

Bienestar

COLSANITAS

Carlos Álvarez

Coordinador nacional
de estudios sobre
covid-19 ante la OMS
y asesor del gobierno.

Nº 170



Rutina de de cuidado del cabello

tu
rutina de
Revitalización
capilar

1

Limpia



Skindrug

Piloskin®
Biotina

Nueva
Fórmula
Nueva
Imagen

Champú Anticaída

Biotina,
Anagelina
y ProdeW 500

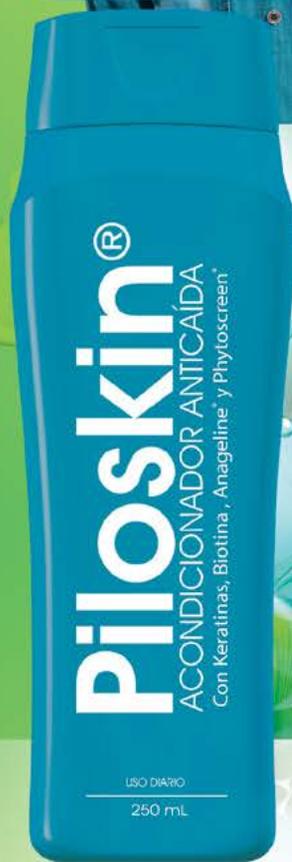
280 mL



**ANTICASPA
Y ANTICAÍDA**
Acción
Sobreguladora

2

Acondiciona



Piloskin®
ACONDICIONADOR ANTICAÍDA
Con Keratinas, Biotina, Anagelina® y Phytoscreen®

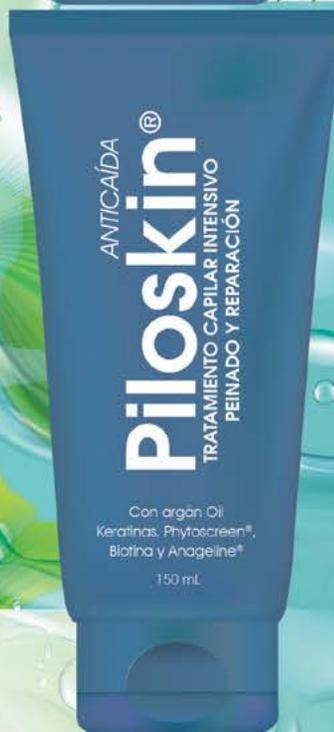
USO DIARIO
250 mL



**ACONDICIONADOR
ANTICAÍDA**
Estimula y
Nutre el cabello

3

Repara



ANTICAÍDA
Piloskin®
TRATAMIENTO CAPILAR INTENSIVO
PEINADO Y REPARACIÓN

Con argán Oil
Keratinas, Phytoscreen®,
Biotina y Anagelina®

150 mL



**TRATAMIENTO
CAPILAR
Intensivo**
Peinado y reparación

4

Revitaliza



Piloskin®
REPARADOR CAPILAR

30 mL



**REPARADOR
CAPILAR**
Revitaliza
tu cabello

Skindrug

Contenido

Nº 170

Junio • Julio 2020



Institucional

- 2 Nos transformamos para seguir cuidando
- 58 Bioseguridad en las clínicas de Colsanitas



Belleza y bienestar

- 8 Rita Bendeck
Adriana Restrepo
- 10 Cosméticos y cannabis, buenos aliados
Adriana Restrepo
- 12 Cuidados de las manos en tiempos de covid-19



Alimentación

- 14 Lácteos: aporte fundamental para las defensas
- 16 El arte de conservar los alimentos
Julián Estrada Ochoa
- 20 Todos los tonos de verde
Catalina Sánchez Montoya



Hogar

- 26 Jugar al aire libre es clave para tener niños saludables
- 28 El síndrome del nido lleno
Donaldo Donado Viloría
- 32 ¿Qué va a pasar con la educación?
Adriana Restrepo



Actividad física

- 38 Más intensidad, menos tiempo
Soraya Yambure Jesurun
- 42 La reinención de los gimnasios
Carolina Gómez Aguilar



Medio ambiente

- 36 La fauna silvestre nos visita
Karem Racines Arévalo



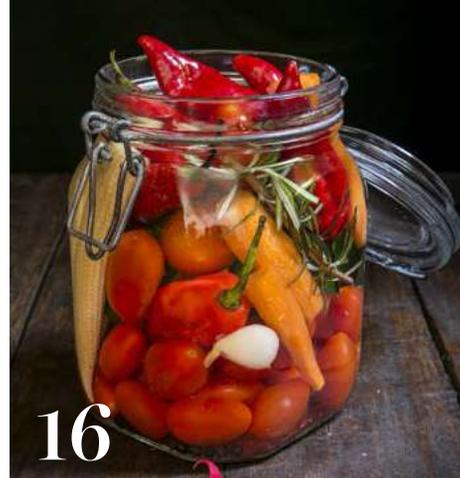
Salud

- 4 La vacuna para covid-19
- 50 Carlos Álvarez: “El autocuidado es lo único que puede protegernos”
María Gabriela Méndez
- 60 Vaya al médico sin salir de casa
Laura Natalia Cruz
- 62 Odontología a domicilio: innovación y cuidado
- 64 ¿Cómo prevenir el cáncer de cuello uterino?
- 66 Llegar a la vejez con una buena salud mental
Brian Lara
- 69 Sexualidad plena en la menopausia
Karem Racines Arévalo



Vida

- 72 Nuestros hijos y las drogas
Marcela Villegas
- 76 Vivir sin alcohol
Adrián Atehortúa



- 80 Teletrabajo desigual
Luisa Fernanda Gómez
- 85 Antes de morir quisiera...
Julián de Zubiría



Tiempo libre

- 82 Televisión de alta calidad
Iván Gallo
- 86 Es tiempo de jugar
Soraya Yambure Jesurun
- 88 Diario de un lento despertar
Eduardo Arias

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



En esta edición podrá escuchar nuestros artículos. Siga estos pasos:



1. Descargue gratis la app AudioLector (AppStore y Play Store).



2. Regístrese y acepte términos y condiciones.



3. Busque el código QR del artículo que desea escuchar.



4. Escanee y disfrute el audio.



Consejo editorial

Eduardo Arias
Enrique Bernal
Alberto Casuso
Juan Carlos Echandía
Gloria Escobar
Franck Harb Harb
Camilo Jiménez
John Naranjo
Diego Quintero
María Cristina Valencia
Ximena Tapias

Director

Camilo Jiménez Estrada
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

María Gabriela Méndez
mgmendez@colsanitas.com

Diseño

Ada Fernández
aifernandez@colsanitas.com

Periodista

Diana Carolina Gómez Aguilar
dianacargomez@keralty.com

Fotografía

David Estrada Larrañeta
Daniela Murillo
Fernando Olaya
iStock

Ilustración

Alejandra Balaguera
Liliana Bedoya
Elizabeth Builes
Juan Felipe Hernández
Liliana Ospina
iStock

Fotografía de carátula

Fernando Olaya

Dirección administrativa y financiera

Víctor Cárdenas Mendoza
vmcardenas@colsanitas.com

Asistente administrativa

Wendy Tatiana Vanegas
wetvanegas@colsanitas.com

Servicio al usuario

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

Dirección comercial

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

Directora comercial

Nathalia Lozano
nlozano@multimediosplus.com.co

Impresión

Printer Colombiana S.A.S.

Bienestar Colsanitas

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

Nos transformamos para seguir cuidando

Muchos de los lectores de estas líneas seguramente recibieron una llamada telefónica de alguien de Colsanitas, en la que les preguntamos cómo estaban de salud, cómo se sentían ellos y los miembros de su familia, si habían tenido molestias respiratorias o de algún otro tipo y si conocían los síntomas del covid-19.

Esas llamadas hacen parte de un robusto programa que desarrollamos para acompañar a nuestros usuarios de medicina prepagada en estos tiempos de pandemia, con el ánimo de recordarles que nosotros siempre estamos ahí, cerca de las personas que confían su salud a nosotros. También queríamos identificar tempranamente cualquier síntoma, para redirigir a esa persona a nuestro Sistema de Orientación en Salud, SOS, y darle solución a su dolencia. Esto, por supuesto, para casos covid y no covid.

Comenzamos con las familias donde identificamos que había adultos mayores, personas con enfermedades crónicas o con alguno de los factores que agravan los síntomas del nuevo coronavirus. Y continuamos adelante con todos los demás usuarios hasta sobrepasar las 380.000 llamadas a comienzos de junio.

En general, hemos gestionado más de 600.000 llamadas en las últimas semanas. Para ello multiplicamos la capacidad de operación sin aumentar significativamente la planta de personal: reubicamos a cerca de 300 funcionarios y ajustamos procesos, sin dejar a ni uno solo de nuestros colaboradores sin empleo. Mientras podamos, vamos a sostener esta premisa.

Por lo pronto, el 92 % de nuestra planta de personal está trabajando desde casa. Estamos haciendo estudios y evaluando alternativas para pasar a la modalidad de teletrabajo a un grupo importante de colaboradores, porque uno de los objetivos que nos planteamos desde el comienzo de la pandemia era garantizar la salud y seguridad de nuestro personal, tanto médico como administrativo y operativo.

Y es que todas las empresas del Grupo Keralty —Colsanitas, EPS, Clínica, Laboratorio, etc.—, todas sus áreas, han ajustado procesos, desarrollado alternativas o replanteado algunas funciones para afrontar esta crisis de manera inteligente y segura. Hemos avanzado en tecnología, servicios, procesos y gestión, todo ello para asegurarnos de cumplir con otro objetivo importante que nos trazamos en los comienzos de la contingencia: seguir prestando el mejor servicio de salud a todos nuestros usuarios, de manera eficiente y oportuna.

“Uno de los objetivos que nos planteamos desde el comienzo de la pandemia era garantizar la salud y seguridad de nuestro personal médico y administrativo”.

Hemos venido fortaleciendo los canales no presenciales, tanto para trámites administrativos como para servicios de asistencia en salud. Solo dos ejemplos de nuestra empresa de medicina prepagada, Colsanitas: en abril hicimos 260 vacunaciones a domicilio; en mayo fueron 1.640. En abril hicimos 329 entregas de medicamentos a domicilio; en mayo, no me lo van a creer, hicimos 4.792 entregas. Considero importante anotar que solo el 5 % de todos los servicios que prestamos en los hogares de los usuarios estuvieron relacionados con Covid-19. El restante 95 % fueron para patologías no relacionadas con la enfermedad provocada por el nuevo coronavirus.

Hoy en día tenemos 87 especialidades disponibles para consulta telefónica o teleconsulta, y continuamos haciendo el seguimiento que necesitan los pacientes vulnerables: enfermos crónicos, madres gestantes, recién nacidos, pacientes oncológicos, personas mayores. Estamos haciendo pruebas Holter, polisomnografía y vacunación a domicilio. La consigna que hemos venido implementando durante estas semanas es que mientras el procedimiento se pueda hacer en casa, lo haremos en casa, con todas las medidas para proteger tanto al paciente como al personal asistencial.

Ahora bien, para las personas que requieren hospitalización, nuestras clínicas tienen bien delimitadas las áreas covid, no covid y sospecha de covid. Debido a las restricciones en visitas y acompañantes, los pacientes hospitalizados tienen acceso a videollamadas con sus familiares, y para las familias de los demás tenemos un programa de acompañamiento con una o dos llamadas al día para informarles del estado de sus seres queridos.

Todo nuestro personal asistencial recibe formación permanente alrededor de la enfermedad: médicos, enfermeras,

“*Tenemos 87 especialidades disponibles para consulta telefónica y continuamos haciendo el seguimiento que necesitan los pacientes vulnerables*”.

ALGUNOS DATOS

- Incremento de demanda de llamadas a Orientación en Salud: 336 %.
- Incremento del volumen de llamadas salientes en un 400 %.
- Incremento de los colaboradores que atienden las llamadas entrantes y salientes en más de un 570 %, con traslados de otros procesos que disminuyeron su operación.
- Como capacidad instalada, contamos con 75 quirófanos, 729 Camas Hospitalarias, de ellas 498 para Adultos, 208 para pacientes Pediátricos y 23 Obstétricas.
- Contamos con 151 camas para pacientes en Cuidados Especiales, denominadas UCI (Unidades de Cuidado Intensivo) de las cuales 77 son pediátricas y 74 para la Atención de Adultos.

auxiliares, camilleros, y en general todas las demás personas que trabajan en espacios hospitalarios: personal de mostrador, vigilancia, aseo y servicios generales. Para Colsanitas es fundamental que todos sus colaboradores, sobre todo los que están en clínicas y centros médicos, conozcan esta enfermedad y estén al día en la investigación que se está desarrollando en todo el mundo sobre ella.

Con los espacios perfectamente bien delimitados, siempre con las capacidades no mayores al 35 % de la ocupación, el personal con todos los elementos de protección personal y capacitado en covid-19, todo se ha dispuesto en las clínicas y centros de atención para que sean seguros, no haya aglomeraciones y con ellas se acelere el contagio del virus.

La situación mundial nos ha llevado a implementar programas y desarrollos que teníamos pensados para los próximos meses, incluso para los próximos años: soluciones de conectividad, de digitalización, de formación, de gobierno corporativo, incluso de comercialización y negociación. Una consulta telefónica o a través de videollamada con un especialista era algo lejano para todos en enero de este año. A comienzos de junio habíamos hecho cerca de 60.000. Ahí veo yo un ejemplo claro de ese mandato tácito que nos ha traído esta pandemia: la necesidad de reinventarse.

El mensaje que quisiera dejar a los lectores es de optimismo. Y de compromiso: Colsanitas, su empresa de medicina prepagada, y todo el grupo empresarial al que pertenece, está trabajando para cuidar la salud y el bienestar de ustedes y sus familias, de manera eficaz y oportuna, con calidad y calidez. Como siempre lo ha hecho. 

IGNACIO CORREA SEBASTIÁN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

La vacuna para covid-19

Redacción Bienestar Colsanitas* • ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

La esperanza de poner fin a la pandemia está en la efectividad de una vacuna. Pero encontrarla no es tan sencillo y menos aún fabricar y distribuir miles de millones de dosis. Aquí las cifras de esta carrera contra el tiempo.

12 A 18

MESES (finales 2020 o junio 2021) es el tiempo que podría demorarse en encontrar una vacuna que prevenga el contagio de la covid-19. Sería la primera vez en la historia que una vacuna se desarrolla en tan poco tiempo.

MÁS DE **5**

AÑOS suele demorar el desarrollo de una vacuna. La del virus del Ébola se obtuvo en ese tiempo, pero en el caso del VIH no hay una vacuna después de más de 30 años de trabajo.

100 %

ES LA EFECTIVIDAD IDEAL DE UNA VACUNA.

Pero no siempre se logra. La vacuna contra la gripa tiene 45 % de efectividad, la del VPH es muy alta: 98,2 %. La de la varicela va de 92 a 95 %. Se espera que la de la covid-19 esté por encima del 70 %.

124

EQUIPOS de investigación en todo el mundo están detrás de la vacuna. Once de ellos ya están en ensayos clínicos.

30.000

ES EL NÚMERO DE PERSONAS en los que se debe ensayar la vacuna cuando se pase a la fase tres.

HASTA **1**

AÑO PUEDE DEMORAR la FDA en aprobar un medicamento. En ese tiempo los científicos examinan los estudios para comprobar que la vacuna es segura y efectiva.

93 %

DE INTENTOS FALLIDOS hay entre los estudios que se hacen en animales y el registro final de una vacuna. Dicho de otro modo: menos del 10 % supera exitosamente la etapa clínica.

7.000

MILLONES DE DOSIS serían necesarias (fabricarlas y distribuir las) para que cada persona obtenga una inmunidad protectora a la covid-19. O el doble, en caso de que se necesite un refuerzo.



Aprovecha los privilegios que tienes en Droguerías Cruz Verde por ser usuario de medicina prepagada de Colsanitas y Medisanitas



10%
Dto.**

en nuestras Droguerías Cruz Verde
 El 2.º martes de cada mes del año 2020

5%
Dto.*

en nuestras Droguerías Cruz Verde
 Todos los días del año 2020

Domicilios Cruz Verde
 En zonas de cobertura

Bogotá
486 5000

Cali **380 8998**
 Medellín **283 6363**

Barranquilla **319 7997**
 Línea Nal. **01 8000 910545**

24 horas

DROGUERÍAS
Cruz Verde

Algunas promociones y/o productos pudieran no estar incluidos bajo esta condición. *Aplica también para domicilios. Droguerías Cruz Verde no promueve el consumo de medicamentos de prescripción médica ni fórmula para lactantes y complementarios de leche materna. Descuento válido para afiliados a medicina prepagada de Colsanitas y Medisanitas, excepto de Plan Médico Domiciliario y Plan Colsanitas Dental, mientras el convenio suscrito con Cruz Verde se encuentra vigente. *Oferta del cinco por ciento (5%) de descuento todos los días del año 2020. **Oferta del diez por ciento (10%) de descuento únicamente el segundo martes de cada mes del año 2020, por compras de nuestros productos en las Droguerías Cruz Verde a nivel nacional o hasta agotar existencias, lo que suceda primero. Indispensable presentar el documento de identificación. Aplica para venta en Droguerías Cruz Verde a nivel nacional. Las unidades máximas de venta por referencia, por compra, por día estarán supeditas a las medidas de emergencia que adopte la compañía para garantizar el abastecimiento a todos nuestros usuarios, así como prevenir el acaparamiento de los productos en medio de la crisis de Covid-19, las cuales serán debidamente informadas al público en general por todos nuestros canales de comunicación. Válido a través de servicios a domicilio, que se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo con la red de distribución definida por Cruz Verde y que se pueden consultar en www.cruzverde.com. Aplica para servicio a domicilio que se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo con la red de distribución (consultala en www.cruzverde.com), el servicio será gratis para pedidos iguales o superiores a \$25.000. Todos los domicilios solicitados de 10:00 pm. a 6:00 a.m o pedidos inferiores a \$25.000 tendrán un costo de entrega de \$2.500. *No aplica para compras online, ni para medicamentos listados en las Circulares de la CNPMDM. La unidad mín. de venta podría no coincidir con la presentación comercial aprobada por Invima. No acumulable con otras promociones. No redimible en dinero total, ni parcialmente o cualquier otro medio. Descuentos aplican sobre el precio máximo de venta al público. Aplica solo a venta al detal. Consulta términos y condiciones en www.cruzverde.com

Nuestro compromiso es cuidarte #QuédateEnCasa

Tu salud es nuestra razón de ser

Por eso, hemos abierto un nuevo **Centro Odontológico y de Diagnóstico Especializado** en el norte de la ciudad.

Encontrarás los siguientes servicios.

Odontología general y especializada

- Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. Sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.

Imagenología

- **RMN, Rx, TAC:** Lunes a sábado 6:00 a.m. a 8:00 p.m.
Domingo y festivos 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
- **Ecografía:** Lunes a sábado de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Polisomnografía

- Lunes a domingo de 7:00 p.m. a 7:00 a.m.

Laboratorio Clínico

- Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 4:00 p.m. Sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.



Encuétranos en:
Autopista Norte No. 122 - 78.

Agenda tus citas
llamando al: **7436767**

Nuestras clínicas están

abiertas con todas las medidas de seguridad

Si presentas algún problema no dudes en visitarnos.



En nuestras clínicas hemos reforzado **todas las medidas de seguridad necesarias** para que cuando nos visites te sientas seguro y tranquilo.



Contamos con **programas robustos de Seguridad del Paciente, Gestión de Riesgo y doble chequeo**, que garantizan que tu atención sea con altos estándares de calidad.



Ponemos a tu disposición una **red integral de 7 clínicas de alta complejidad** especializada en tu cuidado.



Nuestro recurso humano está **especialmente calificado y capacitado** para que a través de sus conocimientos, científicos, técnicos y prácticos te brinden una atención integral.



Tenemos **personal exclusivo para la atención de pacientes sospechosos o confirmados con el virus Covid - 19**, este grupo asistencial no tiene contacto con pacientes que ingresen por otros motivos.



Destinamos **instalaciones aisladas para el cuidado de pacientes con Covid - 19**. Nuestras instalaciones principales son seguras para la atención de personas con otros motivos de salud.



Nuestros protocolos de aseo y desinfección se realizan durante todo el día, basados en los protocolos nacionales e internacionales establecidos.



Durante este tiempo de pandemia, **hemos realizado de forma segura más de 3500 cirugías** con un 0% de infección cruzada.



Más información:

Bogotá: 7436767 • Cali: 3919797 • Barranquilla: 3221616
Línea Nacional: 018000 940094



Rita Bendeck

Adriana Restrepo

FOTOGRAFÍA: *Daniela Murillo*

MAQUILLAJE Y PEINADO: *Jesús Ale*

VESTUARIO: *Corporavilia*

No sigue dietas por moda y prefiere investigar antes de seguir un modelo de alimentación. Practica el ayuno intermitente y goza de sus beneficios físicos y mentales. Su cuerpo perfecto es prueba de ello.

Rita Bendeck siempre ha sido hermosa. Empezó en el modelaje cuando era niña. “Fui una modelo gordita, que llamaba mucho la atención”, asegura. A los 16 años viajó a Estados Unidos y aterrizó en pleno furor de la onda *fitness* que se vivía durante los años ochenta. Fue entonces, mientras estudiaba Filosofía y Psicología, que moldeó el cuerpo perfecto con el que la hemos visto interpretar docenas de personajes de televisión, durante los últimos 25 años.

Hace un tiempo empezó a subir de peso. “Estaba aburrida porque ganaba grasa en el abdomen y en las caderas y no me sentía cómoda. “¡Ese nunca había sido mi cuerpo!”, comenta. Fue cuando decidió leer sobre el *fasting* (ayuno intermitente) y no solo perdió

varios kilos y centímetros, sino que descubrió que se siente mucho más ligera, concentrada y feliz.

“La cultura norteamericana nos ha vendido muchos mitos: que debemos comer cinco y seis veces al día, que la leche es mala, que el desayuno es la comida más importante. Pero nada de eso es cierto, el hombre primitivo comía cada vez que había comido y, si uno estudia la filosofía yogui, descubre que el cuerpo funciona mejor con menos alimento”, continúa.

Sin embargo, Rita está lejos de ser una mujer de prohibiciones: “Me fascina comer y odio restringirme. Voy a restaurantes, soy de tomar vino, cocinar con mantequilla, comer de vez en cuando un postre o una pasta. Todo esto lo puedo combinar con el ayuno, en el



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota





CINCO REGLAS PARA VIVIR BIEN

- > Mantener un equilibrio mental y jamás elegir opciones radicales. Nada en exceso es bueno: ni la comida, ni la dietas, ni la filosofía ni nada”.
- > Tomar una copa de vino de vez en cuando. Tiene antioxidantes y alegra el día.
- > Se debe comer bien, más proteínas y vegetales,
- pero olvidarse de las prohibiciones. El día que se quiere comer dulce, se come. Hay demasiadas tristezas en la vida para sumarle una más.
- > La buena comida es para ser disfrutada. Si es con amigos, mucho mejor.
- > Reír. Sin la risa nada tiene sentido.

que dejó una ventana de 16 a 20 horas sin ingerir alimento. En serio, es una maravilla, he vuelto a usar ropa que tenía guardada desde hace 30 años y, contrario a lo que se cree, he ganado masa muscular”.

A esta forma de alimentarse le suma entrenamiento en el gimnasio (mejor si lo hace en ayunas) tres o cuatro días a la semana, una sesión de yoga todos los sábados y mucha meditación. También asiste sagradamente al spa, para sesiones de masaje, sauna y turco, que la ayudan a mantenerse libre de toxinas.

Su piel la cuida con tratamientos de radiofrecuencia e hidrataciones con aceite de coco. Durante los días de confinamiento descubrió los beneficios de los ejercicios faciales y ahora hacen parte de su rutina diaria. Durante este tiempo también ha aprovechado para desintoxicar la piel del maquillaje y ha probado recetas de belleza caseras, como el blanqueamiento dental con cúrcuma. Para el cuidado de su pelo inició un proceso muy orgánico: lo lava cada tres o cuatro días y no aplica en lo posible ningún producto químico. Prefiere los aceites naturales y las apolletas de semillas de lino.

“*Durante este tiempo también he aprovechado para desintoxicar mi piel del maquillaje”.*

Rita es alegre y fiestera, pero muy disciplinada. Le gusta leer y disfruta los amaneceres desde la hamaca en su apartamento de Barranquilla. Pero, para ser honestos, lo que mantiene a Rita radiante es la música, el baile y la cocina. Le gusta inventar recetas con mezclas exóticas, como especias y nueces; armar fiestas imparable y pinchar discos. Y no se imagina la vida sin salir a la calle para festejar sin límite durante los carnavales en su ciudad. **B**



Rita se entrena en el gimnasio tres o cuatro días a la semana, hace yoga todos los sábados y mucha meditación.

* Periodista y productora. Colabora con medios de Colombia y México.



Cosméticos y cannabis, buenos aliados



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Los beneficios del cannabis en la medicina están comprobados, aunque todavía algunos países mantienen la controversia. Lo que es realmente nuevo es el uso del cannabis en la cosmética. Y no estamos hablando de mascarillas caseras ni ungüentos. Los laboratorios cosmetológicos están creando sofisticados productos a base de CBD o cannabidiol, uno de los 113 cannabinoides que se encuentran en la planta de la subespecie *cannabis sativa*. Este es un compuesto químico legal en Colombia y en casi todo el mundo, y no tiene efectos psicotrópicos como el THC, otro de los compuestos del cannabis, pero sí varias bondades sobre la piel.

En los últimos años, algunas de las firmas de belleza más reconocidas del mundo, como L'Oréal,

*Adriana Restrepo**

El CBD es el ingrediente de moda. Las grandes casas de belleza en el mundo lo han integrado en sus fórmulas más novedosas y en Colombia, poco a poco, nuevos laboratorios están abriendo el camino en este mercado.

Sephora, The Body Shop o Kiehl's, han lanzado productos cuyo ingrediente estrella es el CBD (también conocido como cáñamo o hemp). Lo han usado en sueros regenerativos, cremas humectantes, mascarillas, exfoliantes y contornos de ojos.

Estos productos no están disponibles en Colombia. Pero aquí tenemos nuestras propias marcas: Kuida Skin Care, Pura Earth y D'selva tienen su propia línea de productos elaborados con CBD.

Otras marcas más audaces han innovado con productos como pestañina y champú, valiéndose de la tremenda aceptación del cannabis. Aunque "no se ha comprobado que el CBD pueda tener algún beneficio al enjuagarse. Éste sólo funciona al penetrar

en la piel o el cuero cabelludo”, asegura Elsa Navarro, vicepresidente de Well-being de Khiron.

Lo que hay que entender, asegura la especialista, es que el CBD por sí solo no tiene cualidades milagrosas, como ningún otro ingrediente activo. Éste debe ir acompañado de buenas formulaciones y vehículos que realmente potencien sus propiedades. El cáñamo, rico en antioxidantes, ayuda a la retención de agua en la piel, evita la inflamación cutánea por deshidratación y disminuye las arrugas y otros signos relacionados con el envejecimiento. **B**

“El CBD debe ir acompañado de formulaciones que potencien sus propiedades”.



1. Facial and Body Scrub, Kuida. *A diferencia de la mayoría de los exfoliantes, éste no se enjuaga, permitiendo que el CBD penetre en la piel y ayude a limpiar poros y a remover las células muertas aún en capas más profundas.*
2. Dark Spot Cream, Pura Earth. *La combinación de cáñamo orgánico, kiwi y extracto de raíz de sobbora reduce el tamaño y la intensidad de las manchas oscuras de la piel, gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.*
3. Eye Contour, Kuida. *Gracias a la tecnología CBDerm y a las propiedades del CBD, este producto ayuda a cuidar la piel alrededor de los ojos, previniendo arrugas y líneas de expresión y promoviendo los antioxidantes que necesita la piel.*
4. Serum facial regenerador, Pura Earth. *Un gel en emulsión que combina CBD y células madre de manzana, que promueve la longevidad de las células cutáneas.*
5. Step o Fluid Day and Night, Kuida. *El producto perfecto para empezar y terminar la rutina diaria. Ayuda a prevenir los signos de la edad, evita la deshidratación profunda y promueve la elasticidad de la piel.*
6. Lipstick, D'selva. *Con extracto de cáñamo, ayuda a mantener los labios hidratados en todo momento.*

ALGUNOS MITOS

1. Estos productos son contraproducentes si estoy embarazada.
Falso. Cualquier mujer puede usar estos productos ya que no tienen interacción con ninguna condición de salud ni con el embarazo. Las personas de la tercera edad también los pueden usar sin ninguna preocupación.
2. Estos productos son ilegales y me los pueden quitar en el aeropuerto.
Falso. Estos productos cosméticos son legales en Colombia y en la mayoría de los países. Sin embargo, hay algunas excepciones, como en Indonesia, donde tienen regulaciones muy estrictas.
3. Los perros antidrogas no pueden oler estos productos.
Verdadero. Ni los perros, ni ningún tipo de detector ni prueba de drogas van a detectar el ingrediente en estos productos, porque no tienen componentes psicoactivos.
4. El cannabis puede curar una patología dermatológica, como la rosácea.
Falso. Aunque hay estudios en curso, aún no se le han atribuido propiedades dermatológicas al cannabis. Sin embargo, el CBD es un gran ingrediente activo en la cosmética y la cosmeceútica (que usa ingredientes biológicamente muy activos) debido a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
5. El uso de estos productos puede tener efectos secundarios.
Falso. Estos productos no tienen ninguna incidencia en la salud ni en otros sistemas del organismo.
6. Al aplicarme estos productos es probable que tenga alucinaciones o alteraciones en mi comportamiento.
Falso. El CBD es el componente no psicoactivo del cannabis y no genera ningún tipo de alteración mental o física.



* Periodista y productora. Colabora con medios de Colombia y México.



Cuidado de las manos en tiempos de covid-19

Redacción Bienestar Colsanitas

El uso constante de antibacteriales puede afectar la piel y las uñas, causando daños que fácilmente pueden evitarse. Aquí le explicamos cómo.

La sociedad ha tenido que adoptar medidas de protección rigurosas frente a la pandemia que actualmente afecta a millones de personas en el mundo. Entre ellas, el lavado frecuente de las manos: una acción preventiva sencilla pero muy efectiva, más de lo que algunos piensan.

Para proteger la piel es necesario saber que ésta funciona como un muro protector compuesto por pequeños microorganismos que se encargan de mantenerla libre de posibles infecciones. Por eso, los jabones “duros” (entre los que están los antibacteriales) no se deben usar con alta frecuencia, puesto que pueden acabar con otros organismos que habitan en la capa superficial de la piel y se encargan de bloquear bacterias, virus, hongos y agentes tóxicos.

¿Qué sucede con el jabón antibacterial?

Las sustancias antisépticas como el alcohol o los antibacteriales, disminuyen la capa de grasa que recubre la piel, dejándola libre de protección y a merced de bacterias, virus y hongos. Frente a esto, la doctora Astrid Lorena Ruiz, dermatóloga adscrita a Colsanitas explica que “lo más recomendable es evitar jabones que alteren el pH de la piel (la capa protectora)

Lavarse las manos con un jabón suave (ojalá sin fragancias) y abundante agua por alrededor de 20 segundos, es suficiente para desbacerse del coronavirus.

