nuestro cuerpo por completo. Para que cada paso se viva desde el bienestar y no desde la incomodidad, el laboratorio Exeltis ha diseñado una red de cuidado científico pensado por y para mujeres.

**S**er mujer es habitar un cuerpo que experimenta constantes transformaciones: desde la llegada de la primera menstruación hasta la madurez de la menopausia. Cada etapa trae retos, aprendizajes y, sobre todo, la necesidad de sentirnos comprendidas y cuidadas. En ese viaje, contar con aliados que entiendan nuestra biología desde la empatía y la ciencia médica es indispensable para nuestra calidad de vida. Con esa premisa trabaja Exeltis, un laboratorio farmacéutico, de origen español, que celebra más de una década en Colombia. Con un equipo directivo y creativo compuesto mayormente por mujeres y madres, Exeltis diseña soluciones de salud y conecta emocionalmente

con las vivencias de sus pacientes, buscando transformar sus vidas.

Aunque su portafolio abraza la salud femenina de forma integral, el laboratorio ha fortalecido con especial amor su línea de maternidad. Andrea Baez, gerente encargada del portafolio de embarazo y digital, expresa que dar vida es un proceso maravilloso, pero también uno de los momentos de mayor exigencia física y emocional. Por eso, para que esta etapa sea recordada como un camino memorable y no como un proceso incómodo lleno de malestares, Exeltis ha diseñado alternativas innovadoras que cuidan a las mujeres antes, durante y después del embarazo.

### Preparar el cuerpo para la concepción

El cuidado empieza mucho antes de que la prueba de embarazo dé positivo. Para aquellas mujeres que planean quedar en embarazo, es necesario complementar su dieta con un suplemento que cumpla con las dosis de minerales, vitaminas y ácidos grasos Omega 3 requeridos durante esta etapa.

Así mismo, existe un suplemento adecuado para una mujer que tiene de base alteraciones metabólicas, generando un impacto positivo en la calidad de sus óvulos y aumentando la probabilidad de quedar en embarazo. Lo mejor de esta alternativa preconcepcional es que, al ser tomada también por la pareja, optimiza la movilidad de los espermatozoides, convirtiendo la búsqueda del bebé en un proyecto compartido que florece en equilibrio.

Además, si se continúa suplementando durante la gestación, actúa mejorando la resistencia a la insulina, lo que ayuda a prevenir afecciones delicadas como la diabetes gestacional.

### Nutrición inteligente y sin complicaciones

Una vez iniciada la gestación, los requerimientos nutricionales se ajustan a las necesidades del embarazo, aportando beneficios tanto a la madre como a su bebé. Pensando en esta etapa de la mujer, el laboratorio ha desarrollado una alternativa que evoluciona la suplementación prenatal en Colombia porque aporta los derivados bioactivos del EPA y DHA (Omega 3), elementos clave para la resolución de la inflamación que puede generar complicaciones en el mismo.

## Amor para dos: las alternativas de Exeltis diseñadas para que vivas el embarazo agradablemente.

Dado que el embarazo es un estado inflamatorio controlado por naturaleza, este multivitamínico es el poder que resuelve y libera, porque gracias a que promueve los llamados Mediadores Pro-resolutivos de la Inflamación (SPMs) ayudan a restaurar el equilibrio y reparar los tejidos. Al aportar estos componentes, ayuda al cuerpo a resolver la inflamación a tiempo, cuidando la salud de la mamá y el desarrollo del bebé desde el primer día y extendiéndose con éxito hasta la etapa de la lactancia. Así la inflamación no se vuelve crónica, y reduce el riesgo de que aparezcan complicaciones severas como la preeclampsia o partos pretérmino.

Tradicionalmente, los multivitamínicos prenatales contienen diferentes vitaminas, minerales y oligoelementos agrupándolos en una sola cápsula; sin embargo, estas cápsulas en muchas ocasiones suelen ser de un tamaño considerable generando molestias y dificultades en las mujeres. Es por esto que la alternativa de Exeltis es la cápsula más pequeña del mercado. Así mismo, su tecnología incluye hierro de alta tolerancia y ácido fólico en forma activa, disminuyendo notablemente el estreñimiento y los sabores incómodos.

### Alivio real para disfrutar el proceso

Para nadie es un secreto que los primeros meses suelen venir acompañados de intensas náuseas y vómitos. Por lo tanto, pensando en devolver la calidad de vida en el día a día, Exeltis introdujo una terapia que sigue siendo segura para el bebé y la mamá, aportando un rápido y prolongado control de los síntomas a través de una pequeña tableta. Gracias a su diseño, libera una primera dosis rápidamente para brindar un alivio en menos de una hora, mientras que la dosis restante se absorbe de forma controlada para prolongar el bienestar durante toda la jornada. Esto evita que las mamás tengan que tomar un sinnúmero de pastillas diarias para controlar el malestar de náuseas o vómitos.

### El cuidado continúa en el posparto

Una vez nace el bebé no hay que olvidar el cuidado de la madre. Existe el mito de que durante el posparto y la lactancia no es necesario planificar, pero en realidad la posibilidad de un nuevo embarazo es latente. Para esta etapa, Exeltis desarrolló un anticonceptivo generación cero que es libre de estrógenos, ideal para mujeres con factores de riesgo como sobrepeso o problemas cardiovasculares y completamente seguro durante la lactancia, pues el traspaso del anticonceptivo al bebé a través de la leche materna es mínimo y no genera riesgos.

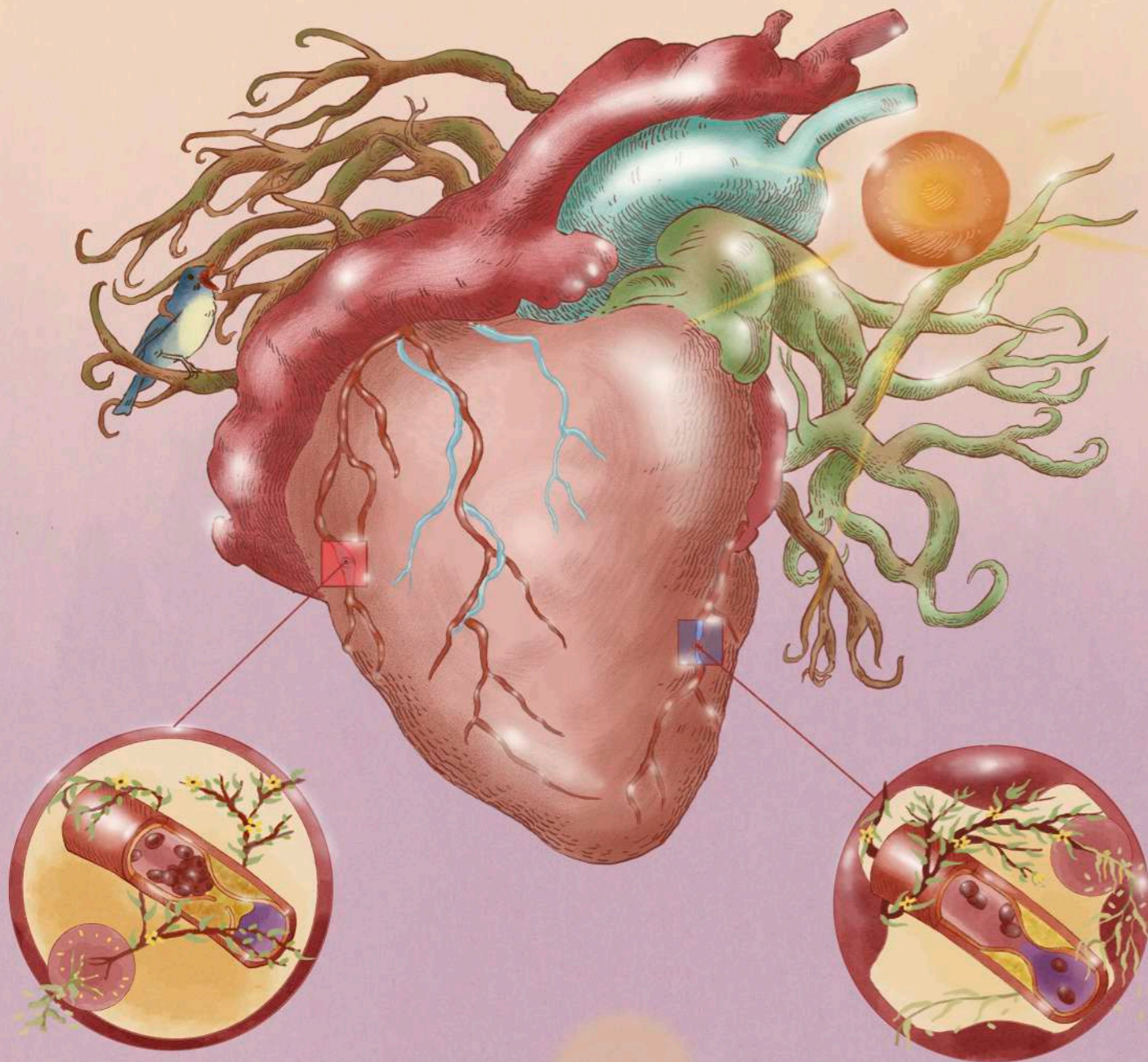
Todas estas opciones transforman por completo la experiencia de la maternidad, aunque se trata de suplementos y medicamentos que siempre deben ser guiados y formulados por un ginecólogo de confianza. Conocer que existen estas herramientas nos permite florecer en equilibrio. **B**

# No todos los infartos son iguales

Un infarto no siempre ocurre por la misma razón ni afecta al corazón de la misma manera. La medicina los clasifica en cinco tipos según su causa, una diferencia clave para el diagnóstico, el tratamiento y el pronóstico a largo plazo.

