

EDICIÓN 208

Bienestar

ASÍ FUNCIONA
LA DONACIÓN DE
SANGRE Y PLAQUETAS

LA ARTETERAPIA
DE LA CERÁMICA

ROBERT FARAH

VIVIR EL PRESENTE, SU NUEVA BÚSQUEDA



7,411

Cirugías
cardiovasculares
realizadas
desde 2008

20,000

Reemplazos de
rodilla, cadera
y hombro realizados
desde 2006

615

Especialistas

392

Sub-especialistas

43

Especialidades

62

Trasplantes
de corazón
realizados
desde 2008

579

Trasplantes
renales exitosos
realizados
desde 2008

440

Trasplantes de
médula ósea
realizados
desde 2022

20 AÑOS DE PACIENTES,
FAMILIAS Y EQUIPOS
QUE HACEN HISTORIA

Descubre más



Contáctanos en



601 390 2030



clínicaucolombia



Clínica Universitaria Colombia

En **Clínica Reina Sofía**, la tecnología
no reemplaza el cuidado: lo hace más preciso.
Detrás de cada **resonancia magnética**,
hay **Inteligencia Artificial** y un equipo
que te cuidan.

Beneficios para pacientes



Menor tiempo
dentro del
resonador



Disminución
del ruido
percibido



Mayor
disponibilidad en
agendamiento

Beneficios para el personal de salud



Mayor
optimización
de secuencias



Mejor calidad
de imágenes en
menor tiempo



Reducción del
margen de error
en lectura

Agenda hoy tu Resonancia Magnética con IA

Contáctanos en



601 390 2030



clínica.reinasofia



Clínica Reina Sofía



www.clinicareinasofia.com

Contenido

Edición 208
Octubre - Noviembre
2026



Robert Farah
Fotografía: Victor Galeano



Encuéntranos en
redes sociales como
@bienestarcolsanitas

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

AUTOCUIDADO
“Ya no quiero ser protagonista”: Luciano D’Alessandro
Por: Adriana Restrepo 08

VIDA
Pequeños dioses de lo cotidiano
Por: Catalina Porras Suárez 12



SALUD
Ejercitar el cerebro:
los beneficios de los
juegos de mesa para
los adultos mayores
Por: Mariana Ochoa 16



VIDA
La búsqueda de
Robert Farah:
vivir el presente
Por: Juan Diego Ramírez C. 20

SALUD FÍSICA
Maestros del aire
Por: Juan Diego Ramírez C. 26

ALIMENTACIÓN
De la huerta
a la alta cocina
Por: Esteban Piñeros 30



SALUD
Todo lo que quieres
saber sobre la donación
de sangre y aféresis
Por: Valeria Herrera Oliveros 34

SALUD
Entendamos mejor
el cáncer de mama
Por: Valeria Herrera Oliveros 40

ÍNTIMAMENTE/OPINIÓN
Perimenopausia:
una etapa de cambio,
no una sentencia
Por: Alejandra Galofre 44

VIDA
Su majestad, la trufa
Por: Jorge Francisco Mestre 46



SALUD EMOCIONAL
Moldear hasta sanar:
la arteterapia de la cerámica
Por: Adrián Atehortúa 58

VIDA
Misión Yurtas Valle:
solidaridad para
reconstruir a Colombia
Por: Valeria Herrera Oliveros 66

SALUD MENTAL
Hablar de salud
mental salva vidas
Por: Valeria Herrera Oliveros 70

SALUD
La ciencia del microbioma
cutáneo: el ecosistema que
protege la piel
Por: Laura Daniela Soto 78

GASTRONOMÍA
¿Conoces La
Plaza de Andrés? 82

EL BIENESTAR ES
“Lo bueno del periodismo
es que uno aprende a oír”:
Eduardo Arias Villa
Por: Jorge Francisco Mestre 86

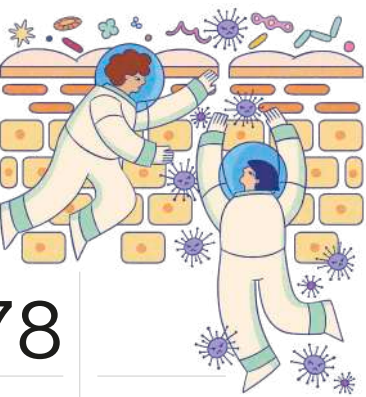
VIDA
Gemelas:
una mirada
a la identidad
Por: Fernanda Pulido 90

50

VIDA
Telas sintéticas y
reacciones de la piel:
¿lo que vestimos puede
alterar nuestro bienestar?
Por: Sara Juliana Zuluaga 54

VIDA
Caminar para buscar
la tranquilidad
Por: Hermes Martínez Banfi 62

VIDA
Así es el Centro canino
de la Cruz Roja Bogotá
Por: Laura Natalia Cruz 74



SEXTO PISO/OPINIÓN
Colombianos, cada
vez más longevos y
con garantías aún
sin resolver
Por: Eduardo Arias Villa 90

Bienestar

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

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
Manolo León, Victor Galeano,
Andrés Alvarado, Valeria Herrera
Oliveros, Jorger Ortiz, Andrés
Galeano, Erick Morales, Catalina
Porras Suárez, Camilo Rozo

Ilustración
Sylvia Prieto, Valentina Martínez,
Dírok, Daniela Ilustra, Gabriela
Mendoza, Sofía Bernal, Juliana
Quitian, Juan Pablo Cáceres

Dirección administrativa
y financiera
Tatiana Zipaquirá
ytzipaquirá@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





Fotografía: Erick Morales

Estimados lectores:

Este año hemos estado de celebración. Nuestra Clínica Universitaria Colombia cumplió 20 años al servicio del país. Dos décadas que representan el camino de transformación, innovación médica y compromiso inquebrantable con la atención de alta complejidad en Colombia. Desde su apertura en el 2006, la clínica asumió una única misión: poner al servicio del país equipos altamente especializados, tecnología de vanguardia y una atención caracterizada por una profunda calidad humana.

Esta historia ha estado marcada por varios hitos de nuestro trabajo. Por ejemplo, hemos registrado cerca de 26 millones de actividades asistenciales, consolidándonos como referentes en áreas de alta complejidad de oncología, trasplantes (cardíacos, renales, de tejidos y de médula ósea), cirugía cardiovascular, neurocirugía, medicina materno-fetal y reemplazos articulares.

En oncología, la clínica ha recibido reconocimientos por parte de la Cuenta de Alto Costo por sus resultados en la gestión del riesgo de diferentes tipos de cáncer, entre ellos cáncer gástrico, de pulmón, de mama y de cérvix, así como en cáncer en adultos y leucemia mieloide aguda en adultos. También ha sido reconocida por su desempeño en trasplantes, incluyendo un segundo puesto

entre instituciones trasplantadoras, otorgado por el Concejo de Bogotá, y por iniciativas como el programa ERAS de cirugía general.

La clínica se ha destacado por la excelencia e investigación científica. Desde el 2023 contamos con el reconocimiento oficial como Hospital Universitario otorgado por los ministerios de Educación y de Salud, y tenemos Centros de Excelencia en especialidades como falla cardíaca, enfermedad inflamatoria intestinal y hombro y codo. Todos estos servicios están disponibles para nuestros usuarios de medicina prepagada.

Pero detrás de cada indicador se encuentra la vocación y el conocimiento de más de 3200 colaboradores y profesionales de la salud, quienes día a día brindan un acompañamiento integral y cercano a los pacientes y sus familias.

Este aniversario no solo nos permite agradecer el camino recorrido, sino proyectar nuevos años de crecimiento mediante proyectos de renovación tecnológica e infraestructura para seguir respondiendo con calidad a las necesidades de salud del país. Gracias por acompañarnos en este camino. 

Ivonne Orozco Vasconsellos
Presidenta de Keralty-Colsanitas



Ahora
tu cita presencial
comienza aquí



Para tus citas con especialistas en
Centros Médicos Colsanitas.

Haz la admisión de la cita presencial más fácil,
rápida y sin filas desde nuestra App
Colsanitas y nuestra Oficina Virtual
colsanitas.com

Accede



Oficina Virtual
colsanitas.com

Ingresa



App Colsanitas
Actualízala ahora en



Chatea



María Paula
Tu asistente virtual

Llega listo(a) y ayúdanos a enfocarnos en lo que más importa: tú.



“Ya no quiero ser protagonista”: Luciano D'Alessandro

El actor venezolano ya no está interesado en interpretar al galán que lo hizo famoso. Su verdadera transformación está en aprender a elegir sus papeles, adaptarse a los cambios y encontrar bienestar lejos de las exigencias de la pantalla.

Por: Adriana Restrepo*

Fotografías: Archivo personal

Luciano es ingeniero de sistemas, pero su innegable buena pinta lo llevó por otro camino. Mientras estudiaba en Maracay, Venezuela, lo ficharon en el modelaje. “Era una época en la que en Venezuela, con un par de pasarelas y comerciales al año, podías ganar una buena plata”, comenta.

Al principio, era algo que hacía más por diversión y por ayudar con los gastos de la universidad. Pero, como era de esperarse, le llegó la oportunidad de pasar a la actuación. Luciano se sumó al set de *Muñeca de trapo* armado de valor e hizo lo que pudo con las pocas herramientas que la ingeniería y los comerciales podían darle para la interpretación y construcción de personajes.

Quizás aquella experiencia no mereció un Óscar, pero le dio la idea clara de que actuar le gustaba “a pesar de que fue una verdadera tortura” y que estaba decidido a hacerlo bien. Fue entonces cuando se lanzó a estudiar en RCTV.

Lo que vino después ha tenido sus pros y sus contras. En Caracas, que durante la primera década del 2000 todavía arrastraba la época dorada de las

telenovelas venezolanas, Luciano hizo grandes producciones como *Mi gorda bella*, que logró convertirse en un hito en Latinoamérica. Esa fue su carta de presentación al llegar a Colombia. Aunque aquí la cosa no estuvo fácil.

“Siempre me recibieron muy bien, pero el tema del acento me frenaba a la hora de obtener papeles. Sin embargo, en el 2010 quedé para protagonizar *Secretos de familia*, en Caracol Televisión, y yo estaba feliz. Con tan mala suerte que pocas semanas después sacaron la novela del aire. Eso fue un golpe durísimo que me hizo cuestionar si este cuento sería para mí. Así que regresé a mi país”, cuenta.

En el 2014, cuando la situación política en Venezuela vivía unos de sus momentos más críticos, decidió darle una segunda oportunidad a Colombia, pero con el propósito de tomárselo con calma: “nada de protagónicos”, le dijo a su manager. Ahí vinieron papeles de reparto en *Celia* y *La esclava blanca*, hasta que el director Víctor Mallarino le dio la oportunidad de protagonizar *La ley del corazón* para RCN. “Yo sentía mucha presión,

pero la novela fue un totazo. Funcionó superbién, incluso en Estados Unidos”.

Desde entonces han sido muchas las producciones (novelas, series y películas) que Luciano ha hecho para Colombia y Latinoamérica. Su más reciente paso por nuestro país fue *MasterChef Celebrity*, antes de regresar a su nueva vida en Miami, donde vive con su familia y desde donde atendió esta entrevista.

Empezar en la actuación no es tan fácil como parece. ¿Qué consejo tienes para quienes llegan al set con el mismo miedo con el que tú llegaste por primera vez a un estudio de grabación?

Trato de ser muy colaborador, incluso con una persona que ya tiene experiencia, porque cuando uno puede aportar para que la escena sea mejor, sacar el mejor provecho a una situación y hacer que el otro brille, la toma coge algo bonito. Ahora tengo especial cuidado con esos actores que llegan sin mucha experiencia, porque yo sé lo que se siente tener miedo y no saber si lo estás haciendo bien.



1. Ha construido una carrera entre el teatro, el cine y la TV.

2. Actualmente es participante en *MasterChef Celebrity* 2026.

3. Su protagonista en *La ley del corazón* fue un éxito en Colombia y Estados Unidos.



Desde muy joven empezaste una vida nómada que te llevó por varias ciudades de Venezuela y luego por países como Colombia y ahora Estados Unidos. ¿Qué te han dejado estas experiencias?

Yo creo que una coraza fuerte. Hice callo con los cambios y ahora puedo enfrentarme a los cambios y asumirlos de la mejor manera. También hay desventajas. Una de ellas es que terminas siendo de ningún lugar. En Miami quizás es más fácil, porque es una ciudad muy abierta donde vive gente de toda Latinoamérica. Eso nos pone a todos, más o menos, en igualdad de condiciones. Sin embargo, aplico siempre una frase: soy de donde está mi hogar. Hoy está en Miami, con mi esposa y mi familia.

Quizás tu carrera te ha dado una gran capacidad de adaptación...

Sí, sin duda me ha dado herramientas. Por ejemplo, el ser muy ordenado con las finanzas. En la actuación no hay un sueldo fijo, sino que se trabaja por proyectos. Así que debo pensar con cuántos proyectos debo vivir al año, dónde invertir la plata, cómo puedo obtener ingresos pasivos. Esto también es clave a la hora de hacer cambios de país. Hay que tener un objetivo claro y una estrategia.

¿Dónde te imaginas pasar tus últimos años?

Lo hemos hablado mucho con mi esposa y aunque me gusta mucho Miami, para mis últimos días me gustaría volver a alguno de mis países: Colombia o

Venezuela. Me encantaría vivir cerca a la playa, podría ser en Santa Marta o Cartagena. También me gustaría Lechería, en Venezuela, que es una zona costera muy cerca a El Tigre, donde nací y donde están mi familia y mis amigos, que son mis hermanos.

Ser protagonista siempre se agradece, supongo. Sin embargo, ¿qué tan fácil ha sido salir del papel de galán? ¿Cómo ha sido ese rebranding?

Es muy chévere tener el papel protagonista, porque es el que te da nombre, te da a conocer. Pero tienes que cargar también con la responsabilidad del proyecto sobre tus hombros; sobre el protagonista caen los comentarios buenos y malos. Pero con el paso de los años uno va ajustándose a hacer lo que más le gusta. A mí me encanta la comedia y he buscado siempre tratar de hacer cosas por ese lado, o hacer personajes oscuros, que me saquen de la zona de confort. Por otro lado, tampoco es tan fácil para mí tener el papel protagonista porque ya llegan las nuevas caras, los nuevos galanes. Te digo: de aquí en adelante yo prefiero tener personajes de reparto que me den un reto más actoral y no el trote diario de



Cuando piensas en todo lo que has conseguido profesionalmente, ¿qué es lo que hoy valoras más?

Valoro muchísimo esos momentos en los que pensé que no tenía fuerzas para seguir, pero respiré y tuve un segundo aire. La actuación es un camino difícil y delicado, en el que tienes que trabajar con tus emociones y donde muchas cosas entran en juego para tener éxito, así que resulta muy gratificante para mí saber que tuve la valentía de meditar un poco, tomar fuerza y seguir adelante.

“Sigo descubriendo qué es eso que termina de acoplarse en el cuerpo para que uno se sienta bien, ágil, lúcido y con energía 100 %”.

un protagonista.

Entiendo que ese gusto por la comedia fue el que te llevó al teatro...

Así es. En Venezuela, mientras hacía novelas, empecé con el teatro porque ahí podía experimentar con la comedia. La industria normalmente te encasilla y en las tablas tenía la oportunidad de salirme un poco de lo de siempre. Lo último que hice fue *Betty la fea*, con el elenco original. Esa fue una experiencia maravillosa.

Hace poco dos de tus países sufrieron terremotos. El de Venezuela además afectó tu apartamento. ¿Cómo te recuperas del miedo y la angustia que viviste?

Sí, los terremotos fueron tremendos, muy seguidos y devastadores. El susto fue terrible. Yo estaba en Miami pero mi mamá estaba en su apartamento en Caracas y solo hasta varias horas después pude saber de ella. Imagínate la angus-

tia. Gracias a Dios, lo más importante es que ella está con vida. Ya la reparación del apartamento vendrá en algún momento. Soy consciente de que mucha gente no corrió con la misma suerte. Creo que aunque uno sea astronauta, militar o sacerdote no hay manera de afrontar una catástrofe natural de esa magnitud. Nadie puede decirte que hay una fórmula exacta para superar ese duelo. Da mucha impresión, mucho dolor e impotencia; y lo único que te queda es la capacidad de accionar y no quedarte en el lamento, aunque habrá un tiempo para eso. Hay que ayudar a los tuyos y a los que no son tuyos también. Es lo único.

¿Qué otras herramientas tienes para sostenerte y encontrar la paz?

Soy una persona muy serena o trato de serlo, al menos. Suelo ir a la playa, tengo una relación sana con mi pareja, hago mucho ejercicio, trato de estar ocupado haciendo cositas de trabajo. Yo creo que todo eso ayuda un poco para alcanzar

eso que uno llama paz o plenitud. Ahora, para tener un día tranquilo, me levanto y tomo un buen café con calma y sin apuros. Eso me sirve más que meditar.

¿Cuáles son tus innegociables en la vida para estar bien?

Comer bien, hacer ejercicio y ser muy estricto y riguroso en la vida para no desistir fácil y llegar a las metas que me propongo.

¿Qué descubriste sobre el bienestar que te hubiera gustado entender diez años antes?

Sigo descubriendo qué es eso que termina de acoplarse en el cuerpo para que uno se sienta bien, ágil, lúcido y con energía 100 %, porque el cuerpo va cambiando. Lo que te puedo decir es que hoy me siento en bienestar completo: con vida, con salud mental y física, y con amor. **B**

.....

*Periodista, productora y asesora de comunicaciones. Cofundadora de *Relatto*.

@adriestrepo20

Pequeños dioses de lo cotidiano

Pocas criaturas nos despiertan reacciones tan inmediatas como los insectos y esa reacción dice mucho menos sobre ellos que sobre nosotros. ¿Qué pasaría si ese miedo o la necesidad de mantenerlos lejos fuera el reflejo de una sociedad que ha perdido el contacto y la capacidad de asombrarse?

Por: Catalina Porras Suárez*

Ilustra: Sylvia Prieto

Existe un museo que la mayoría hemos olvidado, y en el que a diferencia de los grandes centros culturales y de su imponente silencio de mármol, sus colecciones poseen la cualidad de estar vivas. Sus piezas se despliegan sin previo aviso en la fisura de un andén, en el envés de una hoja de ficus, o en el zumbido hipnótico de una polilla que orbita, con una lógica que sale de nuestro control, alrededor de una lámpara al caer la noche.

Para abrírnos las puertas de este museo, el biólogo y entomólogo Jorge Molina Escobar escribió *Gabinete de curiosidades de insectos*, un libro de más de 500 páginas que condensa décadas de investigación, viajes y docencia. La curiosidad de Molina por estos seres nació al inicio de su carrera, cuando se dedicó a estudiar los insectos que transmiten enfermedades, un trabajo social y médico que lo llevó a recorrer Colombia y entender cómo las comunidades conviven con el ecosistema.

Más tarde, durante su doctorado y posdoctorado, su perspectiva se adentró en la ecología sensorial, una rama de la biología que estudia cómo los animales perciben su entorno. Allí descubrió, por ejemplo, que las flores

tienen patrones ultravioleta invisibles para nosotros, o que los insectos habitan una realidad sensorial paralela de frecuencias y luces que nuestros ojos y oídos humanos son incapaces de registrar.

Durante los siglos XVI y XVII, los aristócratas y naturalistas europeos se hicieron a la costumbre de llenar habitaciones con fósiles, conchas y especímenes preservados, los llamados *gabinets de curiosidades*. Eran ejercicios de atención y espacios para que el visitante se detuviera, inclinara la cabeza y se permitiera la extrañeza ante la arquitectura de lo vivo. “Hoy pareciera que aunque seguimos rodeados de esa misma arquitectura natural, hemos desarrollado una ceguera selectiva en la que vivimos en una prisa que pareciera haber convertido al mundo natural en un estorbo, una interrupción no programada en nuestro cronograma digital”, explica Molina.

El síndrome de la vaca morada

Hoy vivimos alrededor de pantallas, en ciudades de concreto, con una prisa cognitiva, y en medio de ese aislamiento surge lo que Molina llama “el síndrome de la vaca morada”, una

metáfora que presencié en un viaje a Europa: a unos niños les pidió dibujar una vaca y la pintaron de color morado. Solo conocían la versión sintética y comercial de la publicidad de un famoso chocolate; no tenían idea del animal real, de su mugre, su volumen o su olor a pasto. “Y aunque en Colombia la desconexión no es tan extrema, la tendencia a perder el contacto con la tierra es alarmante. Hemos olvidado que dependemos de lo que nos rodea”, explica.

El libro, en parte, está basado en su curso universitario “Insectos y civilización” y es un manifiesto en contra del antropocentrismo, pues para Molina los insectos son el termómetro de un planeta saludable. Es por ello que sale de cajones netamente científicos y abre cajones en los que los insectos aparecen como protagonistas desde su rol en el arte, la literatura y el cine (aunque allí a menudo nos los presentan con rasgos humanizados para inspirarnos ternura o terror), hasta su papel estratégico como armas de guerra, motores económicos en la producción de seda y colorantes, e incluso como pilares en la biotecnología.

Al profundizar en lo que la ciencia denomina ecología sensorial, un campo que comenzó a consolidarse formalmente a finales de los años 70 gracias a investigadores como M. A. Ali, hoy se sabe que los insectos habitan una realidad paralela a la nuestra. “Hay una capa de la realidad que ignoramos por completo y que, al reconocerla, nos quita del centro del universo para ubicarnos, finalmente, como los invitados que somos en una casa que no diseñamos”, dice Molina. Ellos perciben infrarrojos, detectan campos eléctricos y se comunican por medio de frecuencias que escapan a nuestra limitada configuración biológica.

Aquí es donde entra la biofilia, con-

cepto propuesto por Edward O. Wilson que sugiere nuestra afinidad innata por la vida. ¿Quién dijo que para conectar con la naturaleza hay que ir a una selva remota? Molina propone cambiar el foco: observar, detenerse unos minutos frente a una hormiga que carga una hoja, o seguir el vuelo de una libélula, que también son ejercicios de reconexión. De hecho, la ciencia, desde el inicio de siglo, ha estudiado el papel del asombro (awe) como una emoción curativa. Investigadores como Dacher Keltner, pionero en este campo, han demostrado que esta respuesta ante la vastedad y la novedad funciona como un antídoto biológico contra el estrés, ayudándonos a recuperar el equilibrio en un entorno saturado de ruido y urgencia.

El gabinete original nunca desapareció; la costumbre clausuró sus cajones. La presencia de un insecto suele activar el reflejo inmediato de buscar el insecticida, pero despachar a un intruso sin contemplar su propósito es, en última instancia, una forma de reducir el mundo a una dimensión más pequeña, aislada y, por definición, menos viva.

Existe, en cambio, la posibilidad de la pausa. Dejar que el zumbido se convierta en una banda sonora distinta; observar la geometría de las alas, la precisión de las antenas, la extrañeza de un organismo diseñado a lo largo de eones, es una elección, una apertura a lo que es distinto a nuestro reflejo. En palabras del filósofo Friedrich Schelling: “El espíritu es la naturaleza invisible, la naturaleza es el espíritu visible”. En un mundo que insiste en la inmediatez y el control, el asombro es una forma de entender que somos parte de un todo mucho más vasto. **B**

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

Cinco lecciones que esconden los insectos

Aprender sobre insectos es un ejercicio de humildad. Al profundizar en la ecología sensorial, podemos descubrir que nuestra realidad es apenas una pequeña porción de un mundo mucho más vasto y vibrante. Al conversar con Molina sobre este universo invisible, nos deja algunas lecciones urgentes para sanar nuestra relación con el entorno:

1. Somos los invitados

Decimos que un insecto “se metió o invadió” nuestra casa. Sin embargo, ellos llevan alrededor de cinco millones de años en el planeta, mientras nosotros apenas cientos de miles. “Quien invadió la casa de quien sería, en realidad, nosotros”, explica. Reconocer nuestra posición como invitados en un ecosistema que no diseñamos es un pequeño antídoto contra la arrogancia humana.



3. La lección de colectividad

“En un mundo en el que la polarización nos impide escuchar cualquier opinión que no sea la nuestra, las hormigas y las abejas ofrecen un espejo sobre ceder un poco su libertad para que el colectivo sobreviva”, explica Molina. Ellos no tienen egos compitiendo; confían en que el sistema funciona. Observar una colonia enseña que el individuo no existe sin su entorno y que la supervivencia es también un esfuerzo compartido.

5. Recuperar el asombro pasa por recuperar la memoria

Molina propone preguntar a nuestros abuelos por los mitos que rodean a los insectos o cómo se relacionan con ellos. Desde el presagio de muerte que cargan las polillas, hasta la sabiduría del Chocó, en la que el vuelo de un insecto marca el tiempo de la siembra, estos relatos son mapas de un mundo que nos ha sido ocultado. Escuchar a nuestros mayores es recuperar la llave para entender los ciclos que el algoritmo nos ha hecho ignorar.

2. El miedo no es del todo nuestro

Confesé a Molina mi aversión heredada, el nerviosismo que sentía de niña cuando veía un insecto en la mano de alguien. Él asiente con empatía y explica que es un lenguaje transmitido. “Si un padre reacciona con terror, transfiere ese pánico al hijo; es un mecanismo de defensa obsoleto en la ciudad, pero que seguimos activando por inercia”. Aprender sobre ellos es entender que no todo aquello que se mueve es una amenaza, ellos son habitantes con un propósito propio.



4. Estar y reconfigurar la mirada

“La inmediatez atrofia nuestra capacidad de pensar”, señala Molina. Al perder la habilidad de observar con calma, perdemos también la claridad en nuestras conversaciones y juicios. Propone que recuperar el hábito de mirar es un paso para hacer frente al automatismo y recuperar nuestra lucidez.





Ejercitar el cerebro: los beneficios de los juegos de mesa para los adultos mayores

Además de activar distintas redes neuronales, los juegos de mesa propician espacios para tejer nuevas amistades o afianzar los lazos familiares en la vejez. Estos son algunos de sus efectos en la salud cognitiva y el bienestar emocional.

Por: Mariana Ochoa*

Fotografías: Manolo León Restrepo

El juego es la primera forma de socialización que tenemos los humanos fuera del núcleo familiar. Jugamos a atrapar objetos, a tirar balones, a subir a superficies, a perseguir a otros, a apilar fichas, a pensar en estrategias, a aprender patrones. Mientras jugamos, desarrollamos y fortalecemos nuestros sistemas neuronales, pero también aprendemos a empatizar con los otros, a compartir y generar comunidad. Desde la niñez hasta la vejez necesitamos relacionarnos, necesitamos jugar.