LAS UÑAS

Las uñas son una extensión de la piel, por lo que pueden verse igualmente afectadas por sustancias agresivas. Su estructura se compone de capas de queratina que se pueden debilitar y romper. Por eso, usar jabones suaves y pocas sustancias antibacteriales es recomendable para mantenerlas firmes y saludables.

porque a largo plazo pueden generar dermatitis o empeorar lesiones como las producidas por la psoriasis”.

Además, Ruiz agrega que no se requiere ese tipo de sustancias para protegerse del coronavirus, pues un jabón suave para manos tiene la capacidad de descomponer la estructura del virus, siempre y cuando el lavado sea correcto.

La cara

La limpieza de la piel de la cara requiere mucho cuidado. Ni la rutina ni los productos utilizados para hacerlo deben cambiar en estos momentos. La recomendación es limpiar la cara en las mañanas y en las noches con productos suaves y recomendados por su dermatólogo de confianza, para no generar posibles complicaciones como acné o dermatitis. Se desaconseja aplicar antibacteriales u otras sustancias químicas que puedan provocar daños. **B**

Rutina de de cuidado de manos



Efecto
**Anti
polución**
Phycosaccharide AP



1. Limpia

DESINFECTA
TUS **Manos**

Alcohol al
69%



2. Desinfecta

72
Horas
de
Hidratación

NUEVO
Hydramed®

MANOS



Prebióticos

3. Hidrata,
nutre y restaura
la barrera cutánea

PharmaDerm
INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

Skindrug

Lácteos: aporte fundamental para las defensas

Redacción Bienestar Colsanitas

La buena nutrición está ligada al fortalecimiento de las defensas del cuerpo que responden ante posibles enfermedades. La leche y sus derivados tienen grandes aportes para este propósito y se recomienda su consumo a cualquier edad.



Mantener fortalecido el sistema inmunológico es uno de los factores más importantes para evitar el contagio de infecciones y enfermedades como la covid-19, pues éste es capaz de responder ante amenazas de virus, hongos y bacterias. Para lograrlo, se recomienda una dieta balanceada rica en frutas, verduras, agua y lácteos como queso y yogur.

La leche es una fuente de nutrientes que busca garantizar el correcto desarrollo del cuerpo humano y fortalecer su respuesta inmunológica ante cualquier microorganismo que pueda alterar su estado saludable. Por tal motivo, los médicos recomiendan su consumo para todos en casa: niños, adultos y personas mayores.

Incluirlos en la alimentación diaria permite mantener una flora intestinal balanceada para absorber y digerir mejor los alimentos, mantener un funciona-

miento intestinal adecuado y evitar el crecimiento de otros organismos que pueden perjudicar la salud. Estos beneficios se deben a la presencia de probióticos, organismos diminutos que se encuentran en productos lácteos como el yogur y que, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, se definen como “Microorganismos vivos que, cuando se administran en la cantidad adecuada, son capaces de regular la respuesta inmune”.

La presencia de estos pequeños organismos que benefician al cuerpo depende directamente de la alimentación, así lo expone la investigación “Nutrition and Immunity” de la Universidad de Ciencias Médicas Ciencias Nutricionales y Dietéticas de Irán: “En el intestino, la alimentación actúa directamente sobre el sistema inmune y abarca un grupo complejo de microorganismos comensales (microbiota intestinal) que ayuda en la digestión de carbohidratos, absorción de nutrientes y el desarrollo del sistema inmune”.

Además, el estudio explica que el 25 % de la flora intestinal de un adulto está compuesta por bifidobacterias que ayudan a reducir el pH intestinal, inhibir el crecimiento de bacterias patógenas, sintetizar vitaminas, disminuir los niveles de amoníaco y colesterol en la sangre, y promover la inmunidad contra enfermedades.

Es por esto que los efectos positivos en la salud de los alimentos que aportan valores nutricionales son cada vez más reconocidos por los profesionales médicos. Leonardo Díaz, pediatra adscrito a Colsanitas, explica que “El yogur, el kumis, el café o chocolate con leche suministran valores nutricionales, siempre deben estar acompañados de otros alimentos que aporten todos los nutrientes necesarios”. 

DATO

Una dieta con suficiente cantidad de lácteos proporciona hasta el 33% de proteínas diarias.

YOGURT, PROBIÓTICOS Y EL SISTEMA INMUNE.



El sistema digestivo, además de encargarse del aprovechamiento de los nutrientes, tiene un rol fundamental en el funcionamiento del sistema inmune.



El intestino posee mecanismos de defensa que limitan el acceso de sustancias nocivas al organismo, como células, enzimas y también las **bacterias que constituyen la flora intestinal**. Dependiendo del tipo de bacterias que tengas, se pueden generar diferentes beneficios.

Mantener una flora intestinal saludable depende de múltiples factores, especialmente una alimentación balanceada, con alimentos que aporten **fibra y probióticos** que ayuden a mantener las bacterias benéficas en tu intestino¹.



“LOS PROBIÓTICOS PUEDEN GENERAR MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO: ESTUDIOS MENCIONAN QUE CONTRIBUYEN A MANTENER EL EQUILIBRIO DEL SISTEMA INMUNE, YA QUE PUEDEN ESTIMULAR LA PRODUCCIÓN DE COMPONENTES Y CÉLULAS ENCARGADOS DE DEFENDERNOS CONTRA INFECCIONES^{2,3}.”

Puedes encontrar probióticos en alimentos como el yogurt.

RECUERDA:

El adecuado funcionamiento del sistema inmune depende de muchos factores:

- Lleva un estilo de vida saludable.
- Incluye actividad física en tu rutina diaria.
- Una alimentación balanceada, **con alimentos que aporten proteínas, vitaminas y minerales: las frutas, los vegetales y los lácteos son grandes fuentes de estos nutrientes.**



REFERENCIAS

1. Ramiro-Puig, E., Pérez-Cano, F. J., Castellote, C., Franch, A., & Castell, M.. (2008). El intestino: pieza clave del sistema inmunitario. Revista Española de Enfermedades Digestivas, 100(1), 29-34. Recuperado en 27 de mayo de 2020.
2. Bourlioux P, Koletzko B, Guarner F, Braesco V. The intestine and its microflora are partners for the protection of the host: report on the Symposium “The Intelligent Intestine,” held in Paris, June 14, 2002. Am J Clin Nutr. 2003;78(4):675-683.
3. Fernández MA, Picard-Deland E, Le Barz M, Marette D. Yogurt and Health, en: Frías J, Martínez-Villaluenga C, Peñas E. Fermented Foods in Health and Disease Prevention. 1a ed. London, UK: Academic Press, 2017. 305-340.



El arte de *conservar* los alimentos

*Julián Estrada Ochoa**

FOTOGRAFÍA: *David Estrada Larrañeta*

Historias y comentarios
sobre ancestrales
maneras para conservar
y guardar alimentos.



Nota disponible en
audio. Descargue
app AudioLector,
escanee QR y
escuche la nota





En Colombia, las mujeres de remotas regiones, indígenas, comunidades afro y campesinas, implementan procedimientos ancestrales enseñados por sus madres y abuelas.

La observación de los fenómenos de la naturaleza ha sido el método más importante y revelador para el desarrollo del conocimiento o inventiva del ser humano. En asuntos de subsistencia y de alimentación cotidiana, el portentoso espejo de la naturaleza fue, y sigue siendo, un inspirador eficaz para copiar modelos y estrategias para la vida, de allí que el *modus vivendi* de muchos mamíferos, roedores, insectos y plantas haya sido plagiado por el ser humano desde el Neolítico. La previsión de almacenar alimentos practicado por la ardilla, el organizado y milimétrico proceso de trabajo de hormigas y abejas, la sabia y obligada hibernación del gigante blanco del Polo Norte constituyen una mínima muestra de todo aquello que fue observado por el hombre y guardado en su diáfana memoria, convirtiéndolo en costumbre para beneficio de su vida en sociedad.

Insistimos: el hombre imitó lo que *mamá natura* le mostraba, siendo así como inventó numerosos y eficaces artilugios para conservar alimentos tanto de origen vegetal como de origen animal. Por los siglos de los siglos y desde los lugares más remotos

de la Tierra, bajo su sabia condición de nómada, el hombre convirtió en costumbre de previsión usar un grupo de elementos de las más diversas consistencias y con los más diversos orígenes para ayudarse a conservar sus alimentos: humo, viento, sol, hielo, sal, azúcar, especias, ceniza, aceite y vinagre es la gama más recurrente.

Hoy, en los albores del siglo XXI, son muchos los grupos humanos que aún utilizan estos elementos y, claro está, en Colombia también hacen presencia en innumerables zonas rurales, donde los servicios públicos aún no llegan, obligando a las mujeres de remotas regiones, indígenas, comunidades afro y campesinas, a implementar aquellos procedimientos ancestrales enseñados por sus madres y abuelas, maestras de las mañas y secretos de la naturaleza, para aplicarlos hábilmente en el tejemaneje de guardar y conservar los alimentos. Dichos procedimientos son:

“Humo, viento, sol, hielo, sal, azúcar, especias, ceniza, aceite y vinagre son algunos de los más usados en la conservación de alimentos”.

*Antropólogo culinario, escritor, investigador.



Salar es una técnica que se usa en lomos y filetes de pescados para asegurar su conservación aun en épocas de poca pesca.

Ahumar carnes y tripas con fumarolas hábilmente dirigidas, utilizando leños de árboles y hojarascas bien determinadas para afectar con el toque mágico embutidos y cecinas de exclusiva factura.

Orear guindando al viento y al sol lonjas de carnes y costillares para degustarlas a la mesa en días futuros y lejanos.

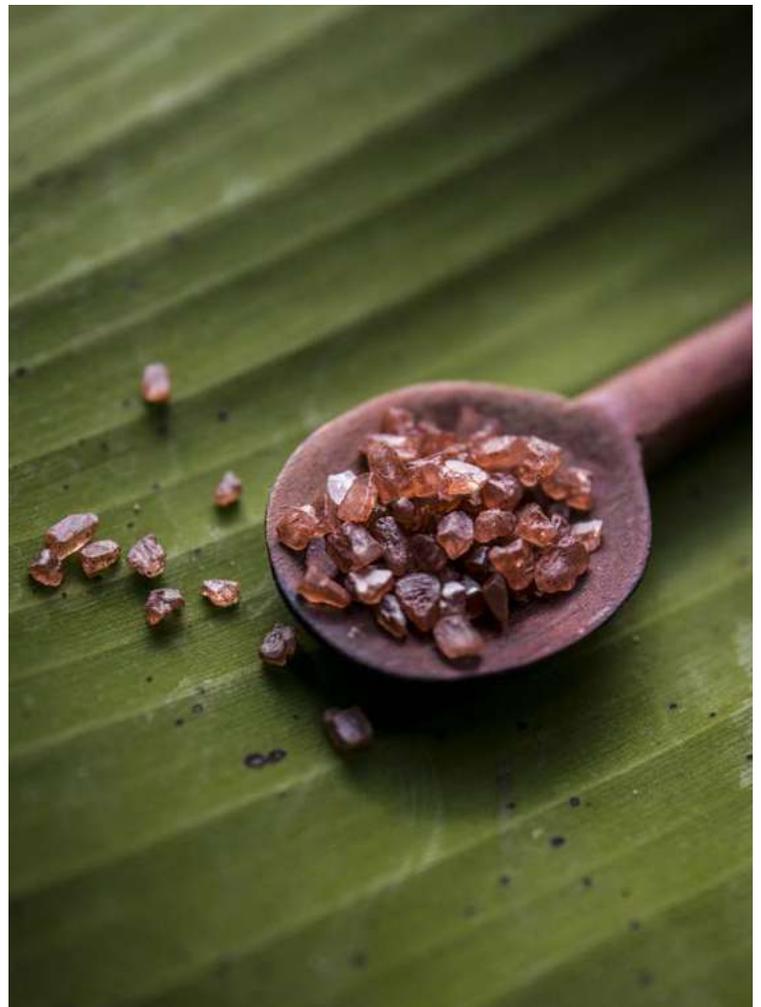
Salar sin compasión lomos y filetes de pescados para asegurar su condumio aun en épocas de poca pesca.

Vinagrar reproduciendo nebulosas y espesas cepas con los frutos del huerto, creando líquidos fermentados con penetrantes aromas y sabores de acritud, los cuales perdurarán por años en penumbra y aportarán el mágico sabor del vinagre.

Especiar con hojas y semillas convertidas en una mezcla de fina molienda, para blindar de una futura corrupción manjares que sólo con este proceso mantendrán su condición de excelente sabor.

Aceitar frutos, verduras y cogollos para obtener menurjes de múltiples apariencias, donde su brillo y viscosidad imprimen un halo de tesoro escondido.

Encenizar aprovechando el rescoldo que queda en el fogón, para transformar envueltos y amasijos en suculentos bocados matutinos.



Los patios y solares de las regiones son auténticos talleres artesanales, donde se producen alimentos de todas las consistencias, aromas y sabores.



Utilizando leños de árboles y bojarascas se pueden abumar carnes y tripas con fumarolas hábilmente dirigidas.

Congelar pulpas y almíbares de fruta con el macandiano bloque de hielo guardado en el misterioso arcón de familia, de donde saldrá una fantasía de sabores dulces y refrescantes incluso en presencia de un sol canicular.

En las prolíferas y desconocidas cocinas regionales de Colombia todavía subsisten estos sistemas de conservación, y gracias a ello los patios y solares son auténticos talleres artesanales, donde cotidianamente se producen alimentos de todas las consistencias, aromas y sabores. Algunos son de sal y otros son otros de dulce: ajíes, aceites, vinagres, almíbares, mermeladas, dulces, jaleas, turrones, confites, galletas, cocadas, cecinas, embutidos, cernidos, mermeladas, tostones. En su conjunto,

todos ellos conforman un “inventario de salsamentaria popular colombiana”, el cual en gran medida permanece incógnito para los especialistas y estudiosos del patrimonio cultural colombiano, más aún para las nuevas generaciones de cocineros profesionales, quienes últimamente han comenzado a creer en nuestros fogones. Confiamos en que en un futuro no muy lejano surja una política pública que organice la producción de esta salsamentaria y la potencialice. Sin duda, pondrá en evidencia una Colombia de sal y dulce de incalculable riqueza. 

“En las cocinas regionales de Colombia todavía subsisten estos sistemas de conservación”.

Todos los tonos de verde

*Catalina Sánchez Montoya**

A la hora de armar una ensalada, la lechuga es la opción predilecta. No obstante, hay muchos otros vegetales que le aportan color y nutrientes a las recetas.



Nota disponible en audio. Descargue app AudiLector, escanee QR y escuche la nota



Cuando se piensa en ensalada es fácil que venga a la mente la tradicional de lechuga batavia con rodajas de tomate y anillos crudos de cebolla con un chorrito de aceite de oliva, vinagre y sal. Pero los tiempos han cambiado: la lechuga batavia es solo una de las disponibles en el enorme abanico de hojas verdes que podemos consumir crudas en nuestras ensaladas y otras preparaciones. Junto a Patricia Escobar, nutricionista-dietista adscrita a Colsanitas, exploramos cuáles son las mejores opciones a la hora de reemplazar la lechuga. Tome nota.

Tipos de lechugas

Antes que nada, vale la pena mencionar que existen varios tipos de lechuga más allá de la batavia —también conocida como iceberg— y la crespa, que son las más populares. La lechuga es rica en vitaminas y minerales tales como hierro, zinc, vitamina K, C y A, en mayores o menores proporciones, según su tipo.

Por mencionar solo algunas —ya que existe más de una veintena de variedades—, se encuentra la romana (de color verde más oscuro); la lechuga de roble (que es crespa y de hojas moradas); la rúcula (con hojas delgadas, alargadas y un sabor picante); los cogollos europeos (moños crespos y crujientes) y la lechuga lisa (sus hojas son grandes, de color verde claro, y se asemejan al pétalo de una rosa).

¿Y qué otras hojas verdes hay?

Muchas. Aquí le presentamos cinco verduras muy nutritivas, cuyo elevado porcentaje de agua, buena dosis de fibra y bajo contenido calórico, las convierten en una alternativa ideal a la lechuga.

- **Espinaca:** es bajísima en calorías (aproximadamente, 7 Kcal por taza) y alta en nutrientes tales como vitamina C, hierro, magnesio, calcio y potasio, entre otros. Puede comerse cruda o salteada; sirve para sopas, tortas, panes, arroces y para rellenar pasteles y empanadas.
- **Kale:** al igual que otros vegetales de color verde oscuro, la col rizada aporta luteína y zeaxantina (compuestos relacionados con la salud ocular) y betacaroteno que contribuye en la formación de vitamina A. El kale también es rico en fibra, ácido fólico, calcio y tiene el doble de vitamina C que una naranja (excede en un 134 % el requerimiento diario de esta vitamina). Es crujiente, ligeramente amargo, ideal para ensaladas frías,



La espinaca contiene vitamina C, hierro, magnesio, calcio y potasio, entre otros.



LA CIFRA

7 calorías tiene una taza de espinaca.

¡CUIDADO! HAY ALGUNAS CONTRAINDICACIONES

Las personas inmunosuprimidas deben evitar los vegetales sin cocinar. Aquellos individuos que padecen del Síndrome de Colon Irritable pueden presentar molestias intestinales con ciertos vegetales crudos y, las personas con problemas de tiroides no deberían consumir, específicamente, las verduras crucíferas crudas (espinaca, kale, brócoli), ya que contienen sustancias que podrían afectar la función tiroidea.

para incorporarlo en los batidos o para comerse en forma de chips.

- **Acelgas:** a estas hojas verdes grandes y onduladas se le atribuyen propiedades diuréticas; poseen yodo y magnesio, así como potasio y calcio. También es baja en calorías y su sabor es un poco más dulce y gustoso que el de otras hojas verdes.
- **Coles de bruselas:** también conocidas como repolitos. Tienen aproximadamente 50 calorías por taza, y son altos en fibra y proteína. También gozan de buenas dosis de vitamina K, ácido fólico, hierro y potasio. Se pueden consumir crudos, pero quedan más ricos y crujientes cuando son asados o ligeramente salteados en aceite de oliva.

*Periodista. Tiene un posgrado en Nutrición de la Universidad de Barcelona.



La recomendación es consumir, como mínimo, cinco porciones de fruta y vegetales al día.

LA ENSALADA 'PERFECTA'

Para la nutricionista Patricia Escobar, lo más importante en un plato de vegetales es "la variedad y los colores, más allá del verde". Así que, mientras más se asemeje a un arcoíris, mayor será su potencia nutricional. Tomates, zanahorias, kale, berenjena, cebolla y zucchini amarillo son solo algunos vegetales que se pueden mezclar para formar el "pantone" del bienestar. Las posibilidades de combinar vegetales son ilimitadas. Incluso, apunta la doctora Becerra, "se pueden incluir algunas frutas en las ensaladas de sal o también semillas, nueces y legumbres como frijoles, garbanzos, lentejas, edamames. Para dar un toque aromático se pueden añadir hierbas como perejil, romero y cilantro".

Un detalle adicional: es importante incorporar grasas saludables en las ensaladas, como por ejemplo aguacate, aceite de oliva o algunas semillas, para optimizar la absorción de algunos componentes presentes en los vegetales.



- **Berros:** además de ser rico en las vitaminas que normalmente poseen los vegetales de hojas verdes, tales como la K, C, A y hasta D, también tiene tiamina y riboflavina, sustancias importantes en el correcto funcionamiento celular. Es ligeramente picante y se utiliza, sobre todo, en ensaladas frías.

¿Cuál es la cantidad ideal de vegetales que deben consumirse a diario?

En términos generales, explica la doctora Escobar, la recomendación es consumir, como mínimo, cinco porciones de fruta y vegetales al día. Hay otro detalle importante: la variedad. De hecho, el aporte de nutrientes cambia según los colores de cada alimento.

"Las frutas y los vegetales rojos, por ejemplo, deben su color al licopeno; el amarillo se debe a los flavonoides; el color verde a la luteína y al betacaroteno. Todos estos fitoquímicos contribuyen a la prevención de múltiples enfermedades cuando hacen parte de una alimentación equilibrada. No hay alimentos milagrosos, sino dietas adecuadas", explica. Por eso,

tener un plato multicolor nos garantiza un buen consumo de los diferentes nutrientes.

“En las ensaladas se pueden incluir algunas frutas, semillas, nueces y legumbres como frijoles, garbanzos, lentejas, edamames”.

¿Cómo lavar correctamente las verduras que se van a comer crudas?

En tiempos de covid-19, esta pregunta adquiere mayor relevancia. Para desinfectar las verduras, explica la doctora Escobar, existen productos comerciales a base de vinagre y hay otros con hipoclorito de sodio que deben ser utilizados con mucho cuidado y con la dilución correcta, es decir, 5 cc por litro. "El primer paso es lavar muy bien cada una de las hojas con agua del grifo, luego remojar los vegetales en la solución durante tres minutos y posteriormente enjuagar con abundante agua para eliminar completamente los residuos", añade. **B**

Tu rutina facial todos los días

Serum



Pieles sensibles,
o todo tipo de piel



Hidratante
Antiiedad



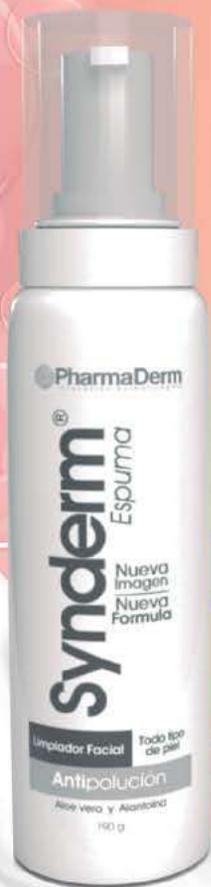
Hidratante facial
Pieles jóvenes, grasas
y/o acné



úsalo antes
de la
Hidratante
Facial



de hidratación



1. Limpia

Efecto
Anti
polución
Phycosaccharide AP



2. Cuida

Con
Vit - C
Liposomada



3. Hidrata

Colsanitas al día



En nuestro proceso de transformación digital, habilitamos **todas las autorizaciones** a través de nuestros **canales digitales**.

Por eso, a partir del **1 de julio**, las oficinas **dejarán de prestar este servicio** de manera presencial. Conoce los canales disponibles para realizar este proceso de manera ágil, sencilla y segura.

Si requieres:	App Colsanitas	colsanitas.com	(+57) 310 310 7676 WhatsApp María Paula	Kioscos
Solicitar cita presencial o virtual	✓	✓	✓	
Adquirir vales electrónicos	✓	✓		✓
Autorizar órdenes médicas	✓	✓	✓	
Pagar la cuota del contrato de medicina prepagada	✓	✓		✓



Nuestro compromiso también es con los más pequeños

Por eso, con el nuevo **Consultorio Móvil** podemos llegar a los hogares de nuestros afiliados menores de 5 meses, en Bogotá, para brindarles atención médica a solo unos pasos de su casa.

Nos comunicaremos con los padres para programar la visita y recibir la **consulta de Crecimiento y Desarrollo**.

En EPS Sanitas seguimos demostrando que el compromiso con la salud de nuestros afiliados nunca se detiene.



Jugar al aire libre es clave para tener niños saludables

Redacción Bienestar Colsanitas



La vitamina D que se obtiene a través de la exposición al sol; los estímulos del aire puro y el espacio abierto, son algunos de los beneficios que reciben los niños que juegan al aire libre.

Las actividades lúdicas son fundamentales para el desarrollo físico, social y emocional de los niños, sobre todo si se desarrollan al aire libre. Al permitirles moverse en un espacio abierto, los pequeños estimulan su capacidad de movimiento y otras habilidades motrices como el equilibrio, la velocidad y la flexibilidad, fundamentales para las demás etapas de su vida.

Cuando los niños salen y llevan a cabo actividades que les producen placer, sus emociones positivas se potencian así como sus defensas;

además se disminuye el riesgo de padecer trastornos mentales o episodios de ansiedad e ira. Así lo explica Pedro Duarte, pediatra de Colsanitas: “La necesidad de los niños por salir es igual a la de un adulto. Esto les trae tranquilidad porque pueden respirar, mirar los elementos del exterior y relacionarse”.

Cuando los niños son estimulados para hacer deporte u otras actividades físicas, crece la posibilidad de que, cuando sean adultos, se inclinen por buscar el bienestar en su cotidianidad, pues es durante la infancia que se afianzan hábitos saludables que pueden determinar sus condiciones de salud en la adultez.

Los padres o cuidadores menores de 60 años son actores clave durante estas salidas. Es necesario que propongan actividades sencillas que motiven a los niños, les permitan recibir el sol después de haberles aplicado suficiente protector solar y no les pongan en riesgo. Para esto, Duarte recomienda planear uno o varios juegos antes de salir y llevar agua para mantenerse hidratados. **B**

EL DATO

Los niños deben usar protector solar y aplicarlo varias veces si es necesario, incluso si no hay sol.

LOS MENORES PUEDEN:

- > Entre los 6 y los 17 años pueden salir tres veces a la semana durante media hora, acompañados de un adulto cuidador.
- > Moverse hasta a un kilómetro de su casa, en horarios entre las 8:00 a.m. y 11:00 a.m. o entre las 2:00 p.m. y 5:00 p.m.
- > Ir al parque para correr, saltar y hacer ejercicio, pero no acudir a la zona de juegos, ni usar bicicletas o patinetas.
- > Deben cumplir con las medidas de bioseguridad, como usar tapabocas y mantener el distanciamiento.



SI TE CUIDAS, ME CUIDAS.

Seguimos apoyando a las familias de la **Fundación Waldorf**


Umbrella



Compra productos **Umbrella** y ayúdanos a seguir llevando **cuidado, protección y bienestar** a niños que están **aprendiendo a pintar la vida.**

**NUEVO 15 GR
PORTABLE**

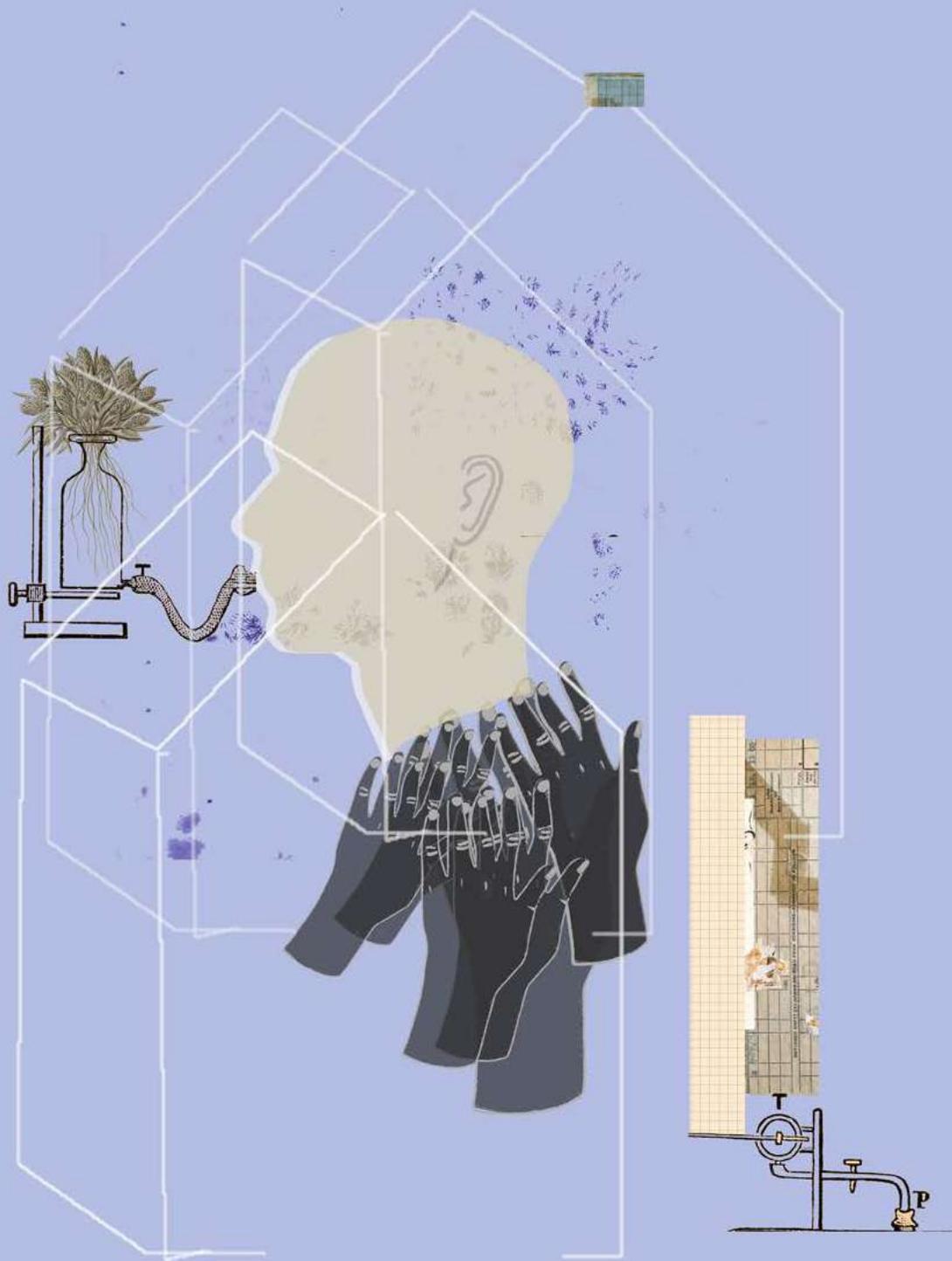
EL PROTECTOR SOLAR #1 EN FORMULACIÓN MÉDICA

La contraparte al síndrome del nido vacío es el síndrome del nido lleno: esos hijos adultos que se quedan en el hogar de los padres, en una relación de mutua dependencia que en ocasiones es poco alimenticia emocionalmente para ambas partes.

Donaldo Donado
ILUSTRACIÓN:
Liliana Bedoya



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



El síndrome *del nido lleno*

A comienzos del presente siglo, unos comerciales jocosos de una esponjilla limpiadora emitidos por la televisión colombiana pusieron en evidencia a unos personajes que se conocían en muchos hogares del país, pero que no habían sido identificados con claridad hasta entonces. Con estos comerciales aparecieron los “hijos bon bril”, que, como el producto promocionado, “no se acaban nunca”: esos hijos que se van quedando en la casa de los padres mientras sus hermanos salen a hacer sus propias vidas, adultos que no se casan, o que se separan y vuelven al seno del hogar. Los psicólogos llevan décadas estudiando a estas personas, porque son parte de lo que se denomina el síndrome del nido lleno.

El síndrome del nido lleno es lo contrario al síndrome del nido vacío: ese momento de soledad difícil de llenar que padecen algunos padres después de que los hijos se van de casa y comienzan a hacer su propia vida. En el síndrome del nido lleno, los hijos se quedan en casa de sus padres después de los 30, los 40 o más años.