Por: Laura Daniela Soto\*

Ilustración: Anémona Anónima



**E**l corazón late aproximadamente 100.000 veces al día. Para lograrlo, depende de un flujo constante de sangre y oxígeno a través de las arterias coronarias. Cuando ese suministro se interrumpe, ocurre un infarto. Y aunque la idea generalizada es que el infarto tiene una sola razón, la realidad médica es más compleja: no todos los infartos se originan igual ni se tratan de la misma manera.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares causan más de 20 millones de muertes al año en el mundo. En Colombia, las enfermedades isquémicas del corazón representaron el 16,8 % de todas las defunciones registradas en el primer trimestre del 2024, según el DANE, mientras que el infarto agudo de miocardio registró más de 44.000 casos en el 2025. Las cifras reflejan la magnitud de un problema de salud pública que a veces parece menos frecuente de lo que es.

## Un mismo nombre, cinco causas diferentes

Aunque solemos hablar del infarto como si fuera uno solo, la medicina reconoce varios tipos. “Existen cinco tipos de infarto, y lo que los diferencia principalmente es la causa que los genera”, explica la doctora Erika Martínez, cardióloga especialista en falla cardíaca de la Clínica Iberoamérica de Colsanitas en Barranquilla.

Los más frecuentes son los tipo 1 y 2. “El tipo 1, que es el más conocido, ocurre cuando una placa de grasa acumulada en la pared de una arteria coronaria se rompe y genera un trombo que bloquea el paso de la sangre al músculo cardíaco”, afirma la doctora Martínez. Es la forma de infarto que la mayoría de las personas tiene en mente cuando piensa en una emergencia cardíaca.

**Un infarto no siempre ocurre por una arteria obstruida.**

**La medicina reconoce cinco tipos con causas, tratamientos y niveles de gravedad distintos.**

En el caso del tipo 2, no existe una obstrucción directa. “El infarto tipo 2 no se produce por una obstrucción, sino por un desbalance entre el oxígeno que el corazón necesita y el que realmente recibe. Esto puede suceder en situaciones como anemia, arritmias o hipertensión arterial extrema”, señala la especialista.

El tipo 3 está relacionado con muerte cardíaca súbita, el 4 con procedimientos de intervención coronaria y el 5 con cirugías de *bypass*. Estos tipos se presentan en contextos más específicos, pero son igual de serios.

## Lo que sucede dentro del corazón

Independientemente del tipo, lo que ocurre en el tejido cardíaco sigue una lógica común: el músculo del corazón deja de recibir el oxígeno que necesita y, si no se actúa con rapidez, el tejido cardíaco comienza a dañarse de manera irreversible.

La gravedad del daño depende del grado de obstrucción, de la extensión del músculo comprometido y del tiempo que pasa entre el inicio de los síntomas y la intervención médica. “Si no se actúa a tiempo, el músculo cardíaco

puede lesionarse de forma permanente”, advierte la doctora Martínez.

Por ejemplo, en los infartos tipo 1, el objetivo principal es reabrir la arteria obstruida lo antes posible, ya que cada minuto que pasa aumenta el riesgo de daño irreversible. En los tipo 2, en cambio, el manejo se centra en identificar y corregir la causa que está generando el desequilibrio entre la demanda de oxígeno del corazón y el aporte que recibe el organismo, ya sea una anemia, una arritmia u otra condición subyacente.

## ¿Cómo se siente un infarto?

El dolor opresivo en el pecho sigue siendo el síntoma más característico. Puede aparecer de forma súbita, en reposo o tras un esfuerzo, y suele acompañarse de sudoración fría y sensación de angustia. Pero el infarto no siempre avisa de esa manera.

“Otros pacientes pueden presentar cansancio extremo y repentino, falta de aire incluso con esfuerzos mínimos, dolor en la boca del estómago, náuseas o incluso, en casos muy raros, hipo persistente que no cede”, advierte la doctora Martínez.

Esta diversidad de síntomas explica por qué muchos eventos llegan tarde a la atención médica: las señales se confunden con estrés o malestar digestivo, y cada hora sin tratamiento aumenta el daño al corazón.

## Los síntomas en las mujeres

Uno de los mitos más peligrosos es que el infarto es una enfermedad masculina. Según la OMS, el 43 % de las muertes por cardiopatía isquémica en el 2020 correspondieron a mujeres, y la enfermedad cardiovascular es actualmente la principal causa de muerte femenina a nivel global.

Parte del problema está en la identificación de los síntomas. Mientras en los hombres el cuadro típico suele ser dolor

en el pecho irradiado al brazo, según la American Heart Association y diversos estudios científicos, las mujeres tienden a experimentar señales más inespecíficas, como náuseas, fatiga inusual, dificultad para respirar, dolor en la mandíbula o en la espalda, y molestias en el pecho que se perciben como presión o pesadez más que como dolor.

El estudio VIRGO, que analiza el infarto en población joven, encontró que las mujeres reportan con mayor frecuencia tres o más síntomas simultáneos, pero tienden a atribuirlos a otras causas y a consultar más tarde.

#### Actuar a tiempo es el tratamiento

Ante cualquier síntoma sospechoso, como dolor o presión en el pecho, sudoración fría, falta de aire o malestar general sin explicación, la recomendación es acudir a urgencias de inmediato, sin esperar a que los síntomas desaparezcan por sí solos.

Dependiendo del tipo de infarto, el tratamiento puede incluir medicamentos, procedimientos para reabrir una arteria obstruida, como la angioplastia, o cirugías de revascularización coronaria en los casos más complejos.

“Es vital entender que el manejo personalizado es lo que salva vidas. No todos los dolores en el pecho requieren cirugía de inmediato, pero todos necesitan una evaluación médica experta para determinar cuál es el tratamiento adecuado y qué tan urgente debe ser la intervención”, afirma la doctora Martínez.

La prevención sigue siendo la primera línea: controlar la presión arterial, no fumar, hacer actividad física regular, mantener una alimentación equilibrada y asistir a controles periódicos son las medidas más efectivas para cuidar el órgano encargado de llevar oxígeno y vida a cada rincón del cuerpo. **B**

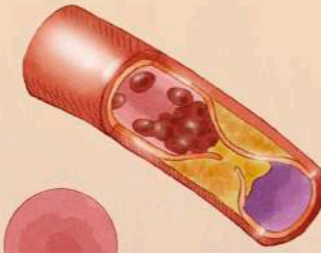
\*Editora [bienestarcolsanitas.com](http://bienestarcolsanitas.com).

@laurasotop\_

## Los 5 tipos de infarto

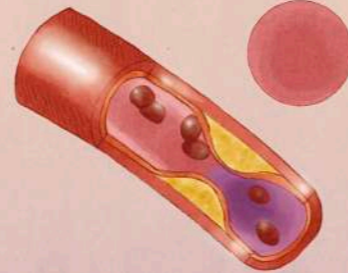
### Tipo 1

El más frecuente. Ocurre cuando una placa de grasa en la pared de una arteria coronaria se rompe y genera un trombo que bloquea el flujo de sangre al músculo cardíaco.



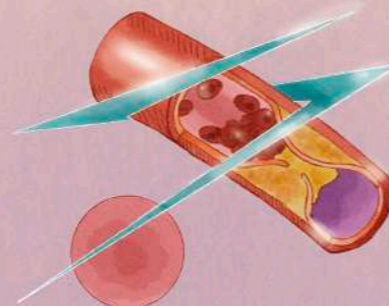
### Tipo 2

No hay obstrucción. Se produce por un desbalance entre el oxígeno que el corazón necesita y el que recibe. Puede ocurrir por anemia severa, arritmias o hipertensión arterial extrema.



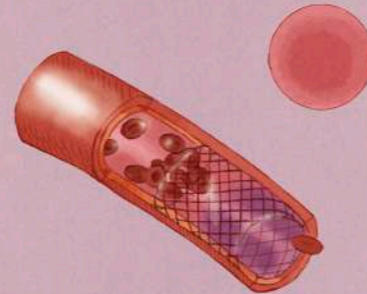
### Tipo 3

Corresponde a una muerte cardíaca súbita en la que no fue posible confirmar el diagnóstico mediante análisis de sangre o electrocardiograma antes del fallecimiento del paciente.



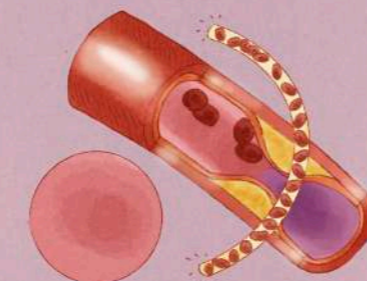
### Tipo 4

Asociado a procedimientos para destapar arterias coronarias. También puede ocurrir por complicaciones de los stents, dispositivos que mantienen abierta la arteria.



### Tipo 5

Ocurre en el contexto de una cirugía de bypass coronario. El daño al músculo cardíaco se produce durante o poco después del procedimiento.



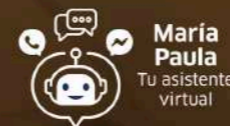
Colsanitas

# SÉ EL HINCHA QUE MÁS CELEBRA

Que tu única preocupación sea apoyar a tu equipo. En Colsanitas te damos el respaldo y bienestar para cuidar tu salud y disfrutar cada celebración.

## Agenda tus citas médicas en nuestros canales digitales:

### Chatea



1. Selecciona: Certificados y otros.
2. Activa: Seguro de viaje.

### Accede



1. Sección: Trámites y certificados.
2. Activa: Seguro de viaje.

### Ingresa



1. Sección: Trámites y certificados.
2. Activa: Seguro de viaje.

Para mayor información ingresa a: [www.colsanitas.com](http://www.colsanitas.com)

# Luciérnagas: dignificando la vida en Maicao

La Fundación Luciérnagas de Colombia trabaja por la dignidad de las mujeres y la juventud en la frontera. Por medio de pedagogías comunitarias y la promoción de nuevas masculinidades, la organización lidera la lucha contra las violencias de género.