Además del desgaste físico, el deterioro neurológico es uno de los principales cambios cognitivos asociados a la edad. Contra esta batalla temporal, las patologías neurodegenerativas como el alzheimer o la demencia frontotemporal pueden ralentizarse gracias a hábitos de vida saludable como la alimentación o la actividad física, pero hay una alternativa infravalorada: la socialización. Ángela María Sierra, neuróloga adscrita a Colsanitas, afirma que el aislamiento en la vejez agrava la aparición de síntomas de deterioro cognitivo.

La neuroplasticidad del cerebro, es decir, la capacidad de reorganizar y crear nuevas redes neuronales, es más evidente en las primeras etapas de la vida, pues el cerebro es como una “esponja” que recolecta información. Esta capacidad disminuye paulatinamente con la consolidación de redes neuronales o cuando aparece una patología cerebral.

Pero el paso de los años o una enfermedad neurodegenerativa no necesariamente impiden realizar actividades que favorezcan la neurogénesis y la formación de nuevas redes neuronales. Si

bien estas conexiones no compensan ni revierten por completo el daño neuronal existente, sí pueden contribuir a preservar la función cerebral y ralentizar la progresión de la enfermedad.

Entre las múltiples prácticas para gozar de una vejez sana y tranquila está la gimnasia cerebral, la cual promueve un estado de conciencia y atención plena en el “aquí y el ahora” estimulando procesos como la memoria y la percepción. Entre los ejercicios de esta práctica se encuentran los acertijos, el uso de la mano no dominante y los juegos de mesa. Estos últimos desafían las capacidades cerebrales mientras se socializa con otros adultos mayores.

Según el artículo “El juego como terapia: Uso de juegos de mesa en neurología clínica” de la revista médica *Kranion*: “Las actividades de ocio estimulantes se consideran uno de los posibles factores protectores contra la demencia y el deterioro cognitivo en personas mayores, debido a su efecto en la reserva cognitiva”. La reserva cognitiva es la capacidad del cerebro para tolerar los cambios asociados al envejecimiento o a patologías neurodegenerativas, permitiendo que las personas mantengan sus procesos cognitivos preservados durante más tiempo sin manifestar síntomas clínicos.

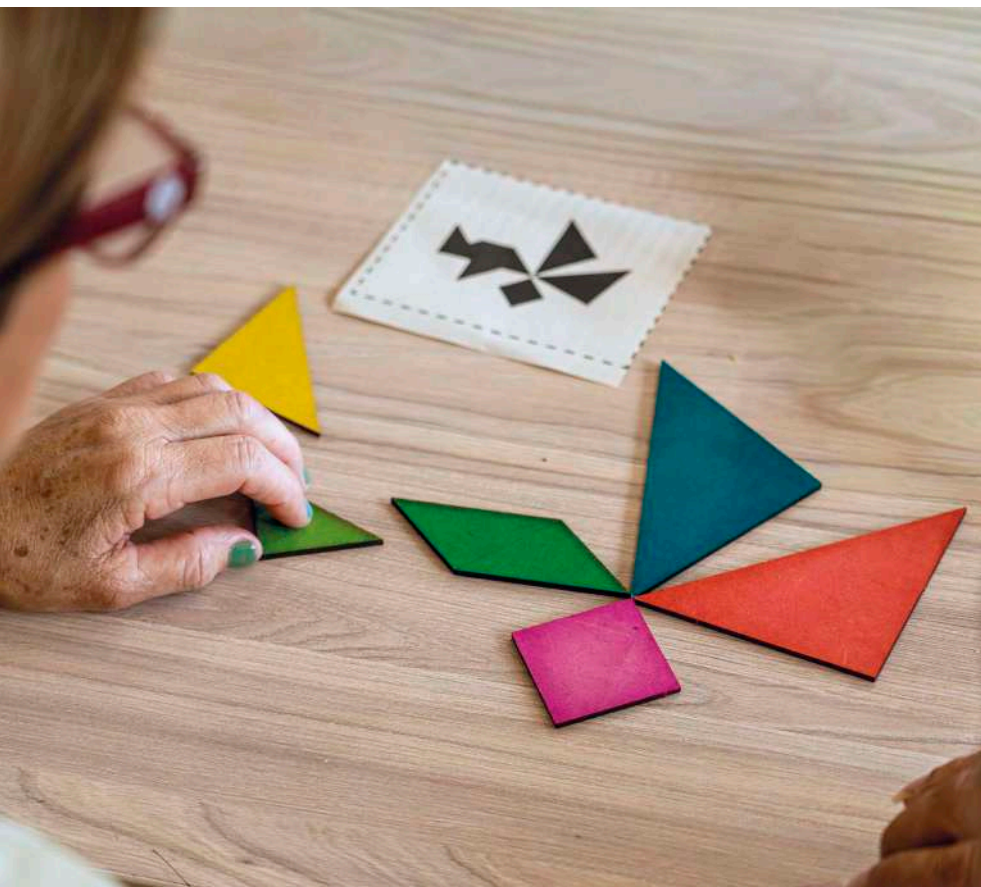
En los parques recreativos de Comfama (Caja de Compensación Familiar

de Antioquia) se imparte cada semana una clase de gimnasia cerebral a participantes desde los 14 hasta más de 80 años. Más allá de ejercitar la memoria, los usuarios encuentran en estas sesiones un espacio libre de estigmas sobre el envejecimiento o la enfermedad, en las que fortalecen sus vínculos comunitarios y se integran en actividades grupales. “Aquí hay muchas personas enfermas, pero nadie habla de enfermedades ni de soledad... Hacemos salidas, compartimos y nos integramos dentro y fuera de este espacio”, afirma Clarit Melo, usuaria de 71 años.

¿Le ha sucedido a usted o a un familiar de edad avanzada que olvida objetos como las llaves o la billetera? ¿O no recuerda qué iba a buscar cuando ya estaba frente al cajón? El olvido cotidiano no es *per se* una pérdida de memoria; muchas veces se debe a que la atención se encuentra desfocalizada o dispersa entre múltiples estímulos. Daniel Perea, mentor del curso de gimnasia cerebral de Comfama, explica que esta es una situación recurrente entre sus participantes. Cuando le cuentan que van a una habitación y olvidan a qué iban, él les recomienda aplicar una técnica sencilla: devolverse sobre sus pasos para recuperar el foco atencional.

“Si una persona es consciente de que algo se le olvidó y logra recuperar la información al reflexionar o devolverse,

Los juegos de mesa desafían las capacidades cerebrales, fortalecen la atención y permiten socializar, crear vínculos y disfrutar actividades colectivas.



su sistema de memoria está intacto; lo que falló fue la concentración en el momento inicial”, explica Perea. Justamente la focalización atencional es una de las herramientas que los juegos de mesa ayudan a promover. Juegos como *Rummikub*, *Basta*, *Tangram* o los rompecabezas exigen tener la mente fija en la estrategia actual, ejercitando la capacidad de sostener la atención en una sola actividad y evitar que el foco se disperse.

Como explica la neuróloga Ángela María Sierra, la motivación funciona como un “turbo” para la focalización atencional, pues el cerebro se conecta con mayor facilidad cuando una tarea es gratificante, retadora o se comparte en un entorno social motivador. “Es increíble reírse de las bobadas que se nos

ocurren. Lo que me gusta del *Basta* es la creatividad, la compañía y que tenés que tener la mente puesta en lo que estás haciendo”, relata Clarit Melo al describir la exigencia mental jugando *Basta* en las sesiones de gimnasia cerebral con sus compañeros.

¿Son mejores los juegos tradicionales o los modernos para los adultos mayores? En realidad, ambos funcionan y se adaptan a las preferencias y al número de participantes. Por un lado, los juegos tradicionales como el ajedrez, el *Tangram*, el *Rummikub*, el dominó o el parqués cuentan con una estructura conocida, casi aprendida desde la infancia. Esto facilita una socialización más directa y fluida, ya que no exige explicar reglas complejas.

Por otro lado, los juegos de mesa modernos resultan más retadores, lo que se convierte en una mancuerna para la focalización atencional, pues exigen planificación estratégica, toma de decisiones activa y una mayor cooperación entre los jugadores. Nelson Robayo, diseñador de juegos de mesa, explica que el valor de los juegos modernos no reside en complicar las reglas, sino en renovar las formas de jugar en grupo para rescatar la atención y la socialización cara a cara.

Desde el 2010, Nelson se dedica a diseñar y comercializar juegos de mesa por medio de su emprendimiento Concepto 3D. Su propuesta se enfoca en reinterpretar dinámicas clásicas como el dominó o el *Stop* para ofrecer a los adultos mayores herramientas ágiles que estimulen la memoria de trabajo, la atención y la velocidad de procesamiento sin provocar frustración. En su catálogo destacan juegos como *El que piensa pierde*, una versión ágil y en formato cartas de *Stop*; *Zoo Dominó*, que reinventa el clásico dominó con siete modalidades de juego; *Pulgosos* y *Zoo Cards*, propuestas con mecánicas centradas en “desencartarse” de las cartas y estar atentos a los cambios en la dinámica del juego.

Tanto las sesiones de gimnasia cerebral, como los estudios o la mirada clínica de la neurología coinciden en que el juego no solo estimula la plasticidad cerebral, sino que constituye una herramienta accesible, colectiva y familiar para proteger la autonomía cognitiva, sostener la vitalidad emocional y tejer redes de apoyo en la vejez. ^B

*Periodista revistas *Bienestar* y *Bacánika*.

@playasmarinas

*Otras fuentes consultadas: “El juego como terapia: Uso de juegos de mesa en neurología clínica”, Revista *Kranion* (vol. 19, N.º2, pp. 58-65); e “Impact of modern board games on executive functions and quality of life in the elderly: A randomized controlled trial”, de Herrero, A. J., Argente, E. C., Lahuerta, A., Jensen-Casado, E., Herro-Martín, M., Sacristán-Rodríguez, J. M., Bullón-Benito, E., Aldavero, C., & Martínez-Sinovas, R. (2025).



VIAJA PROTEGIDO CON TU SEGURO DE VIAJE COLSANITAS

Por ser usuario de Colsanitas o Medisanitas*, cuentas con cobertura y asistencia médica de emergencia en el exterior. Un beneficio pensado para tu tranquilidad y la de los tuyos.



Actívala siempre antes de salir de Colombia.



Cobertura hasta por 30 días continuos en cada viaje desde Colombia.



Gastos por emergencia médica y accidentes en el exterior.

Conoce más aquí

Escanea el código QR



*Solo contratos con este beneficio.

La búsqueda de Robert Farah: vivir el presente

Su vida ha consistido en buscar una nueva versión de sí mismo. Después del tenis, ha explorado más sus roles como papá, esposo, empresario o ambientalista. *MasterChef Celebrity* fue su última aventura antes de embarcarse hacia un Robert que nunca ha sido: el que vive el presente.

Robert no había nacido cuando sus papás, Eva Maksoud y Patrick Farah, y su hermana Romy debían esconderse en un sótano durante los bombardeos, resistir largas jornadas sin luz ni agua y rezar para que ningún misil cayera cerca. Sin embargo, las historias sobre cómo sobrevivieron a la guerra civil libanesa y, sobre todo, cómo fueron capaces de empezar lejos una nueva vida también moldearon el carácter de Robert.

“Mis papás tuvieron que arrancar de cero y eso hace que uno vea la vida de una manera diferente, que uno piense que, si es necesario, uno puede reinventarse. Ellos han sido un ejemplo para mí”, dice el menor de los Farah, quien nació en enero de 1987 en Montreal, Canadá, donde su familia se radicó temporalmente después de huir del Líbano a mediados de los ochenta.

La reedición de sí mismos continuó en Cali, siguiendo a los abuelos paternos de Robert. Ellos habían escapado de la misma guerra, pero unos 10 años antes, y fueron, para los Farah Maksoud, el único recordatorio de la vida que habían dejado atrás en el Líbano mientras se convertían en otros. Eva pasó de ser jugadora de voleibol y directora de un club deportivo en Beirut a ser profesora de un colegio. Y Patrick, aun sin saber ni una palabra de español, apostó por seguir como entrenador de tenis, una pasión que terminaría heredando a sus hijos.

Robert creció sin el miedo al regreso de la violencia que sufrieron sus papás, pero con la determinación que ambos tuvieron para rehacerse y lo que eso implica: capacidad de adaptación, desapego al pasado y valentía ante lo desconocido. Incluso el tenis, un deporte de viajes, cambios y que exige una evolución diaria para rendir, pareció

Por: Juan Diego Ramírez C.*

Fotografías: Victor Galeano y Andrés Alvarado

Su conexión con la naturaleza y los animales también se refleja en Xisqua, su fundación en Pereira, donde ha sembrado más de 20 000 árboles.

¿Qué es el bienestar para Robert Farah?, descúbrelo en este video.



convertir esas emociones en Robert en un constante impulso por descubrir su siguiente versión.

Su confianza para lanzarse al vacío ha quedado clara en muchas etapas. En el 2006, por ejemplo, postergó su sueño de convertirse en tenista profesional y se fue a estudiar economía en Los Ángeles, donde también compitió a nivel universitario. En el 2013, ya jugando en el ATP Tour con el patrocinio del Equipo Colsanitas, decidió renunciar a los individuales y dedicarse a los dobles obedeciendo la intuición de que su destino estaba en esta modalidad. Y también lo demostró al retirarse del ATP Tour en el 2023, con 36 años y convertido en uno de los doblistas más destacados de la historia.

La edad le hubiera permitido competir más tiempo, pero prefirió despedirse de un legado que incluyó, entre otros muchos logros, 354 victorias, el No. 1 del *ranking* mundial entre el 2019 y el 2021, y 19 títulos ATP junto a Juan Sebastián Cabal, dos de ellos de Grand Slam

(Wimbledon y US Open en el 2019). Al cerrar esa puerta abrazó con fuerza una nueva etapa, llena de retos como papá, esposo, empresario, jugador de pádel y golf, guardián de una reserva natural, participante de *MasterChef Celebrity* y mucho más. Desde entonces, no ha dejado de seguir en construcción.

¿Por qué tantas versiones de ti mismo?

Primero, porque yo quietico no sirvo. Si no hago cosas o estoy en un nuevo proyecto, me enloquezco. Eso también hace que mi vida sea un constante reinventarme. Además, mi meta siempre ha sido llegar a mi mejor versión. No solo en el deporte sino como persona. Por eso también me fui a la universidad. Entre otras cosas para convertirme en el tenista que debía ser para luego competir a nivel profesional. No fue fácil. Allá estudié, competí a nivel universitario y, en los veranos, me tocaba producir porque allá todo era muy caro. Entonces trabajaba dando clases de tenis todo el día. Mis papás con su ejemplo me han

Aunque dejó el circuito profesional el 2023, el tenis sigue siendo una parte importante de su vida.

Yo recomiendo trabajar la salud mental a cualquier persona, no solo a los atletas. No es fácil indagar en ti, pero me parece algo indispensable.



demostrado que, desde que uno tenga salud y ganas, todo es posible.

Después de graduarte, el patrocinio de Colsanitas fue clave...

Fue fundamental en toda mi carrera. Yo entré al equipo a mis 10 años. Tuve su apoyo desde ahí, primero mientras entrenaba en Cali y luego cuando me fui a vivir a Bogotá a los 15 años. Y después de la universidad, Colsanitas me volvió a abrir las puertas.

Desde entonces fueron casi 15 años de muchos éxitos como profesional. ¿Te dio miedo el retiro?

Cero. Yo sentía que había cumplido un ciclo y estaba muy emocionado de emprender una nueva vida. Quería saber qué cosas nuevas podía hacer. Imagínate que me retire a los 44 años, por ejemplo. Eso es pasar todos mis años más productivos en lo mismo. Y hay mucho por hacer. Uno viene a esta vida de pasada y es muy efímero todo como para dedicarse a una sola cosa. Por eso no extraño para nada el tour.

¿Qué tanto has hecho desde entonces?

Primero, he estado más enfocado en ser papá, que es bastante trabajo. También tengo varios clubes de pádel y la gira más importante de este deporte en Colombia junto con Sebas [Cabal] y [Alejandro] Falla. Y le he invertido tiempo a mi fundación que tiene la reserva Xisqua en Pereira. Hemos sembrado más de 20 000 árboles.

Por cierto, ¿de dónde viene esta pasión?

Desde niño he sido afín con los animales, las plantas, el agua. Me acuerdo que en los clubes en los que jugaba tenis me iba a los campos de golf a ver los peces en los lagos. Me encantaba. También miraba mucho Animal Planet y Discovery Channel. Y cuando tuve la

1. Después del retiro, ha encontrado nuevas actividades y proyectos que asume siempre con disciplina.

2. En *MasterChef Celebrity* ha asumido un reto que disfruta y reconoce como exigente.

3. Durante años, el tenis profesional lo llevó a viajar diez meses al año y estar lejos de su familia.

4. Después del retiro, ha disfrutado una nueva etapa como papá, esposo, empresario y jugador de pádel y golf.



[1]



[2]

posibilidad de poder ser yo el que impactaba, lo hice de una. Me apasiona muchísimo dar vida y ver que un terreno en el que siembras se empieza a llenar de animales, bichos, agua y de colores diferentes.

Retomemos, ¿a qué más te has dedicado desde el retiro?

He dado conferencias, he organizado eventos para recaudar fondos para la reserva, escribimos un libro junto a Sebas que se llama *Colombian Power*, fui entrenador de tenis de un juvenil por un poco más de un año, he llevado el campo de verano de Colsubsidio en la semana de receso, volví a Wimbledon a jugar el campeonato de leyendas... Y, en medio de todo eso, he jugado mucho golf. Cuando no estoy en algún proyecto me enganchó y lo asumo como lo hacía con el tenis, con disciplina, porque me gusta sentir que progreso. En fin, muchas cosas. Y si me llego a saturar, descanso.

Justamente la vida del tenista profesional no admitía eso, descanso...

No se podía. Había días en que no quería seis horas de tenis y tres de gimna-



[3]

sio. Pero ahí me tocaba empujarme. La vida del deportista no siempre es color de rosa. Yo estaba viviendo un sueño, pero tocaba lidiar con mucha presión. A veces el tenis es muy cruel. No hay cómo, con labia o rosca, avanzar en este deporte. Tienes que exigirte demasiado y sin parar si quieres marcar diferencia. Por eso impacta tanto la salud mental.

¿Qué tanto afectaba tu salud mental la obligación de viajar tanto? Por ejemplo, en el 2019, tu mejor año, jugaste en 20 países repartidos

entre Europa, Norteamérica, Suramérica, Asia y Oceanía...

Mucho. Yo viajaba 10 meses al año por lo general. Y cada vez era más difícil dejar mi casa, mi familia. Pero tocaba. Y uno salía del vuelo a la cancha de tenis a entrenar. A eso súmale todo lo que uno llevaba: maletas llenas de raquetas, cuerdas, proteínas, barras y un montón de cosas que había que tener en cuenta y que hacía que uno no pudiera viajar ligero o tan tranquilo. Cuando me retiré, no quería ver un avión. En 2024 tuve ese *break*. Lo necesitaba. Cuidar la salud mental es prioritario. Fíjate



[4]

que cuando yo no estaba del todo bien mentalmente aparecían lesiones. Tuve una de espalda en 2017 que me dejó varios meses por fuera del *tour*. Fue la que más me dolió, pero también me enseñó a apreciar más lo que tenía. Las lesiones son grandes maestras.

¿Cómo has alimentado tu salud mental?

En mi carrera estuve bastante con una psicóloga. Y también tuve psiquiatra con Colsanitas. Para llegar a donde llegué tuve que trabajar mucho en mí mismo, conocerme y enfrentarme.

Yo recomiendo trabajar la salud mental a cualquier persona, no solo a los atletas. No es fácil indagar en ti, pero me parece algo indispensable. Desde que me retiré no he sentido la necesidad de hacerlo. Lo he gestionado con las herramientas que aprendí, pero no dudaría en pedir ayuda en caso de volver a necesitarlo.

Si no has vuelto, quiere decir que no sufriste tanto en *MasterChef Celebrity*...

No te voy a negar que *MasterChef* fue extremadamente difícil. Yo al final

Mi meta siempre ha sido llegar a mi mejor versión. No solo en el deporte sino como persona. Eso también hace que mi vida sea un constante reinventarme.

estaba cansado, como todos, y quería irme para mi casa. Yo había dejado a toda mi familia en Pereira. Los veía de vez en cuando, algún sábado que lograba escaparme para regresar el domingo a Bogotá a seguir entrenando. Mi personalidad no da para hacer las cosas a medias. Por eso salía de grabaciones a estudiar, a aprender recetas, a preguntarle de todo a Gemini, que se convirtió en mi mejor amigo. Con todo y eso, viví *MasterChef* de una forma menos emocional que muchos compañeros. Eso me ayudó a disfrutarlo. Por eso me pareció una experiencia increíble.

Después del *reality*, ¿qué otra versión de ti quisieras explorar?

Quisiera tomarme más la vida a través del día a día. Quizá ese es un Robert que quiero ver y que me ha costado ser. Siempre he sido de tener planes o algo en la mente y quizá falta ese Robert viviendo por completo el momento con lo que traiga, y punto final. ^B

*Periodista.
@juandi_ram

Maestros del aire

Una respiración entrenada puede convertirse en una herramienta de rendimiento. Por eso cada vez más tenistas incorporan técnicas respiratorias a su preparación para sostener el esfuerzo, recuperar mejor, controlar la energía y llevar sus cuerpos al límite durante horas.

Por: Juan Diego Ramírez C.*

Ilustra: Valentina Martínez

A cuden a todo tipo de fuentes de energía. Entre puntos y *games*, la mayoría de los tenistas profesionales consumen desde bananos, dátiles y geles energéticos hasta bebidas energizantes, chocolatinas, chicles con cafeína y expresos. Muchos otros prefieren métodos de recuperación indirectos: buscar la toalla y secarse, hacer traquear el encordado de la raqueta con los dedos, concentrarse en un punto fijo de la cancha o cualquier otra abstracción del marcador para calmar el sistema nervioso y evitar un mayor desgaste por exceso de análisis.

“El acondicionamiento físico no te va a mejorar la respiración, pero un acondicionamiento respiratorio óptimo sí te va a mejorar el acondicionamiento físico”, explica la colombiana Ximena Beltrán García, instructora avanzada en respi-

ración funcional y quien ha ayudado a múltiples jugadores de la élite a rendir mejor, como Cameron Norrie, ex No. 8 del *ranking* ATP, y Liudmila Samsónova, ex No. 12 del escalafón de la WTA.

“Lo que se busca con el acondicionamiento respiratorio es que, durante la pausa después de un punto o en el cambio de lado, se reduzca el tiempo para recuperarse y la sensación de falta de aire. Para eso hay que acostumbrarse a hacer una respiración nasal o, por lo menos, a inhalar por la nariz y exhalar por la boca entreabierta, como Jannik Sinner”, añade Ximena, certificada por Oxygen Advantage, un método de entrenamiento de la respiración creado por el experto Patrick McKeown que persigue optimizar la oxigenación del cuerpo para mejorar la salud, la concentración y el rendimiento físico.





“La respiración lo es todo para tratar de mantener no solo la calma, sino también el físico. Es una herramienta muy buena”, Emiliana Arango.

La nariz no es solo una puerta de entrada. También filtra, calienta y humidifica. Cuando jugadores como Novak Djokovic y Coco Gauff inhalan por la nariz, el aire llega a los pulmones, el oxígeno entra en la sangre y el dióxido de carbono la abandona. Después de un esfuerzo intenso, en cambio, la boca puede convertirse en una vía de escape. Respirar por ella acelera el ritmo respiratorio y exige un esfuerzo mayor al organismo. Quien permanece con la boca abierta entre puntos —como el francés Gaël Monfils— no solo debe librar una batalla contra su rival, sino también contra su cuerpo.

Las diferentes técnicas de respiración nasal generan múltiples beneficios en pista, como la disminución del estrés, de la fatiga, del ácido láctico, de la sensación de falta de aire y de la posibilidad de calambres, así como la activación del sistema parasimpático que favorece la calma. Además, genera un aumento de más del 20 % de la eritropoyetina (EPO natural), una hormona que estimula la creación de glóbulos rojos. Y, a largo plazo, estas técnicas también favorecen el sueño, una pieza clave en la recuperación y el crecimiento muscular y en la prevención de lesiones.

Por eso cada vez más jugadores, especialmente desde esta década, hacen

esfuerzos para respirar mejor, como Iga Świątek, entrenada bajo el método Oxygen Advantage. A la ex No. 1 del mundo se le ha visto entrenando con la boca tapada por una cinta para acostumbrarse a respirar por la nariz y, así, mejorar su tolerancia al dióxido de carbono. Y jugadores como Carlos Alcaraz y Casper Ruud han competido con tiritas nasales que abren las fosas y reducen la resistencia al paso del aire.

Además, cada vez más tenistas añaden el tema a su agenda diaria de trabajo, como es el caso de la colombiana Emiliana Arango. “Desde principio de este año estoy usando un montón la respiración. La he venido trabajando mucho con mi psicóloga porque, durante los partidos, la respiración lo es todo para tratar de mantener no solo la calma, sino también el físico. Es una herramienta muy buena”, explica la antioqueña, integrante del Equipo Colsanitas y ex No. 46 del *ranking* de la WTA.

Para Jack Draper, ex No. 4 del mundo hasta el 2025, el descubrimiento llegó a raíz de una sensación que padecía constantemente: la falta de aire. “Muchas veces me quedaba sin aliento en pista”, dijo para explicar la contratación de un *coach* de respiración. Con él identificó problemas con sus senos nasales y logró contrarrestarlos mediante una respiración eficiente. Aquella sensación desapareció y su capacidad de resistencia creció, incluso en partidos de hasta cinco horas y bajo las altas temperaturas que acompañan buena parte del calendario.

Algo similar le ocurrió al chileno Nicolás Jarry. Durante la mayor parte de su carrera se la pasó respirando por la boca debido a un tabique desviado y a los cornetes inflamados. “Siempre supe que tenía una desventaja”, explicó Jarry. “Me cansaba más rápido y todo se volvía negativo”. El cambio comenzó con una operación de nariz a finales del 2020.

Después llegaron las tiritas nasales y las diferentes técnicas de respiración que le enseñó su entrenador del momento. Su carrera se transformó desde entonces.

A principios del 2021, Jarry no estaba entre los mil mejores del mundo. En el 2023 debutó en el Top 20 del escalafón ATP y en el 2024 logró su mejor *ranking* (No. 16). “Después de la operación, sentí un cambio muy grande. La oxigenación que pasaba por la nariz hacía que mi cabeza se tranquilizara. Los humanos en general funcionamos mucho mejor si respiramos por la nariz”, añadió el chileno de 31 años y ganador de tres títulos ATP.