Para la psicoanalista argentina Adriana Guraieb, “estos jóvenes se resisten a abandonar la soltería y conservan una dependencia a su familia nuclear. También están los llamados ‘estudiantes crónicos’, que dejan colgadas materias y siguen sin independizarse con el pretexto de que para estudiar tienen que estar cómodos. A estos grupos de hijos se agregan los separados, que regresan como jóvenes boomerang”.

Al otro lado de estos hijos, por lo general mayores de 30 años, están unos padres con características particulares: “Son sobreprotectores, les gusta tener a sus hijos en el nido, ya que si no cumplen el rol de padres no sabrían qué hacer con sus vidas. El tener el nido vacío podría hacerlos tambalear emocionalmente e incluso poner en riesgo su propia vida de pareja”, asegura la psicóloga colombiana María Helena López.

Estos padres, en muchas ocasiones sin percatarse, son víctimas de su propio invento, porque estos hijos que se quedan les impiden disfrutar, al comienzo y en la cima de su vejez, de los logros obtenidos tras varias décadas de vida laboral, como descansar, viajar, cambiar horarios y rutinas, renovar su vida sexual, tener más tiempo y espacio para el ocio, incluso usar la habitación vacía de los hijos como biblioteca, sala de música o de televisión, taller de manualidades, etc.

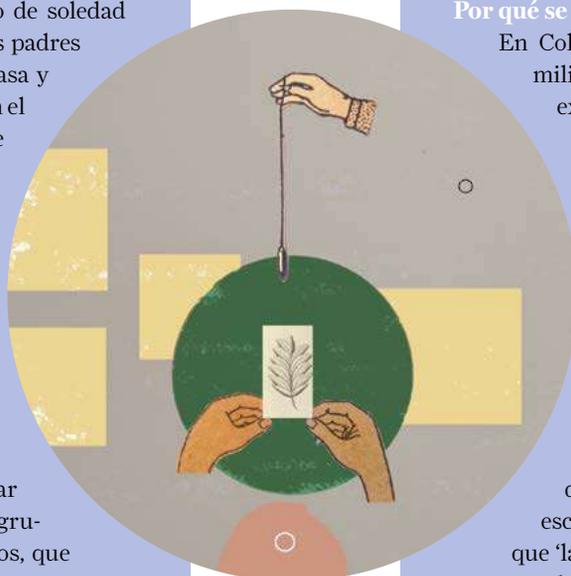
En estos nidos llenos se da una especie de guerra de poder en la que los hijos jóvenes, con más energía emocional y física, invaden, dominan y demandan de sus padres, mientras que estos, ya mayores, sufren una merma de las suyas y se doblegan con más facilidad ante la voluntad y caprichos de sus hijos.

Ahora bien, en los manuales de diagnóstico de salud mental no aparece el síndrome del nido lleno como una enfermedad mental o una condición emocional particular. Se trata de un cuadro metafórico que utiliza la psicología para describir a personas con unos perfiles, comportamientos o características psicológicas bastante repetitivos que viven en una relación particular con sus más cercanos familiares; generalmente, una familia multiproblemática.

Por qué se da, cuándo

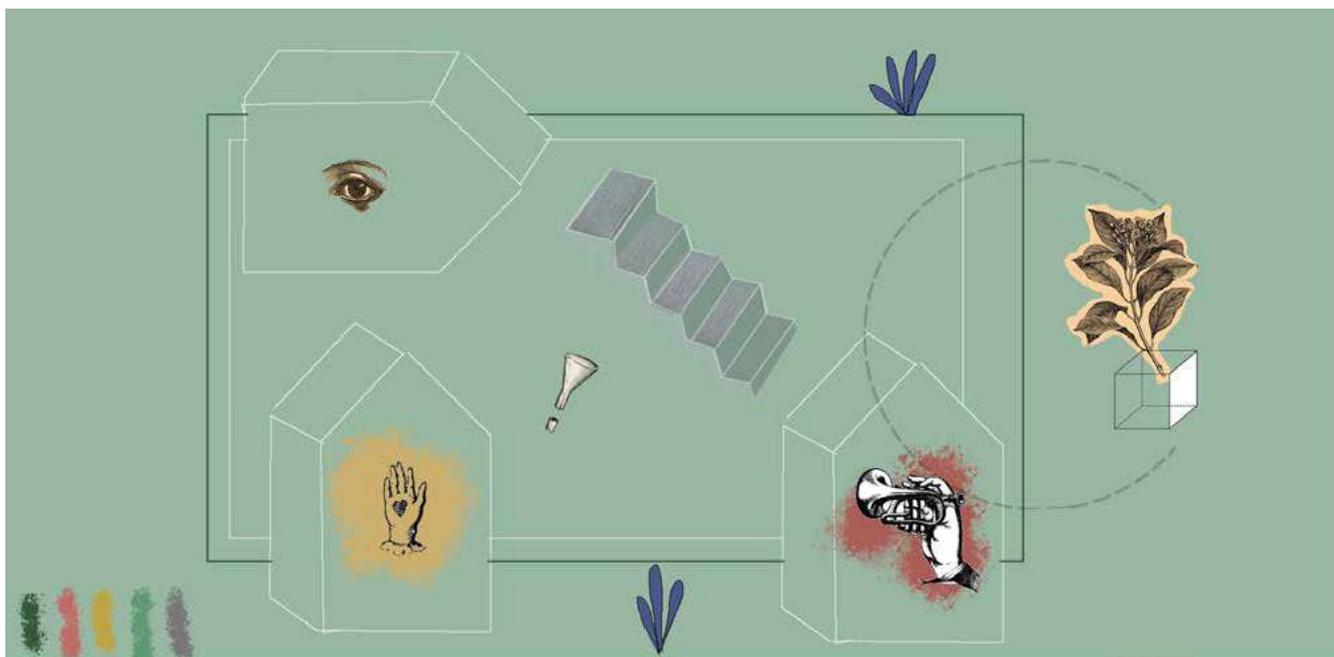
En Colombia hay un contexto cultural, familiar e incluso religioso que propicia la existencia del nido lleno. Entre este se encuentran algunos mitos y creencias alrededor de la familia. Uno es el amor incondicional entre padres e hijos, por lo que es muy difícil para los padres, sobre todo, romper con dependencias creadas después de muchos años; es como romper con algo sagrado. Así mismo, de acuerdo con Luz Marina Rincón González, psicóloga de Colsanitas, “hay en nuestra cultura una sobrevaloración de los vínculos de consanguinidad. Se escucha decir mucho que ‘la sangre jala’, que ‘la sangre es más espesa que el agua’, lo que establece entre los miembros de la familia unos compromisos casi sagrados. Además, en el ámbito religioso se cree, en muchos sectores sociales del país, que las madres colombianas son la encarnación de la Virgen María, y que las familias conforman una representación de la sagrada familia”.

Ya en los planos social y económico, en Colombia han surgido en las tres últimas décadas unas situaciones que han originado o motivado la aparición de los ‘hijos bon bril’. El modelo neoliberal se extendió por el mundo con la globalización. Dos de sus rasgos son la apertura de los mercados y la flexibilización laboral, lo que trajo inestabilidad en el mercado del empleo, en especial para los jóvenes recién graduados de universidad. Anteriormente los empleados hacían carrera en las empresas, en las que laboraban por 20 o 30 años y de las que salían pensionados. Este paraíso desapareció. Conseguir empleo se convirtió en una tarea complicada, incierta y frustrante.



EL DATO

Estos padres son sobreprotectores, si no cumplen el rol de padres no sabrían qué hacer con sus vidas.



Por otro lado, la elevada competencia laboral exigió una mejor y más completa preparación, razón por la que estudiar una carrera universitaria pasó a ser una tarea extensa y costosa, incluso de más de diez años entre el pregrado y los posgrados, lo que terminó aplazando las intenciones de independencia de muchos jóvenes.

Como complemento, el progreso económico y los adelantos tecnológicos de la globalización propiciaron la aparición de una sociedad hedonista que exaltó como uno de sus mayores valores la obtención de placer inmediato, la comodidad sin límites y la disponibilidad de productos y recursos en general para vivir.

Por estas razones se crearon las condiciones idóneas para que las familias tradicionales perpetuaran, en unos casos, y conocieran, en otros, las dinámicas del nido lleno, que en la mayoría de los casos comienzan con una crianza que genera vacíos emocionales, y se consolidan a lo largo de la vida familiar.

Para la profesora universitaria Ana Alejandra Lichilín, madre de tres hijos adultos con los que convive, “el síndrome del nido lleno lo llamaría un síndrome de la época, más que de las personas. He comparado la situación de nuestras familias con las de otros países, y en Colombia somos bastante permisivos a la hora de tener los hijos en la casa. Pero los muchachos no tienen una manera fácil y efectiva de articularse al entorno laboral. Por ejemplo, en el momento de la pandemia de covid-19, mis tres hijos se quedaron sin empleo; les cancelaron los contratos de inmediato, porque estaban en la informalidad, como está la mitad del país. Ahí se ve la fragilidad de ellos a la hora de articularse al mercado laboral y les toca lucharla mucho para posicionarse.

Esto refuerza que uno como padre se quede frenteando las cosas”.

El caso más común es el de las familias que parecen condenadas a permanecer unidas, en solidaridad, para optimizar esfuerzos y costos, por las exigencias del entorno y las circunstancias mencionadas. La casa siempre es el primer y el último refugio. Allí algunos padres logran establecer normas de convivencia y colaboración en las que todos aportan dinero o trabajo. Sin embargo, en ellas no falta el hijo vago o vividor, el tomador habitual de licor o el “hijo problema”, con una ética deficiente para el trabajo y la vida en general y con mínimas habilidades sociales y afectivas.

En su experiencia clínica, la psicóloga Luz Marina Rincón ha comprobado una curiosa y diciente tendencia general: “Cuando se les pregunta a los padres sobre el nido lleno que tienen en casa, no lo ven como una situación negativa, a pesar de que se quejan de la mala situación económica de los hijos y de sus comportamientos irresponsables. Pero tampoco resuelven el problema, no tienen actitudes resolutivas para cambiar o terminar con eso”. Esta situación de aparente complacencia y mutua dependencia ocasiona un estrés familiar que en muchas ocasiones agrava las tensiones en la relación padres-hijos, en la que los padres van a pérdida por su liderazgo menoscabado, borroso, por la falta de reciprocidad (reciben poco a nivel moral, económico y afectivo) y por la desesperanza sin fin, que en cuadros crónicos, difíciles y de muchos años, puede ser causa de depresión, maltrato psicológico y violencia física.

Ante una situación similar o con algunos de los rasgos expuestos por los especialistas, lo más indicado es buscar ayuda profesional. **B**

**Cronista, escritor y corrector de estilo.*

Haz que los buenos momentos
vuelvan en

103

SENIOR • LIVING



En medio de la situación coyuntural puedes encontrar todo lo que necesitas para disfrutar tu edad dorada. En **103 senior living** no solo vivirás grandes momentos, también cuidarás tu bienestar con diferentes servicios premium a los cuales podrás acceder todos los días.

- Restaurante*
- Transporte*
- Aseo de apartamentos*
- Lavandería*
- Enfermería*

Apartamentos desde **53m²**
(Construidos aprox.)

*Servicios especiales remunerados ofrecidos por el operador.

Agenda una cita virtual

Calle 103 No. 15-60 • Teléfono: 646 39 90
Correo: contacto@promotoraequilatero.com

www.103seniorliving.com





Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



¿Qué va a pasar con la educación?

*Adriana Restrepo**

Profesores, mamás y papás, rectores, académicos, funcionarios del Ministerio de Educación y las Secretarías departamentales y municipales se hacen la misma pregunta: ¿Qué va a pasar con la educación después del coronavirus? Hablamos con algunos expertos.

El panorama

Hace solo unos meses, el mundo de la educación primaria y secundaria se debatía acerca de si el uso del celular era perjudicial o no para los estudiantes. Hoy el debate parece tan obsoleto como un modelo de iPhone del año pasado. El celular, de golpe, se convirtió en la herramienta con la que millones de niños tienen acceso a la enseñanza.

Por supuesto, no todas las instituciones del país o del mundo estaban preparadas para el escenario actual, pero muchas de ellas sí se habían planteado un mapa de navegación que fuera funcional y exitoso para la educación del futuro.

La educación en varios países ya venía dando pasos hacia modelos innovadores, que sacan el aprendizaje de las aulas de clases e involucran la tecnología de manera creativa y productiva: la educación basada en proyectos que se ha implementado en buen número de colegios privados y jardines infantiles de Colombia, o la educación global, que promueve la educadora y escritora Jennifer D. Klein, actual rectora del Gimnasio Los Caobos, son ejemplos perfectos.

Los nuevos colegios

Frank Locker es reconocido como arquitecto de espacios pedagógicos y por ser el creador del programa Learning Environments for Tomorrow (LEFT por sus siglas en inglés) de la Universidad Harvard. Al lado de Gabriel Diago, Locker fundó Golden Circle Schools, una red de colegios y maestros internacionales que promueven una educación adaptada a los tiempos que corren. Según este modelo, las claves con que deberían operar las nuevas escuelas en el mundo son, entre otras: énfasis en emprendimiento, un equipo global de expertos, un campus revolucionario donde los espacios de aprendizaje se trasladen también a la casa, una formación basada en la colaboración, aprendizaje en programación y una comunidad conectada en la que los padres sean agentes activos en el proceso.

Así mismo, rectores como Klein ya venían promoviendo el uso de nuevas tecnologías para crear proyectos apasionantes en la vida de los estudiantes, con los que pudieran conectarse con jóvenes de otros continentes y llegar a soluciones en problemas comunes. “Nosotros nos involucramos con el proyecto que una maestra de Nueva York inició antes de la pandemia. Se llama *From My Window* y busca que jóvenes del mundo creen fotografías y piezas de arte a partir de la vista de su ventana. Hoy por supuesto tiene mucho más sentido”.

Otros colegios bogotanos tenían avanzados sus proyectos virtuales desde hace varios años, de manera que la cuarentena no los tomó fuera de base. El Colegio Rochester, por ejemplo, llevaba dos años con un programa que invita a sus estudiantes a llevar dispositivos electrónicos al aula, de manera que sus trabajos fueran mucho más retadores y complejos.

Los retos

Esto no quiere decir que en Colombia la emergencia sanitaria no haya representado complicaciones y retos para la educación, especialmente para la pública. En este sector, cifras oficiales indican que más del 60 % de los estudiantes no tienen acceso a internet o no cuentan con un dispositivo móvil. Y esto sin duda pone sobre la mesa una prioridad para el gobierno nacional: lograr conectividad en todos los municipios del país.

El pedagogo Julián de Zubiría, director del Instituto Merani y columnista, sugiere el uso de la televisión y la radio de manera pedagógica, donde por medio de debates y temas actuales e interesantes se capte la atención de los estudiantes: “No sería posible una clase magistral de matemáticas, pero sí una discusión apasionante sobre el cambio climático o la reelección presidencial”.

“La televisión y la radio pueden usarse de manera pedagógica para que se capte la atención de los estudiantes”.



El regreso será con unos protocolos muy estrictos, otra organización de los salones y diferentes turnos de entrada y salida.

* Periodista y productora. Colabora con medios de Colombia y México.

¿CÓMO HA SIDO EL REGRESO A CLASES EN OTROS PAÍSES?

Cerca de 20 países han abierto de nuevo sus aulas. Sin embargo, el anhelado reencuentro de los estudiantes tiene algunos sinsabores. Los chicos y sus maestros deben utilizar tapabocas, lavarse constantemente las manos, están prohibidos los compañeros de pupitre y se mantiene el distanciamiento social de dos metros indicado por la OMS en todo momento. Otras de las medidas son la asistencia solo a asignaturas elementales, cursos reducidos y complementando con clases en línea. Mientras Holanda dio prioridad a iniciar con los niveles de primaria, Dinamarca prefirió hacerlo con preescolar. En Alemania

han autorizado la interacción de pequeños grupos en los recreos, mientras que en Israel se ha restringido por completo cualquier contacto cercano. Uruguay y Francia iniciaron la reapertura en las escuelas rurales, aunque el país europeo tuvo que dar marcha atrás y cerrar 70 escuelas debido a un rebrote de covid-19.

En España, la vuelta a clases a finales de mayo generó todo tipo de polémicas e incluso se abrieron puertas con muy baja asistencia. Para muchos padres, el regreso a las aulas antes de septiembre resulta poco seguro, en especial para los menores de seis años. Los gobiernos deberán observar los hechos y tomar determinaciones basadas en la prudencia.



El desafío es especialmente difícil para los jardines infantiles, que deben lograr un equilibrio entre el aprendizaje, el juego y la tecnología.

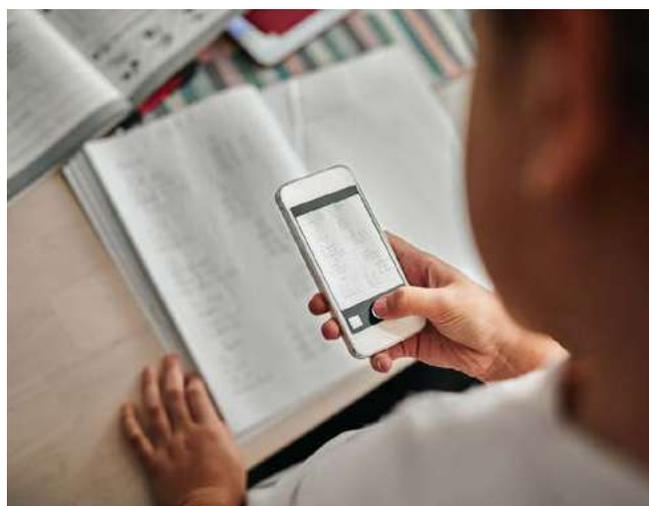
Otros problemas que surgen son la falta de equipos electrónicos suficientes para los integrantes del hogar; el poco conocimiento en tecnología de algunos maestros o, en el caso de los colegios bilingües, la incertidumbre que rodea a muchos de sus profesores internacionales, su situación migratoria o cuándo podrán regresar a Colombia, y bajo qué condiciones.

Sin embargo, esta crisis también abre nuevos y esperanzadores caminos. Después de superada la contingencia, los más fortalecidos serán los colegios, universidades y jardines infantiles que hayan replanteado la educación tradicional y las clases magistrales, donde el único propietario del conocimiento es el profesor, y los estudiantes son meros receptores de contenido.

“Sin duda, el tema de hacer un pènsum completamente virtual es complejo. El cerebro aprende utilizando las tres dimensiones y todos los sentidos, no solo la vista y el oído. Por tanto, los educadores deben lograr involucrar a sus estudiantes y llevarlos a tener experiencias vivenciales. Ya sea con preguntas, con debates, con juegos o con diferentes producciones en casa. No se me ocurre nada peor y menos operante que una clase virtual en la que el maestro esté 45 minutos hablando y transmitiendo información a través de la pantalla”, asegura Juan Pablo Aljure, presidente del Colegio Rochester.

Primera infancia

El desafío es especialmente difícil para los jardines infantiles, que deben lograr un equilibrio entre el aprendizaje, el juego y la tecnología, para que niños entre los dos y los cinco años presten atención y adelanten actividades significativas para esta etapa, en la cual los seres humanos adquirimos herramientas emocionales y mentales para enfrentar los retos que nos planteará la vida en los siguientes años.





El anhelado reencuentro de los estudiantes tiene algunos sinsabores. Los chicos y sus maestros deben utilizar tapabocas y tomar todas las medidas de bioseguridad.

“Una de las cosas más importantes ha sido mantener la esencia del jardín en casa, para que a través de la experiencia y del juego en forma transversal vayan desarrollando los aprendizajes. Los niños recibieron el material pedagógico en sus hogares, pero estamos aprovechando también todo lo que tienen allí: cucharas de palo como instrumentos, tapitas para contar, granitos para la motricidad fina, material reciclado para las clases de arte o para hacer experimentos. Cuando se cierra una puerta, se abren otras. La magia de la situación es aprender a ver esas nuevas puertas”, comenta Claudia Hoyos, directora de Santa Bárbara Preschool, un jardín infantil en Bogotá.

Por su parte, Sara Piñeros, directora de Talentino Kindergarten, asegura que si bien han tenido que ir encontrando, mediante ensayo y error, la metodología que mejor se adapte a sus pequeños estudiantes, han visto un avance aún mayor en ellos durante los días de confinamiento. “Estábamos acostumbrados a dejar todo el trabajo pedagógico en manos del colegio o del jardín, pero ahora que los papás han tenido que involucrarse por completo en la educación de sus hijos, hemos visto crecer a los niños como nunca. Esta es una gran enseñanza que nos queda y que no debe perderse en el futuro. Estoy segura de que este tiempo en familia ha sido una gran aventura para nuestros niños, quienes

han logrado aprendizajes vivenciales. Quizás sean distintos a los que hubieran tenido en clase. Hoy saben tender sus camas, cómo funciona la licuadora y hasta algo de jardinería. Estas son enseñanzas que les quedarán para siempre”.

El panorama, en todo caso, es incierto. El desempleo y la crisis económica han afectado el pago de matrículas y pensiones, y muchos padres han retirado a sus hijos de las instituciones mientras pasa la emergencia. Al mismo tiempo, algunos colegios y jardines han invertido importantes recursos en plataformas digitales (Zoom, Schoology, Teams) con las que puedan atender las necesidades actuales, y eso ha desequilibrado sus finanzas, en algunos casos poniendo en riesgo la continuidad de algunas instituciones.

Aún no se sabe qué decisión tomará el Ministerio de Educación en cuanto a retomar las actividades académicas completamente de manera presencial. Todo depende del comportamiento de la curva de infección de la covid-19, así que será finalmente el Ministerio de Salud quien tenga la última palabra. Mientras tanto, las instituciones hacen planes con diferentes escenarios posibles: seguir de ma-

“Después de superada la contingencia, los más fortalecidos serán los que hayan replanteado la educación tradicional”.

nera virtual, tener clases semipresenciales, volver con unos protocolos muy estrictos, disposiciones diferentes en los salones y varios turnos para la hora de recreo o de entrada y salida.

Juan Pablo Aljure es partidario de un retorno a clases en agosto. “Seguir virtualmente durante el próximo semestre va en contravía a la misión de la educación, que es ayudar a la gente a capacitarse para cuidarse y cuidar de otros. Sin embargo, las pruebas Saber 3, 5, 9 y 11 solo chequean conocimiento inútil para la vida. Los colegios del país deberíamos garantizar que todo bachiller sepa cuidarse a sí mismo física y mentalmente, conservar la biodiversidad, gestionar finanzas personales, agregar valor a la sociedad, expresarse competentemente y liderar. El resto es requerido o accesorio”.

Por su lado, Sara Piñeros considera que, sin importar cuál sea el momento de regreso a clases, es necesario que los estudiantes puedan volver justo a lo que tenían antes de la cuarentena. “Así sea un mes o unas semanas, creo que debemos alargar el año escolar, sobre todo para el calendario B, de manera que los niños puedan reencontrarse y cerrar sus ciclos”.

Carolina Piñeros, directora ejecutiva de Red Papaz, opina al respecto: “Tendremos que ir viendo qué se puede hacer. Pero sí creemos que es urgente ir planeando el regreso a los colegios, ya sea con unas horas a la semana o al día. Los niños y niñas han demostrado ser los más obedientes, y debemos garantizarles todos sus derechos”.



LA CIFRA

60 % de los estudiantes no tienen acceso a internet o no cuentan con un dispositivo móvil.

Así como se debate cuándo y cómo abrir nuevamente las puertas de los colegios y jardines, también se discute qué nuevos usos se le podrá dar al enorme desarrollo adquirido en términos de aprendizaje virtual. El doctor Aljure afirma que en el Colegio Rochester ya se viene adelantando un proyecto para que los estudiantes que requieran reforzos puedan acceder a un programa muy robusto de actividades en línea. Jennifer D. Klein asegura que, desde su institución, han pensado en abrir un colegio virtual, con un plan de becas, para que niños de otras ciudades y con menos posibilidades puedan acceder a una educación de alta calidad. Sara Piñeros comenta que ahora existe una herramienta para que cuando los pequeños estén ausentes por varios días, por causa de enfermedad o un viaje, podrán seguir vinculados al plan de actividades de su jardín.

Sea cual sea el escenario, lo verdaderamente importante es que los educadores y los directivos evalúen el tipo de conocimientos que van a transmitir y la intensidad de los mismos. Para el doctor De Zúbiria, lo relevante hoy no son las clases tradicionales sino el cuidado del corazón y del afecto. Y asegura que es el momento de que la educación se encauce hacia lo esencial, hacia las cosas sencillas de la vida.



Otro debate que debe plantearse es sobre los nuevos usos y el enorme desarrollo adquirido de la virtualidad.

“La educación necesita preguntarse el para qué de sus acciones, sus metodologías y modelos; replantearse objetivos y enmarcar sus acciones para el favorecimiento de la salud mental, teniendo en cuenta que ésta depende de las relaciones saludables consigo mismo y con su entorno”, afirma la psicóloga Marcela Vallejo, experta en la Teoría de la Elección de William Glasser.

Finalmente, el mensaje es de optimismo. Porque, en la medida de las circunstancias y posibilidades individuales, los maestros, escuelas y gobiernos locales están trabajando a fondo para adaptarse de manera exitosa a las nuevas necesidades. “Sin importar si es virtual o presencial, la educación es un derecho de los niños. Los educadores tenemos que esforzarnos por brindar experiencias irremplazables y aprendizajes que no se pueden medir en el tiempo, pero que van a marcar su personalidad, su forma de interactuar con el conocimiento y usarlo en situaciones reales”, concluye Claudia Hoyos, de Santa Bárbara Preschool. 



Es el momento de que la educación se encauce hacia lo esencial, hacia las cosas sencillas de la vida.

Imagen - www.produtrademagenes.co

Red de atención especializada en salud en Medellín

www.lasamericas.com.co
info@lasamericas.com.co
www.lasamericas.tv

VIGILADO Supersalud
Unidad de Atención al Usuario, ASISTENTE TECNOLÓGICO S.A.S.
 Calle 100 No. 100-100, Medellín, Antioquia, Colombia
 Teléfono: (574) 342 10 10 / Línea gratuita nacional: 01800 518 12 51



Teléfono: (574) 342 10 10 / Línea gratuita nacional: 01800 518 12 51
Dg. 75 B # 2 A - 80 / 140



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Más intensidad, *menos tiempo*

*Soraya Yamhure Jesorun**

Mediante tandas cortas de ejercicio realizadas a una frecuencia cardiaca alta, seguidas por periodos de reposo de la misma duración, usted puede realizar un entrenamiento de intervalos que requiere menor cantidad de tiempo que el habitual. Hablamos con un médico del deporte para contarle cómo puede hacerlo desde su casa.



Hiit, en inglés, son las siglas de *high interval intensity training*, un tipo de entrenamiento físico que consiste en intervalos de alta intensidad y periodos de recuperación. Hace más de diez años se popularizó esta técnica que en un principio fue practicada en exclusiva por deportistas de alto rendimiento mediante ejercicios cardiovasculares como trotar, correr, nadar y montar bicicleta. En la actualidad se implementa no solo en actividades aeróbicas —que además incluyen saltar y hacer uso de la elíptica—, también se aplica en clases grupales de entrenamiento funcional que trabajan con el propio peso del cuerpo y en sesiones para el fortalecimiento muscular como planchas y rápidas sentadillas.

Según Mauricio Mejía Acosta, médico especialista en medicina del deporte de la Universidad El Bosque, con experiencia

en acondicionamiento físico y acompañamiento de equipos de fútbol juvenil, atletismo, ciclismo, patinaje y triatlón, los periodos de trabajo intenso —que pueden variar desde varios segundos hasta pocos minutos— son realizados con una intensidad que va entre el 80 y el 95 % de la frecuencia cardiaca máxima estimada para cada persona.

Cada lapso debe seguir por un periodo de recuperación que dure el mismo tiempo que el del trabajo intenso. De manera pasiva o activa —con un trote suave en el puesto, caminar por la zona, subir y bajar los brazos lentamente o simplemente moverse— la frecuencia cardiaca bajará a un 40 % de la máxima para luego repetir la serie inicial.

“El entrenamiento de alta intensidad puede realizarse en sesiones de 30 minutos por tres días a la semana”.



A cada lapso debe seguir un periodo de recuperación que dure el mismo tiempo que el del trabajo intenso.





LA CIFRA

Los ejercicios se realizan con una intensidad que va del 80 al 95 % de la frecuencia cardíaca máxima de cada persona.

Para realizar entrenamiento hiit no es necesario tener una caminadora, una elíptica o una bicicleta estática en casa.

La frecuencia de los intervalos depende de cada persona. Un atleta de alto rendimiento puede destinarle tres minutos, mientras que a alguien que apenas va a comenzar se le recomiendan 30 segundos. Para estimar el tiempo total del entrenamiento se debe tener en cuenta el estado cardiovascular del individuo, lo que significa su capacidad para hacer ejercicio y su condición física. En términos generales oscila entre 20 minutos y una hora, aunque si usted siente que su nivel —que ha de ser valorado por un médico del deporte pero en esta época de aislamiento es complejo llevarlo a cabo— no es el más óptimo y se acerca al grado de sedentarismo, con 12 minutos está bien.

La diferencia entre el entrenamiento hiit y el de baja intensidad en un estado constante —conocido en inglés con las siglas *liss* (*low intensity steady state*)— es que, para obtener resultados con el mismo efecto, el segundo requiere de sesiones de una hora mínimo cinco veces por semana, mientras que el primero puede realizarse en sesiones de 30 minutos por tres días. “Los dos tipos de ejercicio queman las mismas kilocalorías, ambos bajan de peso, queman grasa, disminuyen la tensión arterial, mejoran la salud del corazón y bajan los niveles de azúcar en la sangre”, asegura el doctor Mejía.

“Para estimar el tiempo total del entrenamiento se debe tener en cuenta su estado cardiovascular y condición física”.

Si usted presenta alguna enfermedad cardiovascular, tiene antecedentes de infarto del miocardio, arritmias cardíacas, hipertensión arterial, diabetes, fuma o sufre de lesiones en los músculos, tendones o articulaciones, absténgase de practicar hiit. De lo contrario, si va a realizarlo, no se exceda porque el ejercicio de alta intensidad sin buena recuperación puede producir una alteración en el sistema inmune, bajar las defensas y predisponerlo a que cualquier infección respiratoria o resfriados comunes aparezcan.

Para realizar entrenamiento hiit no es necesario tener una caminadora, una elíptica o una bicicleta estática en casa. Saltar la cuerda, hacer jumping jacks y correr en el mismo sitio también clasifican como ejercicio cardiovascular. Después de realizar una de estas series, continúe con abdominales, flexiones de pecho, sentadillas o planchas sobre una colchoneta y luego descanse por el mismo periodo de tiempo. Varíe las actividades según su gusto pero no olvide mantenerse hidratado —con agua es suficiente— y utilizar siempre un calzado deportivo que amortigüe los impactos en articulaciones.