Por: Valeria Herrera Oliveros\*

Fotografías: Cortesía Fundación Luciérnagas de Colombia

**E**n el corazón de Maicao, La Guajira, donde la frontera es el punto de encuentro de incesantes sueños y necesidades, se encuentra Lucy Mercado, una mujer con una sonrisa que contagia, con la firmeza de quien ha sobrevivido a tierras desoladas, y la fuerza motriz detrás de la Asociación Luciérnagas de Colombia. Su historia como directora ejecutiva es la crónica de una mujer que decidió que la violencia que marcó su infancia y su entorno no sería el legado para las siguientes generaciones.

Para Lucy, la labor social fue un llamado que traía en el ADN. Creció en un contexto en el que la opresión hacia la mujer y la violencia de género eran parte del paisaje cotidiano. “Veía tanto maltrato entre mi familia y las amigas de mi mamá, que de niña pensaba que nunca iba a tener pareja, que era mejor quedarse sola que vivir atemorizada”, confiesa Lucy. Esa niña, que observaba con ojos críticos las limitaciones impuestas a las mujeres de su vida, creció para convertirse en profesional de Seguridad y Salud en el Trabajo, pero siempre quería saber y hacer más. Du-

rante su especialización en Desarrollo Integral de la Infancia y la Adolescencia, comprendió que para generar un impacto real su aspiración necesitaba una estructura.

Así, en el 2021 comenzó un trabajo comunitario que se formalizaría legalmente en el 2023. Luciérnagas surgió como un proyecto de vida familiar en el cual su esposo, Julio Anaya, y otros familiares se convirtieron en los primeros aliados de una lucha que hoy resuena en todo el departamento. La asociación trabaja por el desarrollo integral de niños, niñas, adolescentes, mujeres y familias en situación de vulnerabilidad en La Guajira, pues creen que el cambio real se construye en comunidad, escuchando, aprendiendo y trabajando juntos porque creen en un futuro más digno.

Trabajar en Maicao significa navegar en una de las zonas más complejas de Colombia. A solo diez minutos de la frontera con Venezuela, el municipio se convierte en la entrada y salida de distintas poblaciones: migrantes venezolanos, colombianos retornados y la comunidad indígena Wayuu. Cada





Fotografías de la fundación Luciérnagas durante sus talleres de educación sexual en el territorio.

grupo trae consigo una necesidad distinta. “Las mujeres vienen con una problemática desde su país, llegan acá muy vulnerables; ante la escasez de dinero, mujeres y niñas pueden sufrir violencia y explotación sexual, viéndose obligadas a tratar su cuerpo como moneda de cambio para sobrevivir”, cuenta Lucy. Pero el desafío también es cultural. En la comunidad Wayuu, Luciérnagas ha aprendido a comunicarse con respeto por medio del diálogo, llevando temas de educación sexual y reproductiva a rancherías donde estos conceptos son tabú.

El trabajo de la organización se ejecuta por medio de talleres pedagógicos, asesorías de planificación familiar, redes de apoyo comunitario y un sistema de enrutamiento seguro que ofrece primeros auxilios psicológicos y terapia clínica gratuita a las víctimas. Durante sus talleres invitan a las mujeres y jóvenes a conocer su propio cuerpo sin miedos. “Muchas no saben qué es un tampón o una copa menstrual, piensan muchas veces que es algo doloroso o un motivo de vergüenza, entonces comenzamos a desmentir, a clarificar todo lo que saben, y entregar conocimiento verdadero y útil”, explica la directora. Pero, ¿cómo se habla de sexualidad en lugares donde ni siquiera hay luz eléctrica? Luciérnagas utiliza rotafolios y modelos anatómicos didácticos que permiten que los jóvenes entiendan sobre eyaculación, preservativos, menstruación y otros conceptos clave para una educación sexual.

Uno de los pilares de Luciérnagas es su enfoque en los hombres. Lucy enfatiza: “vemos al hombre como un aliado para cerrar brechas de desigualdades y que ellos sean conscientes de que nosotras sí tenemos derechos, pero que no se nos cumplen totalmente”. Cuenta que hay personas que no entienden las causas de la fundación, argumentando que las mujeres ya tienen derechos, sin embargo Luciérnagas obra porque cada mujer distinga las violencias que puede estar sufriendo, incluso los maltratos que parezcan mínimos, que conozcan sus derechos pero, sobre todo, que gocen de estos.

Por eso es tan importante involucrar tanto a hombres como mujeres en la conversación, pues si un hombre desconoce que está siendo violento, no hay un cambio real en la comunidad. Así, Lucy recuerda historias de hombres que “despertaron” al darse cuenta de que vulneraron los derechos de sus madres y hermanas por pura costumbre social. “Escuchar a un hombre decir que su mamá, aunque esté enferma, se levanta a cocinarle a todos porque ‘es su deber’, y que él ahora entiende que eso debe cambiar, es un avance enorme”, relata. Para la asociación, la sociedad hace al hombre violento al exigirle ser el macho opresor, y su labor es deconstruir esa idea para que el respeto sustituya al miedo.

Otro campo de acción de la fundación es educar a las familias sobre el matrimonio infantil. Lucy relata que muchos padres persuaden a sus hijas, tras su primera menstruación, a unirse a un hombre como única vía para mejorar su calidad de vida. Esto en Colombia representó una problemática crítica: según datos del ICBF y UNICEF, en el 2022 el país ocupó el puesto

20 a nivel mundial en uniones antes de los 15 años, siendo La Guajira el departamento con la mayor proporción de niñas y adolescentes afectadas, alcanzando el 15,40 %. Este panorama cambió drásticamente con la promulgación de la Ley 2447 del 2025, bajo la consigna “son niñas, no esposas”, la cual prohíbe estas prácticas en todo el territorio nacional y que Lucy difunde como pionera en la región. La asociación, entonces, actúa como una entidad que socializa esta nueva normativa.

Para mitigar el riesgo de que las menores terminen atrapadas en ciclos de maltrato, trabaja directamente en la concientización de las madres y padres, “les decimos que una hija que estudia y trabaja tiene más posibilidades de sacar adelante a la familia que una que se casa prematuramente por necesidad, donde lo más seguro es que reciba maltratos”, afirma. Para eso la fundación visibiliza como referentes a mujeres reales, locales y exitosas de La Guajira que hoy asisten a las universidades. De este modo, la fundación defiende el derecho de las adolescentes a decidir sobre su futuro, inspirándolas

a verse reflejadas en la educación y la autonomía económica para una transformación social.

La fundación recibió un músculo financiero y acompañamiento técnico integral, necesario para ejecutar sus proyectos, gracias a articulaciones con la Comisaría de Familia y el apoyo de ONU Mujeres, en alianza estratégica con la Embajada de Francia, por medio del programa *Igualitarias: Transformando Territorios*. Este nació con el propósito de reconocer y respaldar a las organizaciones feministas locales como motores indispensables de la democracia, la paz y la justicia social en las regiones más vulnerables de Colombia.

Esta cooperación internacional busca generar cambios culturales profundos y sostenibles desde adentro, fortaleciendo los liderazgos territoriales y potenciando la autonomía de mujeres y niñas en Maicao. El impacto de este respaldo conjunto fue tan significativo que Luciérnagas fue seleccionada como una de las diez organizaciones socias para visibilizar sus resistencias y logros comunitarios, mediante una exposición fotográfica co-

lectiva en la Alianza Francesa de Bogotá, en marzo del 2026.

Al cumplir tres años de formalidad, Lucy mira hacia atrás y ve una transformación que la atraviesa personalmente. Ha pasado de ser una niña que temía al matrimonio a ser una mujer que lidera una organización, en la cual su familia es su equipo y su comunidad es su causa. Lucy concluye invitando a las personas a ser parte de este cambio, manifiesta que Luciérnagas tiene el conocimiento, las botas puestas y el corazón abierto para que más personas se vinculen de cualquier manera, con donaciones por medio de su página web ([fundacionluciernagasdecolombia.com](http://fundacionluciernagasdecolombia.com)), voluntariados y alianzas con emprendimientos o empresas. Porque esta luz apenas comienza a brillar, iluminando un sendero en el que las mujeres ya no caminen con miedo. **B**

Lucy Mercado (Izquierda), directora ejecutiva de la fundación acompañada de su equipo en Maicao.

\*Periodista de Bienestar y Bacánika.  
@valehria.12



## Levantar pesas funciona a cualquier edad, solo hay que hacerlo bien

Durante siglos, las actividades comunes de la vida cotidiana mantuvieron el cuerpo fuerte sin esfuerzo deliberado. Como ese mundo ya no existe, hicimos una guía breve, según tu edad, para explicar cómo reemplazar lo que la vida moderna eliminó.

Por: Juan Sebastián Sánchez\*

Ilustración: Juan Pablo Cáceres

Un marinero en una embarcación mercante del siglo XVII con sus manos alzaba anclas y manejaba las enormes velas que arrastraban toneladas de peso por el mar. Una lavandera de la Nueva Granada, a principios del siglo XIX, cargaba canastas con telas húmedas lavadas a mano en los ríos. Cazadores y pastores medievales movían pieles pesadas sobre sus animales de carga todos los días, sin excepción. Cocineros y cocineras en la Francia del siglo XIX amasaban y batían a mano por horas. La vida cotidiana exigía actividad física y muscular constante desde la niñez, y el cuerpo siempre se adaptó como un requisito para vivir en este mundo. Pero ese mundo hace tiempo que dejó de existir.

La transformación tecnológica y laboral que liberó a millones de personas del exigente trabajo físico que mantenía el

cuerpo funcional, se consolidó en estilos de vida urbanos, reduciendo las necesidades de actividad cotidiana y con consecuencias negativas. La Organización Mundial de la Salud concluyó en el 2024 que la inactividad física es hoy uno de los principales factores de riesgo de mortalidad global, como un factor importante de riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, demencia y varios tipos de cáncer. Y este factor se relaciona con pérdida de masa muscular, densidad ósea y resiliencia cardiovascular. Todas condiciones que hoy requieren esfuerzos deliberados para su mantenimiento y que hace apenas décadas se desarrollaban naturalmente.