En cualquier ser humano, respirar por la nariz puede generar desde un sueño más reparador hasta una mejor salud cardiovascular. Para un deportista de alto rendimiento, sin embargo, la respiración adquiere otra dimensión. Cuando el cuerpo es llevado una y otra vez hasta el límite, respirar adecuadamente se vuelve un gesto de reciprocidad con él.

“Lo ideal es una respiración más lenta y con menos volumen. Si te escuchas la respiración ya es mucho volumen. Cuando respiras bien y mueves correctamente el diafragma, le permites al oxígeno que ingresa estar más tiempo dentro de los pulmones y eso genera un aumento de casi el 22 % en la eficiencia respiratoria. Eso quiere decir que vas a aumentar tu VO2, que es muy importante para los deportistas”, dice Ximena.

Sin embargo, resulta paradójico que incluso respirar demasiado por la nariz puede ser un problema. “Cuando una persona respira en exceso está alterando la oxigenación a nivel celular, muscular, de tejidos, de cerebro y mucho más. Así, el músculo también se cansa porque se acumula más ácido láctico. Entonces hay que buscar unos límites óptimos. Para eso es el entrenamien-



“Cuando respiras bien, el oxígeno está más tiempo en los pulmones y mejora la eficiencia respiratoria”, Ximena Beltrán G.

to de acondicionamiento respiratorio”, añade Ximena.

Según su metodología, una persona común y corriente que no tenga disfuncionalidades en su cavidad nasal necesita entre uno y dos meses de ejercicios de 40 minutos diarios para habituarse a respirar correctamente. Un deportista de alto rendimiento requiere hasta cinco meses con la misma disciplina para adaptarse. Una vez automatizada, la respiración se vuelve parte del juego.

Emiliana Arango, por ejemplo, ha aprendido a usarla para regular su intensidad en pista. “Si me estoy sintiendo bajita de energía, busco subirla a través de la respiración, y si estoy muy nerviosa

o agitada o me siento muy arriba de energía trato de hacer algo que me traiga un poco más abajo. Entonces puedo jugar con el tema de cuánto respiro, cuánto mantengo la respiración y en cuánto tiempo la suelto. Todo eso influye un montón y hace cosas muy positivas con mi cerebro que me ayudan en cancha”.

Hoy, un jadeo puede delatar una preparación incompleta y, al otro lado de la red, un jugador con la boca cerrada entre puntos esconde horas de trabajo. En esas pequeñas diferencias podría estar escrito el futuro ganador. **B**

*Periodista.
@juandi_ram

De la huerta a la alta cocina

Siga el recorrido de los alimentos desde la huerta urbana Micaela hasta Oda, uno de los restaurantes más sostenibles de Latinoamérica, ubicado en Bogotá.

Por: Esteban Piñeros*

Fotografías: Valeria Herrera y Jorge Ortiz

Los sabores son distintos. Cuando la comida es orgánica, se siente”, es lo que dice Felipe León, profesor de filosofía de la Universidad de Lisboa y uno de los comensales del restaurante Oda en una tarde soleada de agosto. Mientras se prepara para su siguiente plato, Felipe disfruta de la vista panorámica del norte de Bogotá que ofrecen los ventanales del piso M de la torre HHC, en Cedritos.

A su voz se le suma la del sous-chef Steven Suárez, desde la cocina: “es



cierto que a veces los productos orgánicos nos llegan un poco más sucios, de pronto con bichitos, pero visualmente se siente la diferencia, los tomates son más rojos, su sabor y olor son más intensos”. Mientras habla, él y su equipo se encargan de preparar una de las entradas más emblemáticas del establecimiento y la favorita de uno de los dueños, el ravioli doppio.

“Doppio significa doble. Y es que la mitad del relleno es arveja ahumada y la otra mitad es longaniza. Todo bañado en una salsa de chontaduro”, explica Jaime Giraldo, CEO y fundador de The Next Shot, grupo propietario de las marcas Oda y G Lounge. Giraldo afirma que la filosofía del restaurante es, en primer lugar, crear algo que no se consiga en otro lado, lo que los expertos gastronómicos llaman “cocina de autor”. Eso, por lo menos para Oda, se logra usando ingredientes locales y técnicas internacionales. Lo segundo tiene que ver precisamente con lo de “lo local”, un concepto que la marca se toma bastante en serio, teniendo en cuenta que buena parte de los alimentos que utilizan provienen de huertas urbanas a menos de una hora en carro del restaurante.

Una de estas huertas es la finca Micaela, que tiene en su nombre el título de “finca” y no “huerta” porque ha crecido tanto en los últimos años que otra denominación le hubiera quedado pequeña a estas alturas.

El camino del sabor

Alexandra Arias recorre la finca Micaela como abeja en su propio jardín. Sus botas pantaneras se acomodan al cambio de terreno cuando pasan del pavimento a la tierra blanda, y ahora se encuentran en su hábitat natural, como la persona que las lleva puestas. Junto a su madre, Alexandra dedica tiempo completo a los oficios del campo. “Antes

trabajaba en un banco, pero a mí no me gustaba la oficina, no me gustaba estar limpia, me gusta estar así”, dice señalando su sudadera negra y camiseta.

Llegaron a la finca gracias a una amiga en común. El propietario les propuso la parcela y la casa —ubicada en el barrio Alaska, en la localidad de Suba— a cambio de cuidarla y mantenerla limpia de basura, que se acumulaba por culpa de algunos vecinos inconscientes. Cuando ella se asentó en la casa, trajo a sus hijas y juntas le propusieron al propietario empezar a sembrar hortalizas por el 50 % de las ganancias de la venta de estas.

Fue el inicio de este proyecto agroecológico que ya cuenta con un pequeño apiario, un criadero de conejos, gallinas, algunas vacas y un sinnúmero de hierbas aromáticas, vegetales y frutas que crecen abonadas por el compostaje propio de la huerta y fumigadas por biopreparados de tabaco y ají, todo en un espacio de 1 200 metros cuadrados.

Hoy, Jaime va a recoger algunas flores comestibles que Oda utiliza para los *garnishes* (guarniciones o decoraciones) de los cócteles, además de otros productos como el ruibarbo. Aunque las hojas de esta verdura son altamente tóxicas para los humanos, su tallo es comestible y aporta a las preparaciones un característico sabor ácido. En Oda, esta planta hace parte de una de sus bebidas: el cóctel Micaela, preparado con mezcal, vino tinto, vino blanco y almíbar de ruibarbo.

Por supuesto, este nombre no es casual. De cierta manera, la bebida es una “oda” o alabanza a esta relación entre huerta y restaurante que ya cumple más de un año.

“Nosotros llegamos a Micaela por un proyecto del Jardín Botánico sobre agricultura urbana”, explica Giraldo y añade, “ellos necesitaban compradores



y nosotros proveedores. Nos vinculamos con un clúster (sociedad de huerteros) y ahí nació nuestra alianza, y ahora trabajamos sin intermediarios”.

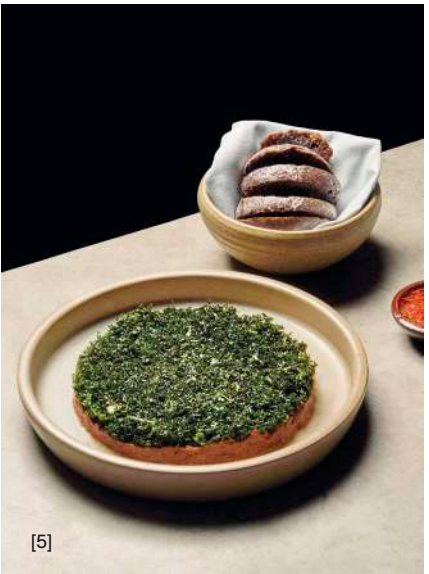
Cabe destacar que Micaela también vende sus productos a particulares y mercados campesinos. “Para nosotros es importante que Micaela y otras huertas urbanas puedan vender sus cosechas no solo a Oda sino también a otros restaurantes, que esa red crezca y que les paguen por los productos el valor que merecen, que no debe ser poco debido al esfuerzo”, declara el CEO.

Actualmente, Oda se beneficia de los productos de 10 huertas urbanas de las más de 13 000 que existen en la ciudad, según datos del Jardín Botánico de Bogotá.

1. Alexandra Arias, quien cultiva flores comestibles, como el abutilón, en Micaela.

2. El equipo de Oda crea los platos y cócteles entre todos. Cada integrante llega con propuestas, se prueban en grupo y se ajustan hasta dar con el resultado.

3. El comedor de Oda, en la torre HHC. Se prevé que en el futuro sus nuevas mesas se fabriquen con 700 botellas de agua San Pellegrino recicladas.



4. Jaiba y tomates: los ingredientes locales de huertas urbanas se combinan con técnicas internacionales.

5. Cola de res: puré de plátano maduro, kale, ají, y pan de nuez.



Aquí puedes ver el recorrido por la huerta.

Por su parte, Alexandra reconoce, con algo de pesar, que ser campesino sigue siendo una labor demandante a nivel físico y mental, por lo que no se debe idealizar. “La tierra exige jornadas largas y muchas tareas como hacer huecos, palear el abono, podar, llevar los domicilios, sembrar, cuidar el ganado, fumigar. Todo eso lo hacemos entre cuatro personas”, dice la huertera.

Adicional al cuidado de la finca, Alexandra también se encarga de guiar recorridos ecoturísticos que hace a colegios, empresas y universidades. “La atracción favorita es Cacao y Sofía”, comenta refiriéndose a una pareja de cabras que se acercan animadas esperando que les traigan de comer.

Una cocina que busca cerrar el ciclo

De vuelta a la sede del restaurante, Jaime pide un americano en la barra para acompañar la conversación. Este emprendedor de 27 años, que también fue jugador de fútbol de alto rendimiento, lleva desde el 2022 dirigiendo junto con su hermana María Paula la administración del grupo empresarial. Esta vez, sus palabras giran en torno a cómo el ciclo de los alimentos no tiene por qué terminar en el comensal: “todos los residuos orgánicos del restaurante —incluidos los de este café— terminan con una empresa que se llama +Compost-Basura, que se encarga de convertir esa materia en compostaje que retorna a las huertas”.

A estas prácticas en pro de la sostenibilidad se suman otras que le valieron a Oda el reconocimiento de ser el restaurante más sostenible de Latinoamérica en el 2025, otorgado por Latin America's 50 Best Restaurants, una organización que premia a los establecimientos por alcanzar la calificación más alta en responsabilidad ambiental y social. “Incluso el agua que dejan los comensales en los vasos y las botellas la recolectamos para limpiar los espacios comunes y regar las plantas”, nos indican los meseros. Además, el cartón y las botellas son recuperados por la Asociación de Recicladores de Bogotá, que viene cada semana a llevarse el material.

Al final, puede que de eso se trate la sostenibilidad: de aprovecharlo todo, de construir relaciones y de recordar que, antes de llegar a nuestro plato, cada ingrediente estuvo vivo y pasó por las manos de quienes lo sembraron, regaron, cuidaron y cosecharon. **B**

*Periodista y escritor.

Todo lo que quieres saber sobre la donación de sangre y aféresis

Donar sangre es seguro y vital. Informarte es el primer paso para convertir una simple acción en una oportunidad de vida para otra persona.

Por: Valeria Herrera Oliveros*

Ilustra: Dirok

Donar sangre es uno de los actos de generosidad más sencillos y transformadores que existen. Por eso, durante la emergencia nacional, tras el terremoto en Colombia el pasado 10 de agosto, una de las formas más efectivas de ayuda fue ser donante. Sin embargo, los centros hospitalarios necesitan constantemente donantes para suplir las necesidades de tratamientos y eventualidades. Alrededor de la donación suelen existir dudas, mitos y temores que frenan a muchos potenciales donantes.

Para resolver estas inquietudes, recopilamos los datos clave de los lineamientos del Instituto Nacional de Salud y la experiencia médica del doctor José Arnulfo Pérez, director del Banco de Sangre de Clínicas Col-sanitas, para presentar una guía clara y despejar todas las dudas.

¿Qué es la donación de sangre y por qué es tan importante?

Es un procedimiento médico, voluntario y no remunerado en el que una persona sana dona un porcentaje de sus componentes sanguíneos. Es vital porque la sangre no se puede fabricar sintéticamente. Sin donantes, los hospitales no pueden responder ante urgencias,

cirugías, traumas, partos complicados ni tratamientos oncológicos.

¿Quiénes pueden donar y cuáles son los requisitos previos?

Pueden donar personas de 18 a 65 años (mayores de 65 requieren valoración individual), con un peso mínimo de 50 kg y un índice de masa corporal (IMC)

superior a 18,5. En la valoración previa se verifica la presión arterial, frecuencia cardíaca, temperatura y un nivel de hemoglobina mínimo de 12,5 gramos por decilitro (g/dL), con ajustes según la altitud del lugar en el que se realice el procedimiento. Además, se evalúan antecedentes médicos, medicamentos, procedimientos recientes, exposiciones

a enfermedades infecciosas y otros factores que puedan representar riesgo para el donante o para quien recibirá la sangre.

¿Cuánta sangre se extrae y cuánto tarda el proceso?

Se extraen entre 400 y 450 ml, lo que representa menos del 10 % del volumen sanguíneo del cuerpo. La ex-

tracción toma solo entre 10 y 15 minutos, aunque el proceso completo que incluye registro, entrevista, extracción y refrigerio, tarda unos 30 a 45 minutos.

¿Donar sangre engorda o debilita?

No. Es un mito. La donación no altera el peso ni el metabolismo. La médula ósea repone las células extraídas rápidamente

utilizando los nutrientes de tu alimentación habitual.

¿Es posible contraer alguna enfermedad?

No existe riesgo de contagio de enfermedades, porque los elementos que se utilizan para extraer la sangre son completamente nuevos, estériles y desechables, están diseñados para ser utilizados una vez y luego ser incinerados.

¿Es necesario ir en ayunas?

No. De hecho, ir en ayuno prolongado aumenta el riesgo de mareos y desmayos. Lo ideal es comer algo ligero e ingerir abundante líquido 40 a 60 minutos antes del procedimiento.

¿Qué restricciones hay con tatuajes, piercings y maquillaje permanente?

Es necesario esperar un periodo de seis meses desde que te realizaste el procedimiento para poder donar con total seguridad.

¿Cómo influye la vida sexual en la donación y por qué se pregunta sobre ella?

Las preguntas sobre la vida sexual no buscan emitir juicios morales ni discriminación por orientación sexual o identidad de género. Tienen un fin estrictamente sanitario: proteger al paciente receptor. Se investigan conductas o exposiciones que puedan aumentar el riesgo de adquirir una infección transmisible por transfusión, como relaciones con una persona diagnosticada con VIH, hepatitis B o C, o sífilis. Si ha tenido una nueva pareja sexual en los últimos seis meses, se sugiere un tiempo de espera de seis meses desde el primer contacto.

Si la sangre se analiza en laboratorio, ¿por qué hay que ser tan sinceros en la entrevista?

Responder con honestidad en la entrevista y analizar la sangre en el laboratorio son dos medidas que se complementan y se necesitan mutuamente. Aunque después de extraer la sangre se hacen exámenes rigurosos para descartar enfermedades (como VIH, hepatitis o Chagas), las pruebas no son infalibles. Existe el llamado “periodo de ventana”, que es el tiempo que tarda un virus en ser visible en los exámenes; si una persona se infectó muy recientemente, la prueba puede salir negativa aun cuando el virus ya esté en su sangre.

La sangre humana no se puede fabricar. Por eso, cada donante cuenta para salvar vidas.

¿Se puede donar con hipertensión, hipotiroidismo, diabetes o antecedentes de hepatitis?

• **Hipertensión e hipotiroidismo:** sí se puede, siempre que la condición esté estable y controlada con medicación.

• **Anticonceptivos:** sí se puede donar.

• **Diabetes:** no son aptas las personas que requieren insulina.

• **Hepatitis:** quienes tuvieron hepatitis A antes de los 10 u 11 años sí pueden donar. La hepatitis B o C descarta la donación de forma definitiva.

¿Cómo evitar mareos antes y después de donar?

• Dormir más de seis horas la noche anterior.

• Antes del procedimiento, beber cerca de 500 ml de agua o jugos con electrolitos (como la sandía, la naranja y el banano).

• Evitar el ejercicio físico pesado antes y después de donar.

• Reposar de 30 a 40 minutos después del procedimiento; si es posible, no conducir para evitar microsueños.

Por eso, la sinceridad al responder sobre situaciones de riesgo es la primera línea de defensa para proteger al paciente. Y si por nervios o miedo omitiste algún dato durante la entrevista no hay problema, existe un mecanismo de autoexclusión confidencial. Puedes avisar al banco de sangre después de la donación para que descarten tu unidad.

¿Cada cuánto tiempo se puede donar sangre?

Los hombres pueden donar sangre cada tres meses, mientras las mujeres cada cuatro, debido a la pérdida mensual de sangre que se genera durante la menstruación.

Donar por aféresis

La donación por aféresis consiste en la colecta selectiva de uno o más componentes de la sangre. En este procedimiento la sangre pasa por una máquina que permite separar y recolectar el componente deseado, mientras devuelve al donante el resto de los componentes que no se necesitan. Por ejemplo, se puede donar solo plaquetas y se reintegran los glóbulos rojos y plasma. Una sola donación por aféresis equivale al aporte de plaquetas de seis a ocho donantes tradicionales.

¿Qué requisitos específicos se necesitan?

Además de los requisitos generales, se requiere un examen previo con un recuento de plaquetas, el mínimo legal es de 150 000 plaquetas por microlitro (µL), e ideal de 210 000 plaquetas/µL o más, un buen acceso venoso en ambos brazos y no haber tomado antiinflamatorios (como aspirina o ibuprofeno) en las últimas 48 a 72 horas.

¿Qué son las plaquetas y para quiénes son vitales?

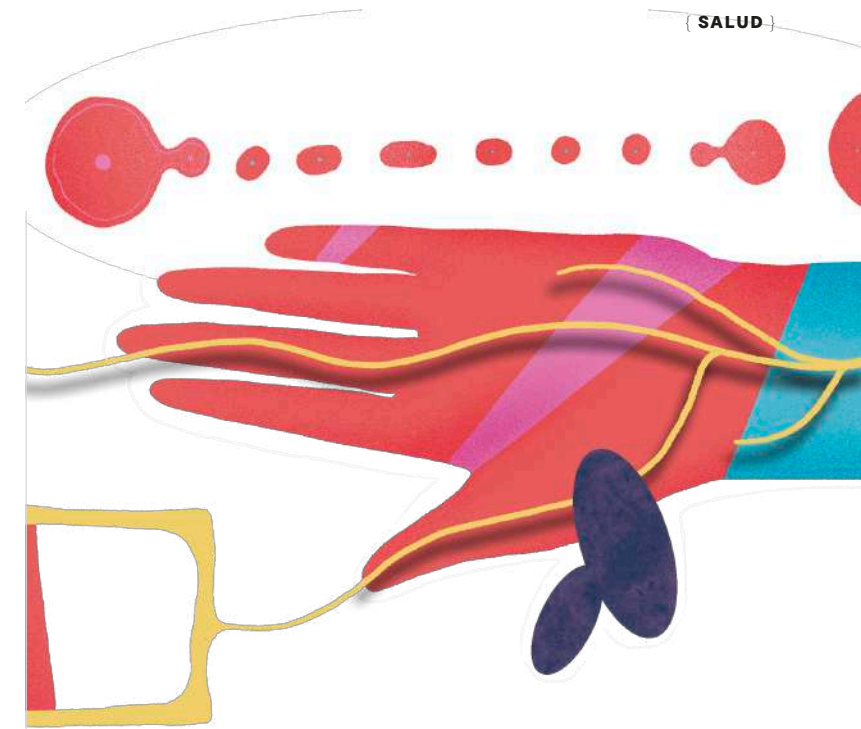
Las plaquetas son células esenciales para la coagulación que forman el tapón inicial ante una hemorragia. Son vitales para pacientes con leucemia, en tratamiento de cáncer, trasplantes o con cirugías de alta complejidad.

¿Cuánto tarda y cómo es el procedimiento?

El procedimiento de aféresis toma entre 60 y 120 minutos. Durante el proceso es normal sentir un leve hormigueo o frío por el anticoagulante que usa la máquina; esto se previene y controla fácilmente administrando calcio oral.

¿Cada cuánto se puede donar plaquetas?

Dado que el cuerpo las regenera en pocos días, normalmente se puede donar cada 15 días (hasta 15 veces al año). Sin embargo, el intervalo operativo recomendado en el Banco de Sangre de Col-sanitas suele ser de dos meses. Si previamente donaste sangre total, debes esperar ocho semanas antes de donar plaquetas.



Beneficios de donar sangre

Al donar sangre estás ayudando hasta a tres personas, pero también ofrece beneficios valiosos para el donante:

• **Un chequeo de salud exprés:** cada donación incluye una revisión gratuita de tus signos vitales (presión arterial, pulso, hemoglobina) y análisis microbiológicos de laboratorio.

• **Estimulación celular:** donar sangre estimula la producción de células sanguíneas y mejora la oxigenación de todos los tejidos.

• **La sangre humana no se puede fabricar:** la única fuente de sangre son los donantes, y siempre hay vidas que la necesitan. **B**

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

Información del Banco de Sangre de Colsanitas:

Bogotá, calle 166 # 22 - 68.

Horarios: lunes a viernes, 7:00 a. m. a 3:30 p. m.
Sábados de 7:00 a. m. a 12:00 m.

Contacto para consultar puntos móviles de donación: 601 6681062 y al celular 315 3384374.

Herpes zóster: por qué aumenta el riesgo después de los 50 y cómo mitigarlo

Puede que la varicela sea apenas un recuerdo lejano de la infancia. Unos días de fiebre, picazón y lesiones en la piel que quedaron atrás hace décadas. Sin embargo, el virus que la causa permanece en el organismo durante años “dormido”, sin producir síntomas.¹

Y esto es más común de lo que parece. De hecho, estudios realizados en los Estados Unidos con personas de diferentes etnias indican que el 99 % de los adultos de 50 años o más ha estado expuesto al virus varicela-zóster.² Muchas personas ni siquiera recuerdan haber tenido varicela y pueden desconocer que el virus permanece en su organismo.

Después de la infección inicial, este virus, conocido como varicela-zóster, permanece latente en el sistema nervioso y, con el tiempo, puede reactivarse y desarrollar herpes zóster, comúnmente conocido como culebrilla.³

¿Por qué puede ocurrir tantos años después?

Parte de la respuesta está en un proceso natural: a medida que envejecemos, nuestro sistema inmunitario también envejece. A esto le llamamos inmunosenescencia.³ Con el paso de los años, disminuye progresivamente su capacidad para responder frente a algunas infecciones y de mantener bajo control ciertos virus.

Esto explica por qué el riesgo de desarrollar herpes zóster aumenta a partir de los 50 años.³

Las defensas también cambian con los años

En el caso del herpes zóster, estos cambios pueden disminuir la capacidad del sistema inmunitario para mantener controlado el virus varicela-zóster.¹ Por eso, llegar a la quinta década de vida no significa que necesariamente se desarrollará la enfermedad, pero sí marca una etapa en la que el riesgo comienza a aumentar.

La edad, sin embargo, no actúa de manera aislada. Existen otros factores que pueden influir en la respuesta del organismo e incrementar el riesgo.

Entre ellos se encuentran las enfermedades o tratamientos que comprometen las defensas del organismo. Las personas que viven con VIH, algunos tipos de cáncer, personas con trasplante, al igual que quienes reciben medicamentos que inhiben la respuesta inmunitaria.¹

También se ha estudiado el papel del estrés crónico, ya que puede generar cambios en distintos componentes de la respuesta inmune.¹ A esto se suman algunas comorbilidades, como la diabetes, la enfermedad renal crónica, ciertas condiciones cardiovasculares y pulmonares, también relacionadas.⁴

Por eso, aunque el envejecimiento es uno de los principales factores de riesgo, entender la vulnerabilidad frente al herpes zóster requiere considerar también el estado de salud, hábitos cotidianos y las condiciones particulares de cada persona.

¿Cómo puede comenzar?

Para algunas personas, la primera señal no es una lesión visible. Puede aparecer dolor, ardor, hormigueo o una sensibilidad inusual en una zona específica de la piel. Después puede generar una erupción con pequeñas ampollas, generalmente localizada en un solo lado del torso o del rostro.¹

Es fácil pensar que se trata simplemente de un problema de la piel. Sin embargo, dado que el herpes zóster se origina por la reactivación del virus en el sistema nervioso, puede tener un impacto importante en la calidad de vida de quien lo padece.⁵

El dolor puede dificultar actividades tan habituales como dormir, vestirse o trabajar. Además, algunas personas pueden desarrollar neuralgia posherpética, una complicación en la que el dolor persiste después de que las lesiones en la piel han desaparecido y que puede prolongarse durante meses o incluso años.⁶

Hay un momento para actuar

Reconocer los síntomas también permite actuar oportunamente. Ante la sospecha de herpes zóster, es importante consultar al médico para confirmar el diagnóstico y establecer el tratamiento indicado.

Los medicamentos antivirales pueden ayudar a reducir la duración y la intensidad del episodio y tienen mayor efectividad cuando se administran de manera temprana, especialmente durante las primeras 72 horas después de la aparición de la erupción.¹

Por eso, un dolor o ardor inusual acompañado posteriormente de lesiones en un área localizada del cuerpo debe ser consultado con el médico y no debería asumirse simplemente como una molestia pasajera.

Llegar a los 50 también cambia la forma de cuidarnos

Con los años debemos incorporar nuevos hábitos de autocuidado: prestar más atención a los controles médicos, a la actividad física, a la alimentación y a otros aspectos que pueden ayudarnos a mantener una buena calidad de vida.⁷ La prevención de enfermedades infecciosas también hace parte de esa conversación.

Actualmente existen alternativas de inmunización para prevenir el herpes zóster y reducir el riesgo de algunas de sus complicaciones.¹ A partir de los 50 años, conversar con el médico sobre las medidas de prevención recomendadas de acuerdo con la edad, los antecedentes y las condiciones individuales de salud puede ser parte de los controles habituales.

No podemos evitar que el sistema inmunitario se debilite con los años, pero sí podemos conocer mejor los riesgos que aparecen en cada etapa de la vida y las alternativas disponibles para enfrentarlos.