“Cuando se sienta muy cansado, pare, tome agua y respire. Pero si llega a presentar ahogo en reposo, un dolor en el pecho que lo oprime o se desmaya, suspenda el ejercicio”, concluye el doctor Mejía. La modalidad hiit es fuerte mas el objetivo no es que usted sufra. Por el contrario, se trata de disfrutarlo y divertirse. 

**Colabora en Bacánika y Habitar, entre otras publicaciones.*

NUESTRA FORMA DE VER EL MUNDO HA CAMBIADO

En cada prueba, vemos oportunidades para mejorar la vida.

En cada resultado, encontramos soluciones para el presente.

En **Synlab** tomamos decisiones que brindan un apoyo diagnóstico oportuno, pensando en el bienestar de las personas.

SYNLAB 

www.synlab.co

MÁS QUE UNA MUESTRA,
UNA DECISIÓN

SYNLAB 
MEDICINA DE LABORATORIO

La reinvencción de los gimnasios

Carolina Gómez

Algunos representantes de este gremio manifiestan no tener ninguna alternativa distinta a esperar la fecha de reapertura, mientras que otros han logrado establecer estrategias digitales para mantenerse a flote.



Desde grandes cadenas, hasta pequeñas marcas de gimnasios han optado por migrar a la web y las redes sociales para mantener contacto con los clientes y seguir prestando sus servicios. Sin embargo, esto no representa un grado de rentabilidad que les permita sortear la crisis. Entonces, ¿cómo lo están sobrellevando?

Al menos siete grandes marcas de gimnasios del país se unieron para enviarle al presidente una propuesta de reapertura con protocolos de bioseguridad, acceso controlado y monitoreos de temperatura; pese a esto, el gobierno nacional mantiene las restricciones para los servicios que generen alto flujo de personas e intercambio de instrumentos que representen un riesgo de contagio del nuevo coronavirus.

Compensar, la reconocida caja de compensación con más de 20 sedes entre Bogotá, Chía y Cajicá, cuenta con una variada oferta de actividades físicas y deportivas para sus afiliados. Mensualmente atendía alrededor de 32.000 usuarios con diferentes planes que podían incluir el acceso a

gimnasios y muchos deportes como tenis, fútbol, squash, patinaje y natación, así como asesorías médicas.

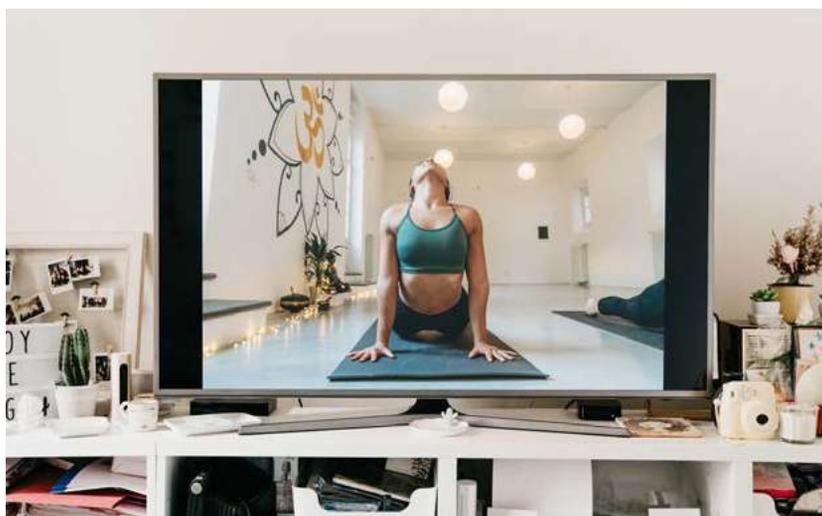
Según María Fernanda Barrera, administradora de acondicionamiento físico de Compensar, aunque esta es una situación difícil para mantener sus servicios e ingresos, han podido considerar otros modelos de negocio que hoy en día les permiten conectarse con sus usuarios y llegar a más personas alrededor del mundo. “El aprendizaje ha sido que tenemos que reinventarnos, porque esto nos ha demostrado que tenemos una oportunidad de globalizar nuestros servicios”, asegura.

Actualmente Compensar ofrece de manera gratuita entre seis y siete clases en vivo diarias, a través de sus redes sociales con el hashtag #TiempoDeBienestar, y han logrado tener hasta mil personas en una sola sesión. Además, creó un portafolio de acondicionamiento al que han accedido, desde el 1 de junio, entre 500 y 600 personas de Colombia y otros países por medio de la plataforma Zoom. Los usuarios antiguos tienen la opción de intercambiar



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota





Varios gimnasios están ofreciendo clases y asesorías virtuales y también alquiler de equipos.

sus planes presenciales por los virtuales o mantener sus cuentas congeladas hasta la reapertura.

Barrera asegura que, aunque las ganancias no son siquiera cercanas a las que recibían por el servicio presencial, siguen trabajando en estrategias de crecimiento, mientras esperan que se atenúe la emergencia sanitaria actual para regresar a sus plantas físicas, con nuevos aprendizajes y servicios en línea.

Mauricio Solano Ríos es el dueño de Integral Training, que define como un “centro de entrenamiento especializado” ubicado en la ciudad de Pereira. Antes de la pandemia ofrecía distintos planes semipersonalizados, con un equipo de nueve entrenadores capacitados en temas de salud, bienestar, nutrición, control de peso, aumento de masa muscular, problemas de rodilla y espalda.

Frente la situación actual, Ríos comenta que lo más importante fue pensar en equipo y fortalecer estrategias que antes eran apenas una idea de servicio, como lo es el acompañamiento virtual. Aunque sus ingresos cayeron drásticamente, y en el pri-



LA CIFRA

32.000
usuarios
atendía
mensual-
mente
Compensar
en sus
actividades
deportivas.

mer mes de aislamiento obligatorio solo recibieron 600.000 pesos, hoy el nivel de crecimiento les ha permitido mantenerse, con la esperanza de llegar a estabilizar sus ingresos.

Los planes que ofrece por medio de sus redes sociales @integraltrainingcaf se crean de acuerdo con los objetivos que tenga la persona: se acuerdan los planes de alimentación y las rutinas de entrenamiento entre el entrenador y el usuario.

A la pregunta por la continuación del servicio en línea, aun después de que se levanten las restricciones para los gimnasios, Ríos responde que el conocimiento especializado con el que cuenta su equipo ha sido clave para crecer en este nuevo modelo de negocio. “Aunque las cifras son desalentadoras, soy optimista porque las personas están solicitando el servicio. Por eso me gusta pensar que nos adaptamos al cambio y no que nos reinventamos”, concluye.

Otras marcas como Fitpal, una app que en principio usaba las sedes de otros gimnasios para ofrecer a sus usuarios variadas opciones para ejercitarse, han logrado migrar en un 100 % al internet, incluso con mayores ganancias que antes, aunque con una modificación significativa en su equipo humano.

Santiago Aparicio, cofundador de Fitpal, cuenta: “Teníamos unos 55 empleados que operaban en 14 ciudades de Colombia, en las que teníamos 900 aliados. Toda esa red tuvimos que cerrarla en las 12 horas posteriores al anuncio de las restricciones por la pandemia. Casi inmediatamente decidimos crear un nuevo producto: una plataforma en línea que les permite a los empleados de nuestras empresas aliadas acceder a nuestras clases en tiempo real”. Actualmente trabajan 18 personas en las áreas de ingeniería, logística, marketing y comercial.

Desde grandes empresas como Bodytech, hasta pequeños locales comerciales han utilizado sus redes sociales y páginas web para ofrecer servicios de entrenamiento, tips de nutrición, asesorías de acondicionamiento deportivo y hasta alquiler de máquinas y otras herramientas; pero, aunque han visto un crecimiento inesperado, este modelo de negocio está aún lejos de ser sostenible y solucionar la incertidumbre laboral de las miles de personas que dependen de los empleos generados por este gremio. **B**



FOTO: ISTOCK

La fauna silvestre nos visita

*Karem Racines Arévalo** • FOTOGRAFÍA: *Cortesía Parques Nacionales Naturales de Colombia*

Se calcula que en algún momento de esta pandemia hubo más de 3.000 millones de personas encerradas en sus casas. ¿Qué impacto ha tenido el confinamiento sobre la fauna silvestre? Pusimos el ojo en Colombia.

Un paso rápido por las redes sociales nos deja ver algunos de los encuentros que durante la cuarentena han tenido los ciudadanos con animales silvestres. En Bogotá se hizo viral la presencia de un zorro cangrejero en las adyacencias de un conjunto residencial, hay un video que muestra a una zarigüeya con sus crías en Neiva y a un oso mielero en el Huila, en Valle del Cauca fotografiaron a un armadillo en plena avenida y en Casanare grabaron a un oso palmero en la mitad de una carretera.

Así que ejemplos hay muchos, pero ¿es trascendente el impacto que está teniendo el confinamiento de los seres humanos en el comportamiento de la fauna silvestre colombiana? ¿O es más bien un efecto circunstancial y pasajero sin consecuencias ecológicas de largo plazo?

La profesional especializada en Gestión de Especies Silvestres del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, Claudia Rodríguez, opina que “cualquier respiro” que se le pueda dar a la naturaleza hay que verlo como positivo: “Aunque sea de forma temporal, tiene una alta incidencia ecológica el hecho de que individuos de distintas especies tengan condiciones ideales en sus hábitats, o cerca de éstos, al reducirse drásticamente la contaminación acústica, las basuras y la posibilidad de ser ahuyentados o maltratados. Eso podemos ignorarlo, o tomarlo como una oportunidad para modificar normas ambientales, comportamientos y rutinas que le den una mejor posibilidad de desarrollo a esa fauna urbana”, apunta.

La agencia de noticias EFE reseñó unas declaraciones de Miguel Ángel Valladares, del Fondo

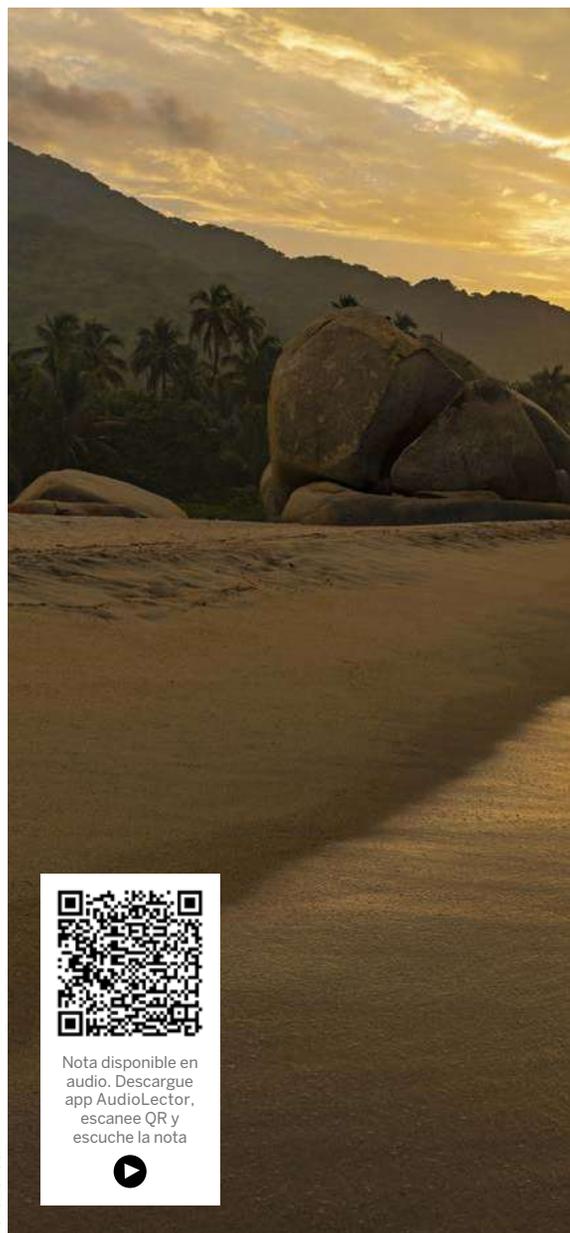


FOTO: ISTOCK



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota





En el Caribe colombiano, durante estos meses se ha documentado el avistamiento de variadas especies: osos bormigueros y perezosos; serpientes; aves; venados, caimanes aguja, mapaches cangrejeros, tortugas, ranas y muchos otros, que han salido de las áreas protegidas donde habitan.



“Cualquier respiro que se le pueda dar a la naturaleza hay que verlo como positivo”.

Mundial para la Naturaleza (WWF), quien dijo que estos episodios son “cosas normales”, sobre todo en localidades cercanas a parques naturales o reservas.

No obstante, consideró que son “anécdotas” que demuestran “que sin influencia humana, la naturaleza va recuperando su lugar”.

Rebeca Franke-Ante, bióloga de Parques Naturales Nacionales de Colombia en la Regional Caribe, coincide con esta opinión poco optimista, porque considera que el confinamiento por pandemia acabará antes de que pueda haber incidencias trascendentes en el aspecto ecológico: “Se trata de un comportamiento temporal. Tan pronto salga el humano a la calle y vuelva el

turismo masivo, todos los animales se esconderán, o morirán apisonados por los carros. Es como un pasto que empieza a crecer luego de meses en que no pasa nadie, pero vuelve luego la gente a transitar y se acaba el pasto otra vez. Entonces, este es apenas un lapso muy corto en comparación con el tiempo de impactos negativos generados por el humano en los hábitats de la fauna”, se queja.

Claudia Rodríguez opina que la eventualidad del confinamiento por pandemia nos demuestra que los seres humanos estamos obligados a modificar patrones de conducta y usos de los espacios, de tal manera que podamos coexistir armoniosamente con los animales silvestres: “Los asentamientos urbanos no tienen ni siquiera 10.000 años. Quiere decir que ellos llegaron primero que nosotros, y somos



Otros beneficiados por este encierro de los humanos son las aves rapaces y otros animales que reciben constantemente en sus hábitats la visita de turistas, excursionistas y cazadores.

coatíes son algunos de los especímenes que podrían caminar desprevenidos por las calles y carreteras, sobre todo en el norte de la ciudad.

Medellín es otro ejemplo que cita la funcionaria del Minambiente, refiriéndose a lo cerca que están los animales silvestres de los centros poblados, por tratarse de una ciudad asentada en la parte más ancha del Valle de Aburrá, en la cordillera Central de los Andes. Casi el 70 % de su extensión es suelo rural (218 km²), con abundantes ríos y quebradas que sirven de refugio a fauna silvestre. Por eso no es de extrañar que ante la ausencia del elemento peligroso (la gente) y sin ruidos, cualquiera pueda encontrarse con ejemplares de zarigüeyas, gavilán pollero, guacamayas y micos, que se desplazan varios kilómetros de los sitios en los que regularmente están.

En el Caribe colombiano, durante estos meses de aislamiento obligatorio, Parques Nacionales Naturales de Colombia ha documentado el avistamiento de osos hormigueros y perezosos; serpientes como coral, boa constrictor, 'limpiacaminos' o 'bejuquilla'; aves como el paujil, colibrí, mirlas, guacamayas, gavilanes y pelícanos; venados, caimanes aguja, mapaches cangrejeros, tortugas, ranas y muchos otros, que han salido de las áreas protegidas que habitan.

“Los animales salvajes no le temen a las construcciones, sino a los seres humanos y la contaminación que generamos. Aun cuando los edificios gigantes pueden representar barreras que algunos animales no están en capacidad de superar, es po-

los seres humanos los que debemos acomodarnos, perturbando lo menos posible a nuestros anfitriones. ¿Cómo? Modificando políticas públicas de construcción, de vivienda, de transporte y de turismo, por ejemplo, en las que le demos oportunidad a nuestra diversidad faunística para coexistir en el espacio que compartimos”, comenta.

Otros beneficiados por este encierro de los humanos pueden ser las aves rapaces y otros animales que reciben constantemente en sus áreas de vivienda la visita de turistas, excursionistas y cazadores. Al disminuir la presión humana en estos sitios, es probable que haya un impacto positivo en los procesos de reproducción de la fauna durante esta temporada, pero en cuanto llegue el desconfinamiento también volverá la perturbación.

Biodiversidad en tránsito

La Secretaría de Ambiente de Bogotá, en un comunicado, explica que la capital colombiana tiene una “condición excepcional” en materia de biodiversidad, puesto que los Cerros Orientales, humedales, parques, quebradas y ríos son espacios apropiados para el hábitat de especies silvestres. Entonces, en esta época de confinamiento obligatorio causado por la covid-19, aprovechando la ausencia del ruido y de las luces propias de la actividad humana, los animales pueden sentirse tentados a caminar por sitios donde no se les veía comúnmente.

Por eso, las aves endémicas, culebras sabaneras, ranas, tigrillos lanudos, ardillas, zorros perrunos y

LA CIFRA

1.203 especies están en peligro serio de extinción en Colombia.

¿QUÉ HACER PARA PROTEGERLOS?

Ante la presencia de algún espécimen silvestre en Bogotá, el gobierno distrital recomienda:

- › Mantener una distancia prudente.
- › Respetar su espacio.
- › No arrojarle objetos.
- › No mantenerlos en cautiverio.
- › No dejar residuos sólidos en las calles que pueden afectar su salud.
- › Si llega a identificar algún animal silvestre desorientado, perdido o en riesgo, comuníquese de inmediato a las líneas celulares 3188277733, 3183651787, 3187125560 o 3182616876. Un equipo de biólogos, veterinarios y zootecnistas de la Secretaría de Ambiente está disponible para atender cualquier emergencia que se pueda presentar con la fauna de la ciudad.
- › En otras partes del país la recomendación es establecer contacto con las corporaciones regionales, secretarías de ambiente de los municipios o la Policía Nacional.



Aprovechando la ausencia del ruido y de luces, los animales pueden caminar por sitios donde no se les veía.

sible que otros busquen refugio en estos sitios ahora que han estado desocupados. Por eso, cuando volvamos a la normalidad tendrán que ser hábiles, y nosotros considerados, para no hacer traumático su retorno a los hábitats de siempre”, advierte la experta de Minambiente.

Malas noticias

Juan Carlos Jaramillo es biólogo con doctorado en biodiversidad y fundador de la Red Colombiana de Seguimiento de Fauna Atropellada. Él dice que durante la pandemia se detuvieron muchos de los procesos de conservación e investigación que adelantan fundaciones, ONG, universidades e instituciones estatales. La imposibilidad de permanecer en el campo de trabajo también frenó el avance de esos estudios científicos, que pretenden generar acciones para proteger la biodiversidad en el país.

“ Los animales salvajes no le temen a las construcciones, sino a los seres humanos y la contaminación que generamos”.

“Otra mala noticia es que como medida para evitar la propagación del virus también se redujeron al mínimo muchos de los programas de vigilancia y control en los bosques y los océanos. Entonces esto propicia actividades ilegales como el tráfico de fauna silvestre,

la deforestación, la tala o la caza de especies protegidas”, apunta Jaramillo.

Finalmente, otros dos efectos negativos del encierro de las personas es que, por una parte, la novedad de estar en contacto con animales que usualmente no están al alcance de los ciudadanos puede despertar el impulso de cogerlos, en un intento desacertado de adoptarlos como mascotas. Y la otra es que las especies más adaptativas, que suelen alimentarse de desperdicios que dejaban en sus rutinas diarias los humanos antes del virus, enfrentan la dificultad de tener que buscar más lejos y durante más tiempo su comida. Siempre, unos ganan y otros pierden. ^B

**Periodista, investigadora y profesora universitaria.*



LENTES
PROGRESIVOS



DISEÑADOS PARA
ADAPTARSE A TI

vimaxlens.com

Compra tus lentes
progresivos **PRATS**
en tu **Centro Óptico**
Keralty.

Si eres usuario de
Medicina Prepagada
y EPS de Sanitas,
reclama un obsequio.*



PRATS
FOCUSING ON YOU



Promoción válida solamente en **Centro Óptico Keralty**. Válida del 15 de junio de 2020 al 15 de diciembre de 2020.

* Obsequio Antirreflejo **QUARZ XTREM**.



NUEVO PROYECTO EN COLINAS DE SUBA

El lugar perfecto para vivir

Torreladera

Bosque Reservado
Apartamentos
Etapa II

113 M² 165 M² 212 M²



TRANQUILIDAD · EXCLUSIVIDAD · CONFORT

DESDE \$834 MILLONES

Grandes beneficios:



Variedad de zonas comunes con piscina.



Hasta 4 parqueaderos privados por apto.



Cargadores para vehículos eléctricos.



Lobby abierto tipo hotel.



Amplio plazo y plan de pagos personalizado.

APUÉSTELE AL FUTURO, INVIERTA Y APROVECHE LAS PRIMERAS LISTAS DE PRECIOS Y GÁNESE TODA LA VALORIZACIÓN

Sala de Ventas
Carrera 80 No. 151-31

314-3231276

* Costos adicionales al precio, tales como: estudio de crédito, avalúos, seguros, estudio de tubos, gastos notariales, boleta fiscal, beneficencia, registro, papelería, trámites, intereses moratorios y de subrogación, etc., se detallarán porcentualmente y de manera aproximada previamente a la realización del negocio, y se cancelarán por separado. • En los casos de ventas a través de sistemas de financiación, las condiciones del crédito, la cuota y la tasa del mismo dependen de la entidad financiera que escoja el cliente. Las condiciones de financiación son ajenas a AR Construcciones S.A.S. • El área Construida y el área Privada Construida serán las que individualmente aparezcan en las respectivas piezas publicitarias del inmueble ofrecido. El área Privada Construida es la señalada en el artículo 3 de la ley 675 de 2001. El área Construida de las unidades incluye el área privada construida del inmueble más muros, ductos, botones, elementos estructurales y fachada y será el área objeto de negociación respecto de la cual se fijará el precio de negociación del inmueble. Las áreas, especificaciones y ubicaciones pueden sufrir modificaciones como consecuencia directa de requerimientos dados por la Curaduría, la Alcaldía o por las autoridades administrativas y de control competentes, o por circunstancias ajenas a la voluntad del constructor. Para Torreladera aptos, torre 5, las unidades 101, 102, 603 y 604 cuentan con áreas comunes de uso exclusivo. • Los Proyectos tienen por estrato el determinado por la autoridad competente; en caso de ser modificado, se informará sobre el mismo, una vez lo determine el departamento de Planeación Nacional, el Catastro Distrital o la autoridad competente. En Torreladera aptos, torre 5, el estrato es 6. • El valor establecido como cuota de administración provisional dado en sala de ventas u ofrecido en la publicidad, es aproximado y podrá sufrir cambios producto de una decisión del constructor o del encargado de la administración provisional. Una vez se haya nombrado la administración definitiva, será la Asamblea de Copropietarios la autorizada para fijar ese valor. En Torreladera aptos torre 5, el valor estimado de administración es \$875.000 (2019). • Para publicidad exclusiva de Torreladera Bosque Reservado torre 5, el proyecto contempla una torre de 6 pisos habitables en altura con 20 aptos, un semisótano y un sótano destinado a zonas de parqueo, cuartos técnicos, depósitos y bicicleteros. Esta torre hace parte de la primera etapa de apartamentos que consta de 5 torres en total. La torre 5 ofrece 60 cupos de parqueaderos privados para automóviles y 5 cupos de visitantes (1 cupo de visitantes por cada 4 viviendas), 20 cupos para bicicletas y 20 depósitos.

ÉXITO EN VENTAS

Aptos. con playa y vista al mar

Santa Marta
Playa Salguero



RESERVA
DEL MAR
APARTAMENTOS • BEACH CLUB

53 hasta 98 m²
Áreas Construidas

47.5 hasta 90 m²
Áreas privadas

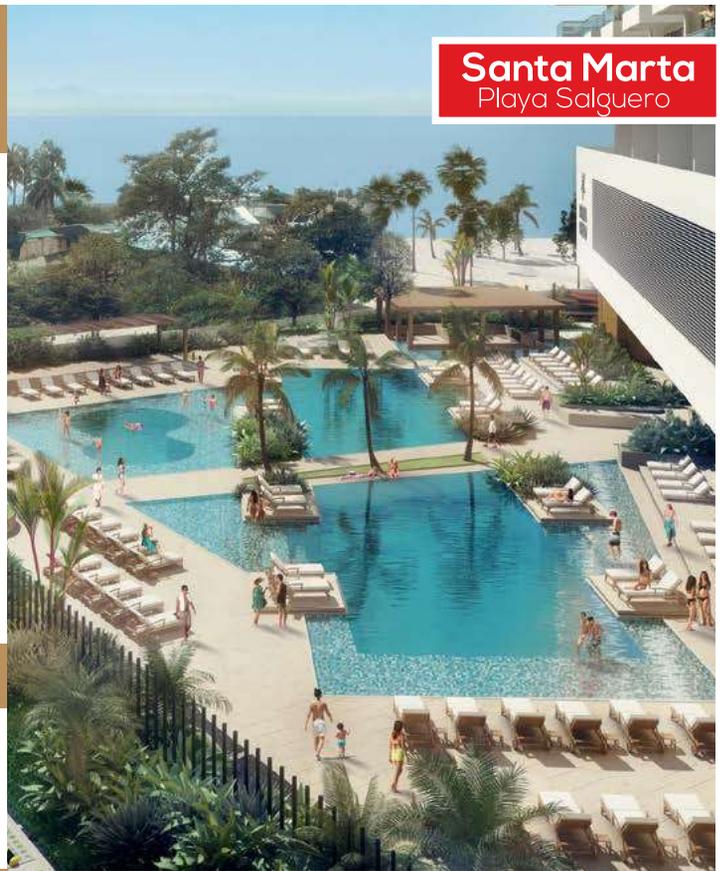
APARTAMENTOS DESDE

\$ 327' 500.000

Sala de Ventas

Av. Tamacá con Calle 22 No. 1-67

314 3613321 - 311 2156908



Gran Granada

NUEVA TORRE 4

Diseño con mayor independencia



CIUDADELA
PARQUE
CENTRAL
DE OCCIDENTE

60.5 hasta 62.5 m²
Áreas Construidas

53.5 hasta 55 m²
Áreas privadas

APARTAMENTOS DESDE

\$ 251' 000.000

Sala de Ventas

Carrera 114 No. 78D - 14

320 3058416 - 310 7631219

 AR Construcciones

www.arconstrucciones.com

* Los proyectos serán construidos por etapas o fases. Las zonas privadas y comunes de cada etapa se entregarán de acuerdo al desarrollo de cada proyecto, individualmente considerada. Las áreas comunes no esenciales del proyecto, tales como salones, piscinas, espacios de deporte, etc., se entregarán a la terminación de la construcción y entrega de por lo menos el 50% de los coeficientes de copropiedad. Cuando el proyecto se desarrolle por Etapas, se harán entregas parciales en cuanto a los bienes comunes no esenciales de cada una de las etapas, sin perjuicio de que el constructor decida hacer entregas anticipadas de parte o de todas las áreas, entrega de la cual se dejará constancia mediante acta, lo anterior, conforme a lo dispuesto en el artículo 24 de la Ley 675 de 2001. * El precio puede variar por condiciones del mercado y disponibilidad de unidades. * Las imágenes contenidas en los impresos, renders, folletos, volantes, ofertas en salas de ventas, planos, maquetas, apto modelo y en la totalidad de las piezas publicitarias de los proyectos, constituyen una unidad jurídica que complementan y actualizan la información presentada. * En consecuencia, pueden presentar, en cualquier momento, variaciones pues contienen elementos de apreciación estética que son interpretación del artífice de la pieza publicitaria. * Para todos los proyectos las especificaciones técnicas de tipo y calidad de acabados de unidades privadas, parqueaderos y de los muebles y equipos que serán entregados del proyecto además de características de estructura, fachada, urbanismo y zonas comunes de uso exclusivo, están señaladas en la memoria descriptiva y especificaciones del proyecto, que reposan en la sala de ventas. * Según lo establece el artículo 21 de la Ley 1945 de 2018, si al momento de la escrituración del(los) inmueble(s) prometido(s) en venta, este(s) supera(n) las 26.800 UVT, le será cobrada una tarifa adicional correspondiente al 2% sobre el valor total del precio de venta, por concepto de impuesto al consumo, conforme a la reglamentación establecida por el Gobierno Nacional. * Publicidad aplicable en la República de Colombia.



Carlos Álvarez

“El autocuidado es lo único que puede protegernos”

*María Gabriela Méndez**

FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

INFOGRAFÍA: *Ada Fernández*

El coordinador nacional de estudios sobre covid-19 ante la OMS insiste en que solo el autocuidado podrá cambiar la dinámica de contagio del virus. Mientras no haya una vacuna, esta será la única manera de protegernos.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



“Vamos ganando, pero llevamos 15 minutos del partido”. Así empieza la charla el infectólogo y epidemiólogo Carlos Arturo Álvarez, vicepresidente de Salud de Clínica Colsanitas. Estamos en su oficina del edificio Keralty, en la calle 100 de Bogotá. Son las tres de la tarde de un jueves, pero los pasillos deshabitados y el silencio hacen que parezca domingo: somos muy pocos en un complejo de oficinas donde normalmente trabajan 1.300 personas.

En estos días debe dar dos, tres o cuatro entrevistas diarias, porque es una de las caras visibles del equipo médico que asesora al gobierno en el manejo de la pandemia. Además, desde abril la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo nombró coordinador nacional de estudios sobre covid-19. Ya perdió la cuenta de las veces que le han preguntado cuándo será el pico. Él, que ha dedicado su vida a la investigación y la enseñanza, responde sin perder la paciencia: “Hay predicciones que funcionan en el mundo de la matemática pero que no siempre se cumplen en la realidad, donde operan muchas variables. La llegada o no del pico, su magnitud y cuánto nos va a afectar dependerá de nosotros”.

Por eso insiste en seguir educando a las personas sobre el autocuidado, porque todavía muchos no han entendido que mientras no haya una vacuna, lo único que puede protegernos del contagio es el autocuidado: lavarnos las manos correctamente y con frecuencia, mantener la distancia física de al menos un metro con otras personas, usar mascarilla y desinfectar las superficies. “Como son hábitos tan sencillos, pensamos que no tienen impacto”.

Lleva 26 años ejerciendo la medicina y casi 20 como infectólogo, una especialidad con apenas 150 profesionales en todo el país. Se ha desempeñado en varios escenarios de su área: desde la atención a pacientes hasta la investigación clínica. Además, es

un reconocido docente de la Universidad Nacional de Colombia.

Con 50 años recién cumplidos, tiene en su haber una extensa lista de títulos académicos: es magíster en Epidemiología Clínica de la Pontificia Universidad Javeriana; tiene una especialización en Medicina Tropical de la Universidad de Alabama, Estados Unidos; un máster en VIH de la Universidad Rey Juan Carlos de España y un doctorado en Ciencias Biológicas de la Universidad de Nantes, Francia. Además, ha publicado más de 300 trabajos de investigación.

Insiste en que ha podido hacer tantas cosas gracias al apoyo de su familia: “Es que al final lo único que uno tiene en la vida, más que los títulos, es la familia”. Además, dice, tuvo la ventaja de encontrar su vocación rápidamente. “Siempre me ha gustado ayudar a la gente, y la medicina es eso”.

“Yo siempre les digo a los estudiantes: si uno estudia Medicina y no tiene esa vocación de servicio, se equivocó de profesión”.