Como respuesta a esto brotó el entrenamiento de fuerza, para recuperar parte de esta pérdida. Este tipo de entrenamiento se volvió un sustituto a las demandas físicas que requería la vida.

La pregunta no es si el cuerpo necesita entrenamiento de fuerza (sí lo necesita, y en todas las etapas de la vida), sino cómo hacerlo bien. Según Ivonne Cano, especialista en medicina del deporte de Keralty, las franjas de edad son una guía útil, pero no el criterio definitivo: "Lo que realmente determina la prescripción son criterios funcionales: el nivel de fuerza previo, la capacidad aeróbica, las patologías de base y los objetivos planteados", sostiene. Una mujer de 45 años que lleva una década entrenando consistentemente y una mujer de 45 años que recién empieza a entrenar no son la misma persona, y no deberían seguir el mismo plan. Entender el momento de cada quien es lo que separa los beneficios de la salud de simplemente desgastar el cuerpo.

Con esto como punto de partida, las franjas de edad no son estructuras rígidas sino referencias para quien no sabe

por dónde empezar, y siempre con una advertencia: el mejor plan es el que se ajusta a cada cuerpo y situación, no a una fecha de nacimiento.

### Entre los 18 y los 30: una ventana que no queremos desperdiciar

Entre los 18 y los 30 años el cuerpo está en su etapa más receptiva para el entrenamiento de fuerza. Los niveles hormonales, la testosterona y la hormona de crecimiento, en particular, están en su pico, la recuperación es rápida y los músculos responden a casi cualquier estímulo que esté correctamente estructurado; esto genera ganancias notorias. Esta década es en la que se construyen las bases para una vida longeva: la masa muscular acumulada se convierte en reservas que nos protegen de las pérdidas causadas por la edad más adelante. Una buena analogía de esta

etapa es la de una cuenta de ahorros a largo plazo. Los intereses no serán significativos en cinco años, pero serán un capital invaluable al superar los 55.

Por eso, un error común de esta etapa es confundir agresión con progreso. Según Cano, el mejor programa en esta etapa es el que respeta los principios básicos del entrenamiento: priorizar la técnica y planificar la progresión de cargas gradualmente. Cano señala que el error más frecuente es aumentar el peso muy pronto, sin técnica apropiada, sin respetar los tiempos de recuperación. Esto convierte la ventana biológica más resiliente en una autopista de lesiones. Un estudio del 2017 del *Journal of Strength and Conditioning Research* confirmó que el crecimiento muscular es igualmente alcanzable en diferentes rangos de cargas; lo importante es el esfuerzo y la consistencia, no cuánto peso pueden levantar.

#### Entre los 31 y los 40: la necesidad de un entrenamiento inteligente

Al llegar a los treinta, el cuerpo empieza a enviar un mensaje inconfundible: la recuperación tarda más que antes. Una sesión intensa que antes solo generaba dolores durante un día ahora se alarga hasta tres. Eso no es

señal de debilidad, sino de un funcionamiento biológico normal. En esta década empieza un proceso conocido como sarcopenia, el lento proceso natural de pérdida de masa muscular. Sin intervención externa, este proceso se acelera cada año. No obstante, el entrenamiento de fuerza es la solución más efectiva contra él. Los músculos que se cultivan en esta década son un seguro para protegerse de un deterioro mucho más veloz más adelante.

El cambio específico de esta etapa es darle a la recuperación un tratamiento integrado dentro del entrenamiento, no solo como la ausencia de este. "El programa de entrenamiento debe cambiar cuando la recuperación posentrenamiento se extiende más allá de las 72 horas o cuando se presentan lesiones a repetición", explica Cano. Esto es una señal específica de que el plan de entrenamiento debe ajustarse. Entre las señales del síndrome de sobreentrenamiento también se incluyen fatiga persistente, cambios de ánimo, disrupciones de sueño y desempeño decreciente, según un estudio publicado en la revista *Sports Health* en el 2021. Estas son todas señales fisiológicas que señalan desbalances en las cargas de entrenamiento y en la capacidad de recuperación.

#### Entre los 41 y los 50: preservar lo que se tiene como un acto radical

En los cuarentas, el objetivo se va transformando silenciosa y decisivamente. Todavía es posible y deseable ganar músculo, pero la prioridad es mantener la masa que tienes. La sarcopenia que empezó en los treinta se acelera durante esta década si no se atiende. Los cambios hormonales se acumulan; en hombres, la testosterona empieza a decrecer a partir de los 40, mientras que las mujeres empiezan a navegar la perimenopausia, y con ello experimentan una pérdida de estrógeno que aumenta la pérdida de densidad ósea, aumentando los riesgos de osteoporosis poco más adelante. El entrenamiento de fuerza en esta etapa no revierte estos procesos, pero los frena mejor que cualquier otra forma de intervención.

En esta etapa, los ajustes prácticos tienen el énfasis de mantener la consistencia y la disciplina. Evitar el abandono del hábito de entrenar tanto como sea posible. La doctora Cano lo dice explícitamente: "La evidencia científica respalda que cargas moderadas con alto número de repeticiones permiten obtener resultados similares en ganancia de masa muscular con menor riesgo de lesión y mejor sostenibilidad en



#### Si estás empezando después de los 40

- ★ **Empieza con dos sesiones por semana** y suma una tercera solo después de seis a ocho semanas de entrenamiento constante.
- ★ **Prioriza ejercicios compuestos que involucren varias articulaciones:** prensa de piernas, flexiones de pecho o remo.
- ★ **Usa cargas moderadas y más repeticiones** (10-15 por serie) en lugar de series pesadas con pocas repeticiones.
- ★ **Incluye un calentamiento adecuado** con ejercicios de movilidad articular, esto es fundamental en esta etapa.
- ★ **Consulta con un profesional de la medicina deportiva** si tienes dolor articular, antecedentes cardiovasculares o problemas metabólicos.

#### Si estás empezando después de los 50

- ★ **Empieza con una o dos sesiones por semana** y aumenta gradualmente durante ocho a doce semanas.
- ★ **Concéntrate en la fuerza funcional:** movimientos que imitan la vida diaria (estar de pie, subir y bajar, cargar objetos, mantener el equilibrio).
- ★ **Las bandas de resistencia y las máquinas** son puntos de partida válidos y efectivos; las barras no son obligatorias.
- ★ **El trabajo de equilibrio** (ejercicios con una sola pierna, movimientos lentos y controlados) merece atención tanto como el entrenamiento de fuerza.
- ★ **Pide una evaluación profesional** antes de comenzar para entrenar con un plan que se ajuste a tu cuerpo y necesidades.



el tiempo". Esto coincide con hallazgos del mismo estudio del 2017, que demostró que la hipertrofia (el crecimiento muscular inducido por esfuerzo físico sostenido) es alcanzable en diferentes rangos de peso, siempre que el esfuerzo sea real.

#### Más allá de los 50: experimentar los más grandes beneficios

Después de los 50, el entrenamiento de fuerza deja de ser un tema de desempeño y capacidad, y se vuelve una prioridad para la independencia. Las habilidades para levantarse de una silla sin ayuda, cargar el mercado, subir escaleras o simplemente caminar sin miedo a caerse se vuelven una prioridad de calidad de vida y hasta de supervivencia. Estas necesidades cotidianas son expresiones de autonomía funcional y dependen directamente de la masa muscular y de la fuerza. Sin un entrenamiento consistente, esa capacidad se erosiona lenta, consistente y silenciosamente. Para la doctora Cano, la hipertrofia en esta etapa no es un fin en sí mismo, sino la herramienta. Es la herramienta indispensable para reducir

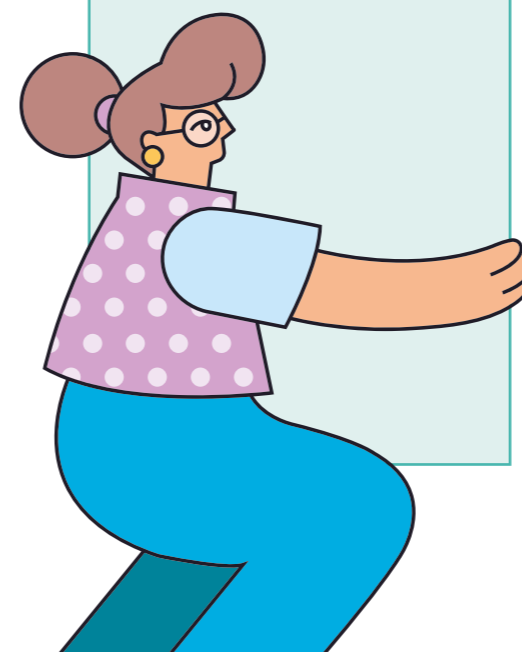
riesgos de fracturas de cadera, una de las lesiones más debilitantes en adultos mayores, y que están principalmente relacionadas con caídas.

La recompensa de empezar a entrenar después de los 51 va mucho más allá de lo físico. Un *paper* publicado en el *Journal Frontiers in Psychiatry* en el 2025 encontró que el entrenamiento de fuerza produce mejoras significativas en la memoria, el aprendizaje verbal y la memoria espacial en adultos mayores de 60, con efectos más pronunciados en el rango etario entre 65 y 74 años. Así que si hay un mensaje claro para cualquier persona que piense que es muy tarde para empezar, es este: el cuerpo permanece sensible a los estímulos de entrenamiento durante toda la vida. Empezar a una edad avanzada no es un premio de consolación, sino una acción deliberada para proteger la calidad de vida y tener una vida más longeva. **E**

\*Literato y comunicador.