Escucha a tu cuerpo antes de que el dolor sea tan fuerte que impida el desarrollo de tu día a día. Si tienes 50 años o más, en tu próxima consulta médica pregunta por la prevención del herpes zóster. Porque protegerte hoy es hacer posible que los años por venir se vivan con la autonomía, la energía y calidad de vida que mereces. 

NP-CO-HZU-JRNA-260005 | Fecha de Elaboración: agosto 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.

Referencias: **(1)** World Health Organization, 2024. Shingles (herpes zoster). WHO. Disponible en: [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: agosto 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. (Incluyó 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)** Harpaz, R., Zhang, J., Wollan, P. C., Bialek, S. R. y Yawn, B. P. (2016). Risk factors for herpes zoster among adults. Open Forum Infectious Diseases, 3(3), Artículo ofw119. DOI: <https://doi.org/10.1093/ofid/ofw119>. **(4)** Steinmann, M., Sester, M., Döring, M., & Sester, U. (2024). Risk factors for herpes zoster infections: A systematic review and meta-analysis unveiling common trends and heterogeneity patterns. Infection, 52(3), 1009–1026. <https://doi.org/10.1007/s15010-023-02156-y> **(5)** Rampakakis, Emmanouil et al. "Association between work time loss and quality of life in patients with Herpes Zoster: a pooled analysis of the MASTER studies." Health and quality of life outcomes vol. 15,1 11. 18 Jan. 2017, DOI: 10.1186/s12955-017-0588-x. **(6)** Patil, A., Goldust, M., & Wollina, U. (2022). Herpes zoster: A Review of Clinical Manifestations and Management. Viruses, 14(2), 192. DOI: <https://doi.org/10.3390/7> Ellis, R. R. (2024). Culebrilla y la alimentación. Recuperado de: <https://www.webmd.com/es/skin-problems-and-treatments/shingles/alimentacion-para-la-culebrilla>, consultado en agosto, 2026.



Entendamos mejor el cáncer de mama

Cada 19 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, una enfermedad que afecta a miles de mujeres en el mundo. Conversamos con Vivian Román, mastóloga de la Clínica Sebastián de Belalcázar, de Cali, para comprender esta patología y tomar medidas de prevención.

Por: Valeria Herrera Oliveros*

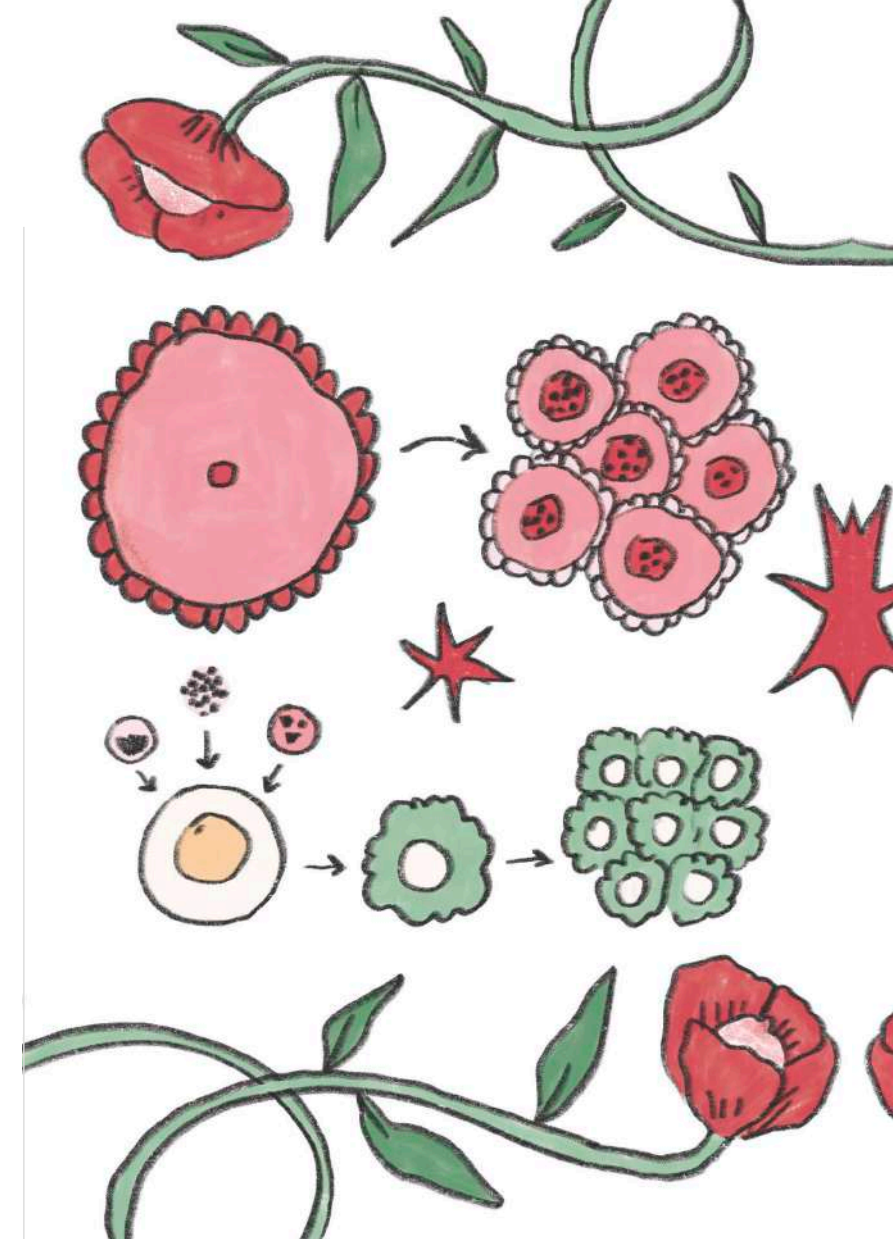
Ilustra: Daniela Ilustra

Según la Organización Panamericana de la Salud, el cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente y la causa más común de muerte por cáncer en mujeres a nivel mundial. En Colombia, cada año se diagnostican alrededor de 17 000 casos nuevos, cerca de 47 al día, explica la doctora Vivian Román, mastóloga de la Clínica Sebastián de Belalcázar, en Cali. En estas cifras hay vidas, familias y avances médicos. Aquí una guía para entender mejor la enfermedad.

Entender la enfermedad

El cáncer se presenta cuando las células de la mama, el órgano glandular situado en la parte anterior del tórax, comienzan a crecer de forma descontrolada. A esa proliferación anómala se le llama cáncer. “Erróneamente, se cree que sin antecedentes familiares el riesgo de padecer cáncer de mama es casi inexistente, pero no tener antecedentes familiares no significa que no pueda presentarse. Hay que recordar que es la primera causa en incidencia y en mortalidad en mujeres”, advierte la especialista. Los familiares de primer grado, como madre o hermana, pueden elevar el riesgo por alteraciones genéticas, pero la mayoría de los casos responde a una combinación de factores. La edad, el sexo, la historia reproductiva, la densidad del tejido mamario, la exposición a hormonas, la menopausia y la obesidad influyen en el riesgo. Por esta razón, las pruebas de tamización como la mamografía son indispensables para todas las mujeres, tengan o no historial familiar.

Cuando se confirma un diagnóstico, el tratamiento requiere un análisis por parte del equipo de mastología y oncología. “Depende de la edad de la paciente, el estadio clínico y del subtipo molecular”, explica la doctora. Según estas características, se define si comenzar con cirugía o con quimioterapia neoadyuvante, es decir, previa a la operación. “Esta quimioterapia inicial tiene muy buenos resultados para disminuir el tamaño y la carga tumoral antes de la cirugía”, detalla. Después de la cirugía, el plan puede incluir radiote-



rapia, terapia hormonal para bloquear el estímulo estrogénico y seguimiento periódico.

Como resalta la especialista, la alta frecuencia del cáncer de mama en el mundo ha impulsado constantes investigaciones clínicas que hoy están transformando el pronóstico y la calidad de vida de las pacientes:

• Tumores HER2 positivos (sobreexpresión de la proteína HER2)

Estos tumores tienen una cantidad excesiva de la proteína HER2, que estimula el crecimiento y división celular. Por eso, se han creado terapias dirigidas que bloquean esa señal. Medicamentos como el trastuzumab deruxtecan, diseñados para llegar a la célula tumoral y destruirla desde adentro, han mejorado la supervivencia, incluso en pacientes con niveles muy bajos de esta proteína (HER2-low).

• **Subtipos luminales**
(sensibles a hormonas)

Son la variante más común y sus células crecen estimuladas por hormonas como los estrógenos y la progesterona. Para tratarlo, además de bloquear la producción de hormonas, se incorporan los inhibidores de ciclinas (CDK4/6) que frenan el ciclo celular para evitar que la célula se divida, mostrando gran impacto en etapas de alto riesgo y estadios metastásicos.

• **Pacientes con mutaciones genéticas (BRCA1 y BRCA2)**

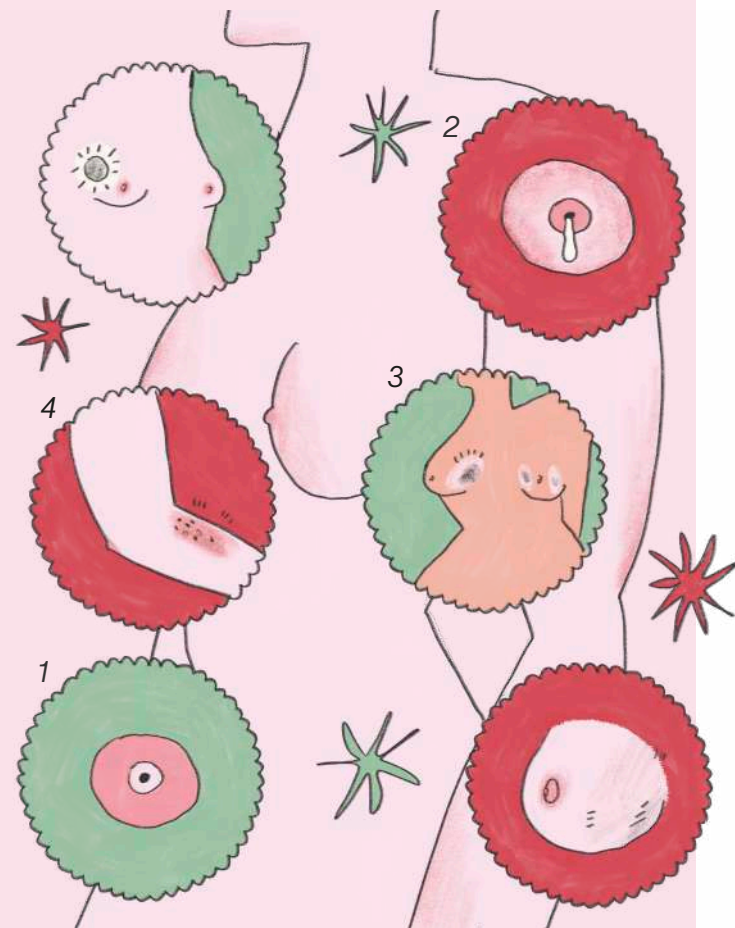
Ocurre cuando la persona nace con una alteración en los genes encargados de reparar las anomalías del ADN celular. Hoy se aprovecha esa misma alteración para atacarlo. Medicamentos como el olaparib (inhibidores de PARP) bloquean la última vía de reparación que le queda a la célula cancerosa; al no poder reparar su ADN, la célula tumoral colapsa y muere, preservando mejor el tejido sano.

• **Cáncer de mama triple negativo**

Se llama "triple negativo" porque las células no tienen receptores de estrógeno, progesterona, ni la proteína HER2. Al no tener ninguno de estos tres "interruptores", los tratamientos hormonales o dirigidos convencionales no funcionan. Era el panorama más complejo, pero la llegada de la inmunoterapia ha cambiado este escenario. Estos fármacos desenmascaran al tumor para que el propio sistema de defensas del cuerpo lo destruya.

Las pruebas de tamización como la mamografía son indispensables para todas las mujeres, tengan o no historial familiar; el riesgo no desaparece.

Señales de alerta del cáncer de mama



1. Cambios en la piel del seno: coloración extraña, engrosamiento con aspecto de "piel de naranja" o retracciones y hundimientos que surjan de forma repentina.

2. Secreción por el pezón: salida espontánea de fluido sin necesidad de presionar, en especial si es sanguinolento o transparente.

3. Asimetría o úlceras: aumento del tamaño de una glándula mamaria respecto a la otra, o presencia de ulceraciones cutáneas.

4. Nódulos distantes: palpación de bultos en la región axilar o en la zona del cuello.

El objetivo es detectar la enfermedad antes de que aparezca cualquiera de estos síntomas. De ahí la importancia del tamizaje: realizar la mamografía y la ecografía mamaria periódicamente según la edad, o consultar sin demora ante la menor alteración.

La importancia del acompañamiento

Recibir la noticia de un cáncer de mama genera un impacto emocional profundo que cambia la vida de la paciente y de su entorno. La doctora Vivian enfatiza que hay que comprender el diagnóstico, conocer el plan de tratamiento individualizado y especializado y vivir un día a la vez. Las recomendaciones buscan preparar el organismo para las terapias: alimentación equilibrada, actividad física adaptada, descanso suficiente y reparator y evitar tabaco y alcohol.

El bienestar físico es inseparable del equilibrio emocional. Es normal que tras el diagnóstico surjan emociones complejas. "Sentir miedo, rabia, tristeza, preguntarse ¿por qué a mí?, o experimentar incertidumbre", señala la doctora. Por eso, la salud mental debe abordarse como un pilar transversal del tratamiento. Contar con la familia, el equipo médico y acompañamiento profesional en psicooncología ayuda a procesar el impacto y brinda herramientas para el proceso.

• **¿Cómo explicárselo a la familia?**

Cuando el diagnóstico llega a un hogar, una de las mayores dificultades es cómo comunicárselo a la familia, especialmente a los hijos. La reco-

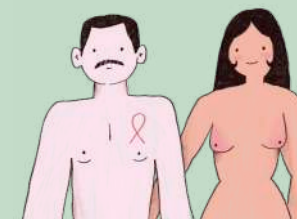
mendación es hablar con la verdad, adaptando el lenguaje según la edad pero sin ocultar la realidad. "Explicarles que el cuerpo tiene células y que algunas crecieron sin control", describe la doctora Vivian, "por lo que necesitará médicos y tratamientos especiales para ponerse bien que la harán sentir más cansada". No es necesario usar tecnicismos, pero sí dejar abierta la posibilidad de que hagan preguntas.

Hábitos que reducen el riesgo

Aunque factores como la edad o las variantes genéticas no se pueden modificar, existen hábitos protectores: mantener un peso saludable, realizar ejercicio físico regular, evitar el cigarrillo y el alcohol. "Intentar tener una vida tranquila y feliz también nos protege del cáncer", concluye la doctora. El cáncer de mama no siempre se manifiesta como una masa palpable y no tener antecedentes no elimina el riesgo. Los tratamientos son cada vez más personalizados y combinan ciencia y detección oportuna. ^B

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

Mitos alrededor del cáncer de mama



El cáncer de mama solo afecta a las mujeres

Falso. Los hombres poseen tejido mamario. Aunque representa aproximadamente el 1% de los casos, el cáncer de mama masculino existe y requiere manejo clínico.



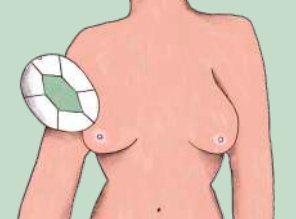
El desodorante con aluminio causa cáncer

Falso. No existe evidencia científica que demuestre que el bajo porcentaje de aluminio en los desodorantes produzca tumores.



Guardar el celular en el brasier provoca tumores

Falso. No hay evidencia convincente que vincule el celular en el sostén con el origen del cáncer de mama.



Un golpe fuerte en el pecho se convierte en cáncer

Falso. Un traumatismo causa dolor, hematomas o necrosis grasa. Si se halla un tumor tras un golpe, es porque este ya estaba allí; el impacto nunca genera una lesión maligna.

Alejandra Galofre

Médica especialista en ginecología y obstetricia adscrita a Colsanitas.

Perimenopausia: una etapa de cambios, no una sentencia

En los últimos años, la menopausia y la perimenopausia han ganado espacio en la conversación pública. Hoy las mujeres hablan abiertamente sobre sus experiencias, pero también ha aumentado la desinformación.

En redes sociales, los 40 años suelen presentarse como un punto de quiebre inevitable: el metabolismo se frena, surgen oleadas de calor y el cuerpo cambia. Sin embargo, no todas las mujeres viven la perimenopausia igual. Para algunas los síntomas son leves, para otras pueden afectar su vida cotidiana y hay quienes no presentan molestias hasta la menopausia.

La perimenopausia es el periodo de transición que precede a la menopausia. Esta última se define clínicamente como la ausencia de menstruación durante 12 meses consecutivos. La perimenopausia está marcada por fluctuaciones en la ovulación y en la producción de estrógeno y progesterona. Suele iniciar entre los 40 y 45 años, con variabilidad en duración e intensidad.

Un mito recurrente es creer que los niveles hormonales caen de forma constante. La realidad es que se trata de una etapa de altibajos, así que los síntomas pueden aparecer y desaparecer. Los primeros cambios suelen notarse en el ciclo menstrual, con periodos más frecuentes o espaciados y variaciones en el sangrado.

Sin embargo, las fluctuaciones hormonales se reflejan en distintas áreas. En el plano físico son frecuentes la sudoración nocturna, los escalofríos, las palpitaciones y el sueño poco reparador; en el emocional, ansiedad, estrés, irritabilidad o ánimo bajo. También ocurren cambios cognitivos como olvidos recurrentes o menor concentración, la llamada niebla mental.

La salud sexual y el área genitourinaria también cambian. Algunas mujeres experimentan disminución del

deseo sexual, sequedad vaginal y molestias urinarias asociadas con la baja de estrógenos. A esto pueden sumarse dolores articulares y rigidez muscular. No todas las mujeres tendrán todos los síntomas ni los vivirán con la misma intensidad.

Tener ciclos menstruales regulares tampoco significa estar fuera de la perimenopausia: pueden presentarse alteraciones del sueño o cambios de ánimo. La evaluación médica debe ser integral, los exámenes de laboratorio no son decisivos, pues los niveles hormonales varían a diario y las pruebas pueden salir normales en plena perimenopausia. El diagnóstico es clínico y se basa en la historia médica, la edad, el patrón menstrual y los síntomas.

La fertilidad no desaparece de inmediato. Aunque la ovulación fluctúa aún puede ocurrir, por lo que se deben mantener los métodos anticonceptivos hasta cumplir los 12 meses continuos sin menstruación.

La perimenopausia no es una enfermedad, sino una etapa fisiológica natural. Si los síntomas afectan la calidad de vida, existen tratamientos. La terapia de reemplazo hormonal es eficaz para los síntomas cuando se individualiza. Para molestias como la reseca vaginal, existen opciones como los estrógenos locales. Los estrógenos cumplen una función importante en el metabolismo. Sus variaciones pueden asociarse con acumulación de grasa, pérdida de masa muscular y cambios lipídicos, pero esto es evitable. El ejercicio de fuerza preserva la masa muscular, mientras una alimentación balanceada y el buen descanso cuidan la salud cardiovascular. Vale la pena reconocer los cambios propios, consultarlos a tiempo y saber que hay tratamientos para transitar esta etapa con bienestar. ^B



 **Colsanitas**



**En el mes
del cáncer de seno,
alza la mano por ti**

**Es el primer paso para hacerte
el autoexamen. Cada vez que alces
la mano, acuérdate de hacértelo.
Puede salvar tu vida.**

Vigilado SuperSalud

Imagen generada con Inteligencia Artificial

Su majestad, la trufa

Portento aromático, lujo gastronómico, cultura milenaria en Europa, la trufa es sobre todo mucho más que el costoso placer que hoy vemos aderezar pastas, pizzas, carnes.

Por: Jorge Francisco Mestre*

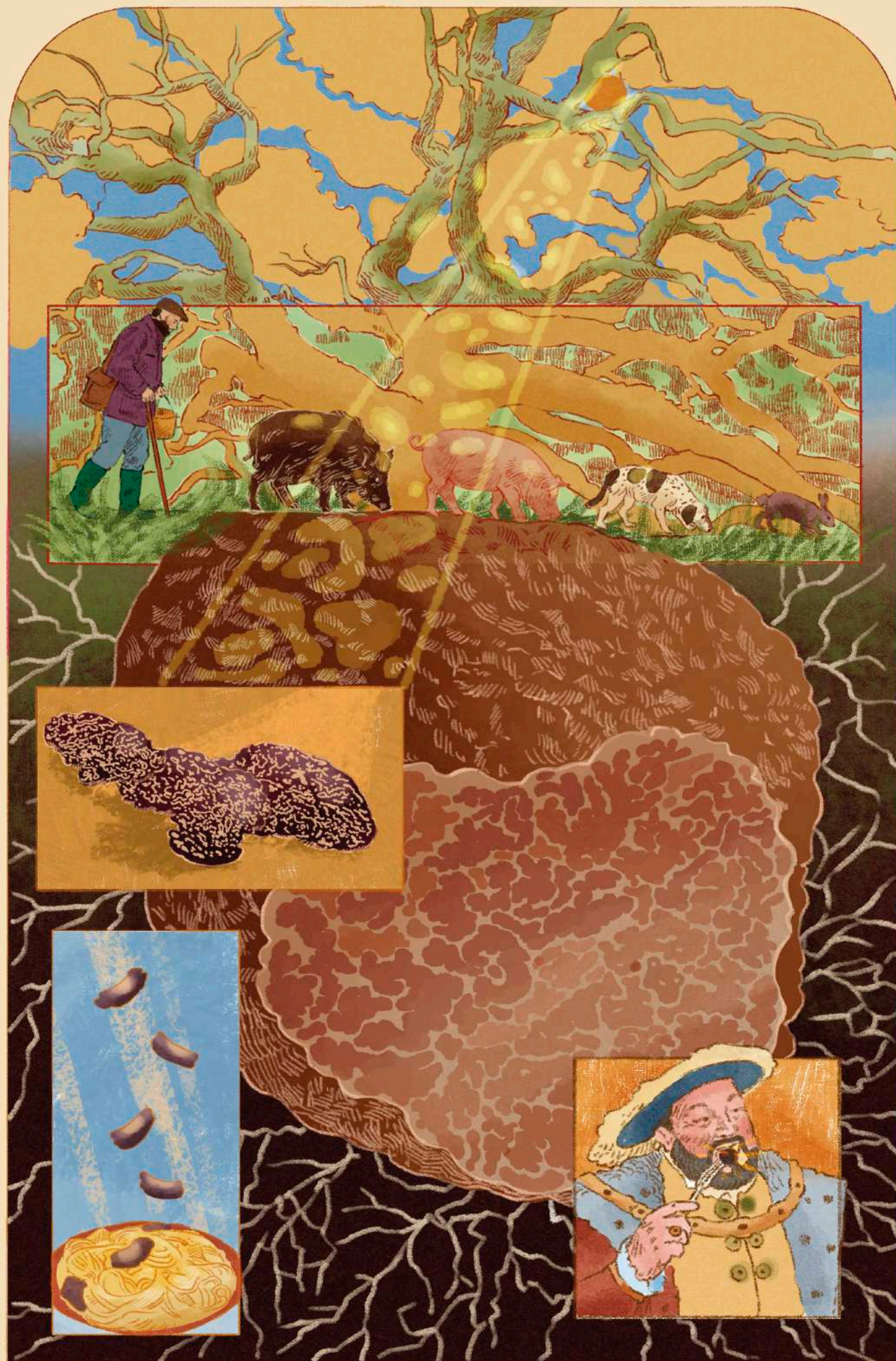
Ilustra: Gabriela Mendoza

Imagine usted la pasta, una pasta fresca sencilla, con mantequilla, sal, pimienta. Una pizza, sencilla también, blanca, de quesos, quizás con algunos champiñones o alguna hierba. Una carne, un pescado. Y entonces, encima, dejar caer tres láminas, dos segundos de ralladura, unas gotas de un aceite infusionado que, al bocado, tornará ese plato sencillo en algo desconcertante. ¿Qué es? Es la trufa. Un secreto bajo los árboles que se ha vuelto signo de *gourmandise*, decadencia, lujo, particularmente gracias a su elevada demanda, a su elevado precio, al incesante contenido de *foodies* cada día que lo prueban y lo prueban frente a nuestros ojos y deforman sus caras de placer en cada vez más rincones del mundo. La trufa. Cuánto hay detrás de una.

Aunque sea una vieja conocida de la humanidad, incluso discutida como fruto de la mismísima acción de Zeus en los libros de un filósofo del siglo IV como Teofrasto de Eresos, la trufa es un misterio que hace apenas un par de siglos hemos venido comprendiendo como especie y multiplicando como uno de los ingredientes más populares y menos familiares para millones de personas. Porque ha sido, por siglos, para unos pocos. No solo por cara, sino por perecedera, esquiva, extraña. Porque la entendíamos poco. Y antes, más que comprenderla, los seres humanos que habían tenido acceso a ella se enfocaban en lo realmente importante: comerla como parte de la despensa del invierno luego de paseos en búsqueda de su aroma y sabor. Porque

su cultivo no era un asunto evidente. Y es más, digámoslo con franqueza, sigue sin serlo.

La trufa es un resultado fascinante de la evolución y una maravilla solo posible en condiciones muy específicas. Desde hace milenios las trufas se dan de forma silvestre en suelos calcáreos y secos, con buen drenaje, particularmente entre los 500 y los 1 000 metros sobre el nivel del mar, principalmente en la Europa mediterránea, donde confluyen los inviernos helados y los veranos hirvientes con tormentas que promueven su desarrollo en las raíces de un puñado de especies de árboles de los cuales depende enteramente su existencia. Aunque actualmente hay producciones o recolección de trufas de diversas especies más allá de las fronteras europeas —en Estados



Unidos, Australia, Turquía o China, por ejemplo—, la preferencia por el producto francés, español o italiano persiste y crece por un motivo tan rotundo como simple: la potencia del sabor.

Existe toda una variedad de trufas, y entre ellas hay dos particularmente valiosas, populares y endémicas a estos últimos países: la trufa blanca piamontesa, que aparte de ser escasa y exclusiva de Italia no ha podido ser cultivada, así que se da exclusivamente de forma silvestre; y la trufa negra, que se da tanto de forma silvestre como cultivada. Los árboles en donde crecen son apenas un puñado: encinas, pinos, avellanos y robles. En algunos casos, también se dan a los pies de la vid. En todos ellos, la trufa “anida” en una relación de simbiosis y no de parasitismo, gracias a la cual el hongo obtiene los carbohidratos que necesita para vivir de las raíces en las que está asentado, mientras las recubre con una red, un micelio, que le sirve a estas como protección y extensión para alcanzar agua, nitrógeno, fósforo y otros minerales del subsuelo. Y como tantas cosas que valen la pena en la vida: el proceso es lento.