Si no soñaba con ser médico, ¿por qué terminó estudiando Medicina?

Yo era muy bueno en matemáticas, soy bueno... y en general se cree que los médicos no la necesitamos. También me iba muy bien en química y física. Parecía

que mi perfil era ser ingeniero químico, o físico. Cuando salí del colegio no tenía muy claro qué estudiar. Recuerdo que me presenté a Medicina más por el reto, porque era muy difícil entrar a esa carrera en la Universidad Nacional. Aprobé y una vez adentro mi familia me convenció de que no desperdiciara la oportunidad.

¿Por qué infectología?

Desde los primeros semestres cuando vi temas de infectología me fascinó. Ver cómo es la interacción entre el ser humano y los microorganismos, eso que ahora vemos magnificado por la covid-19, cómo uno se infecta, cómo el ser humano monta su respuesta inmunológica y a su vez cómo los microorga-

COMORBILIDADES DE LOS FALLECIDOS POR COVID-19



Presión arterial alta: 23 %



Diabetes: 12 %



Afecciones respiratorias: 12 %



Enfermedades cardíacas: 10 %



Obesidad: 6 %

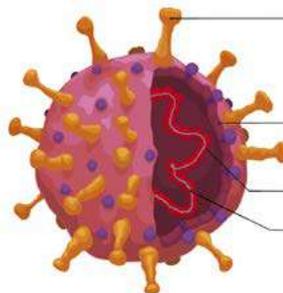


Tabaquismo: 5 %

ESTRUCTURA DEL VIRUS

Los virus tienen una estructura redonda con unas espigas. El nuevo coronavirus (SARS-Cov-2) está cubierto por una capa de grasa que lo protege. Por eso el jabón es efectivo para degradar la grasa y destruirlo. Al romper esa capa

externa el material genético del virus queda suelto, y la posibilidad de que sobreviva en el medio ambiente es menor. Por eso se insiste tanto en que hay que lavarse las manos al menos 30 segundos varias veces durante el día.



Glicoproteína espicular S sirve para fijarse al receptor de la célula humana.

Proteína periférica de membrana.

Material genético envuelto en su cápside.

Ácido ribonucleico (ARN o RNA).

nismos intentan sobrevivir evadiendo esa respuesta inmunológica. Realmente es fascinante. Y lo otro es que es una especialidad muy dinámica: cada año hay una epidemia. Entonces eso me llevó rápidamente a decidirme: antes de graduarme ya tenía claro que quería ser infectólogo.

Y enseñar también es otra pasión...

Sí, porque la medicina sirve para ayudar a la gente. Y yo siempre les digo a los estudiantes: si uno estudia Medicina y no tiene esa vocación de servicio, se equivocó, porque la medicina no es la profesión mejor remunerada. Yo no me quejo, pero si uno evalúa el riesgo y sacrificio puede encontrar una manera de ganar dinero más fácil. Por eso uno tiene que tener vocación de servicio. Si tuviste la fortuna de estudiar y de adquirir conocimientos, entonces debes compartirlos, creo que es una manera de retribuir a la sociedad eso que has recibido.

Y no hay un mejor lugar para retribuir que ese donde está como asesor del gobierno... ¿Cómo fue ese contacto?

No fue tan de sorpresa, porque yo he venido asesorando al gobierno en materia de salud pública desde antes. La infectología tiene eso, muchas de las enfermedades infecciosas se convierten en problemas de salud pública. Ahora es la covid-19, pero están las vacunas, el VIH (al que le he dedicado gran parte de mi vida), la tuberculosis, las infecciones en los hospitales. Y creo que uno no puede tomar una posición desde la academia y criticar a los que están en el gobierno, porque los que se supone que también sabemos debemos acompañarlos en la toma de decisiones. Yo estuve apoyando al Ministerio de Salud en la pandemia del H1N1 en 2009, que no tuvo la magnitud de lo que está pasando hoy, pero nos dio algunas enseñanzas.

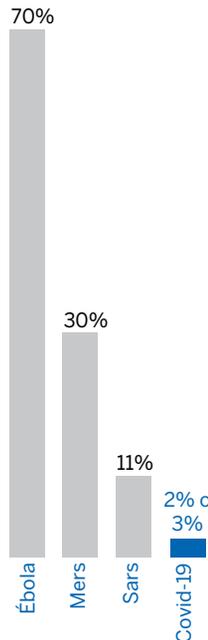
¿Por qué otras epidemias y pandemias de los últimos 20 años no tuvieron el impacto que está teniendo esta? ¿Qué hace a este virus tan diferente a los otros?

Hay varias cosas interesantes. La diferencia entre MERS, SARS y COVID-19, que son los tres coronavirus más recientes, es que la letalidad, paradójicamente, era más alta en los dos primeros. Entonces, cuando la letalidad es tan alta la gente se enferma, se muere rápidamente y eso impide que se contagien otras personas. Eso pasa con el ébola, el que se infecta muere en menos de 24 o 48 horas, entonces baja la posibilidad de contagiar a otros.

Es decir, no tiene que ver con la facilidad del contagio, sino con la mortalidad...

Con las dos. Con la mortalidad, como en el caso del ébola, y con el periodo de incubación, es decir, el periodo del contagio. En el caso de la covid-19, es que

TASA DE LETALIDAD



CONTAGIOS (POR GÉNERO):



80%

de los contagiados tiene síntomas leves.

20%

de los contagiados requiere hospitalización (de éstos: 7% termina en cuidados intensivos y dos de cada 100 mueren, incluso, con la terapia adecuada).

Colombia dispone de

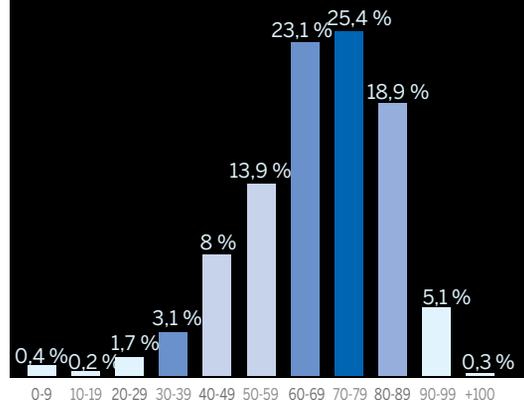
60

laboratorios para diagnóstico de COVID-19, la capacidad instalada para procesar hasta 16.143 pruebas diarias.

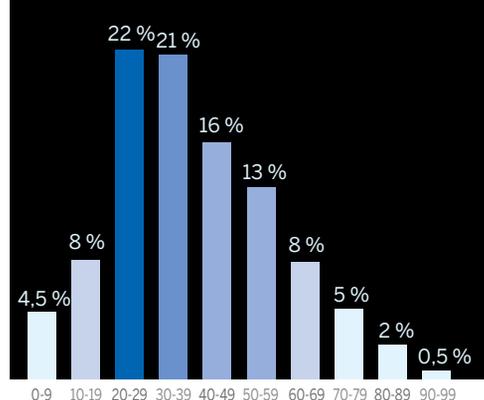
Los expertos aseguran que mientras más muestras se realizan más probabilidad de encontrar casos positivos. Lo importante es que se mantenga ese porcentaje de positividad del

9%

FALLECIDOS POR RANGO DE EDAD



CONTAGIOS POR RANGO DE EDAD



Fuente: Instituto Nacional de Salud

antes de presentar síntomas ya la persona lo está transmitiendo. Es lo mismo que pasa con la varicela, cuando el niño tiene las ampollitas ya lleva dos días transmitiendo el virus. Y eso hace que el control sea más difícil, porque toca controlar a la gente sana, medir la temperatura, hacer pruebas diagnósticas al azar a ver si hay algún asintomático.

¿Había forma de contener el virus cuando se tuvo noticias de lo que estaba pasando?

Yo creo que era muy difícil. Si me pregunta, creo que China hizo la tarea, lo que pasa es que al comienzo nadie sabe la magnitud de lo que pasa. Decirle a una ciudad que cierre porque tiene gripa o porque la gente se está muriendo... no es fácil. Creo que las decisiones que se toman en un momento dado cambian el panorama. Por ejemplo, en comparación con Brasil, México y Perú, Colombia ha tomado decisiones a tiempo, sumado a la disciplina de los ciudadanos. Las medidas son iguales pero el momento de tomarlas fue distinto, y eso permite una ventaja. Ahora bien, en la dinámica de contagio también incide la parte cultural: en América Latina somos más sociales, nos saludamos de beso, estamos más cerca uno del otro, y eso hace más difícil controlarla. Mientras tanto, en Corea, Singapur o Japón acercarse a alguien es irrespetuoso, no puedes dar la mano porque no te la van a recibir. Aquí el aislamiento se nos dificulta más.

Por estos días mucha gente debe escoger entre infectarse o morir de hambre...

Sí, entonces decirle a la gente que no salga es difícil. Esa es la dificultad de controlar las epidemias. Las medidas de aislamiento funcionan, definitivamente, para un virus que se transmite por el con-



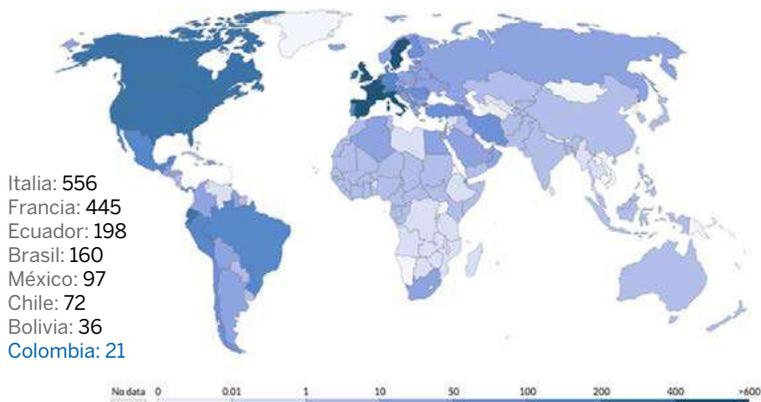
Carlos Álvarez tiene 26 años ejerciendo la medicina y casi 20 como infectólogo, una especialidad con apenas 150 profesionales en todo el país.

tacto entre humanos. Pero además imperan otros factores como la misma vulnerabilidad social. No se le puede pedir a alguien que vive en una habitación con cuatro personas que haga aislamiento físico. Hay un problema que siempre planteo: se habla de los factores de riesgo, la edad, las condiciones de salud, pero desafortunadamente en todas las enfermedades, y en particular las infecciosas, el principal factor de riesgo es la pobreza. Mientras más pobreza haya, menor posibilidad de controlar una enfermedad como esta.

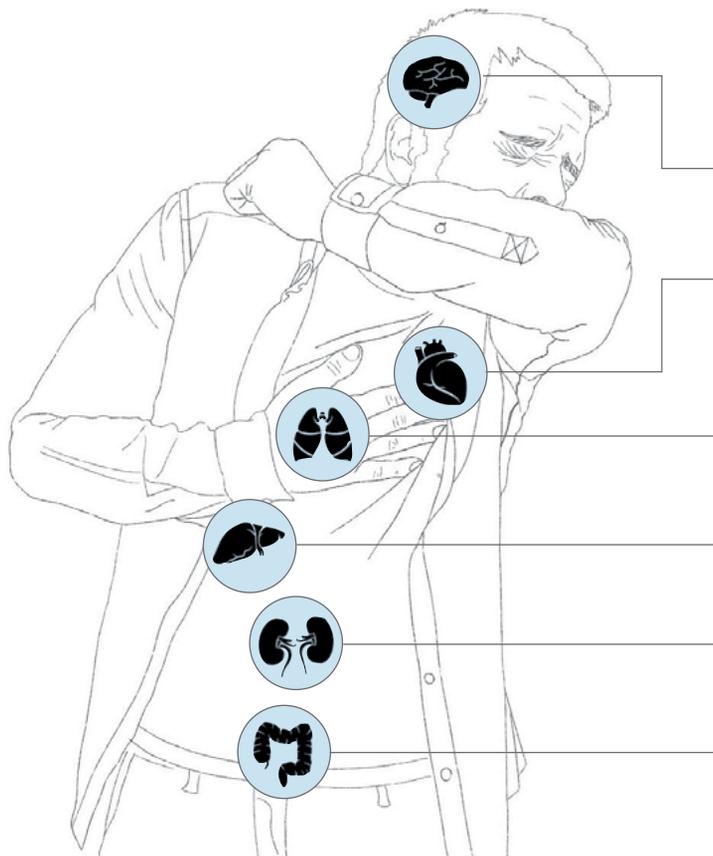
Ahora, teniendo en cuenta que Colombia tomó medidas a tiempo, ¿cómo ve el panorama?

Siendo objetivos yo creo que en esta primera fase nos ha ido bien, y no lo digo yo sino los indicadores de salud. Un indicador importantísimo es el de personas fallecidas, porque con el número de casos pueden decir que falta diagnosticar gente, que hay más casos, pero independientemente de los casos, importa es la letalidad. En Colombia, la tasa de letalidad ha venido disminuyendo. Hace tres semanas era 4,8 %, luego bajamos a 3,7 % y a principios de junio estábamos en 3,1 %. No significa que estemos mejor, sino que vamos diagnosticando más casos. Otro indicador importante es el de muertes por millón de habitantes. Porque se crea un estándar para poder comparar entre países. Colombia tiene 21 muertes por millón, muy por debajo de la mayoría de los países de la región y de buena parte de Europa.

MUERTES POR MILLÓN DE HABITANTES



Fuente: ourworldindata.org/



ÓRGANOS MÁS AFECTADOS POR LA COVID-19

CEREBRO. Se pueden presentar convulsiones, confusión e inflamación cerebral.

CORAZÓN Y VASOS SANGUÍNEOS. El virus entra a las células y se instala en la membrana que recubre los vasos sanguíneos y genera coágulos, inflamación cardíaca y ataques al corazón.

PULMONES. Inflamación de los alveólos o sacos de aire, cuyas paredes se rompen durante el ataque del virus, disminuyendo el suministro de oxígeno en el cuerpo. El paciente presenta tos, fiebre alta y dificultad al respirar.

HÍGADO. Puede verse afectado por una sobrecarga en el sistema inmunológico.

RIÑONES. El daño renal puede provocar la muerte. El virus puede atacar los riñones directamente o ser parte de una falla multisistémica, con eventos de caída dramática en la tensión sanguínea.

INTESTINOS. Se reportan daños en la parte inferior del tracto gastrointestinal. Casi el 30 % de los pacientes afectados desarrolla diarrea.

En Latinoamérica tuvimos un poco más de tiempo para prepararnos. ¿Qué errores de otros países nos sirvieron de ejemplo para no cometerlos?

Ese es un punto clave, porque hace dos meses no conocíamos lo que conocemos hoy; de hecho, normalmente no se avanza tan rápido en el conocimiento de una enfermedad. Algo que hemos aprendido es que las medidas hay que tomarlas temprano; el error de Europa y de Estados Unidos fue confiarse y tomarlas tardíamente. Lo minimizaron, y cuando tomaron medidas ya los contagios iban a una velocidad que no es fácil de controlar.

¿Cómo evalúa el comportamiento de los colombianos?

Creo que hemos avanzado, se han hecho cosas. Hay más conciencia del autocuidado, y aquí hay un tema de solidaridad como seres humanos. ¿A qué llamo solidaridad? A que si yo no me cuido, no solamente me contagio yo, contagio a mi familia y a mis compañeros de trabajo, y eso hay que tenerlo muy presente.

Somos corresponsables...

Sí, de ahí la importancia de pensar como sociedad. Ese concepto es clave, vivimos en sociedad y la construimos entre todos, y el éxito va de la mano con la solidaridad. Si alguien no puede cumplir con algún compromiso económico y yo puedo, le ayudo, porque es la manera que como sociedad saldremos adelante,

y eso hace la diferencia. Las sociedades que lo entiendan mejor son las que podrán contener o mitigar más rápidamente este virus, porque mientras no haya vacuna ni tratamiento, el autocuidado es lo único que puede protegernos. El gobierno puede sacar leyes, es lo que le corresponde, pero no puede poner un policía detrás de cada persona para vigilar si cumple o no. Es un tema más de corresponsabilidad.

EL DATO

Solo entre 2011 y 2017, la OMS reportó 1.302 episodios epidémicos en 172 países. La mayoría fueron controlados.

La fabricación de vacunas para combatir virus es compleja, porque son microorganismos más difíciles de aislar y mutan muy rápido.

No es fácil hacer una vacuna, de ningún tipo. Si fuera más fácil ya habría vacuna para todo. Mire usted que no hay más de 20 vacunas en el mundo. Los parásitos son mucho más difíciles, de hecho, vacunas contra parásitos no hay, contra hongos tampoco.

Y se ha dicho que la vacuna es de las pocas esperanzas, pero no va a estar antes de un año, se necesita hacer pruebas, producir a escala masiva, distribuir, todo eso implica tiempo...

Y además que esté disponible para todos, y que el mundo sea solidario... Porque podría pasar lo que pasó con los tapabocas o con los reactivos de los laboratorios hace un par de meses. Hubo casos insólitos en que los barcos se desviaban en el camino porque les decían que se los iban a pagar a mayor precio. Así puede pasar con las vacunas, ahí juega la geopolítica y la plata.

Hay varios grupos de investigación trabajando en la vacuna. ¿Se puede pensar que sí será una solución, o es mejor olvidar ese tema y, como dicen, aprender a vivir con el virus?

Yo creo que sí hay opciones de vacuna. Obviamente entre más plata y más impacto, hay más gente dedicándose a encontrarla. Sin embargo, hay unos tiempos que no se pueden disminuir, por más plata que haya de por medio. Para demostrar la efectividad, una vacuna tiene que pasar varias fases, y cada una de esas fases lleva un tiempo. Si te dan mil millones de dólares para que conviertas un pollito en gallo en un solo día, no lo vas a poder hacer, porque es imposible. Hay unos tiempos que no se pueden romper.

Ahora bien, están haciendo algo interesante que puede funcionar. Por primera vez no están haciendo la forma secuencial, sino que están haciendo las fases clínicas y al mismo tiempo iniciaron la producción de la vacuna para ganar tiempo. Si la vacuna funciona ya la tienen lista; pero es un riesgo alto porque si no funciona, se perdió la plata. Es una apuesta fuerte, pero hay países que lo pueden hacer como Estados Unidos, Reino Unido y China.

¿Qué avances hay con las transfusiones de sangre de personas que ya han tenido covid-19?

Esa es una estrategia que se llama plasma de personas convalecientes, es una hipótesis a favor de que puede generar inmunidad, porque está demostrando que cuando una persona se mejora produce anticuerpos, tanto así que le pueden servir a otra persona. Está en fase experimental. Falta tiempo para poder decirlo con certeza.

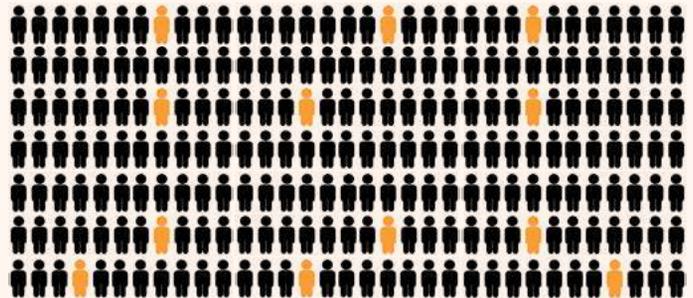
Mientras no haya vacuna, debemos seguir en cuarentena, pero se sabe que esto es insostenible en el tiempo. ¿Cuál es la estrategia?

En Colombia las medidas han permitido que la curva esté subiendo de una forma controlada, mientras nos preparamos para aumentar la capacidad de respuesta. Desde el principio se planteó que las medi-

INMUNIDAD DE REBAÑO

Al comienzo de la pandemia todos son susceptibles. Por eso, cuando llega alguien contagiado tiene la capacidad de transmitir el virus a todos. Con el tiempo, la mayoría deja de ser susceptible porque hay gente que ya tuvo el virus y se recuperó. Entonces, a medida que aumente el número de recuperados se reduce la posibilidad de contagio. Pero eso pasa en otra etapa de la pandemia: se calcula que ocurre cuando entre 60 y 70 % de la población está contagiada o recuperada. Es decir, es una etapa post pandémica.

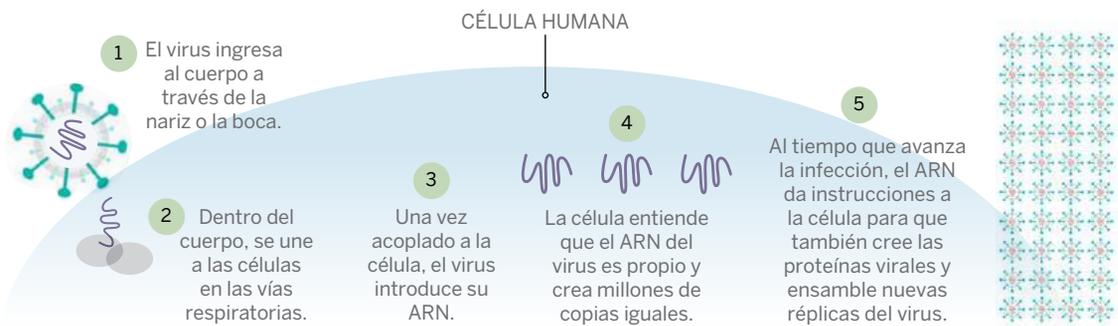
La OMS ha advertido que este virus podría convertirse en otro virus endémico, como el de la gripe, y tal vez nunca desaparezca. Algunos científicos creen que mientras más tiempo vivamos con el virus, sus efectos en el organismo serán más leves, pero esto no es algo comprobado. Podría pasar como con otros virus como el zika, el chikungunya o el dengue, que ya son endémicos. No han desaparecido, pero ya no afectan tanto a las personas que viven en las zonas endémicas, porque ya les dio, incluso varias veces (en el caso del dengue).



das se iban a flexibilizar y a endurecer dependiendo de cómo se fueran comportando los contagios: como un acordeón. La idea siempre ha sido mitigar el impacto, no evitarlo porque es casi imposible. No esperamos un pico. Lo que quisiéramos es que haya mini picos, o ciudades donde no haya picos. La estrategia de quedarnos encerrados nos permite ganar tiempo y prepararnos, pero no es sostenible en el tiempo, porque no podemos pasar encerrados por el resto de la vida o hasta que pase el virus en el mundo. La lógica es ir haciéndolo de manera escalonada, revisar datos e información,

CÓMO ENTRA EL VIRUS AL CUERPO

El virus tiene en su superficie unos picos hechos de proteínas y con ellos se enganchan a las membranas celulares, permitiendo que el material genético del virus entre en la célula humana.



probablemente variar la estrategia de acuerdo a las circunstancias de cada lugar.

¿Entonces la idea es que no haya un pico?

Lo que pasa es que si hacemos las cosas bien, si tenemos una disciplina razonable, lo que uno esperaría es que no haya un pico, sino varios mini picos, y de pronto no todos vayan al mismo tiempo. En la medida en que seamos más restrictivos y cumplamos las medidas el pico se va cayendo, y se esperaría que no llegáramos al pico como está en el imaginario. La dinámica del pico varía dependiendo de qué tanto la gente cumpla las medidas. Y por eso cada región es diferente.

Te pongo un ejemplo: el 80 % de los casos que se han diagnosticado en Colombia están en diez municipios, entonces en ese escenario no vamos a mantener a toda Colombia en cuarentena. En Bogotá el virus se ha diseminado en algunas zonas específicas, entonces ahí es donde hay que hacer estrategias. Hay sitios donde el virus va a velocidad más rápida de propagación y en otras es más lenta.

¿Qué va a pasar con los niños? Hay mucha preocupación y expectativa con la posibilidad de que regresen a clases, y mucha información contradictoria con respecto a los efectos del virus en ellos.

La realidad hasta este momento es que los niños se contagian igual que los adultos, pero el cuadro clínico, es decir, los síntomas que producen son muchísimo menos severos que en los adultos. El tema es si en ese escenario puedan volver: eso va a depender de las familias, porque el problema es que la tasa de mortalidad más alta es en los adultos mayores, y si conviven con niños pueden ser contagiados por ellos.

¿Qué significa aprender a convivir con el virus?

Debemos crear el concepto del “convid”, convivir con la covid-19, empezar a salir y hacerlo de una forma responsable, porque a medida que haya más gente en la calle habrá mayor posibilidad de contagio. La disciplina de unos pocos puede acabar con el sacrificio de muchos. Es aprender que, desafortunadamente, ya no nos podemos saludar de beso, ni dar la mano; deben cumplirse las normas de bioseguridad, lavarnos las manos frecuentemente... hábitos que debemos mantener por un tiempo largo. Hay que tenerle respeto al virus. No podemos relajarnos ni bajar la guardia, yo creo que ese mensaje es claro: todavía nos falta mucho. **B**

“ Si hacemos las cosas bien, si tenemos una disciplina razonable, lo que uno esperaría es que no haya un pico, sino varios mini picos”.

ELABORACIÓN DE UNA VACUNA

Los científicos están explorando al menos cuatro enfoques para crear la vacuna. Es tan grande la urgencia que están combinando fases de prueba y acortando un proceso que normalmente lleva años, a veces incluso más de una década.

El virus tiene una estructura de proteínas, pero no todas las proteínas son reconocidas por el sistema de defensa del organismo, es decir, de todo el virus solo una mínima parte puede ser reconocida. Los científicos tienen que buscar cuál es esa parte, la deben extraer, aislar, analizar el material genético de esa proteína y después empezar a probar si ese pedacito, en condiciones reales sin el virus completo, es capaz de producir respuesta inmune en el organismo, y además ver si no afecta otras células. Esa es la primera fase de la vacuna.

Si funciona pasa a modelos animales, generalmente se prueba en conejos y luego en primates. Si cuando la aplican en primates se demuestra que producen respuesta inmune, entonces son prometedoras.

Luego viene la fase clínica, que a su vez tiene varias etapas: primero se aplica a grupos pequeños de 20 o 40 voluntarios sanos. Se observan las reacciones y los posibles efectos secundarios. En la siguiente etapa se prueban las dosis. Se vuelven a hacer pruebas en grupos más grandes y se espera la respuesta inmune por días o semanas. Si supera con éxito esta etapa entonces se prueba en una población más grande y variada (5.000, 10.000 o 20.000 personas). Es necesario saber cómo funciona en cada raza, en hombres y mujeres, en niños, en adultos mayores, en pacientes con diabetes o con otra condición. Si la vacuna funciona entonces empieza la producción masiva, el empaque y la distribución.

Esto demanda un tiempo importante que requiere tecnología y mucha logística. Satisfacer la demanda de la pandemia es un enorme desafío. Los fabricantes tienen más experiencia en la producción masiva de vacunas inactivas, hechas con virus atenuados o fragmentos de virus, por lo que este tipo puede ser el más fácil de producir en grandes cantidades.





massive

Llevamos Lo Bueno A Tu Vida



Bioseguridad
Médica e Industrial

Consumo
masivo

Tecnología
para la salud

Limpieza
& Desinfección

Soluciones de protección para la salud y la vida



Monogafas, guantes,
trajes y N95



Tapabocas
y gorros oruga



Ventilador no invasivo
DPAP-30PRO



Tapetes sanitarios
de desinfección

Showroom: Avenida Paseo Real 13-16 | email: gsantos@massive.com.co | Móvil: +57 305 880 1874
La Calera - Colombia - Suramérica

www.massive.com.co

Bioseguridad en las clínicas de Colsanitas

Redacción Bienestar Colsanitas

En Colsanitas los cuidados están centrados en las necesidades de las personas, y los procesos se diseñan de acuerdo con los más altos estándares de bioseguridad.

Ante la emergencia sanitaria actual, en las clínicas de Colsanitas se establecieron protocolos específicos para optimizar la bioseguridad en todos sus espacios y procesos.

Algunos de los protocolos establecidos fueron: de bioseguridad en general; para tratamiento ambulatorio, farmacológico y hospitalario; de apoyo emocional a profesionales de la salud; para el uso de elementos de protección, limpieza y desinfección, y protocolo para la atención de pacientes en la Unidad de Cuidado Intensivo y cuidado paliativo.

También ajustamos la infraestructura rápidamente. Muy pronto se definieron tres áreas en nuestros espacios asistenciales: no covid, covid y sospecha de covid, cada una con un protocolo de bioseguridad específico y ajustado a toda la normativa de la OMS, el Ministerio de Salud y, por supuesto, basados en el conocimiento y experiencia de nuestros profesionales de la salud y equipos de investigación. También se ampliaron las zonas de atención para incrementar la capacidad operativa: las clínicas Reina Sofía y Universitaria Colombia cuentan con más espacios para la atención de cuidado intensivo.

Cada uno de los colaboradores de Colsanitas ha recibido formación en covid-19.

La formación: garantía de seguridad

Según la doctora Bibiana María García, gerente de Calidad de Keralty, “El éxito de la experiencia está en quien entrega el servicio; por eso, cada uno de los colaboradores de Colsanitas está preparado, ha recibido formación en covid”. Y esta formación incluye tanto a los miembros del equipo de salud como a los funcionarios administrativos y de apoyo. Para lograr ese propósito y garantizar una atención segura, se priorizan las barreras de seguridad antes que los tiempos de los procesos.

Se aumentó de manera significativa la atención domiciliaria como extensión del cuidado hospitalario, lo que implica entrenar e incrementar el número de funcionarios que trabajan en este tipo de atención especializada.

Por tratarse de una situación inédita en el mundo, permanentemente se están revisando los procesos y ajustando: “Se analizan los problemas o fallos de manera conjunta con el equipo y se trabaja en construir una cultura de seguridad y reconocimiento de las posibilidades de mejora continua”. **B**



En **Colsanitas**, te damos más razones para quedarte



Descubre todos los servicios que hemos preparado,
para seguir cuidándote desde tu hogar.



Salud Online

Con este servicio, puedes asistir a tus consultas médicas con nuestros especialistas **sin tener que salir de casa.**



Urgencias odontológicas a domicilio¹

Cuentas con un equipo de odontólogos profesionales disponible las 24 horas, que instala un consultorio completamente dotado en tu casa para atender tu urgencia.

Este beneficio es exclusivo y potestativo para usuarios de Colsanitas Integral (contratos familiares e individuales) y Plan Dental (contratos familiares, individuales y colectivos).