#### Si estás empezando después de los 30

- ★ **Dos o tres sesiones por semana**, con enfoque en todo el cuerpo.
- ★ Primero, **aprende los movimientos básicos:** sentadilla (pierna), bisagra (caderas y glúteos), empuje (pecho y hombros) y tracción (espalda y bíceps).
- ★ Durante las primeras cuatro a seis semanas, usa cargas ligeras; **la técnica es la prioridad.**
- ★ **Ponle atención a la recuperación:** si el dolor persiste después de 72 horas, reduce el volumen antes de aumentar la carga.
- ★ **La constancia** durante tres meses es más importante que la intensidad de la primera semana.



# Herpes zóster: una conversación que no puede esperar

Héctor Rincón todavía recuerda la urgencia en su voz cuando llamó a su hija para decirle adiós. A sus 69 años, un dolor en el pecho lo convenció de que estaba sufriendo un infarto.\*

**N**o había espacio para la duda: el ardor era tan profundo que su primer instinto fue la despedida. Sin embargo, en la sala de urgencias, el diagnóstico dio un giro inesperado. No era su corazón, era su cuerpo reaccionando al **herpes zóster, también conocido como culebrilla**.<sup>1</sup>

Esta enfermedad, que puede llegar a ser profundamente incapacitante, representa una amenaza latente para la gran mayoría de la población, ya que el **99% de los adultos de 50 años o más** está en riesgo de padecerla.<sup>2</sup> Esta enfermedad es causada por la reactivación del virus de la varicela-zóster, el mismo que causa la varicela en la infancia. Tras la infección inicial, el virus permanece en el cuerpo de por vida, en estado "latente", y puede reactivarse años más tarde en forma de herpes zóster o "culebrilla".<sup>1</sup>

## El riesgo aumenta con los años

La reactivación del virus no es casualidad. A partir de los 50 años, el sistema inmune pierde su capacidad para mantener el virus bajo control, en un proceso conocido como inmunosenescencia.<sup>3</sup>

Cuando esto sucede, el herpes zóster puede aparecer como una erupción dolorosa en forma de franja, generalmente en el torso, la cara o el cuerpo. Además, puede estar acompañado de fiebre, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga.<sup>1</sup>

## Factores que elevan la vulnerabilidad

El riesgo de desarrollar herpes zóster no solo aumenta con la edad. Las personas que viven con enfermedades crónicas o tienen el sistema inmune debilitado por alguna condición médica también tienen mayor probabilidad de que el virus se reactive.<sup>4</sup> Algunas condiciones o enfermedades que aumentan el riesgo son:

- **Enfermedades respiratorias:** el riesgo de la reactivación de la enfermedad puede aumentar entre un 24% a un 41%.<sup>4\*</sup>
- **Enfermedades cardiovasculares:** el riesgo de desarrollar herpes zóster puede aumentar hasta en un 34%.<sup>4\*\*</sup>
- **Diabetes:** la posibilidad de reactivación del virus se incrementa en un 38%.<sup>5\*</sup>
- **VIH:** los pacientes con el virus de inmunodeficiencia humana pueden tener hasta 3 veces más riesgo de desarrollar esta enfermedad.<sup>4</sup>
- **Enfermedades reumatológicas:** el riesgo de desarrollar herpes zóster puede ser 2 veces mayor que en personas inmunocompetentes.<sup>6\*</sup>

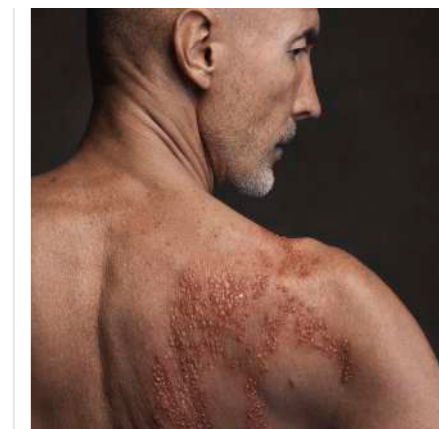
## Las complicaciones que puede dejar en tu vida

Asimismo, los mayores de 50 y las personas con condiciones de salud que afectan el sistema inmune tienen mayor riesgo a desarrollar complicaciones<sup>1</sup> como:

- **Neuralgia posherpética (NPH):** es la complicación más común (hasta en el 20% de los casos).<sup>7</sup> Produce un dolor persistente en los nervios y la piel que continúa incluso después de que desaparecen las ampollas, y puede durar meses, años o incluso toda la vida.<sup>7</sup>
- **Herpes zóster ocular:** el herpes zóster también puede afectar los ojos y provocar complicaciones graves como cicatrices permanentes en el ojo, glaucoma, pérdida de visión e incluso ceguera.<sup>8</sup>
- **Herpes zóster ótico:** en casos específicos, el virus del herpes zóster puede reactivarse en el sistema auditivo y dar lugar al herpes zóster ótico. Los síntomas incluyen pérdida auditiva, vértigo, tinnitus, dolor facial intenso y parálisis facial (síndrome de Ramsay Hunt).<sup>8</sup>

## La prevención y el tratamiento oportuno son claves

Héctor logró recuperarse y volver a sus actividades, pero su experiencia deja una lección clara: anticiparse es clave para proteger la salud.



En el caso del herpes zóster, actuar a tiempo sí es posible: se puede prevenir y tratar. Por eso, se recomienda:

- **Mantener hábitos saludables:** una alimentación balanceada, realizar actividad física y gestionar el estrés fortalecen el sistema inmune.<sup>9</sup>
- **La vacunación:** es una medida efectiva para prevenir la enfermedad.<sup>1</sup>
- **Un tratamiento oportuno:** en caso de presentar síntomas, es vital consultar al médico para iniciar el tratamiento antiviral dentro de las primeras 72 horas.<sup>1</sup>

Si tienes 50 años o más o vives con una condición de salud crónica, recuerda consultar con tu médico sobre cómo prevenirlo y tratarlo. Encuentra más información en: [mevacunopor.com](http://mevacunopor.com)

NP-CO-HZU-JRNA-260003 | Fecha de Elaboración: Marzo 2026 | Este es un material de concientización de enfermedad desarrollado por GlaxoSmithKline Colombia S.A | GSK Colombia S.A. Av. Cll 116 # 7 - 15 Interior 2, Oficina 601A | Bogotá, Colombia | Ante cualquier duda, siempre consulte a su médico.

\* El testimonial corresponde a una persona que manifiesta haber sufrido herpes zóster. Los síntomas causados por el virus pueden variar. (1) Organización Mundial de la Salud. (2025). Shingles (herpes zoster). Recuperado de [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/shingles-\(herpes-zoster\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/shingles-(herpes-zoster)). Consultado en marzo 2026. (2) Kilgore PE, Kruszon-Moran D, Seward JF, et al. Varicella in Americans from NHANES III: implications for control through routine immunization. J Med Virol. 2003;70 Suppl 1:S111-S118. doi:10.1002/jmv.10364. Estos son datos de EE.UU. (Incluye una población heterogénea demográficamente). \* El virus del herpes zóster es el mismo virus de la varicela que años más tarde se reactiva como herpes zóster. 1 de cada 3 adultos desarrollará herpes zóster a lo largo de su vida. Referencia: Harpaz, R, et al. Prevention of Herpes Zoster Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). MMWR CDC June 6, 2008 / 57(05);1-30. <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr57e0515a1.htm> (consultado diciembre 2025). (3) Barrera-Salas, M., Morales-Hernández, A. E., Hernández-Osorio, J. J., Hernández-Salcedo, D. R., Valencia-López, R., & Ramírez-Crescencio, M. A. (2017). Inmunosenescencia. Medicina Interna de México, 33(5), 696-704. <https://doi.org/10.24245/mim.v33i5.1204>. (4) Marra F, et al. Risk factors for herpes zoster infection: A meta-analysis. Open Forum Infect Dis. 2020 Jan 9;7(1):ofaa005. DOI: 10.1093/ofid/ofaa005. \* Las enfermedades crónicas consideradas en estos datos comprenden el asma y EPOC. \*\*Revisión sistemática de la literatura que incluyó 88 estudios observacionales, con un total de 3.8 millones de casos de herpes zóster, en los que se estimaron riesgos relativos para factores asociados. RR Condiciones cardiovasculares 1.34 (1.17-1.54) (5) Huang, C.-T., et al. (2022). Association Between Diabetes Mellitus and the Risk of Herpes Zoster: A Systematic Review and Meta-analysis. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 107(2), 586-597. DOI: <https://doi.org/10.1210/clinem/dgab675> \*Metaanálisis de estudios observacionales mostró que las personas con diabetes mellitus presentan mayor riesgo de desarrollar herpes zóster frente a la población general (RR agrupado: 1.38; IC 95%: 1.21-1.57), con resultados consistentes según tipo de diabetes, edad y diseño del estudio. (6) Yun, H., Yang, S., Chen, L., Xie, F., Winthrop, K., Baddley, J. W., Saag, K. G., Singh, J. A., & Curtis, J. R. (2016). Risk of herpes zoster in autoimmune and inflammatory diseases: Implications for vaccination. Arthritis & Rheumatology, 68(9), 2328-2337. <https://doi.org/10.1002/art.3967>. \*Análisis retrospectivo de bases de datos de seguros de salud de EE. UU. (2007-2010) que evaluó tasas de herpes zóster en pacientes con enfermedades autoinmunes frente a controles. Estos resultados se refieren a pacientes con artritis reumatoidea y LES de 40 años o más vs. la población adulta sana. (7) Saguil, A., Kane, S., Mercado, M., & Lauters, R. (2017). Herpes zoster and postherpetic neuralgia: Prevention and management. American Family Physician, 96(10), 656-663. Disponible en: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2017/1115/p656.html>. Consultado en marzo 2026. (8) Patil, A., Goldust, M., & Wollina, U. (2022). Herpes zoster: A Review of Clinical Manifestations and Management. Viruses, 14(2), 192. DOI: <https://doi.org/10.3390> (9) Ellis, R. R. (2024). ¿Es posible prevenir la culebrilla con la alimentación? Disponible en: <https://www.webmd.com/es/skin-problems-and-treatments/shingles/alimentacion-para-la-culebrilla>. Consultado en febrero 2026.