La truficultura fue inventada apenas comenzando el siglo XIX, cuando Joseph Tallon, el francés responsable

El sabor de la trufa es intenso, succulento, elemental y delicado. Sus más de 50 moléculas aromáticas se rompen fácilmente con el calor.

del descubrimiento del método, reportó su primera cosecha surgida de árboles sembrados con bellotas de árboles truferos, es decir ya *micorrizados*, colonizados. Actualmente, hay viveros especializados que micorrizan bellotas con las esporas de la trufa negra y cultivan en sustratos estériles estos futuros árboles en invernaderos, donde viven doce o dieciocho meses antes de ser sembrados. El asunto es que el trabajo no termina ahí. Apenas empieza. Los árboles sembrados necesitan entre cinco y diez años de cuidados mientras crecen junto al micelio a sus pies antes de dar sus primeros frutos: exquisitez que, aparte de todo, no saldrá de la tierra sin que alguien la encuentre. A tiempo.

Si cultivarlas es difícil, encontrar trufas es, podría decirse, un arte. Para empezar, las trufas no dan sus frutos todas al mismo tiempo: exceptuando la trufa de verano (una especie de sabor

menos potente y aroma más ligero), la temporada de las trufas inicia en el otoño (la de Borgoña y la piamontesa blanca se dan precisamente en este periodo) y en el caso de la negra se extiende desde finales de noviembre hasta febrero, y en ocasiones hasta marzo. Es decir, en pleno y franco invierno. Pero además, la madurez de estos hongos no es visible a simple vista: como especie hipogea, la trufa crece bajo tierra y hasta allí hay que buscarla entre los cinco y los sesenta centímetros de profundidad con el machete trufero, un cuchillo con aires de pala para remover, escarbar y cortar justo lo buscado en su ubicación exacta. Porque, de remover toda la tierra con maquinaria o siquiera con un azadón, se romperían los delicados enlaces del micelio, lo cual podría afectar cosechas futuras e incluso la vida y supervivencia misma del hongo bajo tierra.

Así que para dar con la trufa, día tras día, caso por caso, es necesario dar en el blanco. Hay ciertos indicios: alrededor de los troncos, por ejemplo, no crecen malezas ni hierbas, porque la trufa emite un herbicida natural que “quema” esa parte del suelo no solo para proteger su área de sol y nutrientes, sino para ser encontrada, claro. Y para eso hay que contar con una nariz de primera. Porque en la madurez de la trufa —cuando está sólida, no se desmorona y se ve llena de los hermosos diseños marmolados que tiene por dentro— el olor llama. Así que los protagonistas son, por norma general, los perros entrenados, aunque antaño se seguía también el vuelo de la

mosca trufera, o el rastro de conejos o jabalíes que las consumen, y hoy por qué no, el extraordinario olfato de una criatura como Bulla, la cerdita icónica de España dedicada a la recolección de las trufas en Soria, donde pasea y trabaja con los propietarios de Encitruf, una de las truferas más importantes del país. La ventaja de los perros es que, a diferencia de Bulla, no tratan de comerse el valioso hallazgo.

Que nos las queramos comer es sobre todo una fantástica idea. En términos de nutrición y salud, la trufa es un portento: como describe detalladamente un artículo de Healthline, la trufa es rica en carbohidratos, grasas saturadas e insaturadas, así como en minerales, vitamina C y en proteína, contando además con el perfil completo de aminoácidos esenciales que requerimos los seres humanos. Su contenido en antioxidantes es considerable, y esto no solo es bueno para reducir la inflamación general del cuerpo y ayudar a prevenir enfermedades crónicas o cardiovasculares, sino que se ha correlacionado con la actividad anticancerígena y la actividad antibacteriana in vitro que han reportado algunos estudios, así como contra diversidad de patógenos.

Qué nos llevó a atesorar y obsesionarnos con este fruto íntimo de la tierra que hoy se vende a 1000 € el kilo, sobre todo, no es un misterio. Somos los sucesores de otros que alguna vez adquirieron ese gusto, quizás por imitación de esos animales que vieron escarbar a la sombra de los árboles. Nos hizo bien. Nos hizo salivar. El sabor de la trufa es intenso, succulento, elemental. Y delicado: las más de cincuenta moléculas que le dan su perfil aromático se rompen muy fácilmente al contacto con el calor, por lo cual se prefiere

siempre cruda o infusionando aceites, salsas. Y fresco: la trufa se deteriora y pierde sus cualidades y agua en cuestión de días. Es un verdadero vestigio de un modo de relacionarnos con el alimento que conocimos antes de la agricultura, cuando alguna vez fuimos cazadores recolectores sin métodos demasiado elaborados de conservación.

No siempre es muy evidente pensar en la palabra profundidad con las papilas gustativas, y quizás por eso el umami resulta un sabor un tanto esquivo a la hora de evocarlo, de imaginarlo. Curiosamente, el placer es innegable cuando está ahí en nuestra boca. Quizás por eso es que como especie nos hemos aficionado con un ahínco perfectamente comprensible a la búsqueda, reproducción y deleite de variedad de productos como el ajo, los fermentos, los champiñones, el tocino, todos ricos en glutamato, esa molécula responsable de ese sabor que identificó en 1908 el científico japonés Kikunae Ikeda. Como la trufa, rica en glutamato, y en decenas de moléculas azufradas que le dan su característico sabor, pero también en androstenol.

La gastronoma, cocinera y autora María Nicolau, en una exquisita columna en *El País*, aventura una hipótesis apoyada en la lectura del libro *Truffles* de Elizabeth Luard: “el aroma de la trufa es el del sexo, y sólo el decoro nos hace describirlo de otra forma”. Y explica concretamente que “el androstenol, una feromona, es una sustancia secretada con el único objetivo de provocar una respuesta comportamental en un miembro de la misma especie”. Molecularmente se ha estudiado para comprender la supuesta y debatida actividad afrodisíaca de la trufa, como han notado metaestudios como el que



publicó *Fungal Biology and Biotechnology* en el 2020. Para Nicolau y Luard, en todo caso, el asunto es que parece una gran estrategia la de la trufa: jugarse todo en un aroma que despierte lo más primitivo y lo más exquisito en esos mamíferos que dispersan sus esporas, que colonizan la tierra presos de un hechizo químico arrastrado por el viento que podría incluso darle otro sentido a ese precioso poema de Safo de Lesbos que dice:

*Eros sacudió mi corazón
como el viento que
baja de la montaña
sacude las encinas.* ^B

*Escritor, periodista e historiador.

@j_mestrevillus



Gemelas: una mirada a la identidad

Muchos hemos transitado esta pregunta alguna vez: ¿cómo sería tener una hermana gemela? ¿Seríamos idénticas o tendríamos personalidades completamente distintas? En este artículo exploramos cómo influye el vínculo de unas gemelas en el desarrollo de la personalidad.

Por: Fernanda Pulido*

Fotografías: Andrés Galeano

Aunque la fantasía de tener un “doble” suene poco común, no lo es tanto: en Colombia se registran en promedio unas 4300 familias de mellizos o gemelos cada año (4329 casos reportados oficialmente por la Registraduría Nacional en el último consolidado anual), lo que representa el nacimiento de más de 8600 niños bajo esta modalidad de partos dobles.

María Camila y María Paula Valencia tienen 25 años, se dedican al mercadeo y comparten, además del apellido y el rostro, casi todo lo demás: juegan fútbol juntas desde niñas —hoy cada una en una posición distinta— y coinciden en la música que escuchan a diario, sobre todo reguetón y música ranchera.

Su conexión es tan fuerte que, pese a vivir juntas, no hay un solo día que pasen sin escribirse por chat: viven en comunicación constante. Pero, alejadas de las creencias y mitos que rodean a los gemelos, aseguran que no se trata de una conexión telepática,

sino del resultado de un vínculo que le podría pasar a cualquier par de hermanos muy cercanos, sin necesidad de ser gemelos.

A nivel mundial, los embarazos gemelares y de mellizos representan el 99 % de todos los embarazos múltiples, de acuerdo con los informes anuales del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) —el 1 % restante corresponde a trillizos o más.

¿Pero qué sucede, biológicamente, en el cuerpo de una mujer gestante de gemelos? Para resolver esa duda hablamos con el doctor Alberto Meisel Pérez, ginecólogo obstetra y jefe del departamento de Ginecología y Obstetricia de la Clínica Reina Sofía.

Según explica el doctor, todo depende de si se trata de gemelos idénticos o mellizos. Los primeros, los monocigóticos, se originan de un solo óvulo fecundado que se divide en dos embriones, por lo que comparten prácticamente el 100 % de su ADN y son siempre del mismo sexo. Los mellizos, en cambio,

proviene de dos óvulos distintos fecundados por dos espermatozoides en la misma ovulación, y genéticamente son tan parecidos como cualquier par de hermanos.

El doctor Meisel señala que lo que determina si los gemelos comparten o no placenta y bolsa amniótica es el momento exacto en que el óvulo se divide, entre el día 1 y el día 13 o 14 después de la fecundación. A esto se le conoce médicamente como corionicidad y amnionidad, y se reconoce mediante ecografía en el primer trimestre del embarazo, generalmente entre las semanas 6 y 10.

Un embarazo múltiple no se maneja igual que uno de un solo bebé. El doctor Meisel explica que requiere un seguimiento mucho más frecuente: ecografías más frecuentes para vigilar el crecimiento de cada bebé, revisiones constantes para detectar riesgo de parto prematuro, una alimentación reforzada y control cercano de la presión arterial, por el mayor riesgo de preeclampsia (un tipo de hipertensión propia del embarazo). Cuando los bebés comparten una sola placenta, los controles son todavía más seguidos —cada dos semanas desde el cuarto mes—, porque hay más riesgo de que uno reciba más nutrientes que el otro.

Lo que para la ciencia es un cuerpo gestando el doble de vida, para quienes crecen siendo gemelos se traduce en algo mucho más simple: crecer viéndose a diario en un espejo. Camila y Paula recuerdan que de niñas las vestían con la misma ropa, pero en colores distintos —una de azul, la otra de rosado—, aunque a veces las prendas se mezclaban: una con las botas de la otra, un top amarillo combinado con un pantalón azul de la hermana.



Algunos consejos para la crianza de gemelos

- Nombrar a cada hijo como individuo y no reducirlo a "los gemelos".
- Ofrecerles pequeñas decisiones propias en el día a día.
- Evitar comparaciones directas y describir en cambio el proceso de cada uno.
- Crear momentos de conexión individual, así sean diez minutos de conversación a solas.
- Cuidar tanto el vínculo entre ellos como la autonomía de cada uno, sin tener que elegir entre las dos cosas.

Individualizar no significa buscar diferencias a la fuerza, sino darle a cada niño el descubrir quién es.



¿Tiene algún efecto que se traten como dúo, por ejemplo, en la forma de vestir?

Vestirlas igual, dice Ailyn Stephanie Medina, psicóloga infantil de la Clínica Reina Sofía, no es en sí mismo perjudicial: puede ser incluso una forma en que la familia expresa cariño o celebra tener gemelos. Lo verdaderamente relevante, explica, es si los niños tienen espacio para decir "esto me gusta a mí, aunque a mi hermano no". La pregunta no debería ser si los visten iguales o diferentes, sino si tienen la posibilidad de elegir. Y en el caso de Camila y Paula, esa costumbre nunca definió su relación con la ropa o el estilo, simplemente hizo parte de crecer siendo dos.

Hay un mito que el doctor Meisel quiere desmentir de una vez: la idea de que los gemelos "se saltan una generación" o que existe una regla genética fija que determina cuándo va a "tocar". En realidad, solo la tendencia a tener mellizos tiene un componente hereditario —relacionado con la posibilidad de generar más de un óvulo por ciclo, y que generalmente se transmite por línea materna—. Los gemelos idénticos, en cambio, son resultado del azar: nada en la genética de una familia predice si el óvulo se va a dividir o no.

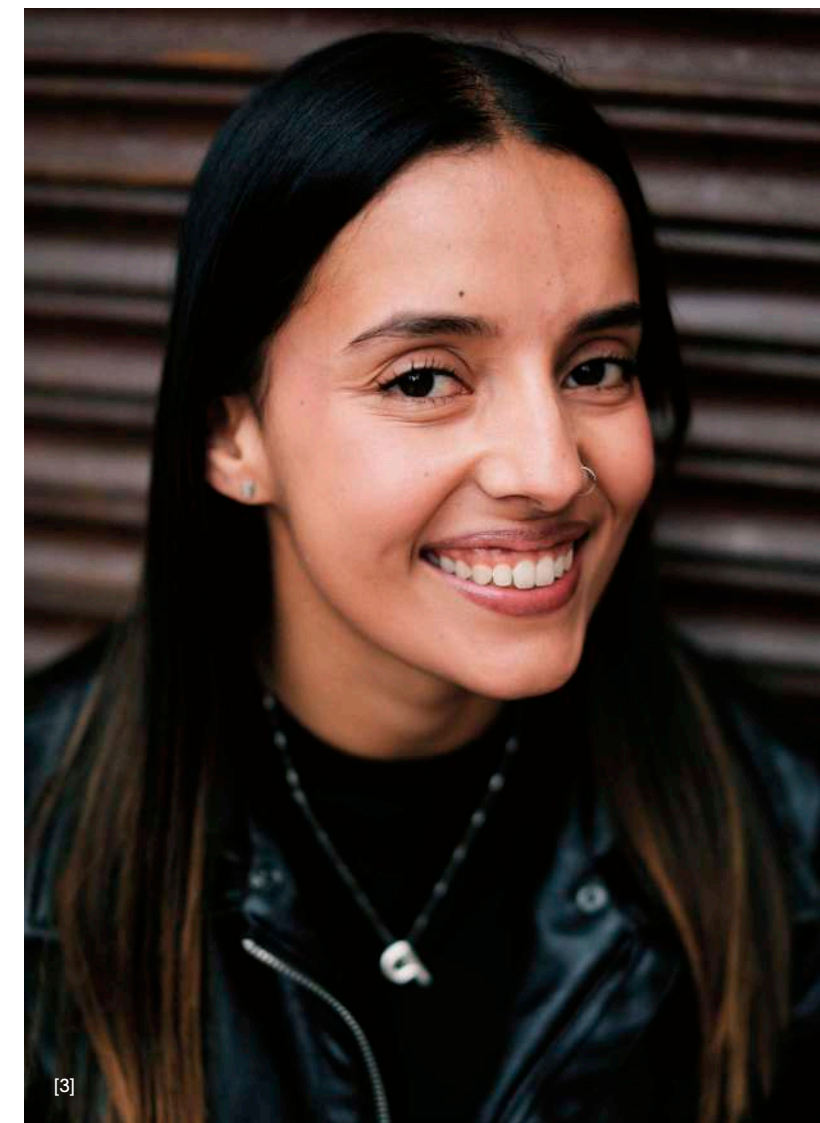
Ese azar es, quizás, lo más parecido a lo que sienten Camila y Paula sobre su propia relación: algo que nunca se cuestionaron. Estudiaron carreras similares, hoy trabajan las dos en mercadeo, y nunca sintieron la necesidad de diferenciarse de la otra —ni siquiera en la adolescencia, esa etapa en la que muchos hermanos buscan marcar distancia—. Tampoco se visten de forma opuesta ni han construido gustos como una reacción a la otra. Simplemente coincidieron, y siguieron coincidiendo, sin ponerle demasiada resistencia a sus similitudes.

Para la psicología esto no tiene nada de extraño. Ailyn explica que el vínculo entre gemelos tiene una particularidad frente a otros hermanos: no solo comparten padres y hogar, sino que atraviesan al mismo tiempo casi todas las etapas del desarrollo —la misma edad, el mismo colegio, el mismo grupo social—, lo que genera una combinación de cercanía, identificación y, en algunos casos, competencia. Pero eso no significa que la relación sea necesariamente más dependiente o conflictiva: depende del temperamento de cada quien, de la crianza y de cómo los adultos manejan las comparaciones en casa. De hecho,



existen etapas del desarrollo —la primera infancia, el ingreso al colegio, la adolescencia— en las que la necesidad de autonomía se hace más fuerte en algunos gemelos. Que Camila y Paula no hayan sentido esa necesidad de diferenciarse de la otra no es señal de nada raro: la cercanía y la autonomía, dice la psicóloga, simplemente pueden convivir sin que una tenga que ganarle a la otra.

Lo que sí advierte la psicóloga es sobre un error común al criar gemelos: convertir la diferenciación en comparación. Decir "uno es el inteligente y el otro el deportista", esto no individualiza, sino que crea rivalidad y encierra a cada uno en un rol rígido. Cita al psiquiatra Daniel Siegel, para quien las relaciones significativas participan directamente en la construcción de la mente, y a la psicóloga chilena Andrea



Cardemil, quien insiste en mirar a cada niño desde su temperamento y su mundo emocional, no solo desde su comportamiento. La verdadera individualidad, resume, no es ser contrario al otro, sino tener permiso para descubrir quién eres.

Criar gemelos, cierra la psicóloga, no es decidir entre fortalecer el "nosotros" o la individualidad de cada uno. Es ayudarles a construir ambas dimensiones: un vínculo lo suficientemente seguro para acompañarse toda la vida, y un "yo" lo suficientemente sólido para saber, cada uno, quién es. Algo que, sin haberlo teorizado nunca, Camila y Paula parecen haber encontrado ya, a su manera. **B**

*Periodista y publicista.
@anandafer_

1. Camila y Paula, de niñas, vestían la misma ropa, aunque cada una llevaba colores distintos.

2. María Camila Valencia trabaja en mercadeo y según su hermana, es quien da la pelea cuando toca reclamar en un restaurante.

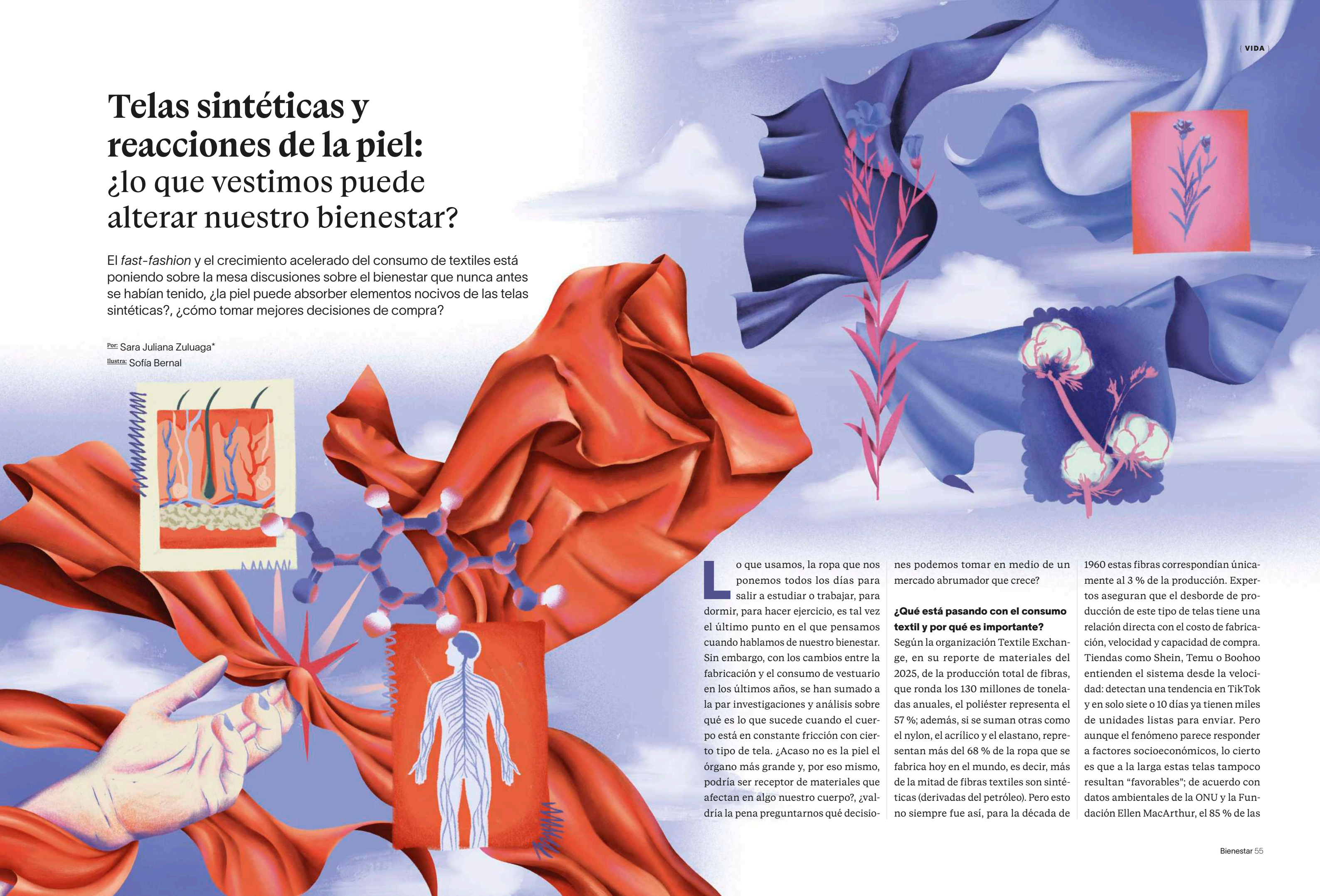
3. María Paula Valencia también trabaja en mercadeo y es la más tranquila de las dos. Ambas juegan fútbol desde niñas.

Telas sintéticas y reacciones de la piel: ¿lo que vestimos puede alterar nuestro bienestar?

El *fast-fashion* y el crecimiento acelerado del consumo de textiles está poniendo sobre la mesa discusiones sobre el bienestar que nunca antes se habían tenido, ¿la piel puede absorber elementos nocivos de las telas sintéticas?, ¿cómo tomar mejores decisiones de compra?

Por: Sara Juliana Zuluaga*

Ilustra: Sofía Bernal



Lo que usamos, la ropa que nos ponemos todos los días para salir a estudiar o trabajar, para dormir, para hacer ejercicio, es tal vez el último punto en el que pensamos cuando hablamos de nuestro bienestar. Sin embargo, con los cambios entre la fabricación y el consumo de vestuario en los últimos años, se han sumado a la par investigaciones y análisis sobre qué es lo que sucede cuando el cuerpo está en constante fricción con cierto tipo de tela. ¿Acaso no es la piel el órgano más grande y, por eso mismo, podría ser receptor de materiales que afectan en algo nuestro cuerpo?, ¿valdría la pena preguntarnos qué decisio-

nes podemos tomar en medio de un mercado abrumador que crece?

¿Qué está pasando con el consumo textil y por qué es importante?

Según la organización Textile Exchange, en su reporte de materiales del 2025, de la producción total de fibras, que ronda los 130 millones de toneladas anuales, el poliéster representa el 57%; además, si se suman otras como el nylon, el acrílico y el elastano, representan más del 68 % de la ropa que se fabrica hoy en el mundo, es decir, más de la mitad de fibras textiles son sintéticas (derivadas del petróleo). Pero esto no siempre fue así, para la década de

1960 estas fibras correspondían únicamente al 3 % de la producción. Expertos aseguran que el desborde de producción de este tipo de telas tiene una relación directa con el costo de fabricación, velocidad y capacidad de compra. Tiendas como Shein, Temu o Boohoo entienden el sistema desde la velocidad: detectan una tendencia en TikTok y en solo siete o 10 días ya tienen miles de unidades listas para enviar. Pero aunque el fenómeno parece responder a factores socioeconómicos, lo cierto es que a la larga estas telas tampoco resultan “favorables”; de acuerdo con datos ambientales de la ONU y la Fundación Ellen MacArthur, el 85 % de las

Recomendaciones de la experta

1. Priorizar fibras suaves y transpirables en las zonas de mayor contacto: ropa interior, pijamas, camisetas, ropa de ejercicio y prendas que tocan axilas, cuello, ingles o pliegues.



2. Evitar ropa muy ajustada si hay sudoración, foliculitis, dermatitis, rosácea corporal, prurito o piel sensible.



3. Lavar la ropa nueva antes de usarla, porque puede traer residuos de tintes, formaldehído, suavizantes industriales o acabados químicos.



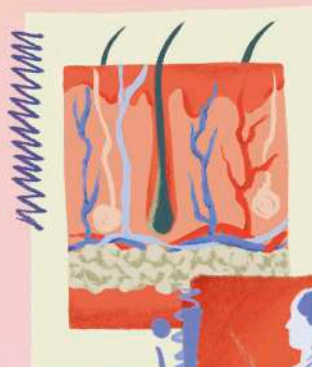
4. Usar detergentes suaves, sin fragancia, y evitar exceso de suavizante, especialmente en personas con dermatitis, alergias o piel sensible.



5. Cambiar rápidamente la ropa sudada después de ejercicio o calor. La mezcla de sudor, fricción y oclusión es una causa frecuente de irritación.



6. Si una prenda produce picazón repetida, enrojecimiento o ardor, no insistir. La piel está dando una señal.



7. Para dormir, priorizar telas más frescas y suaves. El sueño es un momento clave de reparación cutánea.



8. En pacientes con dermatitis atópica, rosácea, urticaria, prurito crónico o piel muy reactiva, individualizar: algodón, lino, seda o textiles técnicos suaves pueden funcionar mejor según cada caso.

prendas de vestir que se adquieren en un año son desechadas en ese mismo periodo por su baja calidad y generan alrededor de 92 toneladas de residuos textiles anuales.

Más allá de por qué sucede o qué factores económicos y sociales están implicados, lo cierto es que hoy, más que en cualquier otro momento de la historia, estamos más expuestos a las telas sintéticas sin saber muy bien lo que son, de qué están hechas realmente y qué causan en nuestro cuerpo.

Reacciones físicas de la fricción con telas sintéticas

Se ha dicho múltiples veces que la piel es nuestro órgano más grande: abarca todo nuestro cuerpo y está en constante exposición con todo lo que nos rodea. Según Astrid Lorena Ruiz Rodríguez, médica dermatóloga clínica y

estética adscrita a Colsanitas, “la piel no es solo una ‘cubierta’, es un órgano inmunológico, neurológico, endocrino y sensorial que está en comunicación permanente con el sistema nervioso, el sistema inmune, las hormonas y el microbioma. Por eso, cuando hay estrés, inflamación, alteraciones del sueño, resistencia a la insulina o cambios hormonales, la piel puede expresarlo con acné, rosácea, dermatitis, psoriasis, prurito o envejecimiento acelerado. La evidencia actual describe esta relación como un eje piel-cerebro-inmunidad, en el que el estrés puede modificar la barrera cutánea, la inflamación y la sensibilidad de la piel”.