Laboratorio Clínico

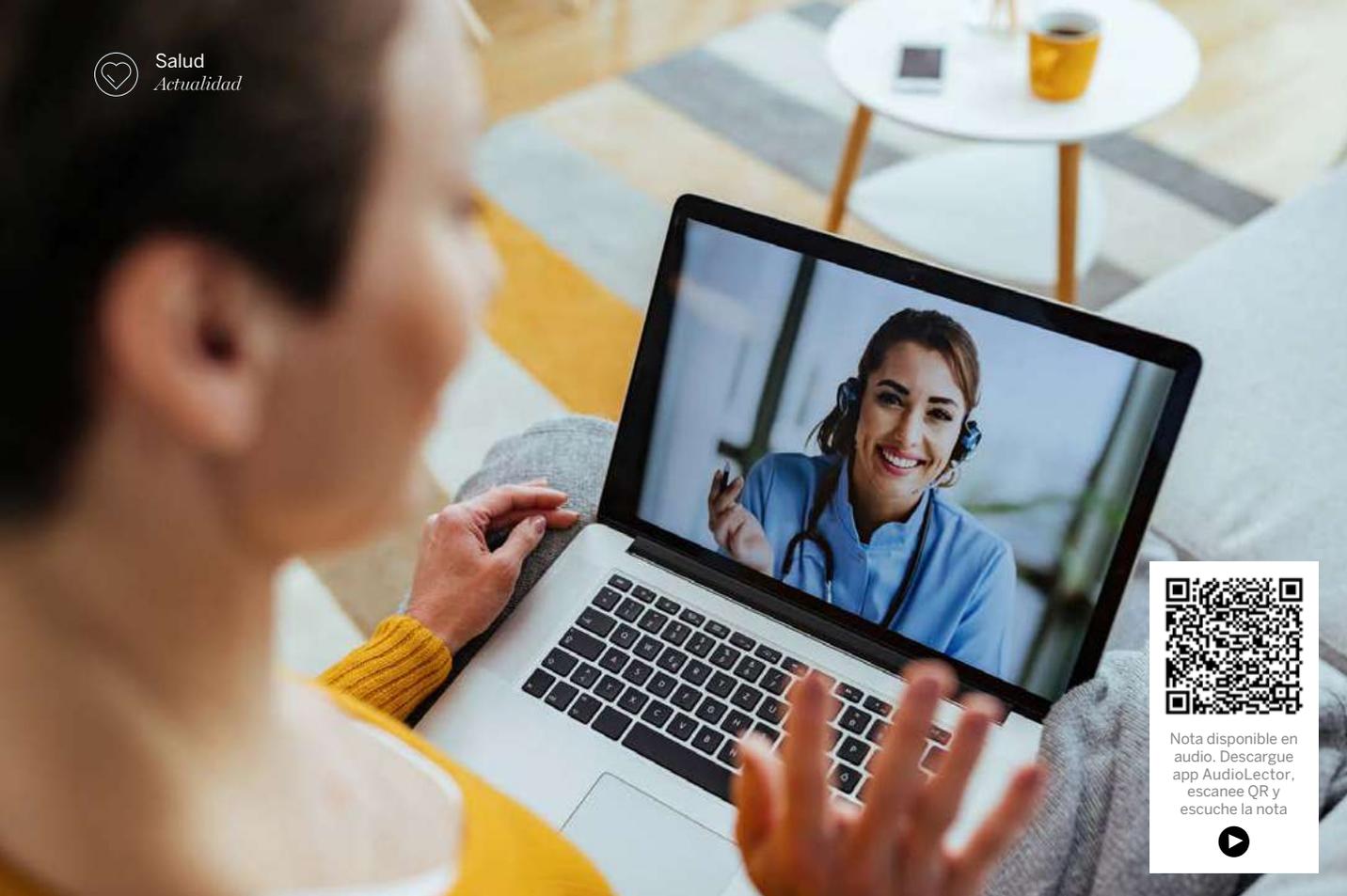
Si tu médico te ordena exámenes de laboratorio, los puedes **solicitar a domicilio.** Contamos con insumos, equipos de alta tecnología y un grupo de profesionales expertos en la **toma de muestras en casa.**



Programas de Salud

Pensando en tu bienestar, nuestros programas de salud te siguen cuidando en casa. Consulta las ciudades y programas disponibles llamando a las líneas de contacto ubicadas en **colsanitas.com**

Conoce más en **colsanitas.com**



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Vaya al médico *sin salir de casa*

Desde 2019 Colsanitas viene implementando las asesorías médicas virtuales con éxito. Pero con la llegada del coronavirus al país se puso en marcha un programa más amplio de salud digital que incluye consultas médicas virtuales, así como autotriage de covid-19 y salud mental.

Laura Natalia Cruz*

Desde que tuvimos que resguardarnos en casa para evitar contagiarnos de covid-19 muchas de nuestras rutinas han cambiado, y ante esta nueva normalidad los supermercados, restaurantes y el comercio en general han tenido que aumentar sus servicios a domicilio y ventas virtuales, para que podamos seguir con nuestras vidas sin salir a la calle.

La salud también debía reacomodarse y por eso, desde mediados de marzo, Colsanitas ha dispuesto un paquete de servicios de salud digital para que los usuarios continúen con sus tratamientos y puedan recibir atención en salud sin necesidad de ir a un centro médico.

A comienzos de 2019 Colsanitas creó el Servicio de Orientación en Salud, SOS, en el cual los pacientes pueden recibir asesoría de un médico general o pediatra a través de la línea telefónica y las aplicaciones Colsanitas y Orientación Colsanitas. La idea es que el paciente pueda comunicarse por teléfono, video o chat con un médico que, acuerdo a sus síntomas, determinará si es necesaria la atención médica presencial o de urgencias, o si por el contrario debe programar una cita con algún especialista.

Salud digital versión 2020

Con la llegada del coronavirus a Colombia en marzo, y de acuerdo con la necesidad de quedarse en casa, Colsanitas amplió rápidamente otros

servicios virtuales para disminuir la afluencia de pacientes a los centros médicos, proteger a los profesionales de la salud y darle continuidad a los tratamientos y controles de los usuarios, cuenta Andrea Rodríguez, vicepresidenta de Salud de Colsanitas. En este momento la teleorientación tiene como prioridad la atención de síntomas respiratorios y, en caso de requerir atención presencial, ya no se remite al paciente a un centro médico, sino que se le envía un médico domiciliario o en casos más serios, una ambulancia.

Para atender casos potenciales de covid-19 también se implementó el autotriage por chat, en el cual el paciente, luego de explicar sus síntomas, es clasificado en una escala de colores que va del verde (síntomas leves) a rojo (atención en urgencias). Así mismo hay un autotriage de salud mental para las personas que estén emocionalmente afectadas por el encierro o cualquier otra circunstancia.

Además de la teleorientación, ya están disponibles otros servicios de salud digital como la telemedicina, que tiene dos modalidades: la interactiva, que es la consulta virtual entre paciente y médico a través de video llamada o video conferencia, y la sincrónica, que funciona como una interconsulta; de un lado de la pantalla del celular o computador están el médico y su paciente y al otro lado está el especialista. En telemedicina se pueden pedir citas con médico general o diferentes especialistas.

Alcances y límites

La salud digital tiene varios beneficios según Carlos Larios, urólogo que Colsanitas y uno de los especialistas que actualmente atiende a sus pacientes a través de plataformas virtuales. Primero se tiene a disposición todos los exámenes, imágenes diagnósticas y tratamientos previos del paciente en línea. De esta manera el médico puede hacer control y seguimiento sin que el usuario tenga que recorrer largas distancias, soportar el tráfico y esperar una cita en la que solo harán lectura de estas pruebas. Esto es especialmente importante para los pacientes crónicos, que ya tienen asignado un tratamiento y a los que debe hacerse seguimiento.

Por supuesto, la salud digital tiene un límite: allí, por ejemplo, no se puede hacer un examen físico en el que el médico tenga que ver y tocar al paciente, pero el objetivo es precisamente reducir las consultas presenciales tanto como sea posible y recurrir a ellas solo cuando la teleconsulta no pueda realizarse. **B**

.....

**Periodista y politóloga.*



LA CIFRA

Hasta finales de abril, Colsanitas atendió a 55 mil personas en servicio de teleorientación.

¿CÓMO FUNCIONA?

Para acceder a los servicios de salud digital hay que estar afiliado a medicina prepagada Colsanitas o Medisanitas. El paciente debe ingresar a la página web y crear su cuenta en la sección oficina virtual; el usuario y contraseña de la oficina virtual es el mismo para acceder a los servicios a través de la aplicación Colsanitas. Tanto en la página como en la aplicación se elige la opción No presencial/virtual; cuando la cita queda confirmada llegará por correo electrónico la hora, fecha y enlace para unirse a la consulta, que puede ser por videollamada desde el celular o videoconferencia por computador. Una hora antes de

la cita el paciente será contactado telefónicamente para precisar detalles técnicos del encuentro. Si el médico ordena exámenes de laboratorio o medicamentos estos también pueden realizarse a domicilio. Hasta finales de abril el servicio de salud digital de Colsanitas había atendido a más de 55 mil personas en teleorientación, y realizó casi cuatro mil consultas virtuales. Según Andrea Rodríguez, vicepresidenta de Salud de Colsanitas, aunque este programa se implementó para enfrentar el coronavirus, sus beneficios son tanto para pacientes y médicos que seguirá funcionando luego de la pandemia.



La teleorientación tiene como prioridad la atención de síntomas respiratorios y, en caso de requerir atención presencial, ya no se remite al paciente a un centro médico.



Odontología a domicilio: innovación y cuidado

Redacción Bienestar Colsanitas

FOTOGRAFÍA: Cortesía Oralhome

Las emergencias odontológicas en Colsanitas son atendidas a domicilio por profesionales capacitados equipados con tecnología de punta. Un servicio cómodo y seguro para los pacientes y los profesionales de la salud.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Deben contar con un espacio de al menos 3 metros por 3 metros para levantar allí un consultorio provisional.



A las dos de la tarde de un miércoles de mayo, una paciente de Colsanitas y su familia recibieron en su casa al equipo de asistencia odontológica Oral Home, que presta el servicio de consulta odontológica a domicilio a los usuarios de la compañía de medicina prepagada. La paciente llevaba varios días con una molestia en uno de sus dientes.

El equipo que atiende este tipo de consultas generalmente está compuesto por dos personas: un odontólogo y un auxiliar, en este caso Juan David Cardona y Duván Pérez. Mientras el odontólogo les explica a la paciente y sus padres todo lo que va a suceder en su casa, el auxiliar se encarga de buscar un espacio de al menos 3 metros por 3 metros, y levanta allí un consultorio provisional, con capacidad para hacer desde una valoración común hasta radiografías y cirugías simples.

Habían llegado en una furgoneta equipada. Ambos traían puesta su indumentaria común, como la que usarían en un consultorio odontológico normal. Bajaron del vehículo una especie de maleta de campaña: aquello terminaría convertido en la unidad odontológica donde la paciente sería atendida. Además trajeron un compresor, es decir, el motor que va conectado a la energía y permite que los instrumentos funcionen y el agua fluya de manera permanente cerca de la silla, tal como sería en un consultorio odontológico. También llevaban tres cajas llenas de instrumentación debidamente esterilizada, empacada y rotulada.

Además de la valoración inicial, esta unidad odontológica portátil permite realizar cualquier procedimiento, salvo aquellos que puedan ser considerados complejos por el odontólogo y deban ser remitidos a una clínica. Durante la pandemia por covid-19 están prohibidos los tratamientos esté-

ticos, y se han detenido otros como la ortodoncia. Pero es común atender pacientes que requieran intervenciones como limpieza de infecciones, arreglar caries, extraer dientes, realizar limpiezas dentales, entre otros.

Unos cinco minutos pasaron mientras el equipo sacó del vehículo sus herramientas y se vistió con los nuevos trajes de protección frente al coronavirus que deben usar según el protocolo: esos vestidos blancos de plástico con protección de pies a cabeza que hemos visto en televisión y prensa en los últimos meses; una mascarilla (tapabocas) N95 sobre el tapabocas quirúrgico que ya traían puesto; una careta de plástico grueso y dos pares de guantes para cada uno.

Una vez dentro de la casa y con el compresor conectado y encendido, el ruido se mezcló con el crujido de los trajes de plástico y las voces del odontólogo y la madre de la paciente. Cuando el equipo estaba listo y la unidad montada, se le pidió a la paciente que se lavara las manos y la cara con agua y jabón, y que hiciera buches con una mezcla de Yodopodivona y agua para proteger al profesional que la atendería, pues las medidas de protección van en doble vía: el equipo se asegura de prestar un servicio libre de riesgo de contagio de la nueva enfermedad tanto para los pacientes como para ellos mismos.

En cuestión de unos 20 minutos, la paciente estaba recostada sobre la camilla debidamente desinfectada, con unas gafas de protección y un babero, elementos utilizados siempre en este tipo de atención, y en el borde izquierdo de su boca tenía colgado el eyector, esa especie de manguera que succiona el agua utilizada durante el procedimiento. El agua que se utiliza viene limpia en una botella plástica sellada. Junto a ella viene otra botella vacía para depositar el

agua desechada por la paciente, y de esa manera no dejar ningún residuo ni sustancia en su casa.

Cardona y Pérez cuentan que antes de la pandemia atendían entre 10 y 12 pacientes por día, mientras que en este momento asisten entre 18 y 20 aproximadamente. Además, ambos consideran que, aunque la odontología tenía estándares seguros, en la actualidad tienen un reto mayor: reforzar las medidas de bioseguridad para los pacientes y los profesionales encargados de atender sus urgencias odontológicas.

Diez minutos después, la paciente había sido liberada de la molestia que le impedía comer, y el equipo se preparaba para volver a desinfectar y guardar la unidad odontológica, así como de asegurarse de que todos los desechos, junto a sus trajes de protección y mascarillas, estuvieran seguros en la bolsa roja que se llevarían consigo para ser depositados en un lugar seguro. Las caretas de plástico fueron desinfectadas y guardadas en una caja cada una, las herramientas volvieron a las cajas donde llegaron y la unidad odontológica volvió a recuperar esa forma similar a las maletas de quienes acostumbraban a hacer largos viajes por el mundo con todo lo necesario guardado en sus espaldas. Esta vez la intención del viaje no es el turismo, sino que es la respuesta de estos profesionales que se las han arreglado para garantizar una atención óptima de sus pacientes durante el periodo de aislamiento preventivo obligatorio. 

“Durante la pandemia se atienden infecciones, caries, extracción de dientes, limpiezas dentales, entre otros”.



Esta unidad odontológica portátil permite realizar cualquier procedimiento, desde una valoración común hasta cirugías simples.

LA CIFRA

Entre 18 y 20 pacientes atienden diariamente en Bogotá. Antes de la pandemia atendían entre 10 y 12.

¿Cómo prevenir el cáncer de cuello uterino?

Redacción Bienestar Colsanitas

Un chequeo a tiempo puede salvar muchas vidas. Conozca de qué manera detectar el Virus del Papiloma Humano y reducir el riesgo de padecer cáncer de cuello uterino.

Más del 90 % de los casos de cáncer de cuello uterino están asociados al Virus del Papiloma Humano: una infección de transmisión sexual que por lo general es asintomática, pero puede producir lesiones en la piel y las mucosas. Aunque existen más de 100 tipos de este virus, solo dos de ellos son los principales causantes de este padecimiento cervical por el que mueren alrededor de 700 mujeres a diario en el mundo.

Hombres y mujeres pueden transmitir y padecer el virus. La diferencia es que en el cáncer de cuello uterino, está plenamente demostrada la presencia del VPH. Mientras que la presencia del virus en los cánceres genitales de los hombres es mucho menor.

El VPH puede afectar a cualquier persona y no existen variables poblacionales que puedan disminuir o aumentar el riesgo de contraerlo, así lo explica el doctor Juan Carlos Vargas, asesor científico de Profamilia: “El 80 % de la población que tiene vida sexual activa, tendrá contacto con alguno de los tipos de Virus del Papiloma Humano y por eso es tan necesaria su prevención”. Por tal motivo, le invitamos a seguir las siguientes recomendaciones:

1. Relaciones sexuales seguras

El uso de preservativo es fundamental para protegerse de esta y otras enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, este método no ofrece una protección del 100 % ante ninguna infección y, en el caso del VPH, es clave reforzar el cuidado con otras medidas como limitar la cantidad de parejas sexuales, pues el condón no cubre por completo el área genital, y la cantidad de personas con las que se sostienen encuentros íntimos determina las probabilidades de contagio.

2. Vacuna

En Colombia, las mujeres y niñas a partir de los 10 años pueden acceder a la vacuna que les otorga inmunidad contra las cepas más peligrosas del virus. Esta vacuna se aplica en dos o tres dosis (dependiendo de la edad de la paciente). La vacunación masculina está aprobada en el país, pero no está cubierta por la seguridad social.

3. Citología

La citología cérvico-vaginal es una prueba que debe realizarse periódicamente. Se inicia la toma de la citología convencional alrededor de los 25 años, bajo el esquema 1,1,3. Es decir, se hace la primera citología y si el resultado es normal, la siguiente se toma es al año y luego cada tres años, de persistir normales los resultados. Dependiendo de la historia sexual y reproductiva de la mujer, tanto la primera toma como el intervalo de toma se puede modificar, de acuerdo con la valoración médica. Al ser el Virus de Papiloma Humano una infección asintomática en la mayoría de casos, esta prueba anual es una valiosa herramienta para detectarlo a tiempo.

4. Prueba de ADN para detección de VPH

Esta prueba tiene gran capacidad para detectar cualquier tipo de VPH y de predecir el riesgo de cáncer de cuello uterino. Si el resultado es negativo y no hay factores de riesgo, la siguiente prueba debe practicarse cinco años después. Desde 2019 las colombianas entre 30 y 65 años tienen garantizado el acceso a ella a través de su EPS.



Profamilia

**EL CUIDADO DE TU SALUD
SEXUAL Y REPRODUCTIVA
NO SE DETIENE,
PROFAMILIA TAMPOCO.**

**Seguimos trabajando por tu bienestar
y seguridad, pregunta por nuestros servicios en:**



Anticoncepción



Vacunación



Ginecología



Atención domiciliaria



Urología



Telemedicina



**Programa de detección
del Virus del Papiloma Humano (VPH)**

Comunícate a nuestras líneas nacionales

Bogotá: (1) 443 4000 **Medellín:** (4) 283 6688 **Cali:** (2) 386 0001 **Barranquilla:** (5) 319 7928

Línea Nacional Gratuita: 01 8000 110 900

Los servicios están sujetos a la disponibilidad de cada clínica

Recibe asesoría virtual gratuita a través del chat en www.profamilia.org.co

Llegar a la vejez con una *buena salud mental*



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



*Brian Lara**

La vejez está asociada con el detrimento de la salud física y mental. Pero esa no es la naturaleza de la vejez. Al contrario, a ella podemos llegar gozando de nuestras capacidades con plenitud.

En una escena bellísima de *El amor en los tiempos del cólera*, casi al final del libro, Fermina Daza y Florentino Ariza, ambos con más de setenta años, están acostados en la cama en la que acaban de sentenciar el amor que los persiguió por más de medio siglo. Entonces dice el narrador: “Conversaron para entretener el tiempo. Hablaron de ellos, de sus vidas distintas, de la casualidad inverosímil de estar desnudos en el camarote oscuro de un buque varado, cuando lo justo era pensar que ya no les quedaba tiempo sino para esperar a la muerte”. Gabriel García Márquez, que siempre entendió la vejez de sus personajes igual que la suya propia —algo ineludible, como el amor mismo—, desba-

rata con ternura en esta escena la falsa idea de que los viejos solo tienen derecho a morir.

Fermina Daza y Florentino Ariza entretienen el tiempo con el amor, porque aún conservan intacta la pasión que tenían a los veinte años. Ambos reniegan de ese equívoco tan extendido de que los viejos solo pueden sentarse frente a la ventana a ver pasar los días, porque la edad no les da para más, como si cada cumpleaños significara la pérdida paulatina de la capacidad de hacer y de pensar. La naturaleza del envejecimiento no es la pérdida. Envejecer no implica necesariamente el deterioro de nuestras capacidades físicas o mentales. De hecho, los expertos en el tema advierten que el detrimento de la salud en la vejez no es algo natural, sino un signo de alarma.

Rosana Glück, psiquiatra y magíster en psicogerontología adscrita a Colsanitas, dice que “el envejecimiento debe venir con un mecanismo integral de funcionamiento”. Esto significa que en la vejez necesitamos desarrollar y ejercitar las habilidades necesarias para atravesar esa etapa de la vida sin problemas, siendo autónomos, tal como en la niñez, la adolescencia y la adultez.

Podríamos agregar: así como la juventud no es garantía de una salud física y mental plena, la vejez tampoco es garantía de lo contrario. El caso de la salud mental es paradigmático, porque a menudo se la utiliza como excusa para relegar a los adultos mayores a mirar por la ventana de la sociedad.

“Loro viejo no aprende a hablar”, se dice entre risas para señalar la supuesta deficiencia intelectual de los adultos mayores, como señala el geriatra Robinson Cuadros, pero lo cierto es que aquello solo les pasa a los loros.

“El problema es que estos lenguajes culturales deterioran la salud mental”, señala el doctor Cuadros. “Cuando el hijo le dice a la mamá ‘Usted ya no está en edad de hacer eso, mamá, eso me toca a mí. Usted ya está en edad de descansar’, aunque tenga una buena intención, lo único que hace es anularla”.

Los tres pilares de la salud mental

La salud mental es un entramado complejo que está sostenido por tres pilares: el funcional, el cognitivo y el comportamental. El *funcional*, explica la doctora Glück, tiene que ver con cómo nos desenvolvemos en nuestro día a día, qué tan autónomos somos a la hora de bañarnos, vestirnos, cocinar, comer o movernos en la calle. El



Leer, hacer manualidades, estudiar un tema nuevo, hacer sopas de letras, ayudan a tener una vejez más saludable y activa.

cognitivo reúne nuestra capacidad de razonamiento, de comunicarnos mediante un lenguaje estructurado, de realizar cálculos matemáticos, de prestar atención, de recordar. Y, finalmente, el *comportamental* es determinado por la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y con aquellos que nos rodean, respetando ciertas convenciones sociales básicas.

Como habría de esperarse, cada uno de estos pilares cambia dependiendo de la historia de vida de cada persona. Mientras algunos desarrollan más la capacidad cognitiva matemática, digamos el gerente de un banco, otros desarrollan mucho más la capacidad funcional motora, digamos un agricultor. Así las cosas, no tendría sentido evaluar la salud mental del gerente preguntándole cómo cosechar un tubérculo, como tampoco tendría sentido evaluar la del agricultor pidiéndole un análisis matemático. Pero si el gerente, por ejemplo, no reconoce un billete de cincuenta mil, o el agricultor un azadón, entonces tendríamos que preocuparnos.

Dicho esto, la salud mental no se deteriora naturalmente al envejecer, aunque en algunos casos la vejez puede aumentar las probabilidades de un deterioro si ciertos factores de riesgo no se cuidan debidamente. Los primeros que deben mencionarse son los físicos, entre los cuales destacan sobre todo las enfermedades crónicas —hipertensión, diabetes, hipotiroidismo—, que justamente por ser crónicas nos acompañan toda la vida; con los años y el desgaste de algunos órganos y tejidos por acción de la misma enfermedad, es preciso atenderla con mayor cuidado. Los segundos son las patologías psiquiátricas diagnosticadas antes de la vejez, y que durante esta época pueden empeorar sin

“Así como la juventud no es garantía de una salud física y mental plena, la vejez tampoco es garantía de lo contrario”.

**Graduado de Literatura y Administración de Empresas, en la actualidad combina las labores periodísticas con una maestría en Filosofía en la Universidad de los Andes.*

UNA MIRADA INTEGRAL

La organización Keralty trabaja por el bienestar de las personas con una visión holística del cuidado que abarque un enfoque en salud, uno comunitario y uno social. Para ello creó Versania, cuyo objetivo es generar modelos de atención sociosanitaria para las personas en las diferentes etapas de la vida, valiéndose de empresas dedicadas a ello. Lazos Humanos es la empresa concentrada en el cuidado y atención del adulto mayor. Pamela Díaz, gerente de la empresa, asegura que esta mirada integral sobre el bienestar permite acompañar al adulto mayor atendiendo su salud física, mental y su pertenencia a redes comunitarias. Esto se consigue a través de tres programas: 1) Cuidadores, que ofrece acompañamiento a los adultos mayores por parte de personal especializado; 2) Activa, que mediante encuentros en un club social propicia espacios a adultos mayores para compartir en comunidad y hacer actividad física y mental; y 3) Educa, que brinda formación a cuidadores no formales, tales como familiares que se hacen cargo de sus padres, hermanos, tíos o abuelos.

Para mayor información de Lazos Humanos:

- > Facebook: <https://www.facebook.com/pg/lazoshumanoscuidarte>
- > Correo: info@lazoshumanos.org
- > Teléfono: 322 2268478



LA CIFRA

55 % de las personas mayores en Colombia no participan de ninguna actividad grupal.

la atención necesaria. Y los últimos factores de riesgo son los psicosociales, que aúnan aquello que determina parte de nuestra calidad de vida, desde el lugar en el que vivimos hasta el sentirnos parte de alguna comunidad.

El doctor Cuadros asegura que en Colombia la situación no es favorable frente a estos factores, especialmente respecto a los psicosociales: “La encuesta SABE en el 2015 señalaba que el 55 % de las personas mayores en Colombia no participan de ninguna actividad grupal; el DANE, en 2018, dijo que cerca del 18 % de las personas mayores viven solas, y que el 20 % de ellas tiene un perfil de depresión”. Ahora bien, esto no se debe a la vejez misma sino a lo que nosotros como sociedad hemos hecho de ella.

Sin embargo, a pesar de las cifras alarmantes, el panorama es alentador, porque llevar una vejez tranquila depende enteramente en que como sociedad y como individuos replanteemos el papel de los viejos. Esto quiere decir que debemos educarnos respecto a la vejez, reconocer que la expectativa de vida aumenta y cada vez se acerca más a los ochenta años, y que por tanto tendremos más años de vida para vivir, para participar de una comunidad. El doctor Cuadros sugiere que una jugada inteligente sería fortalecer el intercambio generacional: que los adultos mayores acompañen a personas jóvenes en procesos laborales, educativos, productivos, de entretenimiento.

Tanto la doctora Glück como el doctor Cuadros reconocen que el primer paso para enfrentar una vejez sana es aceptar que vamos a envejecer. “Debemos prepararnos para tener ochenta años, desde el punto de vista económico, social, familiar y físico”, dice la doctora Glück. Y continúa: “Cuando somos viejos debemos hacer actividad física y llevar una buena alimentación; tener una vida social activa, y hacer ejercicio mental. Basta con llevar actividades intelectuales siempre distintas: leer, hacer manualidades, estudiar un tema nuevo, hacer sopas de letras, en fin”.

La posibilidad de tanto por hacer conlleva aceptar que en la vejez tenemos derecho a más que simplemente esperar la muerte. Así como celebramos la vejez en tantos escritores, músicos, actores, políticos, empresarios, médicos o líderes comunitarios, también podemos hacerlo con la de nuestros seres queridos o con la propia. Porque llegará cierta edad en la que debemos abrazar la idea de que la juventud ya no nos define, en la que debemos abrazar el envejecimiento de nuestro rostro y nuestro cuerpo. Justamente esa edad a la que llegó García Márquez para escribir el amor de medio siglo que saldaron Fermina Daza y Florentino Ariza en la cama de un buque varado, cuando aún tenían toda la vida por delante. **B**



Una jugada inteligente es fortalecer el intercambio generacional: que los adultos mayores acompañen a los jóvenes en diferentes actividades.

Sexualidad plena en la *menopausia*

*Karem Racines Arévalo** • ILUSTRACIÓN: *Elizabeth Builes*

Los síntomas relacionados con la llegada de la menopausia se pueden minimizar con tratamientos farmacológicos y terapias alternativas, para que no afecten el disfrute de relaciones íntimas satisfactorias.

El cese de la menstruación tiene implicaciones fisiológicas relacionadas con el declive en la producción de las hormonas sexuales esteroideas, estrógenos y progesterona, que son principalmente segregadas por los ovarios, por la placenta durante el embarazo, y en menor medida por las glándulas suprarrenales. Esto acarrea consecuencias que afectan el humor, el sueño, el peso y el funcionamiento de los genitales femeninos, pero no tiene que ser, en absoluto, el fin de una vida sexual activa y placentera.

De acuerdo con cifras del DANE, el número de habitantes en Colombia para el año 2020 ronda los 45 millones y medio. De ellos, 51,6 % son mujeres y 13 % de esas mujeres superan los 50 años de edad. Lo que permite deducir que en este país hay un aproximado de 2.5 millones de mujeres en etapa me-

nopáusica. Y esta etapa es por lo menos la tercera parte de la vida de una mujer; en estos tiempos en los que la expectativa de vida femenina está por encima de los 79 años de edad.

El ginecólogo, sexólogo y miembro fundador de la Asociación Colombiana de Salud Sexual, Mauricio Rojas, señala que alrededor del climaterio femenino hay demasiados mitos, reforzados por conductas machistas y creencias ancestrales, que restan valor a las posibilidades que tienen las mujeres mayores de 50 años de disfrutar de una sexualidad plena, tan satisfactoria o inclusive mejor que la que tenían cuando aún menstruaban.

“Una de las quejas más recurrentes de las mujeres durante la menopausia es la franca disminución del deseo sexual. Aún cuando existen muchas alternativas para combatir el síntoma, la clave es el



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



redescubrimiento: en tanto la mujer se explore, sin miedos ni tabúes, podrá apropiarse de su cuerpo y tomar las riendas de su intimidad sin tener que depender de que se presente o no ese impulso inicial que aportarían las hormonas sexuales”, dice Rojas.

Otros de los síntomas comunes que experimentan las mujeres cuando dejan de ovular están relacionados con la afectación de la condición regulatoria

de los vasos sanguíneos, que se manifiesta con la excesiva sudoración, escalofríos y aumento de la temperatura corporal. Hay otros síntomas que más bien tienen que ver con los órganos genitales, como la resequedad vaginal, tardanza en alcanzar sensa-

ciones orgásmicas, variaciones en la mucosidad y dolor pélvico. Y finalmente, los médicos mencionan también las alteraciones emocionales que trae consigo la menopausia, puestas de manifiesto en episodios de depresión, insomnio, irritabilidad y ansiedad.

El ginecobstetra especialista en menopausia Andrés Daste, sugiere como principal método para

combatir la rudeza de estos síntomas la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH), un tratamiento que implica tomar hormonas sintéticas con el fin de suplir las hormonas naturales que el organismo dejó de producir por sí mismo. El médico especialista es el indicado para evaluar las condiciones clínicas de la mujer, los riesgos y la dosis.

“Si la paciente no presenta ningún tipo de contraindicación ni antecedentes con patologías como trombosis, cáncer de mama, riesgo hepático o problemas cardíacos, este tratamiento puede resultar muy efectivo para erradicar la mayoría de los síntomas asociados al climaterio. La consecuencia inmediata es la recuperación del deseo sexual y la comodidad en las relaciones íntimas”, apunta el especialista.

Yolima Rodríguez es ginecóloga de la Clínica Universitaria Colombia de Colsanitas con maestría en menopausia, y está convencida de que en ningún caso las mujeres deben resignarse a padecer síntomas que le restan calidad a su vida cotidiana y a su sexualidad. Cita el caso específico de la incontinencia urinaria, un síntoma asociado al climaterio, que muchas mujeres ni siquiera consultan con su médico porque les da vergüenza y piensan que es normal vivir con esa condición su vejez: “Pero no es así. Para prevenirla se puede recurrir a ejercicios que ayudan a fortalecer el suelo pélvico, aumentar el consumo de fibra en la dieta diaria, evitar la obesidad y el sobrepeso y no incurrir en sobreesfuerzos y cargas de peso que debiliten la musculatura del sistema urinario. Desde el punto de vista farmacológico, se dispone de tratamiento con estrógenos tanto oral como vaginal y de los anticolinérgicos para minimizar la contracción involuntaria. Todo es cuestión de evaluar la historia clínica de la paciente y encontrar la alternativa que más le conviene”, apunta la ginecóloga.