# Feliz cumpleaños, OSI

## El corazón de la salud infantil en Keralty

El oso que acompaña la infancia en nuestra red de prestación y en las instalaciones de nuestros principales clientes de contratos colectivos está de cumpleaños durante el mes de julio. Lo celebramos recapitulando la historia de este compañero de muchas generaciones.

**C**lub OSI es el programa de fidelización de Colsanitas que surgió con la misión de educar, cuidar y acompañar a las nuevas generaciones. Por medio de la tierna figura de su emblemático personaje, OSI, el programa se ha consolidado como un referente nacional e internacional de compasión y bienestar, transformando la experiencia de la medicina en un entorno de protección y alegría familiar.



### ¿Dónde está OSI?

**YouTube:** en el canal ClubOsi, los niños menores de 12 años se divierten y aprenden sobre la importancia de los hábitos de vida saludables.

**Página web:** en [www.clubosi.com](http://www.clubosi.com) se encuentra contenido recreativo, educativo e informativo para papás y niños, usuarios de medicina prepagada, en el que también pueden registrarse y ser parte de talleres, eventos especiales, obtener regalos de cumpleaños y Navidad.

**Dentro de alguna de las clínicas de Colsanitas** te puedes encontrar a OSI, quien interactúa con los niños en jornadas de abrazoterapia o eventos como Halloween y el Día del Niño, impactando positivamente el tratamiento de nuestros usuarios. **B**

### El equipo detrás de OSI

Sandra Ayala, subgerente de Operaciones de marketing, asumió la responsabilidad de OSI y su gran amor por la mascota ha impulsado a un equipo comprometido a abrir nuevos caminos para sus recorridos por todo el país; algunos de sus compañeros la llaman con cariño "Mamá Osi". Sandra reconoce que, desde la magia, OSI se acerca a la realidad de familias que reciben atención en salud: "es el personaje que encarna nuestra misión de cuidado, compasión y protección".

Óscar Cabrera, analista de Operaciones, aporta una invaluable perspectiva de papá a OSI, además de haber vivido la experiencia de personificar a OSI en carne propia. Eso transformó su labor en una misión de bienestar. Su primer contacto con el personaje ocurrió en las clínicas oncológicas, un escenario que lo marcó intensamente al ver cómo un abrazo del tierno osito devolvía la alegría a los rostros de los niños más afectados.

Esteban Vanegas, gestor de contenido virtual y locutor actual de OSI en su versión digital, relata con profunda gratitud cómo OSI le enseñó a gestionar su propia ansiedad y a comprender la enorme responsabilidad emocional que conlleva sonreír en los momentos más difíciles de las personas. "OSI se ha convertido en una extensión de mí, me ha cambiado la vida; no solo es alegría, sino también una recarga para los momentos difíciles de muchos niños".



OSI participando en campañas de salud y prevención de Colsanitas, eventos en los cuales acompaña a niños y adultos.



Escanea este código para acceder a los beneficios del Club OSI.

### ¿Quién es OSI?

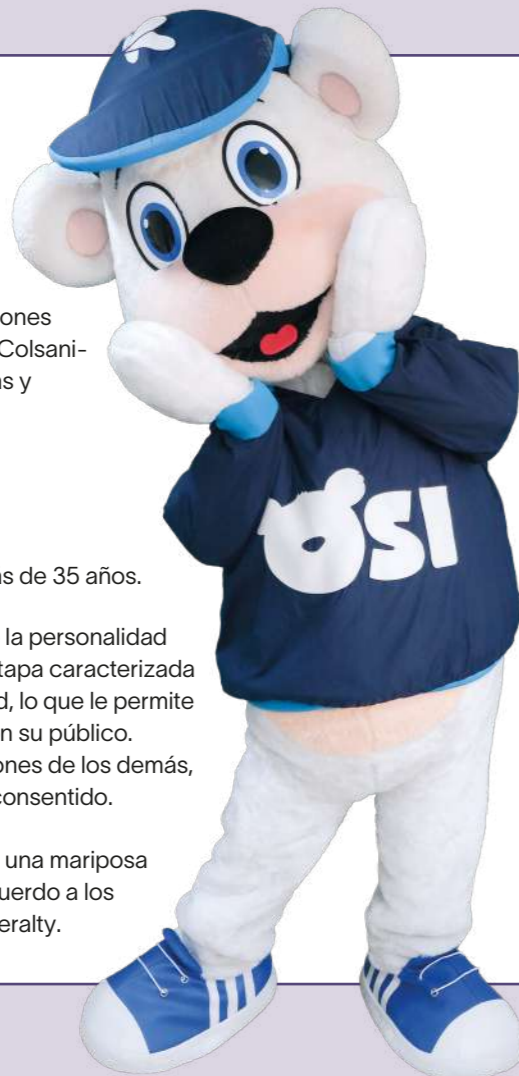
**El personaje oficial de Keralty para las comunicaciones con los usuarios afiliados a Colsanitas, Medisanitas, EPS Sanitas y Colsanitas Seguros.**

**OSI es un oso polar de 8 años que mide 1,80 cm.**

**Fue concebido hace más de 35 años.**

**El entrañable oso posee la personalidad de un niño de 8 años, una etapa caracterizada por una profunda curiosidad, lo que le permite conectar de forma única con su público. Es empático con las emociones de los demás, honesto, inteligente y muy consentido.**

**Su mejor amiga es Kery, una mariposa de color azul y verde, de acuerdo a los colores institucionales de Keralty.**



**El papá de OSI es médico funcionario de Colsanitas, al igual que su mamá, funcionaria de Colsanitas como asesora comercial. Ambos influyen por su pasión y compromiso al cuidado y bienestar de todos los niños.**

**En 2018 tuvo una evolución estética, dejando atrás su imagen de oso redondo con OSI Sanitas escrito en su camiseta, para lucir una figura más estilizada y coherente con el concepto de salud y bienestar.**

**Su presencia física y virtual cuenta con marca registrada que ha trascendido fronteras, llevando alegría en Colombia, México y Estados Unidos.**

# Aprender a lidiar con el aburrimiento de los hijos

A menudo queremos evitarles a los niños las emociones desagradables y, con frecuencia, usamos el celular para entretenerlos. Pero entretener no es educar. Y en ese empeño estamos impidiendo que maduren y gestionen sus emociones de manera eficaz.

Por: María Gabriela Méndez\*

Ilustración: Carolina Zapata

Hace poco vinieron de visita unos amigos con sus hijos: una niña de unos ocho años y un niño de diez. Apenas llegaron pidieron la clave del wifi y no les escuché la voz en las siete horas. Mi hijo, emocionado porque vendrían niños de su edad, se quedó fastidiado de que ninguno atendiera su invitación a jugar.

Pero la escena más dramática ocurrió cuando al niño se le acabó la pila y la madre, como si se tratara de una máscara de oxígeno, le dio su propio celular mientras buscaba con desespero el cargador. Parecía como si el niño fuera una bomba de tiempo a punto de estallar y el celular la única herramienta para impedirlo. Así que ella lo “conectó” con afán a otra pantalla, para evitar que explotara.

Más allá del uso ilimitado de dispositivos, la situación me dejó pensando en esa imposibilidad que hoy tenemos los padres de lidiar con el aburrimiento y con los límites. Como si parte de

las obligaciones como padres incluyera ahorrarles frustraciones, tristezas, rabias y, por supuesto, aburrimiento. Y decir que sí a todo lo que los hijos piden.

Al no saber lidiar con esas emociones, tendemos a evadirlas con distractores y entretenimiento. Y para este objetivo el celular está mandado a hacer. Si de niños no aprendemos a transitar esas emociones “incómodas”, de adultos seguiremos el mismo patrón. Si le quitamos los obstáculos que se les presentan en el camino, los niños no van a aprender a resolver por sí mismos.

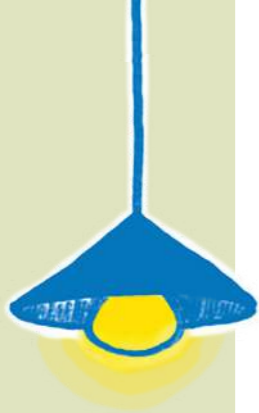
Juanita Boada, coach logoterapéutica, especialista en neuroeducación y neurodiversidad, explica que ese miedo al aburrimiento se ve muy claro en la forma como estamos criándolos, llenamos su agenda para que siempre estén ocupados y no haya lugar para el aburrimiento, como si fuera algo negativo: “Que vayan al colegio, ojalá desde temprano hasta bien tarde, que les ofrezcan robótica, equitación y culinaria

y luego, fuera de la jornada escolar, tengan clases de matemáticas, club de lectura, natación, gimnasia olímpica o fútbol. Mantenerlos absolutamente ocupados para que no se aburran”.

El aburrimiento en el contexto social es útil. No solo porque está comprobado que es combustión para la creatividad y la imaginación, sino porque cuando estamos aburridos también se trabaja el músculo de la paciencia, de la espera y de la frustración. Y, lo más importante, la emoción se gestiona y se transita. Y en ese tránsito hay aprendizaje. Les estamos quitando la posibilidad de que aprendan a calmarse solos.

“Cuando nos aburrimos se activa la red neuronal por defecto, que es lo que permite la creatividad, ese momento ‘ajá’ en la ducha, en el trancón, en la sala de espera. Pero muchas veces lo dañamos porque intentamos llenar esos espacios con el pódcast, la música, la serie, las redes sociales”, añade Boada, quien también se pregunta qué





## Tiempo en pantalla

La Organización Mundial de la Salud recomienda las siguientes pautas de tiempo de pantalla sedentario (como ver televisión o videojuegos).