Es por esto que al usar telas sintéticas como poliéster, el más común, la piel tiene una reacción natural. Según Ruiz, desde dermatología, la diferencia principal no es que el poliéster “dañe

los nervios”, sino que puede modificar el microambiente de la piel, es decir, “las telas sintéticas como poliéster, nylon o acrílicos suelen ser menos transpirables, pueden retener calor, sudor y fricción, y eso favorece irritación, picazón, foliculitis, brotes de dermatitis, mal olor o empeoramiento de piel sensible. En cambio, fibras como algodón o lino suelen permitir mejor ventilación y absorción de humedad, por eso muchas personas las toleran mejor. En dermatitis atópica, la selección de telas sí puede influir en síntomas como prurito e irritación”. Además, Ruiz destaca que aunque se vea la fibra como el principal problema, muchas veces son realmente los tintes, resinas, formaldehído, acabados antiarrugas, elásticos, cauchos o químicos usados en el procesamiento textil.

Ante este panorama, vale la pena preguntarse si este tipo de fibras pueden

“estresar” la piel y, en ese caso, cuáles son las señales que envía. Según Ruiz, la fricción de cualquier elemento con la piel es información que viaja por vías nerviosas hacia el sistema nervioso central. Entonces la respuesta es sí: una piel incómoda o irritada puede aumentar la percepción corporal de malestar y mantener un estado de alerta sensorial, especialmente en personas con dermatitis atópica, piel sensible, rosácea o prurito crónico. Sin embargo, Ruiz hace una aclaración: “No diría que cualquier tela sintética ‘estresará’ al cerebro, más bien, en personas predispuestas o bajo ciertas condiciones (calor, sudor, ropa ajustada, piel sensible) el textil puede actuar como un estímulo irritativo que amplifica la comunicación piel-sistema nervioso”.

Esta sensación de incomodidad ocasionada por las fibras sintéticas

puede manifestarse de diferentes formas, como “dificultad para relajarse, interrupciones del sueño o sensación de cansancio por mal descanso. En pieles sensibles, estos estímulos pequeños pero repetidos pueden bajar el umbral de tolerancia cutánea. Además, si hay prurito nocturno (picazón intensa), fricción o calor, se altera el sueño, y el mal sueño aumenta la inflamación y el estrés, creando un círculo piel-estrés-sueño”, señala Ruiz.

No es una batalla contra las telas sintéticas

Sin embargo, no toda tela sintética es “mala”, ni habrá que sacar del clóset cualquier prenda que tengamos con estas fibras. Ruiz concluye que “si bien la ropa hace parte del exposoma de la piel, no se trata de satanizar las telas sintéticas, sino de entender que la piel

necesita respirar, regular temperatura, mantener su barrera y evitar fricción e irritantes repetidos. Elegir mejor lo que está en contacto diario con la piel puede mejorar la sensación general de bienestar”. Así, si bien la fabricación y producción acelerada del *fast-fashion* ha expuesto todavía más discusiones alrededor de nuestra salud y lo que vestimos, vale la pena informarnos sobre los materiales y procesos de fabricación; elegir con claridad qué decidimos comprar y sobre todo qué elegimos no comprar, y antes que nada, estar atentos a nuestras respuestas individuales, a las señales de nuestra propia piel y nuestro cuerpo sobre lo que nos ponemos. ^B

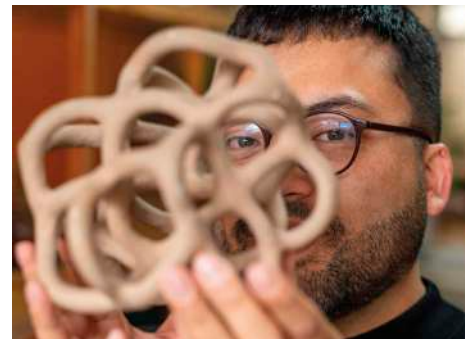
.....
*Periodista, editora y artista visual independiente con enfoque en naturaleza y cultura en Colombia.
@_sarajuliana

Moldear hasta sanar: la arteterapia de la cerámica

El potencial terapéutico de la cerámica abarca diferentes beneficios, desde la reducción de síntomas de depresión y ansiedad, pasando por el fortalecimiento de la capacidad de atención. Un oficio que nos puede devolver, además, la concentración en el momento presente.

Por: Adrián Atehortúa*

Fotografías: Erick Morales y Valeria Herrera



Cuando su madre murió, en el 2018, Steven Vergara tenía apenas 29 años y comenzaba su carrera en Artes Plásticas. Ha sido el golpe más duro que ha recibido en su vida y el duelo lo dejó devastado por la forma en que la ausencia de la persona que más ha amado y que más lo ha amado se impuso intempestivamente. Meses después de arrastrar esa pena, por instinto o por buscar algo de distracción, tomó pedazos de arcilla y comenzó a moldear algo sin un rumbo claro. Pasó todo el día en esa tarea y se dio cuenta de que por primera vez en mucho tiempo había sentido un poco de alivio.

“La arcilla va como hablándote. Es un proceso en el que sí o sí tienes que estar presente. No hay otra manera de hacerlo, exige toda tu disposición y concentración, tu capacidad creativa. Eso hace que, por un momento, solo estés pensando en eso y no en otra cosa”, explica Steven que, con el tiempo, terminó su carrera, se especializó

en cerámica, es profesor de la materia en la Universidad Nacional de Colombia y en la Facultad de Artes ASAB y tiene su propio taller en el que cada semana acuden personas de todo tipo de procedencias, profesiones, pensamientos y vocaciones para tener esa sensación que describe arcilla en mano.

Como la mayoría de las artes, la cerámica tiene una historia milenaria que se remonta al desarrollo mismo de la humanidad como especie. La arqueología, actualmente, remite sus vestigios más antiguos al Asia Oriental, donde se han encontrado piezas con más de 20 000 años de antigüedad, por lo que se deduce que algunas comunidades cazadoras comenzaron a moldear objetos con arcilla que luego ponían en el fuego para obtener recipientes básicos. Con el paso del tiempo, diferentes civilizaciones en todo el planeta desarrollaron esta técnica con la que crearon algunas de las piezas más fascinantes de la historia del arte, desde platos y tinajos hasta urnas fúnebres.

Entre toda esa información, poco se habla del significado espiritual y terapéutico que la elaboración de estos objetos ha tenido en sus creadores y comunidades. Pero, recientemente, hace unos 30 años, la cerámica ha tenido un resurgimiento masivo y cotidiano ya que son cada vez más las personas que, como Steven, han visto en esta técnica una práctica de sanación que pueden moldear con sus propias manos. “Muchas personas vienen a los talleres después de una pérdida y, con el tiempo, este espacio se les vuelve el momento más esperado de la semana porque aquí vienen a encontrarse con ellos mismos”, dice Steven.

Instintivo, como la tierra

En pocas palabras, la cerámica y su proceso creativo siempre han estado ligados a la humanidad por su mero contacto con la tierra (de donde obtiene la arcilla) y el fuego, lo cual, de acuerdo con la evidencia científica sobre arte-

Steven Vergara, artista y docente, fundó su propio taller de cerámica en el barrio Palermo de Bogotá.

terapia, también sugiere que la realización de estos objetos con fines más espirituales o sanadores ha existido siempre, solo que durante un tiempo se perdió el interés en estudiarlo.

“Siempre hemos hecho arte con fines de sanación, solo que no se le daba la importancia que tiene su poder terapéutico porque durante mucho tiempo solo se le dio importancia al arte en cuanto símbolo de poder”, dice Lucía Cardona, psicóloga especializada en terapia artística y vicepresidente de la Asociación Colombiana de Arte Terapia. “En el caso de la arcilla, su poder terapéutico comienza desde el contacto mismo con la tierra, que nos remite a momentos de nuestra infancia o instintos ancestrales que, como adultos, mantenemos desactivados”, explica.

En ese sentido, la literatura científica al respecto señala que el potencial terapéutico de la cerámica abarca diferentes beneficios, desde la reducción de síntomas de depresión y ansiedad, pasando por el fortalecimiento de la capacidad de atención, hasta la mejora en habilidades sociales o de la expresión de emociones y pensamientos cuando se realiza en sesiones conjuntas.

Por ejemplo, de acuerdo con las publicaciones de los investigadores Michal Sholt y Tami Gavron, que han estudiado la arteterapia con cerámica por más de veinte años, la manipulación de la arcilla (amasar, enrollar, aplastar, presionar, moldear) hasta obtener un objeto tridimensional, ya sea con un fin específico o simbólico, se refleja directamente en un trabajo de moldeado del pensamiento. Es decir que, a medida que le damos una forma específica con nuestras manos a una masa abstracta, hacemos lo mismo con nuestras ideas o emociones, ya que en el proceso se



Tras la pandemia, Carolina Sáenz dejó su carrera como diseñadora y encontró en la cerámica una forma de reinventarse.

detonan factores propios de las sesiones terapéuticas como la estimulación de pensamientos creativos, la expresión de emociones, la verbalización de experiencias abstractas o las representaciones simbólicas de sentimientos.

Ese amplio espectro terapéutico de la arcilla, de acuerdo con Lucía, radica desde su misma naturaleza ya que su capacidad maleable requiere la convergencia y la manipulación del agua, el aire y el fuego para transformarse al servicio de la creatividad de cada persona. “Es como si en esa búsqueda volviéramos a la tierra, que es de donde venimos”, explica. Esa experiencia, que se convierte en una exploración sensorial múltiple, es la que nos adentra en un pensamiento diferente en el que encontramos la me-

táfora perfecta para dar forma a inquietudes, inseguridades, existencialismos o angustias que durante largo tiempo nos han costado dominar.

Por su lado, en su experiencia como docente Steven lo resume de una manera más tajante: “En medio de una era en la que vivimos rodeados de una asepsia tecnológica, de la que muchas veces nos cansamos, entrar en contacto de nuevo con la tierra, ensuciarte, crear algo con las manos y ver que es tu propia creación resulta inmediatamente muy terapéutico”.

Elemental, como el presente

Además de su plasticidad, el proceso creativo con la arcilla también requiere una disposición corporal específica que también contribuye a su potencial como terapia. “En psicología sabemos que no hay nada más estimulante neuronalmente que el trabajo con manos

y con pies”, explica Jessica Held, psicóloga especializada en terapias alternativas y creadora de Camino de Held, una iniciativa que acompaña a personas en procesos terapéuticos como la arteterapia. “Lo interesante del trabajo con arcilla es que, al moldear con tus propias manos, o tu cuerpo, nos va reflejando cosas de nosotros mismos que muchas veces ni siquiera sabíamos que teníamos. Y, al crear un objeto, nos da esa conciencia de sentirnos capaces de hacer algo”.

Fue por esa exploración psicológica que la iniciativa de Jessica se encontró hace tres años con la iniciativa de Carolina Sáenz, diseñadora de profesión que, después de años en un trabajo convencional como productora de moda, se vio de frente contra sus propias dudas sobre la vida durante la pausa obligada que impuso la pandemia. “Me di cuenta que nunca tenía tiempo para estar presente y decidí buscar un *hobby* que me ayudara a tener calma”, recuerda. Así llegó a la cerámica.

Al principio solo lo hacía por distracción. Pero cada sesión con la arcilla era una experiencia sobrecogedora. “Me sentía presente, como no lo había estado en mucho tiempo. Y eso me fue haciendo consciente de cosas tan elementales como mi respiración o de cualidades que no sabía que tenía como, por ejemplo, que soy una persona paciente”, recuerda Carolina. Con el tiempo, tuvo el impulso de ayudar a que otros también encontraran ese cambio que buscaban y ella estaba experimentando. Entonces creó Vilanche, su iniciativa de talleres de cerámica que, con la experticia de Jessica, crean experiencias terapéuticas para todo tipo de personas.

Algo similar pasó con Byron Silva hace 13 años. Había estudiado artes visuales y carpintería y montó su propio taller a modo de laboratorio de exploración en el 2013 donde, obra tras obra,

corroboraba lo que había aprendido hacía poco de la filosofía del I Ching: la vida requiere de un componente de contemplación, serenidad o reflexión que nos ayude a comprender nuestra propia realidad. Y el hacer manual de la cerámica era un camino claro para ese ejercicio contemplativo sobre la existencia.

Años después, en un intento por emprender y compartir esas exploraciones, Byron creó Kuan, su propio taller que, de manera más comercial, combina la creación de productos de cerámica, su enseñanza y la exploración del bienestar que trae en las personas por medio de la contemplación propia del proceso. “Las distracciones cotidianas nos alejan de rasgos elementales para llevar nuestra existencia como observar con atención, aprender a esperar o a soltar, que se pueden experimentar en el proceso de la cerámica”, explica Byron.

En su experiencia enseñando, lo particular es que parte del éxito de Kuan, que a todas luces parecería un emprendimiento arriesgado, radica justamente en que son muchas las personas que buscan un espacio que les permita hacer una pausa en la rutina para mirar la vida. “A la gente sí le gusta la cerámica, la creación... es algo que tenemos en nuestra capacidad como humanos. Simplemente vivimos inmersos en dinámicas que nos distraen tanto que no tenemos el momento para explorarlo”, dice Byron.

Lo bello de crear algo propio

Cualquiera que sea el rumbo por el que la cerámica ha llegado a sus vidas, o por el que se han quedado ahí, lo común entre quienes han encontrado un significado especial en esta técnica es la fascinación ante el objeto creado por ellos mismos.

“Creo que lo que conecta a muchas personas con la cerámica es ver el resultado y saber que fue su propia creatividad la que creó ese proceso”, explica Ste-



Byron Silva se inspiró en el I Ching para enfocar los servicios de Kuan, su emprendimiento de cerámica.

ven. “A veces solo valoramos una obra de arte por su resultado y no por su proceso, que muchas veces resulta muy terapéutico y que, en estos casos, tiene un componente adicional: ese objeto tiene un mayor valor simbólico porque tiene tu tacto o el de la persona que lo hizo”.

Desactivar esa supuesta incapacidad creativa y dejar en evidencia una capacidad de transformar algo elemental en algo bello o significativo es lo que artistas, psicólogos e investigadores científicos apuntan como el gran estimulante terapéutico de la cerámica: impregnar de significado un objeto que creamos con nuestras manos y que, durante su creación, nos descubrió algo de nosotros mismos.

De acuerdo con estudios de los investigadores de la Heidelberg University, en Alemania, y de la Yeungnam University, en Corea del Sur, tras la creación de objetos de cerámica, la sensación que

queda en sus creadores, especialmente aquellos que nunca habían experimentado algo similar, es la satisfacción de descubrir que pueden hacer algo bello. Y esa experiencia despierta emociones positivas de un amplio rango: desde la sensación de libertad y autoestima, hasta alegría y empoderamiento.

“Cuando se trata de crear algo así de personal, se siente una conexión muy fuerte. Es como crear un hijito, porque le das cuidado, le das atención... Es algo que te permite conectar contigo mismo de nuevo. Tan básico como sentir, de nuevo, que respiras”, describe Carolina Sáenz. 

*Editor revista *Bacánika*.
@memoriasdeadrian



Caminar para buscar la tranquilidad

Esta es la historia de cómo me embarqué en el anhelo de subir los tres senderos del Parque Nacional Natural El Cocuy. Un encuentro con la capacidad física de mi cuerpo, con la autoexigencia, el cansancio y el miedo.

Por: Hermes Martínez Banfi*

Ilustra: Juliana Quitian

Caminar. Esa acción constante, utilitaria, de la que no somos conscientes hasta que las condiciones externas, o del mismo cuerpo, la limitan, es una forma de estar presente entre los pasos y la respiración. Caminar por montañas en silencio es, para mí, una plegaria de profundo agradecimiento similar a la atención plena que la filósofa francesa Simone Weil compara con la oración. Se trata de estar presente, receptivo y disponible. Es un acto de misticismo en el cual la redención llega en forma de cumbres logradas y cumbres fracasadas porque es reconocerse en la fragilidad y la fuerza misma.

Hace varios meses me embarqué en el anhelo de subir los tres senderos del Parque Nacional Natural El Cocuy, ubicado en la cordillera oriental de los Andes colombianos. Desear la tranquilidad, o buscarla, dio inicio a esta caminata algunos años antes.

Un encuentro que, claro, no está en un lugar específico pero que la montaña como brújula ayuda a centrar. Como todas las búsquedas se acompañan de incertidumbre. Me cuestionaba si tendría la capacidad física para afrontar la altura, pero también la convicción necesaria para seguir caminando cuando el cansancio o el miedo aparecieran. Pero necesitaba atreverme. Conseguí un guía local, comprometí mi dinero con él, como una maniobra para sellar un compromiso conmigo mismo.

Las bases del compromiso se fueron consolidando con tareas, como caminar cinco kilómetros todos los días por la carrera Séptima de Bogotá y algunos otros ejercicios de fuerza (con pesas) para fortalecer piernas, rodillas y flexibilidad, algo fundamental para los descensos. Hacer ejercicio y comer saludable es de esas metas que renovamos todos los años de forma auto-

mática, pero para mí, recientemente, responden a una forma de ser y mantenerme fuerte, útil y capaz. Este año he contado con el acompañamiento de un profesional con quien decidí entrenar una herramienta vital para conseguir mi objetivo: la constancia.

Mirar el reto a los ojos

Desde Bogotá hasta el municipio Güicán hay casi 400 kilómetros. Ocho horas de viaje por carretera. El aeropuerto más cercano es el de Tame (Arauca) pero si la ruta se hace en avión luego habría que sumar otros 200 kilómetros de carretera entre las montañas de Boyacá, hasta llegar a la Sierra Nevada de Güicán, El Cocuy y Chita, en el municipio de Güicán, donde se concentra la mayor parte de la masa glaciar del nevado, aunque el parque fue bautizado oficialmente como El Cocuy. Una forma sencilla —y quizás más justa— de zanjar esa

discusión es llamarlo Zizuma, que significa “territorio sagrado” para la comunidad indígena U’wa.

El Cocuy integra una de las 59 áreas protegidas que administra Parques Nacionales Naturales de Colombia. La capacidad de carga del parque es de 306 visitantes diarios, distribuidos en tres senderos. Esta medida busca minimizar el impacto en un entorno donde el hielo retrocede a diario. De hecho, en abril pasado el IDEAM confirmó la desaparición del glaciar Los Cerros de la Plaza después de hacer un monitoreo satelital que arrojó un resultado trágico: hoy su cobertura de nieve es de cero kilómetros cuadrados. Por eso, el ingreso al parque exige el acompañamiento de guías autorizados y el cumplimiento de normas como permanecer en los senderos establecidos, respetar todas las formas de vida y evitar cualquier contacto con el hielo, cuya alteración acelera el deterioro del glaciar.

Los senderos abiertos al público son Ritacuba Blanco (14 kilómetros), Púlpito del Diablo (18 kilómetros) y Laguna Grande (20 kilómetros). Cada uno se recorre en un día y, por normativa del parque, todos los visitantes deben iniciar el descenso a la 1:00 p. m., sin excepción, con el fin de garantizar el retorno con la luz del sol. Los guías advierten que la exigencia del sendero depende de la condición física del caminante y del clima.

En Güicán, el turismo de naturaleza se ha convertido en uno de los principales motores de la economía local. Agencias, guías y pequeños emprendimientos familiares articulan una oferta que incluye alojamiento, alimentación, transporte e ingreso al parque. Más que una industria, se trata de una experiencia de turismo comunitario, construida por habitantes que conocen la montaña y dependen de su conservación pues la infraestructura es limitada y el ritmo del pueblo responde a otra lógica. Esta condición exige expectativas razonables como anticiparse con medicamentos y cualquier otra necesidad especial. A cambio, Güicán ofrece hospitalidad genuina, silencio y sosiego.

Después de más de diez horas de viaje y de recorrer Güicán como primer ejercicio de aclimatación a 3100 metros sobre el nivel del mar, me preparé para el primer ascenso. Los siguientes días iniciaron a las 3:00 a. m. con desayuno de campeones (caldo de costilla y arepa), además de proteína en polvo. En la maleta llevaba suero fisiológico, termo con agua, bloqueador solar, gorro, gafas de sol, una chaqueta extra, arroz soplado, chocolates y sánduches de pollo para el segundo desayuno y almuerzo. Luego de un poco más de una hora, por caminos destapados, hacia las 5:00 a. m. empezaron las subidas. Esos primeros pasos llenos de emoción

Caminar por montañas en silencio es una plegaria de profundo agradecimiento similar a la atención plena, que nos invita a estar presentes.

y taquicardia me hicieron preguntarme nuevamente si sería capaz. Y entonces, eso de “un paso a la vez” cobra sentido literal y metafórico.

Humildad fisiológica

En la alta montaña las funciones vitales rompen el piloto automático y se hacen una presencia evidente. De los 3000 m s. n. m. en adelante el cuerpo deja de ser un instrumento y se convierte en una condición, es como si se perdiera la espontaneidad a cambio de agudizar los sentidos. Esto se debe a que la presión atmosférica reduce la disponibilidad de oxígeno y obliga al organismo a activar múltiples mecanismos de adaptación: aumentar la frecuencia respiratoria, modificar la circulación y ajustar su metabolismo, entre otros.

El cuerpo puede exponerse a hipoxia de manera controlada como parte de procesos de entrenamiento en deportes de resistencia. Este tipo de estímulo busca forzar al organismo a adaptarse progresivamente, mejorando su eficiencia en el uso del oxígeno y aumentando su capacidad aeróbica. No

obstante, estas adaptaciones dependen del tiempo de exposición y la capacidad individual de aclimatación.

En la montaña esa comprensión no es solo teórica. Se vive en la respiración entrecortada, la dificultad para inhalar hondo y almacenar la mayor cantidad de oxígeno, en el ritmo más lento que redefine lo que significa avanzar. Es una negociación silenciosa y constante entre la voluntad, el cuerpo y el entorno.

La alquimia de la tranquilidad

Desde el punto de vista de la biología, la experiencia en alta montaña y el ejercicio físico en general activan múltiples sistemas fisiológicos asociados al bienestar. Por ejemplo, el cuerpo libera endorfinas, aumenta la disponibilidad de serotonina y regula otros neurotransmisores como la dopamina, vinculados al ánimo, la motivación y la sensación de logro. En paralelo, el organismo busca restablecer el equilibrio interno (un proceso conocido en fisiología como homeostasis) frente a condiciones exigentes como la altura, el frío o la hipoxia.

Sin embargo, la sensación de tranquilidad que emerge no es asunto meramente químico sino el resultado de un ajuste profundo entre esfuerzo, respiración y atención. Se trata de un sistema de regulación en tiempos de sobreexcitación que incorpora lo fisiológico (respiración y adaptación a la hipoxia), el aspecto cognitivo (atención plena), la dimensión existencial (aceptación de los límites) y, por supuesto, la dimensión emocional en forma de calma progresiva. En ese punto, el bienestar deja de ser un estado para convertirse en una forma de atención. 

*Periodista, gestor cultural y consultor en comunicaciones.
@hermesmartinezbanfi

Ritacuba Blanco: estar presente

Coronar la cumbre era un deseo permanente durante la travesía. Pero a medida que ascendía hacia los 5000 m s. n. m., entendí que llegar no era necesariamente lo más importante. La falta de oxígeno hacía que mis pasos fueran más lentos y mi respiración más corta. A los 4500 metros, sin embargo, apareció una sensación inesperada de éxtasis: caminar despacio, concentrado en cada respiración y en cada paso, me obligaba a estar completamente presente. En ese estado, la montaña parecía revelar su propia forma de gracia: una ligera corriente de agua, una pequeña planta creciendo entre las rocas, cualquier señal de vida en medio de la inmensidad. Tal vez ahí estaba la verdadera cumbre: en aprender a andar pausadamente y a reconocer, en lo pequeño, aquello que nos conecta con la naturaleza y con Dios.

El Templo del Sol (Púlpito del Diablo): estar receptivo

El Templo del Sol, conocido popularmente como Púlpito del Diablo, es también una manera de reconocer que los paisajes no son solo accidentes geográficos sino lugares cargados de significados y formas distintas de comprender el mundo. Mientras el nombre colonial evoca una imagen ajena al territorio, el nombre ancestral nos recuerda que estas montañas fueron sagradas mucho antes de convertirse en destino turístico o escenario de fotografías.

El Templo del Sol es el más demandante físicamente. Tan pronto llegué al “paso del conejo” me olvidé de la cumbre y el ritmo de la caminata quedó supeditado a lo que el entorno y mi cuerpo eran capaces. Desapareció ese ímpetu competitivo que siempre está y acepté que quizás no haría cumbre. Escuchar mi respiración, sentir una taquicardia intensa y el ardor en mis piernas casi incapaz de dominar la geografía hizo que el ascenso dejara de ser un ejercicio intelectual y físico para convertirse en receptividad. Estar disponible para el viento, las rocas, el cansancio y la grandeza de Zizuma.

Laguna Grande: estar disponible

La noche antes de empezar el sendero de Laguna Grande estaba destruido físicamente pero estaba lleno de convicción sobre lo que sería este ascenso. Inicié con la idea de que caminaría hasta donde mis piernas y voluntad me llevaran, con la tranquilidad de establecer mi propia marca y no romper la de alguien más. La compañía de mi guía, Jonathan Jaimes, me hizo sentir como quien camina con su hermano. Alguna charla existencial, acompañada de silencios prolongados pero livianos.

Luego de pasar la depresión Valle de los Cojines, más conocida como La Hoya Glaciar, estaba la Laguna Grande con intenso color azul. Justo el día en que no tenía mayores objetivos hice mi mejor tiempo. La recompensa, sin embargo, me aguardaba allí, en el silencio de la contemplación y en el posterior encuentro con otros caminantes con quienes por minutos nos unimos en el sigilo del cuidado al otro, compartiendo chocolates y otros alimentos.



Misión Yurtas Valle: solidaridad para reconstruir a Colombia

La alianza comunitaria Misión Yurtas Valle transforma el bambú en estructuras de protección temporal para los damnificados del terremoto. Esta red, liderada desde Cali, devuelve la dignidad y la esperanza a las familias golpeadas por la emergencia nacional.