Además, Yolima Rodríguez refiere otra patología recurrente durante la menopausia a causa del déficit de estrógenos y las variaciones del pH vaginal: la cistitis. Para contrarrestarla son recomendables estrictos hábitos higiénicos antes y después de la relación sexual, uso de lubricantes para evitar irritación, mucha hidratación, una dieta saludable y referir su recurrencia al especialista para que le receten los antibióticos idóneos.

Mente y corazón

La ginecóloga de la CUC advierte que, en general, los hombres son más susceptibles de presentar eventos cerebrovasculares porque no tienen la protección natural que proveen las hormonas sexuales esteroideas a las mujeres. Con la menopausia éstas se dejan de producir, con lo cual las mujeres se igualan en el

“En ningún caso las mujeres deben resignarse a padecer síntomas que le restan calidad a su vida cotidiana y a su sexualidad”.





riesgo cardiovascular con el sexo masculino. Entonces, es hora de prevenirlo con menos sedentarismo, mejor nutrición y cero tabaquismo.

Franklin Espitia, vicepresidente de la Asociación Colombiana de Menopausia, organización sin fines de lucro que desde hace más de 25 años se dedica a atender a las mujeres durante el climaterio, resalta el conocimiento y la buena comunicación con la pareja como factores determinantes para mejorar la actividad sexual de las mujeres menopáusicas: “Las terapias de reemplazo son bondadosas, pero de qué me sirve darle nuevas hormonas a una paciente si no corrige las debilidades de sus prácticas sexuales.

El deseo debe venir acompañado de la sensualidad, de lo sensorial, de lo emocional y del redescubrimiento de sí misma. Saber identificar lo que le gusta y exigirlo, ser recursivos, incorporar juguetes sexuales, darse más besos y demostrarle a su pareja que el placer sexual no necesariamente debe estar atado al coito o la penetración y cuando ocurra no debe ser dolorosa”, advierte.

Por lo general, las mujeres menopáusicas suelen estar acompañadas de un hombre de su edad o mayores y ellos también presentan síntomas y disfunciones asociados con su edad. De allí, la recomendación del psicólogo clínico José Luis Escobar: “La sexualidad va atada a la sensualidad. Las parejas deben deshacerse de viejas preconcepciones e incluir nuevas alternativas para proveerse placer en la intimidad. En eso, la creatividad y la

confianza son características indispensables para conservar una sexualidad de calidad”.

Los expertos coinciden en que algunos de los síntomas del climaterio femenino también se pueden controlar con la intervención de psicoterapeutas,

endocrinólogos, nutricionistas y otras terapias alternativas como yoga, técnicas de relajación y acupuntura. Las recomendaciones generales incluyen siempre hábitos de vida saludables y contar con un especialista que evalúe específicamente las necesidades y condiciones de cada mujer. 

LA CIFRA

2.5 millones de mujeres, aproximadamente, hay en Colombia en etapa menopáusica.

“La buena comunicación con la pareja es determinante para mejorar la actividad sexual de las mujeres menopáusicas”.

*Periodista, profesora universitaria. Mención de Honor en el Premio Roche de Periodismo en Salud 2019.

Nuestros *hijos* y las *drogas*



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



*Marcela Villegas**

Todos los padres sentimos temor del momento en que nuestros hijos se encuentren en la vida con las sustancias psicoactivas, tanto legales como ilegales. ¿Qué hacer? ¿Cómo y cuándo hablar con ellos sobre el tema?

Tres expertos hacen recomendaciones puntuales.

Las sustancias psicoactivas están presentes en la vida diaria de nuestros hijos desde que son muy pequeños. Ellos nos ven tomar café en las mañanas, leen vallas publicitarias que anuncian cervezas durante los recorridos que hacen con nosotros por la ciudad y notan que el vino es una bebida común en las celebraciones familiares. Luego, en la preadolescencia, empiezan a relacionarse con sus amigos sin nuestra supervisión y se dan cuenta de que en su grupo o en círculos cercanos hay muchachos que fuman tabaco o beben alcohol, o que consumen marihuana y sustancias ilegales en nuestro país. Ya cuando son adolescentes y están ter-

minando el colegio o empezando la universidad, muchos consideran que las sustancias psicoactivas, sin importar si son legales o ilegales, son un componente importante en la vida social de la gente de su edad.

Esta “exposición” de nuestros preadolescentes y adolescentes a las realidades del alcohol y las sustancias psicoactivas ilegales nos causa un miedo enorme a los papás. No entendemos qué territorios están transitando los muchachos porque tenemos muy poca información, que en su mayoría proviene de los informes sensacionalistas que presentan de cuando en cuando los medios nacionales, y que en ocasiones causan pánico. Y el miedo, como es bien sabido, es un

pésimo consejero, sobre todo en momentos en que los hijos necesitan de nuestra guía y apoyo.

La invitación que queremos hacerles hoy a los lectores de *Bienestar Colsanitas* es a acercarse al tema del consumo juvenil de psicoactivos a través del conocimiento de tres expertos que adelantan su trabajo basados en rigurosa evidencia científica y en una larga experiencia con jóvenes en distintos ámbitos. Para este artículo entrevistamos al doctor Juan Daniel Gómez, neuropsicólogo experto en psicoactivos y en su consumo problemático; al doctor Christian Muñoz, psiquiatra de niños y adolescentes adscrito a Colsanitas, y a Julián Quintero, un sociólogo que como parte de su trabajo con la ONG Acción Técnica Social (ATS) se dedica a estudiar los psicoactivos que consumen los jóvenes en Colombia, y cómo y para qué lo hacen.

La educación sobre sustancias psicoactivas empieza cuando son pequeños

Como padres, consciente o inconscientemente, configuramos lo que piensan los hijos sobre las sustancias psicoactivas. Ellos notan —y registran— qué actitud tenemos hacia estas, en qué contextos las consumimos y si lo hacemos con o sin moderación. Por ejemplo, es común que cuando muestran curiosidad sobre el café o el vino, les digamos que son “para grandes”, que ellos no pueden consumirlos porque son dañinos para sus cuerpos. Algunos añadiremos que el vino y el café también pueden ser dañinos para los adultos si los tomamos en exceso, y que los consumimos porque es agradable hacerlo, porque nos hacen sentir más despiertos o relajados o felices.

El doctor Gómez recalca que siempre que hablemos con los niños sobre este y cualquier otro tema, nuestra actitud debe ser natural, para reforzar en ellos la certeza de que pueden confiar en nosotros porque siempre vamos a darles información honesta. Necesitamos construir esa confianza desde que son bebés, con hechos, y no solo con palabras. Y añade que desde la primera infancia se deben infundir en los niños dos nociones que más tarde serán esenciales en cómo asumen el consumo de sustancias psicoactivas: la importancia del cuidado de sus cuerpos y que todos somos responsables de los efectos de nuestras acciones, en nosotros mismos y en los demás.

La crianza dedicada, el mejor factor de protección

Un modelo desarrollado en Islandia, replicado con éxito en lugares tan disímiles como las islas Faroe, Nairobi y Bucarest, ha identificado cuatro factores que protegen a los niños y jóvenes del consumo y el consumo problemático de psicoactivos: 1) la partici-

pación de los niños en actividades organizadas, como artes y deportes, de tres a cuatro veces a la semana, desde temprana edad; 2) que los niños y jóvenes pasen significativos periodos de tiempo compartiendo con sus padres durante los días laborables, y no solo los fines de semana; 3) que los niños y jóvenes sientan que ellos son importantes en su lugar de estudio, y 4) que los jóvenes no estén por fuera de sus casas a altas horas de la noche, la sugerencia es a partir de las 10:00 o las 12:00 p.m., según el lugar y la cultura en que vivan.

Podemos adoptar estos factores protectores ofreciendo a nuestros hijos actividades para su tiempo libre que les satisfagan, escuchándolos y mostrando interés genuino por sus vidas y por compartir con ellos desde que son muy pequeños, escogiendo un colegio en el que se sientan cómodos y estableciendo horarios de llegada claros cuando ya empiezan a salir solos. En síntesis, el mejor factor de protección es la crianza dedicada.

El *Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en población escolar – Colombia 2016*, como muchos otros estudios de este tipo, demuestra que el consumo y el consumo problemático de alcohol y sustancias ilegales son sustancialmente menores entre niños y adolescentes que cuentan con padres o adultos cuidadores bastante involucrados en sus vidas.

“Siempre que hablemos con los niños nuestra actitud debe ser natural, para reforzar la certeza de que pueden confiar en nosotros”.



Cuando están terminando el colegio o empezando la universidad, muchos consideran que las sustancias psicoactivas son un componente importante de la gente de su edad.

¿Cuándo y cómo empezar a hablar de psicoactivos?

El momento en el que se tiene la primera conversación sobre psicoactivos es muy importante. Quintero y el doctor Gómez recomiendan que ocurra sólo cuando el niño muestre curiosidad, y que la información se dé “a demanda”, lo que significa que nuestras respuestas se limiten estrictamente a lo que el niño pregunte. Si al llegar la preadolescencia (es muy variable, pero sucede entre los 10 y los 11 años) el niño no ha mostrado curiosidad por el tema de los psicoactivos, se debe buscar iniciar el diálogo.

El doctor Juan Daniel Gómez recalca que nunca se debe estructurar este acercamiento como una charla informativa y mucho menos como una entrevista al niño, sino más bien propiciar la conversación en torno a algo por lo que el menor muestre interés, como películas, series de televisión o canciones que le gusten. Para poder usar estos recursos, que suelen ser abundantes fuentes de referencias a psicoactivos, es necesario estar actualizado sobre los gustos de nuestros hijos. También pueden darse charlas en torno a una noticia en la televisión, o algún suceso familiar o en el vecindario, entre otras muchas posibilidades, pero todas dependen de que el diálogo sea constante en la familia.

A estas conversaciones, aunque se rigen por el principio de suministrar solo la información que pida el niño, se debe llegar preparado, con conocimientos sobre las principales sustancias, sus efectos

y riesgos, coinciden en afirmar el doctor Gómez y Julián Quintero.

El doctor Muñoz afirma que un diálogo sincero, honesto y abierto con los niños permitirá formular con naturalidad preguntas sobre qué han escuchado acerca del consumo de sustancias psicoactivas en su medio, lo cual es esencial para que podamos darles información que ellos puedan comprender y aplicar a sus vidas, a diferencia de las charlas informativas ofrecidas en distintos ámbitos, en las que “la información entra por un oído y sale por el

“ El consumo problemático de sustancias ilegales es menor entre niños y adolescentes que cuentan con padres o cuidadores involucrados en sus vidas”.

otro”. El doctor Muñoz también enfatiza en que se debe escuchar con mucha atención lo que los niños o jóvenes nos digan en estos diálogos, sin interrumpirlos, hacer comentarios negativos o enojarse en respuesta a las posiciones que tengan frente al consumo de sustancias validadas como el

alcohol, el cigarrillo, y en este momento de coyuntura, también la marihuana.

Los tres especialistas entrevistados coinciden en asegurar que, en lo tocante a sustancias psicoactivas, los jóvenes obtendrán por otros medios la información que sus padres no les den, y esos otros medios no son nada confiables, pues se trata de los amigos, internet o los proveedores de sustancias.

Es fundamental escucharlos y mostrarles interés genuino por sus vidas y por compartir con ellos desde que son muy pequeños.



Muñoz refiere que hay amplia evidencia científica para demostrar que las sustancias psicoactivas afectan de manera particular el cerebro del adolescente, pues se encuentra en desarrollo hasta los 21 años aproximadamente. Por esto, en el caso de padres que validan el consumo de psicoactivos, ya sea porque los consumen o lo hicieron en el pasado, es primordial que sean muy honestos con las razones que los llevaron a tomar la decisión de consumir, y que no minimicen los efectos nocivos de sustancias como el alcohol, el tabaco o la marihuana.

Quintero y el doctor Gómez indican que la legalización de la marihuana con usos medicinales ha reforzado la noción de que es un psicoactivo “inocuo”, y ha aumentado su consumo entre los jóvenes. Gómez sostiene que las marihuanas que circulan actualmente en el mercado ilegal causan dependencia, debido a que tienen una concentración de sustancia activa primaria (THC) entre el 18 y el 24 %, muy superior a la concentración de las marihuanas que se consumían en décadas pasadas, con concentraciones de THC entre el 2 y el 7 %.

Según el *Estudio nacional de consumo* mencionado atrás, las sustancias más usadas por los estudiantes de grado 7 a 11 son el alcohol, la marihuana, los inhalables, la cocaína y los tranquilizantes sin prescripción. Además, según datos de ATS, también hay consumo de éxtasis y 2CB (“tuci”). Una buena fuente para informarse sobre estos psicoactivos es la página www.echelecabeza.com en el menú Info Sustancias.

¿A quién acudir cuando hay una situación de consumo que nos sobrepasa como padres?

Los padres debemos educarnos sobre los recursos disponibles para enfrentar situaciones relacionadas con el uso de psicoactivos, y estar preparados para la eventualidad de que sucedan. La Secretaría de Salud de Bogotá presta un servicio de atención telefónica llamado Piénsalo, en el que psicólogos especialistas en el tema informan y orientan confidencialmente sobre prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas. Allí, además de aclarar dudas e informar sobre las diferentes sustancias, pueden guiarnos sobre qué hacer, por ejemplo, si nuestro hijo es sorprendido con una sustancia psicoactiva en el colegio o si es detenido por la policía por consumir o portar psicoactivos.

En caso de que los padres detecten una situación de consumo problemática, el doctor Muñoz recomienda que se acuda a un profesional de salud

¿QUÉ HACER (Y QUÉ NO) CUÁNDO SE DETECTA CONSUMO DE PSICOACTIVOS?



Ante una sospecha de que el menor está consumiendo alcohol o algún otro psicoactivo, el doctor Juan Daniel Gómez señala que bajo ninguna circunstancia se le debe someter a “revisiones”, por ejemplo búsquedas en sus pertenencias, olerles el aliento para saber si tomaron alcohol o fumaron, o revisar explícitamente si tienen los ojos rojos o algún otro tipo de señal. Estas conductas policivas solo sirven para crear desconfianza en los muchachos y alejarlos de los padres, o para incentivar que escondan el consumo. Los tres expertos consultados coinciden en que de la manera en que como padres manejemos la primera situación de consumo de alcohol o psicoactivos ilegales, dependen

el rumbo que tome el consumo y su impacto sobre la familia. El doctor Gómez indica que un enfoque comprensivo —nunca de castigo— es esencial en esta situación, para que el muchacho sienta que puede recurrir a sus papás en cualquier circunstancia; según Quintero, nuestra reacción no puede responder al miedo, y en ningún caso ser agresiva o violenta. El doctor Christian Muñoz afirma que este primer consumo se debe manejar con tranquilidad, paciencia y empatía, puesto que la agresividad y pérdida de control por parte de los padres causan un distanciamiento del adolescente. Indica que es muy importante intentar entender las razones que llevaron al joven a consumir.

LA CIFRA

Entre el 18 y el 24 % de THC tienen las marihuanas que circulan actualmente en el mercado ilegal.

mental, idealmente a un psiquiatra experto en niños y adolescentes, para determinar las razones detrás del consumo, y si corresponde a un uso ocasional, abuso o dependencia. Así mismo, es preciso conocer si el muchacho consume una sustancia única o varias de ellas. También afirma que, en caso de intoxicación del joven o niño con alcohol u otros psicoactivos, es imperativo llevarlo al servicio de urgencias para estabilizarlo físicamente, y que luego se realice una intervención continuada con un profesional de salud mental. Ambos pasos deben llevarse a cabo para cualquier sustancia, incluso el alcohol, cuyo consumo normalizado socialmente hace que, en muchos casos, se limite la intervención a estabilizar la parte física del joven, y se ignore el trabajo psicosocial. El manejo integral del consumo problemático de psicoactivos (urgencias, hospitalización, psicoterapia, terapia grupal, internación en clínicas especializadas) está dentro de las coberturas de salud mental de la medicina prepagada y el plan obligatorio de salud. **B**

* Marcela Villegas es escritora y traductora colombiana residente en Miami. Es mamá de dos hijos, de 21 y 13 años.



Vivir sin *alcohol*

Adrián Atehortúa* • ILUSTRACIÓN: Liliana Ospina



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



¿Cómo se hace a un lado algo que está en todas partes?
Algunas personas nos cuentan sus motivaciones, su experiencia
y los aprendizajes que han encontrado llevando una vida en sobriedad.

La primera vez que se emborrachó, Camilo Gómez tenía seis años. Fue en una boda familiar en la que él era el pajecito, y en medio de la fiesta confundió piña colada con colada de piña, tomó sin restricción y en pocos tragos cayó dormido. No recuerda nada de ese día, pero sus tías y primos siempre cuentan con humor la anécdota de su borrachera accidental. Aunque ese episodio no pasó a mayores ni fue determinante, ya en su temprana adolescencia a Camilo el alcohol le parecía algo normal. “Quizá a los 13 años probé mi primera cerveza y cinco meses después probé mi primer trago de aguardiente. Siempre me pareció delicioso”, recuerda este publicista pereirano hoy, cuando completa 110 días sobrio.

Anécdotas como la suya son frecuentes en Colombia. De acuerdo con cifras del Ministerio de Salud y la Encuesta Nacional de Salud Mental, el 87 % de los colombianos entre los 12 y los 65 años ha consumido alcohol. Por otra parte, el Segundo Estudio de Consumo de Alcohol en Jóvenes de la Corporación Nuevos Rumbos revela que un 47 % de los menores de edad en Colombia han consumido alcohol en presencia de sus padres y otros adultos. En otras palabras, aunque las restricciones sobre el consumo y venta de alcohol a menores de edad son muy claras y ampliamente conocidas, en Colombia el complejo panorama del consumo de alcohol comienza en la adolescencia, y en muchos casos con el aval de los adultos.

Estas cifras también son, en parte, el reflejo de un rasgo muy particular que existe sobre el consumo del alcohol: aunque los efectos de su exceso son fuertemente divulgados y combatidos, existe la idea generalizada de que son socialmente más aceptables por tratarse de una sustancia legal. “Desafortunadamente, para el consumo de alcohol lo que sobran son excusas: la gente bebe si está feliz, si está triste, si se sienten emocionados o desilusionados...”, dice Indira Mondul, psiquiatra de Colsanitas especializada en adicciones.

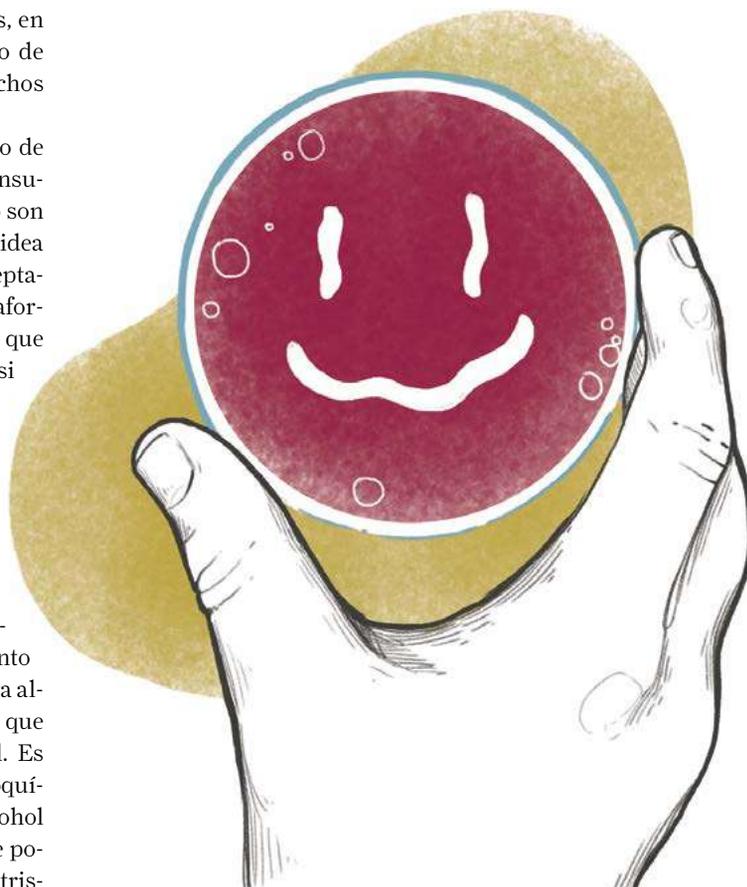
En medio de la cantidad de excusas, por lo general pasa desapercibido un factor determinante: el alcohol actúa diferente en cada persona. “El cuerpo humano no necesita alcohol para nada, por eso se le considera una sustancia tóxica. Al ingerirla altera el funcionamiento de algunos sistemas de neurotransmisión: activa algunos e inhibe otros, pero en ambos casos hace que no funcionen correctamente”, explica Mondul. Es por eso que, dependiendo de la composición bioquímica, psicológica y social de cada persona, el alcohol genera comportamientos diferentes: algunos se ponen espontáneos, otros se intimidan, otros se entris-

tecn, otros se adormecen y otros pueden aguantar una parranda hasta el amanecer.

“Yo usaba el alcohol para desinhibirme” dice Camilo Gómez. “Tenía muchos complejos en la adolescencia: pesaba 90 kilos, estaba empezando a descubrir mi orientación sexual y no era fácil llevar esto, más a esa edad... y el alcohol me hacía sentir más valiente, más seguro de mí mismo”. Así pasaron más de doce años, con el trago como respaldo, hasta finales de 2019 cuando comenzó a sentir que lo suyo con el alcohol siempre terminaba en excesos. El 31 de diciembre, como en una especie de ritual, se tomó un trago que sería el último, y en muy poco tiempo empezó a sentir cambios positivos. “Lo primero es no sentir el guayabo al otro día. Me despierto sin malestar y el día me rinde mucho más. También me ha ayudado para avanzar en mi rutina de ejercicio en el gimnasio, porque veo mejores resultados: me siento más ágil, más fuerte”.

Héctor Peña —mecánico, bogotano, 53 años— tuvo motivos diferentes para dejar a un lado el alcohol. Como muchas personas, tomaba porque sí y

“Aunque los efectos de su exceso son combatidos, se cree que son socialmente más aceptables por tratarse de una sustancia legal”.





sagradamente cada semana. “Para mi generación, que además fuimos criados en contextos tan machistas, lo normal es que los hombres tomemos mucho”, dice Héctor. Un día, a sus 26 años, se sintió mal del estómago. Su médico le dijo que tenía problemas de gastritis y en gran parte el alcohol había permitido que se desarrollara. Héctor decidió no volver a mezclar tragos y empezó a tomar solo whisky, por esa idea generalizada de que, por ser un licor fino, es menos dañino.

Sin embargo, años después se vio de nuevo en el consultorio de un especialista porque el problema gástrico había vuelto. Decidió entonces dejar de tomar definitivamente.

La gastritis se fue con el tiempo, y también encontró un beneficio que no se le había pasado nunca por la cabeza: empezó a ahorrar plata. “Cada semana sacaba cien mil, doscientos mil pesos para tomar, que al mes iban siendo 800 mil pesos o más. Y empecé a invertir esa plata en otras cosas... también vi que ahorraba tiempo y lo podía invertir en otras actividades con mi familia. Después de no volver a tomar empecé a valorar cada vez más el tiempo que puedo compartir con mi esposa y mis hijos”, explica Héctor, que hoy, en marzo de 2020, lleva más de veinte años sin tomar.

Ya del otro lado, también notó rápidamente una dinámica social que existe en torno al alcohol: hay una presión social para consumirlo. Salsero como es, Héctor normalmente se encuentra con que los bares exigen un consumo mínimo que es difícil de cumplir para quienes no toman alcohol: “Nosotros a lo que vamos es a bailar. Mi esposa no se toma más de tres cervezas, y como yo no tomo, entonces a veces no es tan fácil que te den una mesa por un consumo tan bajo. Yo lo que hago es dejar una muy buena propina para compensar el uso de la mesa”, explica.

Algo similar le pasó a Juan Sebastián Sánchez —editor, 31 años— en la Feria de Cali de 2019. “Fuimos al concierto del Grupo Niche y solo vendían cerveza. En general pasa así en todas partes: no hay una alternativa para las personas que no consumen alcohol... es como si todo te empujara a consumirlo”, dice. En su caso, hizo el alcohol a un lado durante las fiestas decembrinas de 2012. Tomó todo tipo de tra-

“Como con cualquier hábito, el consumo de alcohol produce efectos que, dependiendo de cada persona, hace que sea más fácil rechazarlo o no”.

“Hay una presión de grupo o una presión sistemática en un mundo donde el alcohol hace presencia en todas partes”.

gos, pero en Navidad y Año Nuevo de ese año todos le empezaron a saber mal. “Simplemente no les encontraba el sabor como antes. Y fue cuando tampoco les encontré sentido”, explica.

Después de eso, Juan empezó a notar algo que notan casi todas las personas que dejan de tomar alcohol definitivamente: “La gente se extraña cuando vas a una fiesta y dices que no tomas: o piensan que pasaste por un tema de crisis o de adicción, o te dicen que cómo no vas a tomar, que cómo les vas a despreciar un trago... ves que hay un tema de presión de grupo, que pasa también en otros contextos. Hubo mucha gente de mi círculo social con la que se acabaron las relaciones, no porque hubiera mala onda, sino porque empecé a darme cuenta de que no había más interacción que a través del trago”, explica.

Ya sea porque haya una presión de grupo o una presión sistemática, en un mundo donde el alcohol hace presencia en todas partes (fiestas, publicidad, patrocinios, eventos sociales, vida nocturna, relaciones) es común que muchas de las personas que han decidido vivir en sobriedad empiecen un nuevo estilo de vida o empiecen a descubrir nuevos hábitos en su intento por alejarse de esta sustancia. Por lo general, las mismas dinámicas conducen a eso. “Es como un toque de queda. Simplemente ya te da sueño más rápido como para estar en una fiesta hasta el amanecer, o prefieres hacer otras actividades o coincides con personas que no le prestan tanta atención al alcohol”, ejemplifica Juan Sebastián.

Sin embargo, para todo el mundo no es tan fácil como decir “mi último trago y adiós”. Así como los efectos del alcohol son diferentes en cada persona, el proceso para dejarlo a un lado depende también de la composición y contextos de cada uno. “No es una cuestión de mera voluntad —explica la psiquiatra Indira Mondul—. Como con cualquier hábito, el consumo de alcohol produce efectos que, dependiendo de cada persona, hace que sea más fácil rechazarlo o no. Cuando ya no hay un control sobre ese consumo es cuando el alcohol se convierte en un hábito no adaptativo; por ejemplo, si una persona siente que no puede conciliar el sueño si no se toma un trago”.

En todos los casos, lo recomendable es empezar por racionalizar la situación, es decir, hacerse consciente de que el consumo de alcohol que se lleva ya



LA CIFRA
**El 87 %
de los
colombianos
entre los
12 y los 65
años ha
consumido
alcohol.**

no se controla fácilmente o está perjudicando algún aspecto de la vida de la persona. Si al intentar dejarlo a un lado encuentra dificultades, lo mejor es buscar ayuda en redes de apoyo como la familia, los amigos, un profesional en psiquiatría o psicología, grupos como Alcohólicos Anónimos o comunidades terapéuticas similares. Exteriorizar con otros las formas en que llevan su relación con el alcohol sin sentirse juzgado y conocer las experiencias de otros es beneficioso y recomendable: así se sienten escuchados, comprendidos, se pueden orientar mejor.

En el camino hacia la sobriedad, largo o corto, el primer paso es el más difícil y, al parecer, también el más fácil. “Creo que es tan sencillo como que cada persona se pregunte qué tanto provecho está sacando de consumir alcohol. Y si se siente presionado para tomar cuando ya lo ha empezado a dejar, lo mejor es que se pregunte qué tan cierta, importante o aportante es la opinión de quien se lo dice: que compare si la opinión de otros está por encima de su propio bienestar. Creo que por ahí se empieza”, concluye Héctor Peña. 

Teletrabajo desigual

Luisa Fernanda Gómez*

Hombres y mujeres nos hemos volcado al trabajo remoto debido a la cuarentena, pero las tareas del hogar se siguen distribuyendo de forma desigual.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



La pandemia nos condujo a muchos, privilegiados en medio de todo, a una suerte de “teletrabajo forzado”. Nos obligó a quedarnos en casa, y toda nuestra vida se trasladó a este espacio. El hogar ya no es únicamente un lugar de descanso; es también oficina, gimnasio y colegio.

Para algunas familias esto podría significar la distribución de las labores domésticas y de cuidado. Sin embargo, “no todos lo asumen de la misma forma, y lo que se ha visto es que las mujeres están teniendo hasta cinco jornadas laborales extra debido a la cuarentena”, señala Amalia Toledo, coordinadora de proyectos e investigadora de la Fundación Karisma.

En situaciones “normales”, el 78 % de las horas anuales que se destinan a todos los cuidados no remunerados en los hogares son realizados por las mujeres.

Aún no hay cifras en Colombia específicamente sobre las labores domésticas en la cuarentena, pero

LA CIFRA

El 78 % de las horas que se destinan a labores en el hogar son asumidas por las mujeres.

un estudio hecho en Mendoza (Argentina) encontró que el 49 % de las mujeres están más cansadas que antes, y eso se debe a la recarga de tareas en la rutina diaria; especialmente a la educación virtual. Y en Canadá, una profesora de la Universidad de Toronto descubrió que las mujeres están investigando menos que los hombres durante esta pandemia de coronavirus.

Situación que está íntimamente relacionada con los roles tradicionales de género y la idea que aún persiste de que el trabajo doméstico y de cuidado es “de mujeres”. Esto incide en la forma en que las mujeres desarrollan su trabajo en el corto y largo plazo, e implica afectaciones físicas, psicológicas y emocionales que pueden derivar en depresión o ansiedad.

Toledo, sin embargo, guarda algo de optimismo, y cree que “la situación pareciera darnos la posibilidad de retar todos estos roles de género”.

Debemos cambiar la idea de que hay tareas que son solo de hombres y tareas solo de mujeres.



En ese sentido, quisimos brindar algunas recomendaciones que funcionan con o sin pandemia, y que si se piensan con perspectiva de género pueden contribuir a equilibrar la balanza en el hogar y el trabajo.

Recomendaciones para el hogar

La equidad de género no es solo una cuestión de mujeres. Y si queremos que las mujeres estén en el ámbito laboral, necesitamos que alguien esté en el ámbito del hogar para que funcione.

Estas son algunas recomendaciones para hogares, pero antes, una salvedad:

- **Para las mujeres:** usted no es la Mujer Maravilla; no tiene que serlo. Usted no tiene que hacerlo todo en casa, y no todo tiene que quedar como usted quiere.
- **Para los hombres:** eliminen la idea de que están “ayudando en el hogar”. Están cumpliendo con parte del trabajo y de las responsabilidades que les corresponden.