**Menores de 1 año:** no deben tener contacto con pantallas (esto incluye teléfonos, tablet o televisor).

**De 1 a 4 años:** el límite es de máximo una hora al día.

**De 5 a 17 años:** se sugiere no superar las dos horas diarias de tiempo recreativo en pantalla. Se recomienda que los menores de 16 años no usen redes sociales.



pasaría si probamos a aburrirnos, si abrazamos el silencio y escuchamos nuestros pensamientos.

La psicóloga clínica Daniela Guzmán, especialista en infancia y adolescencia adscrita a Colsanitas, explica que por naturaleza el niño siempre va a querer una solución inmediata. En la época en la que crecimos quienes hoy somos padres, el aburrimiento se combatía con los juguetes, paseos con los amigos de la cuadra o con los hermanos. Ese panorama ha cambiado: hay más hijos únicos, los niños ya no juegan en la calle y ambos padres trabajan largas jornadas y disponen de poco tiempo para compartir en familia.

Ante esa realidad añade, “la solución más fácil es darle una pantalla y eso hace que automáticamente el cerebro del niño se regule de inmediato, lo que no quiere decir que sea positivo. Las consecuencias no las vemos ahorita, pero se ven perjudicadas muchas áreas cerebrales”.

Además del daño en el cerebro, Guzmán asegura que les estamos enseñando que las emociones “las regula el celular, la música, el postre, la comida, por eso tenemos tantos trastornos de conducta alimentaria”.

### Consecuencias a futuro

Boada refiere que demoramos décadas en saber sobre los daños que ocasionaban en el cerebro el cigarrillo y el alcohol, mientras que los efectos que provoca la tecnología se conocieron muy pronto. Estudios de la Organización Mundial de la Salud muestran un incremento en el riesgo de depresión, ansiedad, distorsión de la imagen corporal y autolesiones asociado al uso de las redes sociales. “Porque la tecnología nos lleva a un mundo que nos hace segregarse dopamina continuamente. Si no somos parte de, entonces

sentimos que no existimos, el cerebro se apaga porque solo siente que está vivo si pertenece”, apunta Boada.

Ella es tajante: “La tecnología es la salida más fácil para mantenerlos quietos, entretenidos, y estamos entregándoles, y voy a ser muy dura con lo que voy a decir, un shot de heroína. Hoy en día los centros de rehabilitación no solo trabajan con sustancias psicoactivas, alcohol, pornografía o adicción a las relaciones, sino con la adicción a la tecnología y a las redes sociales”.

Otro de los efectos negativos que ya se está viendo y es motivo de consulta frecuente para Guzmán es la baja tolerancia a la frustración, pues los hemos acostumbrado a que pueden obtener dopamina (placer) con poco esfuerzo y gratificación inmediata. Así, la espera o una actividad que lo rete lo lleva a la frustración.

También se afectan la atención y la concentración: “Las pantallas tienen muchos estímulos de movimiento, auditivos, de colores, que hacen que los procesos de atención, concentración y de flexibilidad cognitiva no sean como antes. Son niños más inquietos en el aula, y les cuesta más prestar atención”, explica Guzmán.

### ¿Por qué evitamos las emociones incómodas?

En la generación de nuestros abuelos, explica Boada, expresar las emociones era como de mal gusto: se asociaban con debilidad, fragilidad, vulnerabilidad. Por eso se les pedía a los niños que se “tragaran” la rabia y el llanto o que no la expresaran en público. Incluso la religión ve la ira como uno de sus siete pecados capitales.

Pasamos del “cállese y no llore” a “toma, mi amor, aquí tienes mi celular”. Boada lo ejemplifica así: “Si puedes acallar una emoción, disociarte, evadir, ocultar, negar, fingir, pero la emoción

igual se produjo. ¿Qué pasó con esta generación? Nos fuimos para el otro extremo: sentir, sentir, sentir”.

Y para ella ese exceso en el sentir es el que nos ha hecho “encartarnos con las emociones”, incluso con las propias. Entendamos que esas emociones menos placenteras son como faros que vienen a mostrarnos algo: “Démonos el permiso de sentirla. Es dolorosísimo e incómodo que un hijo sufra, pero el día que nosotros lo aceptemos, vamos a poder gestionar el malestar propio y luego el de ellos”. No se trata de anestesiarnos, aclara, sino de encontrar ese justo medio donde se puede hablar de las emociones sin exacerbarlas ni evadirlas.

No podemos perder de vista que estamos confundiendo felicidad con entretenimiento y amor con decir que sí a todo. El resultado es como la tormenta perfecta: padres que quieren evitar emociones incómodas o desagradables a sus hijos, y la omnipresencia de la tecnología.

Además, explica Guzmán, los padres de hoy quieren ver a sus hijos regulados, tranquilos, que no corran y que por nada del mundo hagan una pataleta. El antídoto lo llevamos en el bolsillo: el celular.

En ese panorama, ¿cómo podemos trabajar la ansiedad que nos produce ver a los hijos aburridos? Ambas especialistas nos dan luces antes de ceder a la tentación de entregarles un celular:

1. Reconocer la propia emoción y preguntarnos si queremos apaciguar nuestro miedo o ansiedad. O si es amor disfrazado. ¿Cómo es el amor disfrazado? Cuando soy la prioridad (quiero estar bien yo y le doy el celular para que no me moleste). Entender que amar a un hijo no es darle lo que quiere, sino lo que necesita. Amar no es hacer felices a los hijos. Amar es educar y educar es decir no.
2. Practicar la autoridad como padres. Las relaciones entre padres e hijos deben ser verticales. Autoridad no es ser autoritario, no es gritar, pegar, humillar, hablar feo o decir ironías. Ser autoridad es estar al mando, saber lo que necesita y lo que es mejor para él: “Yo te cuido y te guío”.
3. Usar el celular solo en momentos específicos. Por ejemplo, durante un vuelo largo en el que las actividades están limitadas. “Lo más importante

es que los papás no resuelvan el aburrimiento de inmediato”, apunta Guzmán. Darles tiempo a que experimenten el aburrimiento y busquen qué hacer. Es una forma de que desarrollen la resiliencia emocional.

4. Anticipación y rutinas. Hablar con el niño para que sepa a qué hora será el momento de jugar con él. Evitar los espacios no aptos para niños pequeños: una misa, un concierto, un restaurante, etc. De hacerlo, es recomendable llevar “la cartera Mary Poppins”, esto es tener muchos juguetes y recursos para que pase el rato entretenido, sin necesidad de darle un celular. <sup>B</sup>

\* Periodista, cocinera y editora.  
@alimenta\_



## Las reglas del celular

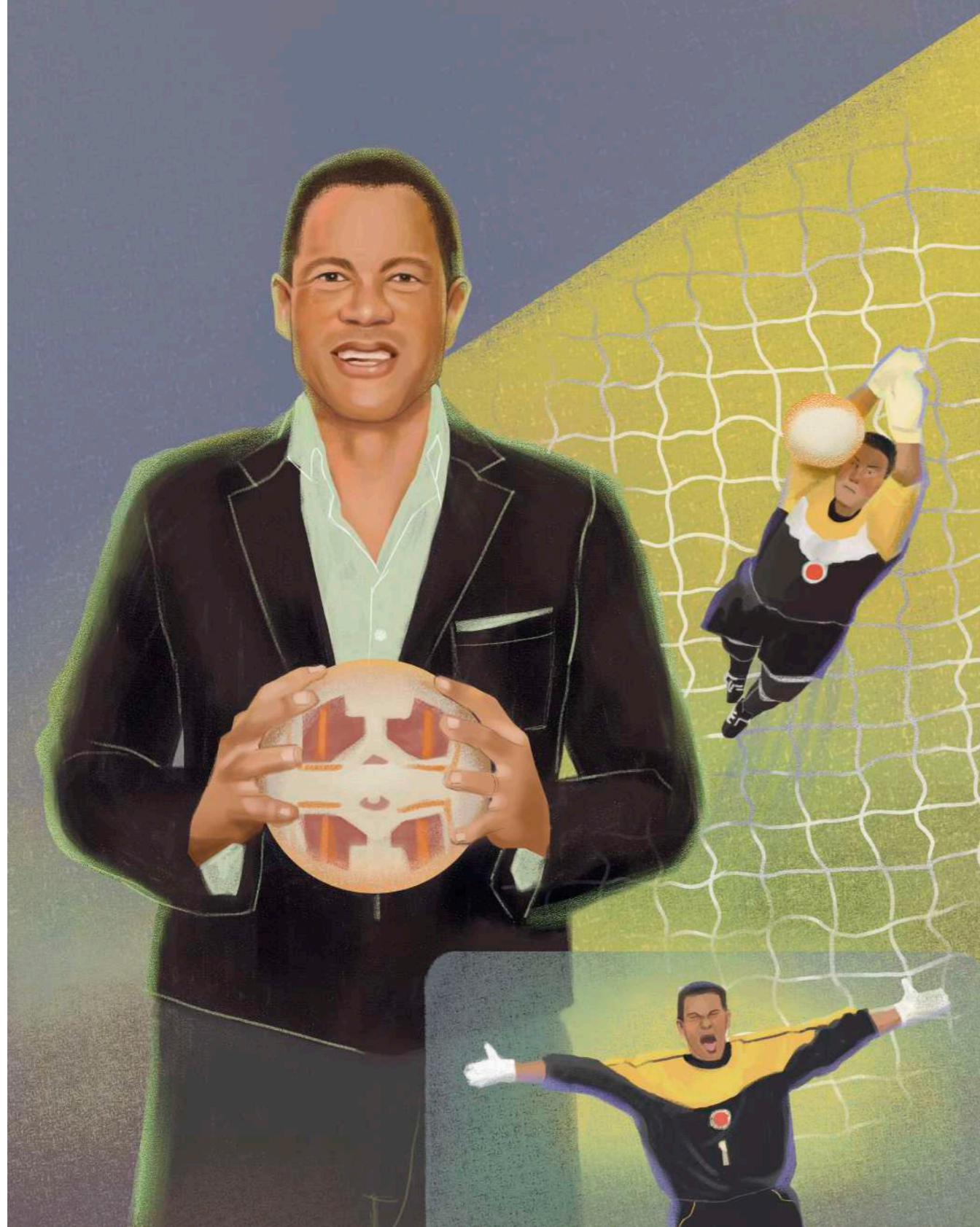
Si les entregamos un celular, entonces debe haber reglas:

- Horarios y momentos en los que se puede usar.
- Regular los contenidos según la edad con controles parentales que funcionen.
- Si son mayores de 14 años, debe existir un contrato: el dispositivo no es suyo. Lo será después de los 18; los padres deben saber la clave de acceso (según la ley, son

ellos los responsables frente a cualquier delito que involucre el uso del celular); los adultos descargan las aplicaciones; si usan videojuegos solo pueden jugar con niños que conozcan; el teléfono no se debe usar hasta dos horas antes de irse a la cama y no permanece en la habitación durante las horas de sueño.