Por: Valeria Herrera Oliveros*

Fotografías: cortesía Misión Yurtas Valle

La yurta es una vivienda circular y portátil con una estructura ancestral de origen mongol. Tradicionalmente, los nómadas de Mongolia fabricaban estas viviendas circulares en madera para trasladarse fácilmente de un lugar a otro. La yurta es una estructura caracterizada por su altísima versatilidad funcional. En Colombia, este diseño ancestral fue adecuado sustituyendo la madera por listones flexibles de bambú y guadua, materiales de abundante presencia en la región andina y con un desempeño excepcional para la bioconstrucción.

La estructura de una yurta se fundamenta en un entramado de rombos articulados cuidadosamente calculados. El albergue posee la capacidad de replegarse completamente sobre sí mismo como un acordeón para ser trasladado de forma sencilla, extendiéndose en cuestión de minutos en el lugar de instalación. Además, se sostiene por el equilibrio de su propio peso y las tensiones mecánicas entre las varas, sin requerir el uso de concreto.

Tras la crisis ocasionada por el reciente sismo del 10 de agosto, que dejó más de 466 000 personas afectadas en el país (cifras de la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres), estas estructuras circulares se han convertido en refugios temporales de protección. Para hacerle frente a la contingencia nació Misión Yurtas Valle, un esfuerzo colectivo articulado entre bioconstructores, organizaciones y voluntarios.

Dentro de este entramado asociativo convergen la empresa Caságrafo, la Escuela Popular de la Guadua, Cadica Design, Tierra Magia, Silvestre Arquitectura y diversos líderes comunitarios de Cali. “Todos nosotros hicimos Misión Yurtas Valle”, recalca Mayra Saavedra, líder de Caságrafo, artista plástica y artesana con más de 13 años de trayectoria en bioconstrucción. Hasta la fecha, Misión Yurtas Valle ha logrado desplegar albergues de bambú en múltiples puntos del país por la emergencia:

• **Cali, Valle del Cauca:** cuatro yurtas instaladas en el barrio Santa Elena para dar refugio a familias desplazadas de edificios a punto de colapsar, y dos yurtas adicionales en el sector de Chiminangos.

• **San José del Palmar, Chocó:** una yurta trasladada a la zona rural de difícil acceso, convirtiéndose en el hogar temporal de dos adultos mayores que perdieron su vivienda.

• **Quimbaya, Quindío, y Dagua, Valle del Cauca:** tres estructuras adaptadas como espacios de habitación completa.

• **Nuevas entregas:** la misión cuenta con un inventario de 17 yurtas listas, proyectando el traslado de 10 unidades al municipio de Buenaventura.

Antes del sismo, las yurtas se utilizaban para procesos culturales y comunitarios. Mayra y sus aliados organizaban talleres para enseñar a construir estas estructuras en juntas de acción comunal, huertas urbanas y barrios vulnerables. Una yurta podía desplegarse en una tarde para convertirse en una biblioteca comunitaria, un espacio de proyecciones para festivales de cine, un taller de circo para niños o un espacio para la integración social. Poseían una sola yurta propia que llevaban de evento en evento, un esqueleto modular que celebraba la vida comunitaria.

El giro hacia la atención de la emergencia sísmica se dio de forma orgánica tras el fuerte terremoto del 10 de agosto. A raíz de lo sucedido en Cali, la destrucción de columnas, escaleras y muros en barrios como Santa Elena, donde más de 500 familias quedaron damnificadas, el equipo decidió aportar la única yurta propia que custodiaba para cobijar a los afectados. “Dijimos: ‘llevemos la yurta que tenemos acá en la casa para que alguien pueda vivir allí mientras le construyen su casa o para que pase la noche’. Nosotros teníamos la yurta, pero nunca la habíamos revestido, solamente teníamos el esqueleto”, recuerda Mayra, contando que recibieron la donación de un plástico negro para instalarla. Al día siguiente cayó un feroz aguacero de dos días consecutivos, y la yurta protegió con éxito a las familias. “La gente nos llamó a agradecernos, nos empezaron



a decir que necesitaban más. Ahí fue como inició Misión Yurtas”.

El movimiento cobró fuerza cuando la madre de Mayra prestó una vivienda deshabitada para bodega y taller de ensamble. La ciudadanía empezó a enviar recursos económicos de manera espontánea. “La gente nos conoce porque hemos hecho trabajo comunitario, así que nos empezó a enviar dinero. Compramos colchonetas, plástico, kits de aseo, mercados y luego compramos 2000 barras de bambú ya inmunizado para construir yurtas”. Para la atención de los damnificados, el equipo redefinió un modelo estandarizado de producción: una estructura de 4,50 metros de diámetro por 3 metros de altura en su punto central. Este espacio permite albergar hasta a 12 personas o contener carpas familiares completas en su interior, brindando privacidad, ventilación y un aislamiento térmico idóneo para combatir el clima variable. “Ellos ya son dueños de la yurta. Nos mandan fotos contando: estamos pintando la yurta, le pusimos un dibujito [...] La gente se

¿Cómo vincularse a Misión Yurtas Valle?

El proyecto mantiene abiertos sus canales para recibir voluntarios en taller, donaciones de insumos o difusión del manual de bioconstrucción a través de su cuenta oficial en Instagram: [@misionyurtasvalle](https://www.instagram.com/misionyurtasvalle)

apropia de ella, la puede cambiar, si le quiere abrir otra ventana o quitarle las paredes lo puede hacer, es adaptable a lo que ellos quieran”, señala Mayra.

Para las regiones a las que la misión no puede llegar físicamente, la alianza diseñó y digitalizó un manual instructivo de construcción paso a paso. Este documento técnico de libre acceso permite que cualquier comunidad, junta vecinal u organización social en Colombia o el mundo pueda replicar el tejido de las yurtas de bambú de manera independiente.

Un proceso participativo para la sanación colectiva

Construir una yurta de bambú no exige conocimientos previos, cualquier persona puede hacerlo. En el taller de la misión, voluntarios, familias y jóvenes han participado en jornadas de corte, perforación y ensamblaje. Este proceso elaborado en comunidad agiliza la entrega de albergues y funciona como un espacio de contención emocional para procesar la angustia provocada por la emergencia sísmica. Una vez la emergencia haya sido superada, las yurtas permanecerán dentro de las comunidades para transformarse en aulas ambientales, centros culturales, bibliotecas o espacios de esparcimiento. Misión Yurtas Valle hace del bambú y la geometría sagrada una alternativa ecológica y digna para la reconstrucción social de los territorios en Colombia. ^B

*Periodista revistas Bienestar y Bacánika.
@valehria.12

 Colsanitas

Clínica  Colsanitas
by Keralty



**A veces
no sabemos
cómo decir
lo que nos pasa.**

Pero hablar puede ser el primer paso para sentirnos escuchados, entender lo que estamos viviendo y encontrar la ayuda que necesitamos.

**HABLA CON ALGUIEN DE CONFIANZA.
HABLA CON UN PROFESIONAL.
HABLA DE CÓMO TE ESTÁS SINTIENDO.**

**Porque hablar también es una forma
de cuidarte. Y hablar también salva vidas.**



Vigilado Supersalud

Hablar de salud mental salva vidas

Conversar abiertamente sobre el sufrimiento y sustituir el estigma por empatía, son herramientas poderosas para prevenir el suicidio y conectar a quienes lo necesitan con ayuda oportuna.

Por: Valeria Herrera Oliveros*

Cada 10 de septiembre se conmemora el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP). En esta fecha se concentra la atención global en la gravedad de esta problemática, para fomentar acciones basadas en la evidencia, reducir el estigma social y aumentar la conciencia en gobiernos, organizaciones y la comunidad en general. Desde su primera edición en el 2003, año tras año se desarrollan campañas y actividades de sensibilización que buscan recordar que el suicidio se puede prevenir.

Los prejuicios y la falta de información han creado muros de silencio que impiden a las personas en riesgo buscar apoyo. El lema de la OMS, “Cambiar las narrativas”, propone erradicar la estigmatización, y mediante un lenguaje saludable, reducir las barreras de atención. Por eso, desde la Clínica Reina Sofía nos adherimos al llamado de transformar la manera en que abordamos este tema. La psicóloga clínica y de la salud Ana María Pastrán señala que “durante años la salud mental había sido estigmatizada. Las personas eran segregadas y aisladas, pero hoy entendemos que la historia también nos permite formular nuevas estrategias para acompañar a la gente que atraviesa una dificultad de salud mental”. La especialista enfatiza que modificar el lenguaje y la forma responsable en que comunica-

mos es determinante para salvar vidas; “sabemos que la comunicación, y desmitificar mitos acerca de la salud mental, puede abrir espacios de sanación. Por eso la invitación es a que podamos adherirnos a este cambio de narrativas”.

La prevención del suicidio comienza con una conversación abierta y sin tabúes. Hablar de sentimientos y emociones es fundamental para crear vínculos fuertes y espacios de confianza, ya sea en el hogar, en la escuela o en el trabajo. Para prevenir el suicidio, la OMS propone la implementación de su guía *Vivir la vida*, la cual reúne intervenciones de eficacia demostrada como fomentar competencias y aptitudes socioemocionales desde la adolescencia y detectar a tiempo, evaluar, tratar y dar seguimiento continuo a las personas que presentan conductas o señales de riesgo suicida.



Mitos y realidades sobre el suicidio

Igualmente, desmontar creencias falsas es vital para la detección temprana, así lo explica el equipo de salud mental de la Clínica Reina Sofía:

Mito: “Si alguien habla de suicidio lo hace solo para llamar la atención”

Realidad: hablar del tema es una forma válida de expresar un sufrimiento intenso y pedir ayuda.

Mito: “Preguntarle a alguien si piensa en suicidarse le da la idea”

Realidad: preguntar de forma compasiva, abierta y sin juzgar abre un espacio seguro para dialogar.

Mito: “Quien realmente quiere hacerlo no lo avisa”

Realidad: toda manifestación (directa o indirecta) debe tomarse en serio.

Mito: “Hablar de esto es ser negativo”

Realidad: hablar permite identificar señales de riesgo, evitar el aislamiento y conectar a la persona con ayuda profesional.

Detrás de cada estadística hay una historia y un sufrimiento que pudo haber recibido ayuda a tiempo. Cambiar la narrativa del suicidio nos compete a todos; es un compromiso que abarca a educadores, medios de comunicación, familias y comunidades. Escuchar con empatía, preguntar sin juzgar, derribar los mitos y extender la mano a quienes atraviesan momentos oscuros puede marcar la diferencia entre la desesperanza y la vida. **B**

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

Cifras del suicidio de la OMS a nivel mundial:

- Más de **720 000** personas fallecen por suicidio cada año en el mundo.
- Es la **tercera causa de defunción** entre las personas de 15 a 29 años.
- El **73 %** de los casos ocurren en países de ingresos bajos y medianos.
- Por cada suicidio consumado, existen muchas más personas que realizan intentos previos, siendo este el principal factor de riesgo.



Cifras en Colombia según la Institución Nacional en Salud durante el 2025:



De acuerdo con las estimaciones nacionales presentadas para el 2025, alrededor de **2000 personas fallecieron por suicidio en el país.**



Cerca de **28 000** personas realizaron **intentos de suicidio.**



El rango de edad de mayor impacto se ubica **entre los 14 y los 44 años.**



Las **mujeres** representan la población con mayor número de intentos de suicidio.

Meningitis por meningococo: Una enfermedad prevenible que puede cambiar la vida de tu hijo en menos de 24 horas¹

La meningitis es una enfermedad grave que inflama las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal, conocidas como meninges.¹ Puede ser causada por diferentes microorganismos como bacterias, virus, hongos y parásitos, pero no todas las meningitis son iguales.² Una de las formas más graves es la meningitis bacteriana, entre cuyas causas se encuentra la *Neisseria meningitidis* o **meningococo**, que puede producir un cuadro clínico de rápida evolución y generar complicaciones graves. El meningococo puede causar no solo meningitis bacteriana sino, además, septicemia (infección en la sangre) y, aunque no es frecuente, su impacto puede ser devastador: la enfermedad puede progresar rápidamente, y **provocar secuelas graves** e irreversibles o incluso la muerte, en menos de 24 horas.¹ Todas las personas pueden contraer la enfermedad, sin embargo, los lactantes y niños menores de 5 años son los que más riesgo corren.³

Los 5 serogrupos que debes conocer

Existen varios serogrupos de meningococo que pueden causar meningitis. Los más comunes a nivel mundial y en Latinoamérica son:³



En los últimos años, la dinámica de los serogrupos de *Neisseria meningitidis* en Colombia ha mostrado cambios relevantes y significativos. El serogrupo C, que en otros momentos tuvo mayor protagonismo, ha disminuido, mientras que los serogrupos B y Y han cobrado mayor importancia. El serogrupo W, aunque sin un cambio significativo, mantiene una tendencia ascendente que merece atención.⁴ La distribución de estos serogrupos puede variar según la edad y la región, lo que refuerza la importancia de proteger a los niños contra todos ellos.⁴

¿Cómo se transmite?

El meningococo se transmite a través del contacto directo con las secreciones nasofaríngeas (gotitas de saliva) de una persona infectada. Esto puede ocurrir:

- Al toser¹
- Al besar¹
- Durante el contacto cercano y prolongado¹
- Al convivir en espacios cerrados o con hacinamiento¹

Por esta razón, los bebés, niños, adolescentes y personas que viven en entornos de alta cercanía pueden tener mayor riesgo.

Un impacto que puede durar toda la vida

Se estima que hasta un 30 % de los pacientes que sobreviven a la meningitis por meningococo presentan secuelas irreversibles que impactan gravemente su calidad de vida.¹

Entre ellas se encuentran:

- Deterioro cognitivo¹
- Pérdida de la audición¹
- Problemas de la visión, habla, lenguaje, memoria y comunicación¹
- Amputaciones de extremidades^{1,2}
- Convulsiones¹

Estas secuelas no solo impactan al niño, sino también a su familia y entorno cambiando rutinas y la vida cotidiana de forma permanente.

La prevención: la mejor herramienta

Esta enfermedad se puede prevenir combinando distintas medidas: mantener buenos hábitos de higiene (como el lavado frecuente de manos y no compartir utensilios personales) puede contribuir a reducir el riesgo de contagio. La vacunación frente al meningococo, de acuerdo con la recomendación del profesional de la salud y los programas oficiales de inmunización, es una

medida para prevenir la enfermedad. El esquema de protección requiere más de una vacuna, ya que están diseñadas para proteger contra diferentes serogrupos.^{2,3}

En Colombia existen vacunas que complementan al Programa Ampliado de Inmunización (PAI), y que permiten ampliar la protección de los niños frente a estos serogrupos.⁷

Un paso clave para proteger a tu hijo

Consultar con el pediatra sobre el esquema completo de vacunación y otras medidas preventivas es el primer paso para anticiparse a una enfermedad que puede cambiar la vida de bebés y niños en horas.¹

Informarse sobre la enfermedad y las maneras de prevenirla puede hacer la diferencia. **B**

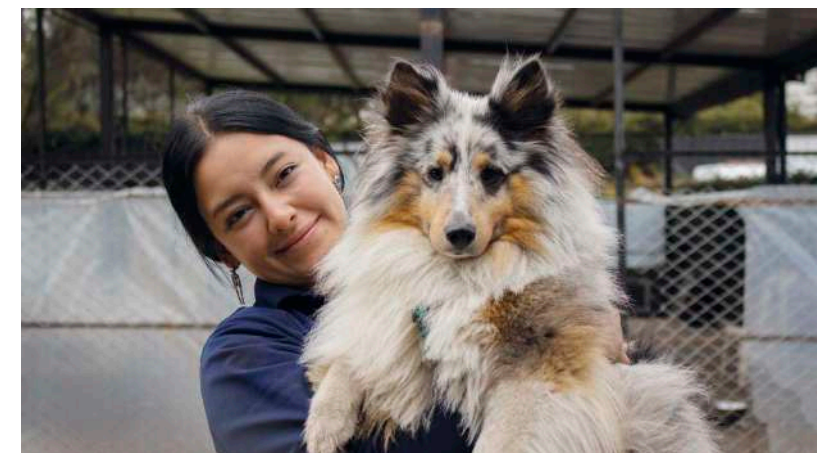
NP-CO-MNU-JRNA-260005 | Fecha de Elaboración: Agosto, 2026 | Este es un material de concientización de enfermedad desarrollado por GlaxoSmithKline Colombia S.A. | GSK Colombia S.A. Av. Cll 116 # 7 – 15 Interior 2, Oficina 601A | Bogotá, Colombia | Ante cualquier duda, siempre consulte a su médico.

(1) Organización Panamericana de la Salud. (2021). Preguntas frecuentes sobre la enfermedad meningocócica. Disponible en: <https://iris.paho.org/server/api/core/bitstreams/37e7b2fb-a776-4d9b-8789-b44b9caab303/content> (2) Organización Mundial de la Salud. (2024). Meningitis. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/meningitis>. Consultado en agosto 2026. (3) Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Meningococo. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/meningococo>. Consultado en agosto 2026. (4) Instituto Nacional de Salud. (2025). Colombia frente a la meningitis bacteriana. Recuperado de: https://www.ins.gov.co/buscar-eventos/BoletinEpidemiologico-co/2025_Boletin_epidemiologico_semana_38.pdf. Consultado en agosto 2026. (5) Stanford Medicine Children's Health. (s.f.). Meningitis en niños. Stanford Medicine Children's Health. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=meningitis-in-children-90-P05638>. Consultado en agosto 2026. (6) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK604183/?utsource=>. Consultado en septiembre 2026. (7) Sociedad Colombiana de Pediatría. (s.f.). Calendario vacunas niños. Disponible en: <https://scp.com.co/calendario-vacunas-ninos/>. Consultado en agosto 2026. *Esta imagen fue generada por IA; GSK garantiza el uso seguro, responsable y ético de la Inteligencia Artificial. Todos los derechos reservados. McCannErickson Corporation S.A. autoriza el libre uso de este contenido y sus derechos serán cedidos a GlaxoSmithKline Colombia S.A.S.

¿Cómo identificar los síntomas?

Los síntomas de la meningitis pueden aparecer varios días después de que el niño haya tenido gripe o resfriado y pueden ser similares a otras enfermedades o afecciones médicas.⁵ Por eso es importante reconocer las señales de alarma y consultar con el pediatra si se detecta alguno de estos síntomas:

Población	Síntomas clave para estar alerta
Bebés	Fiebre, irritabilidad, dificultad para alimentarse o somnolencia constante. ⁵
Niños menores de 5 años	Fiebre alta, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, vómito, confusión y erupciones hemorrágicas. ^{5,6}



Centro Canino de la Cruz Roja Bogotá Bienestar para los perros y sus familias

Desde hace 25 años existe un lugar pensado para educar, cuidar y entretener a los perros de la familia. El Centro Canino de la Cruz Roja Bogotá promueve su bienestar e inspira en las personas la tenencia responsable de mascotas.

Por: Laura Natalia Cruz*

Fotografías: Valeria Herrera

Los animales de compañía llegaron a los hogares para convertirse en integrantes consentidos de las familias. Según la encuesta Polimétrica del 2024, realizada por Cifras y Conceptos, el 57 % de los hogares colombianos tiene una mascota. En Bogotá son el 40 % de los hogares y si miramos a los municipios de la sabana el porcentaje sube a casi 60 %, de acuerdo con la encuesta multipropósito Bogotá-Cundinamarca elaborada por el DANE en el 2021. Ambos estudios muestran una clara tendencia: en Colombia preferimos a los perros, más de la mitad de los hogares encuestados dijeron convivir con uno, sobrepasando a los gatos y a otras mascotas.

Para tener una vida feliz y tranquila los perros necesitan cuidados que van más allá de una alimentación adecuada

y un techo donde dormir. Deben socializar con otros perros, hacer ejercicio y en el caso de los más inquietos recibir entrenamiento para que aprendan a convivir con los humanos y otros animales. El bienestar de los perros es también el bienestar de las personas y la Cruz Roja Bogotá, como parte de su misión de prevenir y aliviar el sufrimiento humano, creó hace 25 años el Centro Canino que está ubicado en la carrera 60 con calle 63, junto al Parque Recreodeportivo El Salitre.

Formando “ciudadanos caninos ejemplares”

El Centro Canino de la Cruz Roja Bogotá cuenta con más de 3000 metros cuadrados de zonas verdes, ocho pistas de entrenamiento, hotel, guardería y una clínica veterinaria de baja complejidad.

Mientras recorremos el lugar, Paula Rivera, jefe del Centro Canino, nos explica todos los servicios que ofrecen para formar lo que en la Cruz Roja Bogotá llaman “ciudadanos caninos ejemplares”. Por ejemplo, en el área de formación está el curso de obediencia canina, uno de los más solicitados, en el que se educa a los perros para que aprendan a convivir con sus humanos y otras mascotas. Está diseñado para todo tipo de caninos sin importar raza, edad o tipo de comportamiento y está dividido en cinco niveles: básico, intermedio, avanzado, superior y profundización. El objetivo del curso es evitar en los perros conductas como atacar a personas o animales, morder objetos, hacer sus necesidades en los espacios establecidos por los humanos, obedecer las órdenes de sus propietarios y generar un

vínculo de confianza con ellos.

Rivera explica que antes de iniciar cualquier curso en el Centro Canino de la Cruz Roja Bogotá, todos los perros, sin excepción, deben tener su esquema de vacunación y desparasitación completo —incluida la vacuna contra la tos de las perreras— y deben presentar una prueba de sociabilidad con uno de los veterinarios de la escuela, pues las clases son grupales e involucran a otros perros y sus humanos. “A veces sucede que los estudiantes caninos no aprueban el test de sociabilidad”, cuenta Rivera. En esos casos deben asistir a una consulta con los etólogos del Centro Canino, que son los especialistas en comportamiento y conducta animal. Una vez el perro esté estable puede ingresar al curso de obediencia. Cualquier persona puede participar, incluso menores de edad con el

acompañamiento de un adulto, y no se requiere tener experiencia.

Hay un punto importante en los servicios que ofrece el Centro Canino de la Cruz Roja Bogotá y es que la formación es tanto para los perros como para sus cuidadores; los humanos no pueden dejar a sus mascotas e irse, dice Paulla Rivera. El comportamiento del perro depende enteramente de su propietario, que debe orientarlo y corregirlo cuando sea necesario porque el perro no lo puede hacer solo. Las indicaciones y comandos los debe aprender el humano y practicarlos con su mascota en casa. Eso hace parte de la tenencia responsable de animales de compañía.

El involucramiento de las personas en la formación también es crucial en el curso de primeros auxilios veterinarios, que enseña a los humanos a actuar como el primer respondiente de los perros en casos de emergencia o accidentes. Este curso teórico-práctico se dicta una vez al mes los fines de semana, explica Alanis Jiménez, veterinaria de la Cruz Roja Bogotá. Incluye temas como aprender a tomar la temperatura incluso si no hay disponible un termómetro en casa, qué hacer en caso de intoxicación, cómo y cuándo inducir el vómito, cómo inmovilizar las extremidades en caso de fractura y cómo manejar el dolor, entre otros. El sábado las personas reciben toda la formación teórica y hacen ejercicios con simuladores de perros y el domingo practican todo lo aprendido con sus propias mascotas. En este curso los propietarios también aprenden a armar el botiquín de primeros auxilios veterinarios. Al igual que con el curso de obediencia, no es necesario que las personas tengan experiencia en el tema, pero sí es importante que los perros sean dóciles para poder realizar las prácticas con tranquilidad.

Otro servicio en el que la interacción



Zonas verdes, ocho pistas de entrenamiento, hotel, guardería y clínica veterinaria hacen parte de las instalaciones.

y el vínculo entre humanos y perros es fundamental es en el curso de *agility*, un tipo de entrenamiento en el que el perro debe recorrer una pista de obstáculos lo más rápido posible siguiendo los comandos de voz y gestos de su propietario. Es una práctica que promueve la actividad física y mental intensa, la agilidad tanto del perro como del humano, pero sobre todo refuerza la conexión entre ambos. Para poder hacer este curso en la Cruz Roja Bogotá, además de tener el esquema de vacunación y desparasitación actualizado y haber aprobado el test de sociabilidad, es indispensable que el perro tenga un nivel básico de obediencia como el del curso del Centro Canino o de otras instituciones.

Finalmente, para los propietarios de perros, personal del sector veterinario, estudiantes o amantes de los animales,

El Centro Canino educa a perros y cuidadores para fortalecer la convivencia y promover una tenencia responsable.

la Cruz Roja Bogotá ofrece el curso de adiestrador canino en el que se abordan con mayor profundidad los temas del comportamiento y conductas del perro, primeros auxilios y prácticas de adiestramiento. No es necesario tener conocimientos previos para asistir.

Un lugar seguro para los peludos de la familia

Una de las preocupaciones principales de los humanos es dónde y con quién pueden dejar a sus perros cuando tienen que viajar o cuando, por cuestiones laborales, no pueden atenderlos adecuadamente. En estos casos la Cruz Roja Bogotá cuenta con guardería y hotel canino. El día de nuestra visita había más de 100 perros que jugaban en diferentes corrales bajo la supervisión de auxiliares veterinarios expertos en manejo de manadas. La guardería puede recibir máximo 200 perros; sus humanos pueden llevarlos, especialmente si viven

muy lejos, o pueden pedir el servicio de ruta que los recoge y entrega puerta a puerta, teniendo en cuenta la cobertura del servicio. La guardería funciona de 7:00 a. m. a 4:00 p. m. Al igual que con los otros servicios, los perros deben tener su esquema de vacunación, presentar la prueba de sociabilidad, pero además deben asistir a la guardería durante cinco horas antes de su estancia para que reconozcan el lugar, a sus cuidadores y a sus futuros compañeros. Esto promueve la confianza en el perro y evita que se sienta abandonado por sus humanos.

El hotel canino puede recibir hasta 80 perros y, como el hospedaje humano, también tiene temporadas de mayor demanda como las vacaciones de mitad y fin de año y la Semana Santa. Para ingresar al hotel el perro debe asistir primero 15 horas al Centro Canino, distribuidas en tres horarios diferentes, es decir, cinco horas por día

durante tres días, para que se familiarice con el lugar.

Perros que alivian el sufrimiento humano

Los perros son protagonistas en otras actividades de la Cruz Roja Bogotá, como la agrupación de socorrismo que hace parte del programa de voluntarios de la entidad. Allí se encuentra el Grupo de Búsqueda y Rescate con Perros KSAR (*Kanine Search And Rescue, por sus siglas en inglés*) en el que se forma tanto al propietario como a su mascota, conocidos como binomio perro-humano, en operaciones de salvamento en zona de desastre o de difícil acceso. Por otro lado, la agrupación de socorrismo también tiene el Grupo Social Canino, que se especializa en manejo y prevención del estrés con perros de apoyo emocional. Estos binomios suelen ir a ancianatos, colegios, empresas y fundaciones de todo tipo para fomentar el bienestar de las personas. Para que un perro sea parte del equipo de socorrismo como integrante del KSAR o del Grupo Social Canino, el propietario debe formarse primero como voluntario de la Cruz Roja Bogotá. ^B

* Periodista. Colaboradora frecuente de la revista *Bienestar*.