Ahora sí.

Para Amalia Toledo, lo primero es identificar y fortalecer canales de comunicación dentro de las familias. Y en ese sentido, es importante entender que es una negociación que no debe ser confrontativa, sino en la que se debe reconocer qué está haciendo cada uno.

Lo siguiente sería sentarse con los miembros de la familia y hacer un listado de las tareas que está realizando cada uno.

Una vez identificadas las labores que realiza cada quien, distribúyalas mejor de forma consensuada. Elimínelas la idea de que hay tareas que son solo de hombres y tareas solo de mujeres.

Luego de eso sigue probar y corregir. Si la nueva distribución funciona, mantengámosla; si no, volvamos a plantearla.

El ejemplo es clave para que los niños sean más independientes. Si es posible, cuente con ellos e invítelos a ser más autónomos.

Cada experiencia y cada vivienda es diferente, pero el éxito radica en la comunicación y en establecer parámetros y límites. 

“ Los hombres deben eliminar la idea de que están ‘ayudando en el hogar’. Están cumpliendo con parte de sus responsabilidades”.

RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

Las empresas pueden contribuir a generar un cambio de mayor impacto con sus acciones. Y “si no piensan sus decisiones con equidad de género y teniendo en cuenta lo que necesitan las mujeres, la brecha entre hombres y mujeres se va a seguir abriendo”, afirma María Paulina del Castillo, directora de Operaciones en Colombia de Aequales.

Medidas frente al trabajo:

- › Eliminar el estigma de que el teletrabajo implica menos compromiso.
- › Evaluar por objetivos alcanzados, no por tiempo dedicado.
- › Flexibilizar los horarios. En la cuarentena el horario laboral coincide con el horario estudiantil.
- › Crear canales de comunicación empresarial distintos a WhatsApp. Al ser una aplicación de mensajería que se ha vuelto fundamental para mantenerse en contacto, se crea la idea de que el trabajador puede (y debe) responder en cualquier momento.

Medidas frente a los empleados:

- › Preguntar por las condiciones de vida de los empleados.
- › Entender cuáles son los horarios de cada persona y poner las reuniones a horas en las que la mayoría pueda asistir.
- › Promover canales y rutas de atención y acompañamiento psicológico y emocional.
- › Identificar que las mujeres muchas veces tienen esos roles de más, y trabajar pensando en la equidad.

Para Del Castillo, en esta situación lo más importante es tener liderazgo empático: oír a los subalternos, entender qué necesitan y cómo se pueden adaptar a esta nueva realidad. No se puede pretender hacer lo mismo de la misma forma.

*Periodista independiente. Trabaja para ColombiaCheck y para Bienestar Colsanitas.

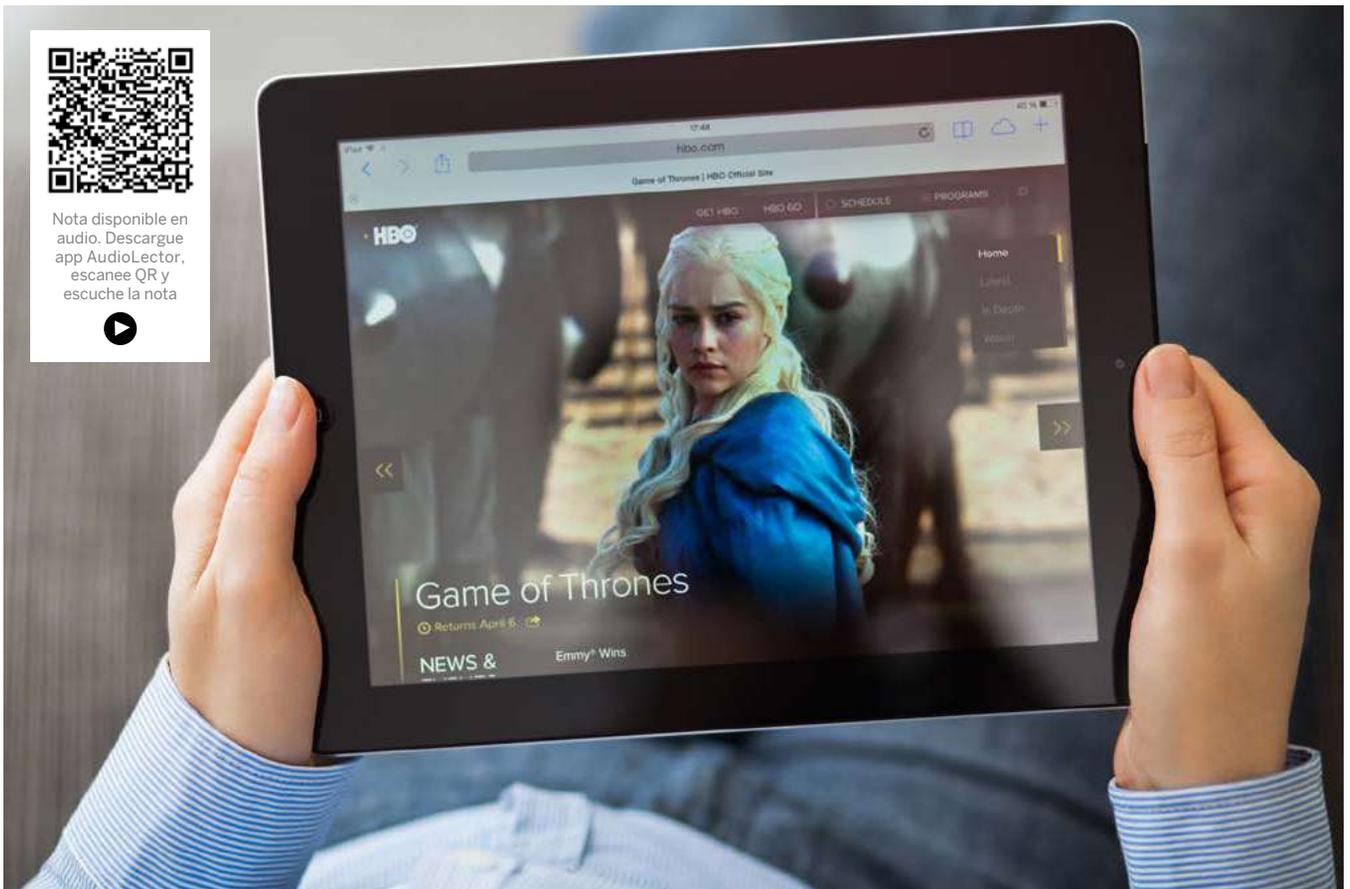
Televisión de *alta calidad*

Iván Gallo*

Hace poco más de veinte años, una familia de clase media colombiana estaba condenada a ver los dos o tres canales televisivos nacionales. Hoy la oferta en el país incluye la mejor TV del mundo.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota

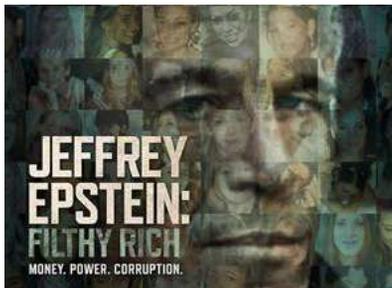


Es bastante extraño que una comedia tan británica, tan negra, como *Peep Show* pueda verse en Colombia. Es que miren para atrás: en 1987 apenas llegaba TV Cable. Eran 13 canales, entre los que estaban ESPN, HBO, Univisión... Lo pagaban muy pocos. Esas horripilantes antenas parabólicas al frente de las casas eran símbolo de bonanza económica. Una lobería bien vista y necesaria.

En esa época la televisión era un género degradado del cine: en Colombia pasaban *McGyver*, *Lobo del aire*, *Profesión peligro*, *Los magníficos*. Basura fascista de la era Reagan. Sin embargo, ya en esos años se habían hecho obras maestras como *Cheers* para la NBC o *Berlin Alexanderplatz* para la televisión alemana. No sabíamos, estábamos muy lejos. Todo nos llegaba a Colombia cansado. O no llegaba.

El espectro se fue abriendo, el precio bajando y los canales fueron aumentando. Los que no tenían HBO a principio de los noventa podían ver televisión de calidad en MTV Latino. El grunge surgía y lo veíamos en directo. ¿Quién puede negar que el video de "Heart Shaped Box" de Nirvana, dirigido por Anton Corbijn, es uno de los cortometrajes más diabólicamente brillantes de todos los tiempos? Y bueno, eran los noventa, los hermanos Weinstein (Bob y el malogrado Harvey) creaban a Tarantino y todo el nuevo cine independiente norteamericano, y David Chase, en 1997, anunciaba que la televisión había dejado de ser un género menor y daba un salto de calidad con el piloto de *Los Soprano*. Sí: la edad de oro de la televisión tiene 23 años.

Sólo los 50 años de apogeo del Renacimiento pueden superar esta edad dorada del arte más nuevo de



Peep Show, una de las joyas de Netflix (arriba); The last dance, la serie sobre los años de consagración de Michael Jordan, y Asquerosamente rico, sobre el pedófilo multimillonario Jeffrey Epstein.

todos. Dos décadas en las cuales no han parado de salir obras maestras, contundentes, avasallantes y delirantes como *Peep Show*. Creada por Jesse Armstrong —el mismo genio al que le debemos *Succession*, la nueva pieza de HBO que acaparará todos los premios en las tres temporadas que le quedan—, es tan subversiva como esto: uno de los personajes principales, ante la imposibilidad de ganarse ni una libra trabajando, va a un banco de esperma. Lo encierran en una habitación de paredes descorchadas. Deprimente. No hay una sola revista, ni un maldito espejo. Desesperado, el hombre se busca en los bolsillos y encuentra un billete, ahí está la cara de la reina. Deberá imaginarla joven, viendo desde la ventana de Buckingham cómo los nazis bombardean Londres...

La mejor

Peep Show es un ejemplo paradigmático de las joyas que subyacen en Netflix, y una de las pruebas de por qué es la mejor plataforma de todas. Así HBO acapare cinco historias que todo aspirante a seriólogo tiene que sentarse a ver ya —*Los Soprano*, *The Wire*, *Curb Your Enthusiasm*, *Iluminada* y *Sharp Objects*—, la hegemonía de Netflix es total. Es una máquina además imparabile

“Es que no son sólo series: son los productos audiovisuales más arriesgados y hermosos que uno pueda ver sin salir de casa”.

Encuentre todos los días contenidos nuevos en:

bienestarcolsanitas.com

Síguenos en nuestras redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



@BienestarRev



de un género que se ha revelado con toda su potencia gracias a las nuevas plataformas: la docuserie. Acaban de estrenar dos notables: *The Last Dance*, la serie sobre los años de consagración de Michael Jordan, y *Asquerosamente rico*, sobre el pedófilo multimillonario Jeffrey Epstein y sus vínculos con el poder.

Fue una pérdida considerable que retiraran *Mad Men* de la plataforma en junio, pero a eso no le restan el combo que hacen en su parrilla *Breaking Bad*, *The Affair*, *Derek*, *After Life*, *Love Death and Robots*, *1994*, *Love, Glow*, *El asesinato de Gianni Versace*, *Betty la fea*, *The Rolling Thunder* o *Al filo de la democracia*. Es que no son sólo series: son los productos audiovisuales más arriesgados y visualmente hermosos que uno pueda ver hoy en día. Y sin salir de casa.

La reciente

Me inscribí a Amazon Prime, por supuesto. En la cuarentena los días son largos. Quise comparar. Tenía tiempo para comparar. Volver a ver *Seinfeld* era una razón de peso para probar, pero la acaban de quitar. Aburrido, le di la oportunidad a *Hunters*, la publicitada serie de Al Pacino sobre cazadores de nazis. Los tres primeros capítulos se soportan bien antes de deshacerse entre las dudas y la mediocridad. Es muy triste ver cuando una serie no llega a ser lo que pretende ser. Y Amazon está lleno de esos intentos fallidos. *The Man in the High Castle*, la adaptación de la novela de Philip K. Dick, es una distopía muy interesante que termina arruinada por su casting. Algo parecido sucede con *Jack Ryan*: la primera temporada es acción de espías pura y dura, al nivel de *Homeland*. En la segunda temporada los personajes pierden consistencia. Se nota que el departamento de escritores en Amazon necesita una reestructuración.

De *Amazon Prime Video* se destacan *Fleabag*, gloriosa comedia de Phoebe Waller-Bridge, y *La maravillosa señora Maisel*. Además de que el remake de *Suspiria*, la obra maestra de Dario Argento, es puro terror lisérgico. Brujas que bailan ballet con música compuesta por Thom Yorke.

La oculta y la más nueva

Sí, descarten Amazon y denle una oportunidad a Fox Premium. No tanto por sus series, que aunque son buenísimas y muy adictivas —*This Is Us*, *Homeland* y *Outlander* atenúan cualquier tristeza, cualquier soledad—, no alcanzan a superar la variedad y calidad de

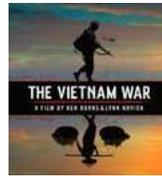
Fleabag, gloriosa comedia de Phoebe Waller-Bridge se transmite por Amazon Prime.

su banco de películas. Tienen producciones que difícilmente van a encontrar en otras plataformas, como buena parte de la obra de Paul Thomas Anderson. Además está *Cosmos*, ¿y uno cómo puede vivir sin *Cosmos*?

Entre las más nuevas vale la pena darle una oportunidad a Apple TV. Nada más por ver *The Morning Show* —con Steve Carrell, Jennifer Aniston y Reese Witherspoon, sobre el acoso sexual de un presentador estrella en un programa de televisión— vale la pena probar al menos un mes. También Showtime merece la inversión. Programas tan osados, tan diferentes como *Kiddin*, protagonizado por Jim Carrey y dirigido por Michel Gondry, valen la pena.

Pero el Olimpo sigue siendo Netflix muy seguida de HBO. Con estas dos plataformas uno tiene entretenimiento de primer nivel. Y la ventaja es que el contenido de ambas se renueva todo el tiempo, sin parar. Y mientras uno espera lo nuevo se puede ver series tan perfectas como *La guerra de Vietnam*, 15 horas de uno de los mejores programas que ha hecho la televisión pública norteamericana en todos los tiempos, o *Vinyl*, la apuesta de Mick Jagger y Martin Scorsese sobre la industria del rock, que no pudo cuajar en HBO pero cuyo hermoso cadáver, comprimido en diez capítulos, puede verse ya mismo en la plataforma.

Así que si usted es de los nostálgicos que se la pasan lamentando porque ni el cine ni la música son como antes, no pierda más el tiempo: las plataformas de televisión en *streaming* están llenas de series que no pudimos ver a su debido tiempo en Colombia, al menos de una manera masiva. Hay que empezar a desatrasarse ya. **B**



EL DATO

15 horas es la duración de la serie *La guerra de Vietnam*, en Netflix.

* Periodista. Es el editor del portal Las 2 Orillas.



Antes de morir quisiera...

Julián de Zubiría

Este economista e investigador es el maestro detrás del Instituto Alberto Merani. Ha sido asesor de reformas educativas en diferentes gobiernos dentro y fuera de Colombia. Es autor de 17 libros y más de 300 artículos sobre educación y modelos pedagógicos.



Perder el miedo a...

Volar después de la pandemia.

Volver a sentir la emoción de....

Jugar un buen partido de tenis.

Haber cumplido mi sueño de juventud ...

De contribuir a crear una educación pública en Colombia que enseñe a pensar, leer y convivir.

Escuchar por última vez...

La canción “Gracias a la vida”, de Violeta Parra, en la versión de Mercedes Sosa.

Confesar que...

Tengo miedo al dar una nueva conferencia.

Regalar a alguien especial...

Mi tiempo.

Tener el coraje de...

Rechazar invitaciones para hacer parte del gobierno.

Dar las gracias por...

Haber tenido un motivo para vivir, una bella familia y grandes amigos, con quienes compartir la vida.

Aprender...

Otro idioma.

Cambiar de opinión sobre...

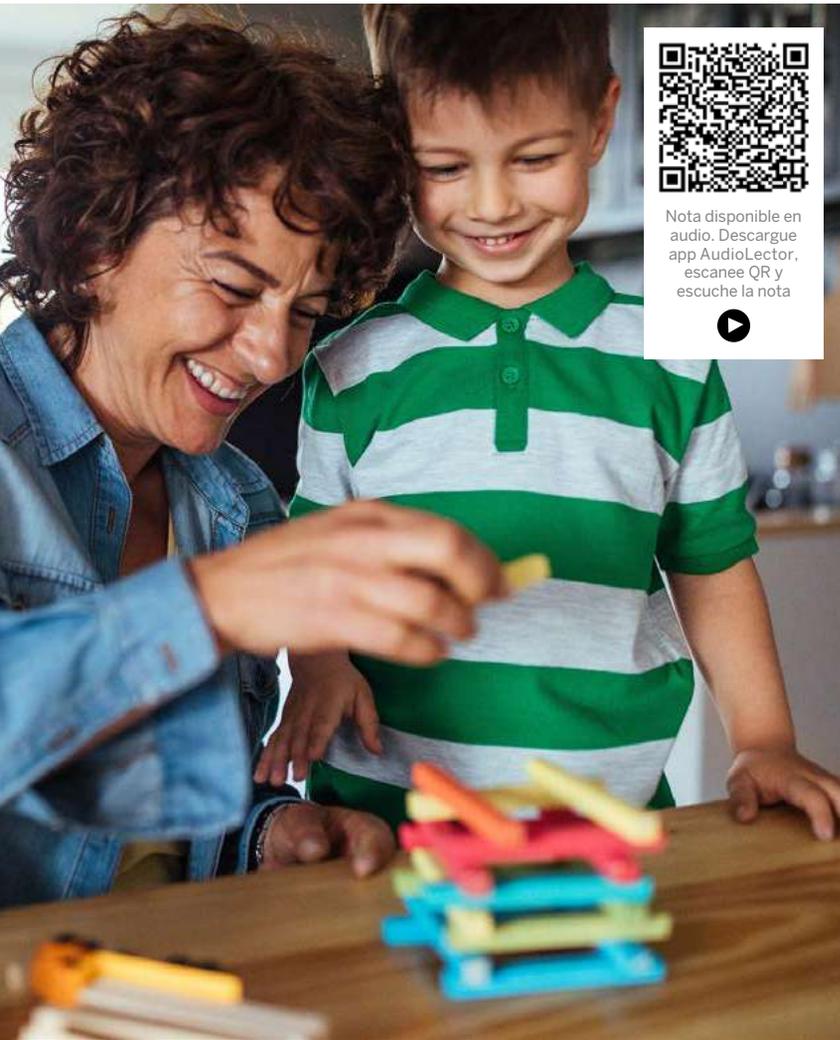
El papel de la tecnología en la educación.

Que mi epitafio diga...

“Aquí yace un hombre que dedicó su vida a transformar la educación”.

Haber cultivado la compasión...

Hacia un animal abandonado y desprotegido. 



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Es tiempo de jugar

*Soraya Yamhure Jesurun**

Por estos días el tiempo libre se vive en casa, y así seguirá siendo al menos por un tiempo. Por lo tanto, muchas personas están desempolvando los juegos de mesa de la familia, o consiguiendo algunos nuevos.

Durante esta cuarentena, los niños asisten a clases virtuales en el computador y usted trabaja desde su portátil, en alguna tableta o desde su teléfono celular. En otras familias unos se ejercitan viendo videos de YouTube, otros meditan y practican yoga con la guía de una aplicación, y otros más hacen recorridos por museos de arte alrededor del mundo a través de distintas páginas web. Incluso, es muy posible que usted esté leyendo este artículo en un dispositivo electrónico.

El aislamiento preventivo nos ha llevado a pasar la mayor parte del tiempo alrededor de la tecnología. El tiempo libre, que antes destinábamos a asistir a una función de teatro o a ver una película en una sala de cine, cambió de espacio: ahora transcurre en casa. Pero no necesariamente debe depender de una plataforma digital: lo invitamos a desconectarse, a desempolvar los juegos de mesa que llevan años guardados en el armario y a ponerlos sobre la mesa del comedor o encima del tapete de la sala, para que todos en su casa compartan un buen rato en familia y se entretengan de manera didáctica.

Desde el punto de vista cognitivo, los juegos de mesa favorecen la concentración, la atención y la memoria. Algunos incentivan la capacidad de análisis y de crear estrategias. Todos ayudan a mejorar la tolerancia a la frustración, invitan a pensar en un plan para estar más cerca de la victoria, y de igual manera estimulan la capacidad de adaptación y la flexibilidad, en tanto el participante debe pensar en otra alternativa cuando algún contrincante sorprende con un movimiento o decisión inesperados.

Rompecabezas

Para uno, dos o todos los miembros de la familia, el rompecabezas tiene la ventaja de que no hay límite de personas, y puede jugarse en solitario. Sin impor-

Los juegos de mesa favorecen la concentración, la atención y la memoria.



tar el número de piezas o la imagen que traiga, mejora las habilidades cognitivas y armarlo es un reto emocionante. El primer modelo lo creó el cartógrafo John Spilsbury, en el año 1760, al montar un mapa de Europa y partirlo en diferentes piezas para enseñar geografía. Con el paso del tiempo se fue convirtiendo en una herramienta pedagógica, terapéutica y de entretenimiento para toda la familia. Entre sus beneficios, incrementa la concentración en el momento de encontrar piezas y recordar dónde acomodarlas. Este ejercicio aumenta la capacidad de enfocarse en una tarea mientras se va desarrollando la paciencia.

Reconstruir una imagen requiere de tiempo. Separar las fichas por colores y las de las orillas es solamente el inicio de un proceso, que durante su transcurso disminuirá el estrés e incrementará la memoria visual. Aunque es un juego, tiene las mismas características que cualquier problema de la vida cotidiana: para afrontar una dificultad es preciso observar, identificar el tema a resolver, comparar y encontrar una solución.

Los caseros

Aunque no se desarrolla en torno a una mesa, la mímica es un disparador de la creatividad y la imaginación que impulsa la cooperación. Además, no requiere una inversión económica. Como se trabaja en equipo, contribuye a afianzar los lazos entre los grupos. De igual manera, en el campo de juego los integrantes de la familia se despojan del papel de mamá, papá, tío o hijo, y entran en un mundo mágico que va más allá del rol que tiene cada uno en el hogar.

Si en su casa no encontró juegos de mesa y si se le dificulta salir a comprar uno o pedirlo por inter-

LOS CLÁSICOS

Juegos como parqués, dominó, Clue, Risk, Monopolio, bingo, Scrabble, Escaleras y toboganes y damas chinas son una buena alternativa para familias con niños, ya que enseñan a respetar normas, observar y seguir procesos con estrategia. El hecho de que los participantes en la partida tengan una guía, desde el turno hasta acatar las consecuencias de una decisión equivocada, impulsa a que el acatamiento se traslade a la vida cotidiana. Así, el pequeño empieza a aprender a hacer lo mismo con las normas que existen en

casa y en la sociedad. Memoria, Jenga, Sabelotodo, Boogle o Adivina quién son otras opciones que, al igual que las mencionadas anteriormente, desarrollan la habilidad de la tolerancia a la frustración. En todo juego se gana o se pierde, y con ello se aprende en un ambiente controlado el manejo de las emociones, los comportamientos y las reacciones frente al triunfo o a la derrota. El niño participante aprenderá que no siempre se gana, y que perder es duro, pero también es una invitación a planear y ejecutar mejor en la siguiente oportunidad.



EL DATO

1760 fue el año en el que se creó el primer modelo de rompecabezas.

net, unas cuantas hojas de papel y un lápiz son suficientes. Ahorcado, stop y tres en línea (triqui) son prácticas de antaño que probablemente usted conoció cuando era estudiante de colegio. Enséñelas a sus hijos o recuérdelas con su pareja. Ahorcado y stop son un divertido pretexto para aprender ortografía, y para jugar triqui solo se necesitan dos.

Si usted quiere hacer el juego más emocionante, puede implementar una serie de penitencias y premios con un acuerdo colectivo entre todos. El que pierda, por ejemplo, puede ser el encargado de lavar la loza de la comida, y el que gane podría tener una especie de inmunidad para realizar labores domésticas durante un día.

En tiempos de cuarentena, la invitación es a que redefina el tiempo libre, incentive a apagar por un rato las pantallas de la casa e invite a su familia a pasar un rato agradable que sin duda será beneficioso para todos. **B**

*Periodista colombiana. Colabora con diferentes medios nacionales.

Diario de un lento despertar

Eduardo Arias*

Algunas postales de estos tiempos de pandemia y confinamiento, tomadas por un caminante incansable.



Nota disponible en audio. Descargue app AudioLector, escanee QR y escuche la nota



Ilustración: Luis Felipe Hernández



He leído varias de las columnas que han escrito periodistas ilustres mayores de 70 años. Piden que no los traten como a unos discapacitados a los que se les dice *abuelitos* y se les habla con diminutivos. “Estese quietico”, “cómase su desayunito”, “ya le traigo su cobijita”...

Mi papá de 97 años se ha quejado porque hace dos meses y medio no lo visito. Quiere que mi hija, su esposo y mi nieta se vayan a vivir con él. Hace unos días murió una prima hermana de mi mamá, de 103 años. Estaba en un hogar de ancianos. No tenía ninguna enfermedad ni complicación. Un día dijo “no puedo más”, y esa misma noche murió.

¿Qué es peor para ellos? ¿El virus o el terror a la soledad?

La NASA ha transmitido a través de las redes sociales, en tiempo real, la llegada de una nave a la Estación Espacial Internacional. Un astronauta que espera la llegada de sus compañeros en pantaloneta y medias flota, da volteretas y rebota por las cuatro paredes de un cubo de metal repleto de cosas regadas. Parece una obra de teatro de vanguardia que parodia lo que vivimos acá en

la Tierra millones de confinados. Unas horas después muestran al grupo de los cinco astronautas que estarán allá arriba encerrados, y lo primero que me pregunto es: “¿A cuál le toca lavar hoy la loza?”.

A propósito de misiones espaciales, caigo en cuenta de que con casi todo el mundo nos comunicamos a través de videollamadas. Como en aquella escena de la película *2001: Odisea del espacio* en la que el profesor Heywood Floyd, que ha hecho una escala técnica en una estación orbital en su viaje a la Luna, habla con su pequeña hija a través de una pantalla. Ese descreste que Stanley Kubrick llevó al cine en 1968 hoy es parte del paisaje de nuestra vida cotidiana. A veces, cuando me comunico con amigos o compañeros de trabajo, imagino que estoy encerrado en una nave espacial y los que aparecen en la pantalla de mi celular son del Centro Espacial de Houston.

Casi todos los días he sacado a pasear a Pasiflora. Cada vez hay más gente en andenes y parques. Pero sus rostros con tapabocas me recuerdan un cuadro surrealista o una película de ciencia ficción distópica. Porque el tapabocas, además de antiestético y despedidor, representa el aislamiento, la incomunicación, incluso la censura.

Un vehículo frena para que yo pase. Levanto el dedo pulgar y sonrío para agradecerle al conductor. Él jamás sabrá que le he sonreído.

Además, caminar es ahora un ejercicio de esquivar. De pasar lo más lejos posible de personas y ciclistas que vienen

en sentido contrario. De bajar del andén y caminar por la calle si es el caso.

La vida ha cambiado tanto en tan poco tiempo que no sé si estoy en medio de un sueño o si este es el despertar de un larguísimo sueño que duró todos los días, meses y años anteriores al 19 de marzo de 2020.

Han pasado dos meses y medio de confinamiento. Es inminente el regreso a lo que conocemos como “la normalidad”. A lo bien (apertura inteligente) o a la maldita sea (inmunidad de rebaño). Más temprano que tarde volverán los trancos, el ruido y el atafago. Pero, ¿qué tan reales son esos cambios de los que tanto nos hablan?

Cambiarán algunos protocolos, algunas costumbres (casi todas relacionadas con la manera de consumir), la economía tendrá que realizar algunos ajustes pero... ¿La pandemia dejará lecciones? ¿Cambiará nuestra manera de ver el mundo, de relacionarnos entre nosotros y con el planeta? ¿Qué tanto cambiará la humanidad tal como la conocemos desde los tiempos de la invención de la agricultura?

En estos días me ha dado muchas vueltas la frase del príncipe Salina, protagonista de la novela y la película *El gatopardo*, cuando se refería al final del reino de Sicilia como consecuencia de la unificación de Italia. “Era necesario que todo cambiara para que todo siguiera igual”. Cambiaron las formas de gobierno y se reformaron algunas instituciones, pero sus privilegios se mantuvieron intactos.

(Continuará)

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

Salud Online

Cuidamos tu salud y nos
cuidamos para ti, por eso ahora
cuentas con



Consulta Médica No Presencial/Virtual

Para acceder solo debes realizar estos **3 pasos**:

Citas con profesionales de Centros Médicos Colsanitas

Solicítalas a través de:



App Colsanitas

Elige la opción **No presencial/virtual** en tipo de atención.



Oficina Virtual en colsanitas.com

Elige la opción **No presencial/virtual** en tipo de atención.



WhatsApp de María Paula (+57) 310 310 7676



Línea telefónica **743 6767** en Bogotá o
01 8000 940094 a nivel nacional.



Al confirmar la cita, recibirás un **correo electrónico** con la hora, la fecha y el **link para unirte a la consulta virtual** con tu especialista.

Previo a la cita, serás contactado para validar que cuentas con este link.

1

Citas con otros profesionales de la red

Consulta a través de nuestro **Directorio Médico** disponible en:



App Colsanitas



colsanitas.com



WhatsApp de María Paula (+57) 310 310 7676



En el Directorio Médico, también podrás verificar si el médico de tu preferencia atiende bajo esta modalidad.

2

Adquiere previamente tu **vale electrónico** en la **App Colsanitas** o mediante nuestra Oficina Virtual en **colsanitas.com**

3

Antes de iniciar la cita no presencial, **verifica tu conexión** a internet y si la cámara y micrófono de tu computador o celular están funcionando sin problema.



Recuerda:

Si tu médico te ordena **exámenes de laboratorio** los puedes solicitar a domicilio.*

Consulta las especialidades disponibles para Salud Online en **colsanitas.com**

*Servicio disponible en Bogotá, Barranquilla, Bucaramanga, Cartagena, Cali, Medellín, Villavicencio. Consulta los teléfonos de contacto en **colsanitas.com**

NUEVO

Complemento

después del
cuidado de

manos

Durex Nail®

Laca Ungueal

**UÑAS
FRÁGILES,
QUE BRADIZAS?**



úsalo
2 a 3 veces
por semana



> Hidrata



> Reestructura



> Protege



Nano
cápsula

inteligente

NailHero™.

Uñas

más sanas **Y FUERTES**



0 -15 días

mejora de la
aparición y dureza



15 -30 días

mejora en descascarado
y descamación

- Aplica 2 CAPAS.
- Ideal para usar COMO BASE.
- Maquillaje PERMANENTE, Úsalo antes o DESPUÉS.

Eficaz **ENDURECEDOR**

PharmaDerm
Innovación Dermatológica