- Los padres deben enseñarles herramientas para identificar los peligros que abundan en la red.





## Óscar Córdoba: “La información que me da mi cuerpo es mi termómetro de salud”

Uno de los arqueros más recordados de la Selección Colombia resalta la importancia de anticiparse a patologías masculinas como el cáncer. El arquero nos compartió sus hábitos de autocuidado a propósito de la campaña de Bayer que busca concientizar sobre el cáncer de próstata.

Por: Mónica Diago Rivera\*

Ilustración: Cinthya Espitia

Óscar Córdoba fue el arquero que atajó el histórico 5-0 del partido de Colombia contra Argentina en 1993, en las eliminatorias al Mundial de Estados Unidos de 1994. Ha sido uno de los arqueros más recordados de la Selección Colombia, titular del equipo en la década del noventa y hoy, con más de 50 años, es conferencista, comentarista de fútbol, empresario y encontró en el golf un deporte que lo hace respirar con más pausa, centrar sus pensamientos.

Su debut profesional en el fútbol lo hizo en el Deportivo Cali, en 1988. Pasó por el Deportes Quindío, Millonarios y Once Caldas antes de llegar al América de Cali. Después se trasladó a Argentina para convertirse en una de las figuras memorables del Boca Juniors y finalmente jugó en Italia y Turquía.

Después de su retiro ha dedicado gran parte de su tiempo a dictar conferencias motivacionales, en las que destaca su experiencia y las enseñanzas detrás de sus logros deportivos. Bajo el mensaje “Ser grandes, marcar historia, hace una analogía entre su carrera y el desarrollo organizacional, resaltando la importancia del liderazgo y el trabajo en equipo”.

Aunque ya no tiene los chequeos diarios que recibía cuando era jugador de fútbol, sigue cuidando su salud. Está siempre atento a las señales de alerta que envía su cuerpo y gracias, precisamente, a un examen rutinario pudo identificar una enfermedad en su riñón que trató a tiempo.

### ¿Qué tan atento estás de tu salud física?

Mucho. La mejor salud es aquella que se basa en la prevención, con exámenes a tiempo. Yo me salvé de que prosperara un cáncer de riñón gracias a un examen de control. Estaba de aniversario con mi esposa y ella me dijo que de regalo lo único que quería era que yo me hiciera un chequeo de rutina. Y preciso. Me descubrieron una masa en el riñón derecho, era un cáncer encapsulado. Afortunadamente me pudieron hacer una nefrectomía y no tuve que someterme a nada más. El control cada tres meses, luego a los seis, y al año.

### ¿Qué rutinas de autocuidado tienes?

Por un tema genético debo estar revisando la tiroides y me tomo una pastillita diaria para eso. Regular mi peso también es fundamental, es un legado que me dejó la profesión. Yo me peso todos los días porque esa era nuestra rutina. Era lo primero que hacíamos cuando llegábamos a entrenar. Así nos dábamos cuenta cuál había sido la exigencia del día anterior o la no exigencia. O si nos habíamos desfasado con la comida. El mejor control de salud que uno puede tener es estar recibiendo información permanente de lo que está pasando con su cuerpo y parte de eso es el peso.

### ¿Y qué ejercicio practicas hoy?

Hago una hora y media de ejercicio de fuerza porque ya sabemos que estamos en la etapa de perder masa muscular, entonces hay que construirla todos los días o por lo menos mantenerla. Cuido mi alimentación, siempre es balanceada.

### ¿Y el fútbol?

Fútbol no practico tanto porque hago cardio corriendo unos 15 minutos y posteriormente me dedico totalmente a las pesas para ganar potencia y masa muscular.

### ¿Y cómo cuidas tu salud mental?

Te confieso que nunca pude aprender a meditar. Mi cerebro no alcanza a llegar a ese grado de concentración. Leo mucho, analizo mucho los problemas, las situaciones y creo que eso me permite, de alguna manera, mantener un equilibrio. **B**

\*Editora Bienestar.  
@ladiago



Expertos en salud masculina y el deportista Óscar Córdoba participaron en La previa mundialista, un llamado a la detección temprana del cáncer de próstata de Bayer.

# Menopausia

Una conversación con María Elvira Samper y Yolanda Ruiz, a raíz de la publicación de su libro *Menopáusicas y más*, puso a pensar al autor de esta columna, quien cuestiona la trivialización que se le ha dado por muchos años al tema.



Por Eduardo Arias Villa\*

**M**uchas situaciones y etapas que atraviesan las mujeres las hemos pasado por alto, ignorado y, hay que decirlo también, menospreciado. El libro es el resultado lógico del muy exitoso podcast *Menopáusicas* y qué, a cargo de este par de excepcionales periodistas que han sabido llevarlo con mucho éxito. Un podcast que nació cuando a Yolanda Ruiz, acostumbrada a que en las redes sociales la acusaran de paraca, guerrillera, tibia, vendida y otras lindizas por el estilo, también empezaron a callarla con el argumento de que era una “vieja menopáusica”.

Esto la llevó a aliarse con María Elvira Samper, quien durante algunos años había sido su compañera de trabajo detrás de un micrófono, para desenterrar el hacha de guerra mientras le gritaban al mundo: “¡Somos menopáusicas, ¿y qué?!”. El símil del hacha de guerra debe tomarse solo como una figura metafórica, ya que ellas en sus largas carreras como periodistas jamás han acudido al insulto o a la descalificación cuando han debatido puntos de vista.

Como su título advierte, el libro *Menopáusicas y más* no es una recopilación de los mejores fragmentos de los distintos capítulos del podcast. Como me dijo Yolanda Ruiz, “¿para qué trans-

cribir lo que está en el podcast si cualquiera lo puede oír”. Es una consecuencia del podcast y, por lo tanto, aborda muchos otros temas relacionados con la vejez (de mujeres y también de hombres) que van más allá de la menopausia, sus síntomas y sus consecuencias.

En el libro hablan de algo que nos compete a todos, incluso a esas hordas de jóvenes que se creen superiores al resto de la humanidad por el solo hecho de ser jóvenes, así no hayan hecho nada rescatable en sus vidas.

Algunos ejemplos:

¿Cómo tramitar la vejez en un tiempo en que la esperanza de vida aumenta y los empleadores parecen despreciar la experiencia y la sabiduría acumulada de quienes ya pasaron el umbral de los 60? ¿Cómo prever desde que se es joven los recursos necesarios para vivir dignamente una etapa de la vida en la que los ingresos disminuyen y los gastos relacionados con la salud aumentan de manera dramática?

Algo que me llamó mucho la atención cuando hablé con María Elvira Samper y Yolanda Ruiz fue una idea que yo jamás había pensado: históricamente, al menos en Occidente, a las mujeres se las ha considerado desechables cuando termina su etapa reproductiva, y que por esa razón a la

ciencia médica durante muchos siglos le tuvo sin cuidado investigar qué les sucede a las mujeres que ingresan a ese territorio que el eufemismo denomina la tercera edad.

De los tantos otros temas que me hablaron hubo uno que a mí me pareció muy relevante (y que tampoco lo conocía), que es la importancia de las redes de afecto. No solo en los viejos sino en todas las edades. Como ellas me dijeron, la soledad y el aislamiento pueden ser tan peligrosos para la salud como alimentarse mal, no hacer ejercicio o dormir poco. Es decir, que las redes de afecto cumplen una función determinante no solamente psicológica, sino también fisiológicamente.

A mí lo que me quedó claro al leer el libro es que a nosotros los hombres nos incumbe. Para quienes tenemos una madre, esposa o compañera que ya pasó por los 50 años es bueno saber muchas cosas para entenderla mejor, y a partir de ello construir una relación apropiada. Prestarle atención a todos los cambios que produce en la personalidad cuando llegan a la etapa de la menopausia y dejar de tomarnos como un chiste banal aquello de “los calores”. **E**

\* Periodista y escritor.  
@eduardoariasvilla

“

**Lo que me quedó claro al leer el libro es que a nosotros los hombres nos incumbe.**

Para quienes tenemos una madre, esposa o compañera que ya pasó por los 50 años es bueno saber muchas cosas para entenderla mejor y construir una relación apropiada”.

Eduardo Palacios Villa




Centro Médico  
**Colsanitas**  
El Nogal

**CRA 7# 73-70**



La forma de cuidarte,  
**ahora más cerca de ti.**

**Cuentas con:** Consulta médica especializada,  
Medicina del dolor, Imágenes diagnósticas, Cardiología,  
Toma de muestras de laboratorio y más servicios.

 **Fácil acceso a parqueadero.**

**TE ESPERAMOS  
EN TU PRÓXIMA CITA**