Canales de atención del Centro Canino de la Cruz Roja Bogotá

<https://www.cruzrojabogota.org.co/centro-canino>

Instagram y Facebook:
@centroacuaticoycanino

WhatsApp: 320 879 8204

Dirección:
carrera 60 # 63-81, Bogotá.

La ciencia del microbioma cutáneo: el ecosistema que protege la piel

Lejos de requerir una desinfección constante, la piel alberga miles de millones de microorganismos que regulan la inflamación, previenen infecciones y protegen la salud cutánea. Sin embargo, las rutinas de higiene agresivas y el sobreuso de activos promovidos en redes sociales están alterando este frágil ecosistema.

Por: Laura Daniela Soto*

Ilustra: Juan Pablo Cáceres

Durante décadas se asumió que la higiene personal debía orientarse a erradicar cualquier rastro de bacterias en el rostro y el cuerpo. Sin embargo, la ciencia ha demostrado una realidad opuesta: la salud cutánea depende de la convivencia armónica con miles de millones de microorganismos que habitan en la superficie y en las capas externas de la piel.

Bacterias, virus, hongos y ácaros conforman el microbioma cutáneo, un ecosistema que actúa como primera línea de defensa inmunológica. Junto con la barrera cutánea (la estructura de células y grasas naturales que recubre el cuerpo), este manto vivo cumple tareas esenciales, desde regular el

pH de la epidermis hasta frenar la inflamación crónica.

Investigaciones de la Universidad de Harvard y los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH) confirman que estos microorganismos no se quedan en la superficie; interactúan directamente con las células inmunitarias para entrenarlas frente a patógenos.

“El microbioma es el conjunto de microorganismos que viven en la piel y cumplen funciones de regulación en su composición y funcionamiento”, explica Eduardo Rivera, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Torre Keralty. “Sus tareas principales son actuar como barrera frente a gérmenes, modular la respuesta inmunitaria y frenar la inflamación en patologías crónicas”.



Cómo cuidar el ecosistema cutáneo

Proteger el microbioma no requiere rutinas recargadas, sino hábitos saludables. Evidencia en gastroenterología y dermatología demuestra que el eje cerebro-intestino-piel conecta el estrés, la digestión y la inflamación de la epidermis.

El sedentarismo, el tabaquismo, el alcohol, el estrés y las dietas ricas en azúcares o grasas saturadas actúan como detonantes de brotes. En cambio, una alimentación antioxidante de tipo mediterráneo y la actividad física regular reducen la inflamación y mejoran la calidad cutánea.

Para la rutina diaria, la protección de la piel se apoya en medidas básicas señaladas por el doctor Rivera:

- **Limpiadores suaves (syndet):** opciones sin detergentes que respetan el pH fisiológico.
- **Humectación estratégica:** cremas que reparan la barrera de grasa y agua, aplicadas a diario según las necesidades individuales.
- **Uso prudente de activos y complementos:** aunque se investiga el uso de activos, probióticos y posbióticos en dermatitis atópica o rosácea, cualquier tratamiento o síntoma persistente debe ser evaluado por un dermatólogo antes de aplicar productos por cuenta propia.



Tolerancia inmunológica: convivir para estar sanos

La relación que tenemos con estos microorganismos responde a un proceso evolutivo de tolerancia inmunológica: mientras el ecosistema esté en equilibrio, el sistema inmune no genera respuestas de rechazo.

Cuando este balance se rompe aparece la disbiosis. Esto quiere decir que la pérdida de diversidad microbiana, o la proliferación descontrolada de la misma, dejan la piel desprotegida. Estudios de la Universidad de California muestran que la falta de diversidad reduce los péptidos antimicrobianos naturales de la piel, exponiéndola a infecciones.

“Cuando ocurre la disbiosis, los microorganismos no funcionan de manera correcta ni están en el ambiente adecuado. Esto desencadena o empeora condiciones como dermatitis seborreica, dermatitis atópica, rosácea o acné”, advierte Rivera.

Los habitantes del mapa corporal

El microbioma varía según la humedad, la grasa y la exposición de cada zona del cuerpo, adaptándose también a las etapas de la vida. Durante la pubertad, los cambios hormonales

aumentan el sebo en rostro y pecho, favoreciendo a ciertas bacterias.

En zonas seborreicas como cara y cuero cabelludo predomina la *Cutibacterium acnes*, especialista en metabolizar grasa. En áreas húmedas como axilas e ingles habita el *Corynebacterium*, vinculado a la transpiración y el mal olor (bromhidrosis). En el cuero cabelludo habita el hongo *Malassezia*, cuya proliferación excesiva se asocia a la caspa y dermatitis seborreica.

Del acné a la rosácea: el origen microbiano

El papel del microbioma en las condiciones dermatológicas más comunes ayuda a desmitificar la idea de que estas patologías son producto exclusivo de la falta de higiene o de la predisposición genética.

En el acné, la *Cutibacterium acnes* forma parte de la microbiota habitual.

Sin embargo, cuando hay un exceso de grasa, la bacteria prolifera más de lo normal, altera el sebo y estimula un proceso de queratinización que obstruye la glándula pilosebácea, desencadenando las lesiones inflamatorias características.

Un fenómeno similar ocurre en la rosácea, una condición ligada a la presencia del *Demodex*, un ácaro microscópico que habita de forma habitual en los folículos pilosos. Cuando la población de *Demodex* aumenta o la piel pierde la capacidad de tolerarlo, se desencadenan reacciones inmunitarias que producen enrojecimiento y lesiones inflamatorias muy parecidas a las del acné.

La trampa del sobrelavado y el exceso de activos

La búsqueda por una piel perfecta muchas veces suele acelerar su deterioro. El uso de jabones antisépticos con clorhexidina, detergentes agresivos o la mezcla constante de exfoliantes destruye los lípidos y proteínas de la epidermis.

El microbioma cutáneo protege la piel, regula la inflamación y mantiene una barrera saludable frente a las infecciones.

Cuando la barrera cutánea se altera por un lavado obsesivo, el cuerpo responde de forma compensatoria. “En pacientes con acné se cree que lavarse más la cara mejorará la piel, pero las glándulas sebáceas reaccionan produciendo aún más grasa”, señala Rivera. La indicación médica es limpiar el rostro máximo dos veces al día, mañana y noche, con limpiadores sintéticos sin detergente (syndet).

Asimismo, el uso de activos populares en redes sociales exige diagnóstico profesional y moderación, tal como lo indica el doctor Rivera:

- **Vitamina C:** antioxidante que aporta luminosidad, pero que no suele indicarse en acné severo porque puede exacerbar las lesiones.
- **Ácido azelaico:** eficaz para manchar, controlar la rosácea y reducir la inflamación por acné, requiere una indicación adaptada a cada tipo de piel.
- **Retinoides:** potentes activos que refinan la textura, pero que en condiciones como la dermatitis atópica pueden empeorar el cuadro por su efecto irritante.
- **Alfa-hidroxiácidos (como el ácido glicólico):** favorecen la renovación celular, pero requieren una formulación adecuada a las necesidades individuales para no alterar la barrera. ^B

*Editora digital revista Bienestar.
@laurasotop_

5 claves para proteger tu barrera cutánea



Cuida tu estilo de vida: maneja el estrés, duerme bien y evita tabaco y alcohol. El eje cerebro-intestino influye en la piel.



Lava sin agredir: limpia la cara solo mañana y noche con limpiadores suaves (syndet). El lavado excesivo produce más grasa.



Hidrata a diario: aplica crema o gel humectante todos los días y tras hacer ejercicio para contrarrestar la acidez del sudor.



Protege del sol: usa fotoprotector diario para prevenir manchas, fotodaño y riesgo de cáncer de piel.



No abusos de los activos: evita mezclar exfoliantes, ácidos o retinoides sin guía médica. Más productos no significan mejores resultados.



¿Conoces La Plaza de Andrés?

Desde el 2010, La Plaza de Andrés recupera elementos de las plazas de mercado colombianas para convertir la comida en un encuentro con los sabores, las regiones y las memorias que caben alrededor de una mesa.

Fotografías: Catalina Porras Suárez

¿Cómo era un domingo en familia? Quizás cada tanto empezaba con algún ritual colectivo, como alistarse para salir de la casa, ir a mercar a una plaza de mercado, mirar las frutas, escuchar las voces de los vendedores, detenerse frente a una olla humeante y decidir qué llevar para el almuerzo. O sentarse en familia a comer sin mirar el reloj o pasar la tarde en un restaurante, mientras alguien partía una arepa más para compartirla y otro descubría algún amasijo que no había probado.

Durante generaciones, las plazas de mercado han sido lugares de encuentro. Allí se eligen los alimentos que llegan de nuestros campos, se conversa, se observa, se pregunta, se negocia y, por supuesto, se come. Quizás muchos guardemos el recuerdo de algún gustico frito, una fruta recién escogida o un

plato probado durante una de esas visitas, pues están aquellos ingredientes que hablan de nuestro territorio como la papa criolla, el maíz, el plátano, la yuca, las frutas, los pescados, las carnes.

En Bogotá, La Plaza de Andrés hace parte de una propuesta gastronómica de Andrés que retoma parte de ese imaginario y lo lleva a cuatro centros comerciales de la ciudad: El Retiro, Hacienda Santa Bárbara, Gran Estación (costado esfera) y Santafé. La paradoja resulta interesante, pues para acercarse a una experiencia que recuerda al pueblo no hace falta salir de la ciudad.

Cuatro plazas, una misma tradición
Al entrar a La Plaza de Andrés aparecen estanterías, básculas, bolsos de zuncho, ollas, carretillas y estibas coloridas utilizadas para exhibir los alimentos. En cada espacio hay también

un santo o una virgencita, pues cada plaza está encomendada y protegida por una de estas imágenes. Son referencias que hacen parte de la vida cotidiana de muchas casas y negocios del país y que, para algunos, pueden recordar las salas de los abuelos.

La ambientación busca reproducir algunos de los objetos y materiales que hacen parte de su memoria. Por ejemplo, la plaza del Restrepo ha sido inspiración para estos restaurantes. Las

Si quieres organizar un evento corporativo o una fiesta de fin de año con La Plaza de Andrés, **haz tu reserva en el 321 4832070** o escribe al correo electrónico **mercadeoplazasyexpress@laplazadeandres.com**

estanterías de tabla, las arepas, los caldos, los coteros con los bultos en la espalda y las placeras con sus faldones. El mesón del almacén de abarrotes está forrado con el cartón utilizado para ensamblar tubos de crema de dientes Colgate, mientras las paredes están recubiertas con tiras de aluminio de las que se cortan las latas de atún.

Luego la escena se completa en la mesa. Llegan chorizos, chicharrones, patacones, yucas, arepas, hogaos y ajíes para compartir; después, jugos en totumas y limonadas o cocteles asociados con distintas regiones de Colombia. La comida aquí funciona como una especie de mapa, así que hay sabores de cada región del país sin salir de la capital. Colombia es un país de geografías diversas y esa diversidad también está en la cocina. Hay regiones que se reconocen por sus sopas, otras por sus arroces, sus pescados, sus carnes, sus arepas, sus dulces o sus preparaciones con plátano y yuca. Hay ingredientes que cambian de nombre y recetas que se transforman de una familia a otra, y recorrer esa diversidad desde una mesa bogotana es, de alguna manera, otra forma de viajar.

Las cuatro sedes de La Plaza de Andrés comparten la misma premisa y es que la comida puede ser un recorrido. Se puede llegar por un almuerzo y hablar de un viaje, de una receta familiar o de ese plato que alguien recuerda haber comido en la casa de los abuelos.

Una plaza también puede ser una celebración

Sentarse a comer puede despertar algo más que apetito. Puede recordar una época, una celebración, una salida familiar o esos almuerzos de domingo en los que la comida era una excusa para reunirse. Las plazas están pensadas como espacios para celebrar desde ser colombianos. A lo largo de los años, la



Plaza El Retiro

Centro Comercial El Retiro | Calle 81 # 11-94, piso 3

La plaza está en medio de uno de los sectores más activos de la ciudad. Llegar hasta allí puede hacer parte de un día de compras, de una jornada de trabajo o de un encuentro familiar.



Plaza Hacienda Santa Bárbara

Centro Comercial Hacienda Santa Bárbara
Carrera 7 # 115-72, piso 3

Esta plaza se encuentra en un espacio asociado con el patrimonio y la vida comercial del norte de Bogotá. Allí, el ambiente de mercado convive con la arquitectura y el movimiento de un centro comercial que crea un contraste entre lo tradicional y una experiencia contemporánea.



Plaza Santafé

Centro Comercial Santafé | Calle 185 # 45-03, zona Met, piso 3

Al norte de la ciudad, la plaza completa este recorrido por Bogotá. Como en las otras sedes, la intención es acercar a los comensales a esa idea de recorrer el país por medio de sus sabores, sin necesidad de emprender un viaje.



Plaza Gran Estación

Centro Comercial Gran Estación
Avenida Calle 26 # 62-47, costado esfera, piso 3

La idea de pausa adquiere otro sentido, pues esta es una zona concurrida a diario por trabajadores, estudiantes, familias y viajeros. En medio de ese movimiento, sentarse a comer permite convertir una comida cotidiana en una experiencia para compartir.

marca ha organizado allí experiencias familiares y actividades gastronómicas que convierten la comida en el motivo de una celebración, como festivales dedicados a preparaciones específicas y actividades alrededor de fechas familiares. También han hecho experiencias simultáneas en las cuatro sedes, como la celebración Mamá Soberana del Día de la Madre que combinó un menú especial con actividades para compartir en familia.

Este tipo de encuentros extiende la idea de plaza más allá del almuerzo, pues es un lugar memorable para celebrar un cumpleaños, reunirse en familia, encontrarse con amigos o convertir una comida en un plan. La experiencia sucede alrededor de la mesa y de estar juntos. Además, dentro de la propuesta de Andrés, La Plaza de Andrés busca ofrecer una alternativa de precios más accesible frente a otras de sus propuestas gastronómicas. Así, la idea de la plaza se traslada a una forma más cotidiana de acercarse a la marca.

El país servido en una mesa

La Plaza de Andrés propone una versión urbana del paseo por la plaza, del encuentro alrededor de la comida y de la posibilidad de probar algo diferente sin dejar la ciudad. Por eso la experiencia recuerda tanto a ese verbo que usamos cuando queremos desconectarnos por un rato: pueblear. Pueblear es caminar sin afán, mirar lo que hay alrededor, sentarse a comer, conversar y dejar que el tiempo pase un poco más despacio. No implica tomar carretera, también puede ser recuperar una costumbre. 



La Plaza de Andrés nos abrió las puertas para nuestro Club del Cuidado y la celebración del Día del Adulto Mayor. Aquí puedes verlo.

“Lo bueno del periodismo es que uno aprende a oír”: Eduardo Arias Villa

Además de caminante y miembro de una banda de rock, Eduardo Arias ha sido sobre todo un periodista de cultura, deportes, medio ambiente y opinión que ha cultivado en su vida el amor a la música y al sentido del humor.

Por: Jorge Francisco Mestre*

Fotografías: Camilo Rozo

Sin una rutina muy estricta, una meditación guiada con su esposa, y el objetivo de caminar 12 000 pasos al día: así empieza cada día Eduardo Arias, escritor y periodista colombiano. Admirador rotundo de Jaime Garzón, Arias hoy es defensor del televidente de Señal Colombia y ha dedicado varias décadas de su vida al periodismo cultural, pasando por las páginas de revista *Semana*, *Diners*, *Cromos*, entre otras publicaciones, y más recientemente de *Cambio*, como

redactor, y de revista *Bienestar*, como autor de la columna “Sexto piso”. También es parte de Hora Local, banda de rock en la que tocó el bajo y luego pasó a los teclados, que tocó en distintos venues de la capital y en el festival Rock al Parque del 2013.

¿Qué se aprende sobre el bienestar y la vida escribiendo sobre otros y sobre uno mismo por tanto tiempo?

Puede sonar un poco a frase de cajón, pero lo cierto es que todos los días aprendo algo.





Eduardo Arias y su esposa, Adelaida Callejas, comparten una rutina activa que incluye caminatas de hasta 12 000 pasos al día.

Lo bueno del periodismo es que uno escucha voces muy diversas, y uno aprende a oír, a entender, a ponerse en los zapatos de otros.

¿Alguna entrevista que recuerdes que te haya impactado?

Yo creo que unas de las entrevistas que más me impresionaron las hice para un artículo sobre sordos. Uno de los entrevistados, Cristian Briceño, por ejemplo, es sordo de nacimiento y hace danza contemporánea. Uno tiene la idea de que uno baila porque oyó algo, y no, ellos sienten las vibraciones y eso lo hace a uno preguntarse, bueno, qué sentirán ellos, o qué tiene uno dormido por poder escuchar. Y otro de los entrevistados, que nació oyendo como nosotros, Javier Mora, pionero de la interpretación de lengua de señas en televisión, la aprendió para que no tumbaran a sus papás, que sí eran sordos, en la tienda que tenían. Él contaba que un día se encontró al director de un canal y le dijo que por qué no incluían la lengua de señas, que mucha gente que tiene derecho a la televisión no puede leer subtítulos en una lengua que no es la suya, porque su idioma nativo es la lengua colombiana de señas y algunos nunca aprenden castellano. En esas entrevistas entendí cómo el concepto de discapacidad es discriminatorio. Estas personas viven con una condición, no tienen ninguna discapacidad por no hablar español.

Estudiaste biología, aunque no la llegaste a ejercer. ¿Qué te atrajo del estudio del mundo vivo y qué lugar ocupa hoy en tu vida?

Pues lo que se dice la profesión en sí, no lo ejercí. Pero sí he tenido la oportunidad

de hacer periodismo de medio ambiente. Estuve casi tres años en la oficina de comunicaciones del Inderena, la institución que dio paso al Ministerio de Medio Ambiente, y ahí tuve la oportunidad de aprender algo de ecosistemas y biomas con personas que fueron muy importantes en la investigación medioambiental... Y sin ser el más ambientalista, con mi esposa hoy tenemos una reserva en la Sierra Nevada. Pero el interés no es tanto desde la ciencia sino desde la contemplación. Creo que lo que pasa es que lo que me interesa de la biología está un poco pasado de moda históricamente, que es el naturalismo realmente.

Hablemos de otro de tus grandes intereses: el humor. ¿Te parece importante el humor hoy o qué se ha perdido de él? ¿Qué podría darnos la risa en estos tiempos?

Como yo lo entiendo, el humor tiene la capacidad de poner en relación dos cosas que parece a simple vista que no tienen nada que ver. Y lo que creo que se ha perdido es la capacidad de la gente para la ironía, y esto porque además muchas veces se lee mal. Jaime Garzón decía “lea para que podamos hablar”, y me daba risa aunque me pareciera petulante, pero ahora uno ve las redes sociales y dice: claro, lo que pasa es que la gente no lee. Ahora todo toca explicarlo, y si hay que explicar algo ya no es humor.

También escribes sobre música, y uno puede encontrar algunos textos tuyos sobre música clásica, uno de los grandes intereses de tu papá.

Así es. Yo crecí en una casa sin radio y sin televisión. Lo único que había eran los discos y el tocadiscos de mi papá, que escuchaba música clásica. Entonces para mí hoy, cuando pienso en la música que me devuelve a mi infancia,

la música familiar para mí es esa. Pero no me gusta que suene como si hubiera algo mejor en uno por haber crecido oyendo eso. Yo de hecho ni sé qué estaban oyendo en mi casa en esa época, no tenía ninguna clase de erudición al respecto. La música clásica la tuve que redescubrir ya grande, poniendo los discos de mi papá y con la HJCK. Pero la música es la música, y da igual lo que uno escuche, si uno prefiere el vallenato o lo que sea. Lo que le ha hecho mucho daño a la música clásica es que le pusieron frac.

En un rato irás a recoger a tu nieta, ¿qué descubre uno de la vida cuando se vuelve abuelo?

Es difícil de poner en palabras, pero está claro que es una relación muy distinta a la que uno tiene con los hijos. No existe la tensión de responder, de saber si lo está o no haciendo bien. Y le da a uno como un sentido extra en la vida. Entra uno en una necesidad de querer darle todo, pero no en términos de opulencia, sino de cosas muy sencillas: de que tenga lápices para poder dibujar, que tenga ese cuaderno para colorear.

Una última pregunta, Eduardo, ¿para ti qué es el bienestar?

El bienestar para mí es poder estar tranquilo con uno mismo de alguna manera. No necesariamente es la euforia ni la alegría extrema. Yo lo asocio mucho a la vida natural: lo primero que se me viene a la cabeza es una imagen, árboles, un lago, agua, montañas, el mar. Sitios donde uno está tranquilo. No sé si la palabra sea como que el bienestar es la sensación de que uno está en equilibrio sin presiones externas. Como si estuviera levitando. ^B

*Escritor, periodista e historiador.
@j_mestrevillus



“El bienestar para mí es poder estar tranquilo con uno mismo de alguna manera. No necesariamente es la euforia ni la alegría extrema”.

Eduardo Arias Villa
Periodista y escritor
@eduardoariasvilla

Colombianos, cada vez más longevos y con garantías aún sin resolver



Hace algunos años asistí a un evento relacionado con el cuidado del agua. Uno de los expositores manifestó que el agua que tomábamos en Bogotá tenía una acidez de pH de 5,5 (en realidad fluctúa entre 8,6 y 7,2) y que si tomáramos agua con un pH de 7 viviríamos 800 años.

Al oír semejante aseveración, lo primero que me vino a la cabeza fue: ¿cuántas semanas debería uno cotizar para asegurar una pensión decente al acercarse a los 800 años de vida? Lo que en su momento no fue más que una idea descabellada que me generó una pregunta jocosa, hoy es para mí un tema preocupante. Porque si bien estamos a años luz de poder vivir 800 años, es evidente que Colombia, sin eufemismos políticamente correctos, se está convirtiendo en un país de viejos. La caída de las tasas de fecundidad y el aumento progresivo en la esperanza de vida han acelerado el envejecimiento de la población.

Una conversación con Tully Cantillo Rueda, consultora experta en longevidad, bienestar corporativo y magíster en Gestión Integral del Riesgo, me permitió conocer más en detalle cómo se manifiesta ese cambio demográfico, los retos que debe afrontar Colombia en las próximas décadas para que la población de 55 y más años pase de ser beneficiaria pasiva a protagonista activa que aporte valor a la economía y la sociedad.

Los datos que ella me proporcionó (que darían para un informe de varias páginas) son contundentes. De acuerdo con proyecciones del DANE para el periodo 2018-2070 y actualizado al 18 de julio del 2025, en el 2026 Colombia tiene 8 149 943 habitantes de 60 o más años, equivalente al 15,3 % del total de la población. 73 % de ellos oscila entre los 60 y los 74 años y el 15,3 % restante lo integran 43 737 personas entre 95 y 99 años y 5594 que ya llegaron a un siglo de vida.

La esperanza de vida es de 82,3 años para las mujeres y 79,1 años para los hombres. La edad mediana de los colombianos pasó de 29,7 años en el 2018 a 32,4 años en el 2026 y se proyecta que para el 2050 será de 42,5 años. En la siguiente década, más de un tercio de la población colombiana tendrá 55 o más años y se calcula que en el 2036 habrá un colombiano de 55 o más años por cada niño menor de 15 años.

Son datos alarmantes, y más en un país que considera que los mayores de 50 años deben dejar de trabajar, que si pasan de los 60 deben ser archivados en casas para “personas de la tercera edad”. Algo terrible si se tiene en cuenta que un alto porcentaje de colombianos no logra pensionarse y debe trabajar por cuenta propia o en la informalidad, con barreras para aportar al sistema de seguridad social.

La doctora Cantillo también me habló de la Asociación Nacional de la Economía de la Longevidad, ANDEL, una iniciativa que busca conectar empresas, sector público, academia, gremios y sociedad civil para impulsar el desarrollo de la economía de la longevidad, así como diseñar políticas, negocios e innovación en torno a la productividad y calidad de vida de las personas mayores; promover conexiones intergeneracionales para que jóvenes y mayores puedan trabajar de la mano y, lo más importante, trazar rutas para que la sociedad reconozca el valor del conocimiento acumulado a través de los años. El de los sabios ancianos, respetados y hasta venerados en tantas culturas y tradiciones. “Sin romantizar el envejecimiento, es necesario pasar del deterioro a la vigencia sin fecha de caducidad”.

(Continuará) **B**

Unisanitas

HAZ DE TU VOCACIÓN
**EL PODER DE
TRANSFORMAR
VIDAS**

En **Unisanitas** conviertes tu aprendizaje en habilidades para cuidar, avanzar y contribuir a la salud, con el respaldo del **Grupo Keralty, sus IPS y hospitales aliados**.

Comienza tu futuro profesional estudiando un **pregrado** en:

- **Química Farmacéutica** **Nuevo**
- **Psicología**
- **Enfermería**
- **Medicina**

Avanza al siguiente nivel con nuestros **posgrados** y las **nuevas especializaciones**:

- **Psicogerontología** Presencial
- **Salud Digital**
- **Analítica de Datos Aplicada al Sector Salud**

Aliados financieros:



WhatsApp: **317 365 4079** | Más información en: **www.unisanitas.edu.co** | Contact Center: (601) 3905696

SNIES 20538 | Registro Calificado Res. 7119 del 09/07/2019, vigencia 09/07/2026. SNIES 20603 | Registro Calificado Res. 5529 del 29/05/2019, vigencia 29/05/2026. SNIES 53630 | Registro Calificado Res. 3334 del 14/03/2022, vigencia 14/03/2029. SNIES 119329 | Registro Calificado Res. 17184 del 30/06/2026, vigencia 30/06/2033. SNIES 116781 | Registro Calificado Res. 23510 del 28/11/2025, vigencia 28/11/2032. SNIES 119180 | Registro Calificado Res. 9217 del 01/04/2026, vigencia 23/04/2033. Registro Calificado otorgado mediante Resolución No. 009039 del 1 de abril de 2026, vigente por 7 años (hasta el 1 de abril de 2033).



En un mundo
donde las
enfermedades
van en aumento,
vale la pena
preguntarte:

**¿YA TE
VACUNASTE?**

ACÉRCATE A CENTROS MÉDICOS COLSANITAS Y VACÚNATE.