

Bienestar

COLSANITAS

Leicy Santos

La jugadora del Atlético de Madrid y de la Selección Colombia quiere ser un ejemplo para las niñas que sueñan con ser futbolistas.

Nº 175

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

5% Dto.*

en nuestras Droguerías Cruz Verde

Todos los días del año 2021.

El segundo martes de cada mes del año 2021.



Pide tu **DOMICILIO** | A nivel nacional desde tu celular: **031 4865000**
[Aplica en ciudades y zonas de cobertura]

Expertos en ahorro

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 los planes de Medicina Prepagada de Colsanitas y Medisanitas, mientras el convenio suscrito con Cruz Verde se encuentre vigente. *Oferta del cinco por ciento (5%) de descuento todos los días del año 2021. **Oferta del diez por ciento (10%) de descuento el segundo martes de cada mes del año 2021, por compras de nuestros productos a través del convenio Colsanitas Medicina Prepagada y Medisanitas en las Droguerías Cruz Verde a nivel nacional. Indispensable para el descuento y/o cualquier actividad comercial, presentar el documento de identificación. El límite de venta será de máx. 4 unidades mínimas de venta por referencia, por compra, por día, salvo para los productos que por disposición legal se contemple una limitación de venta menor, en cuyo caso, se ajustará a la definida por el ordenamiento jurídico. Algunos productos pudieran no estar incluidos en estas promociones. El descuento NO aplica a medicamentos listados en las Circulares de la CNPMDM. No aplica para compras online. No acumulable con otras promociones. No redimible en dinero total, parcial o cualquier otro medio. Descuento aplica sobre el precio máx. de venta al público. Aplica para servicio a domicilio que se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo con la red de distribución, consúltala 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. Aplica para venta al detal Cruz Verde no promueve el consumo de medicamentos de prescripción médica ni fórmula para lactantes y complementarios de leche materna según el parágrafo 1 del art. 79 del Dec. 677 de 1995 y Dec. 1397 de 1992. Consulte términos y condiciones en www.cruzverde.com.

Contenido

Nº 175

Abril - Mayo 2021

Institucional

- 2 Vacunación en Colsanitas
- 64 Benedicto Velasco en busca del equilibrio
Mónica Diago

Belleza y bienestar

- 8 Andreína Solórzano
Adriana Restrepo
- 10 La verdad sobre la caspa
Adriana Restrepo

Alimentación

- 12 Un vaso de leche antes de dormir
- 14 Chicha, guarapo y otras delicias
Julián Estrada Ochoa
- 20 El ayuno: una tendencia para revisar
Adrián Atehortúa

Hogar

- 24 Nuevas formas de conexión
Brian Lara
- 28 El peligro de exponer a los hijos en redes sociales
Mónica Diago

Medio ambiente

- 34 La ruta voraz del aguasal
Sara Zuluaga García
- 38 Ciclo de recolección de basuras
Carolina Gómez Aguilar

Actividad física

- 40 El yoga como herramienta para la vida
Carolina Rojas
- 44 María Angélica Bernal : “Siempre me esforcé por conseguir más”
Laura Daniela Soto Patiño

- 48 Leicy Santos: “Quiero ser un ejemplo para las niñas que sueñan con ser futbolistas”
María Gabriela Méndez

Salud

- 4 Mujeres y enfermedad cardiovascular
- 56 Acompañar y cuidar al paciente con Covid-19
María Claudia Dávila
- 60 Ponemos el ojo en las cirugías oculares
Karem Racines Arévalo
- 63 La saliva
Ada Fernández
- 66 Teletrabajo con ergonomía
Soraya Yambure Jesurun
- 68 Ese oscuro objeto del deseo
Donaldo Donado Viloria
- 72 La oncogenética: un paso adelante
Carolina Gómez Aguilar
- 74 Pelucas de pelo natural
Carolina Gómez Aguilar
- 76 Hablemos más sobre la dislexia
Mario Cárdenas

Vida

- 78 Burnout: el precio del trabajo excesivo
Jorge Francisco Mestre
- 82 Malos tiempos
Alberto Quiroga
- 85 Antes de morir quisiera...
Johana Rojas

Tiempo libre

- 86 La lectura como acto revolucionario
Estefanía González
- 88 Amigos imaginarios
Eduardo Arias



14



44



68



78

*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
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
Érick Morales
Fernando Olaya
Juan Vargas
Sara Zuluaga
iStock

Ilustración

Alejandra Balaguera
Nathaly Cuervo
Ana López
Luisa Martínez
Santiago Olivares (Sakoasko)
Gabriela Ortiz
Liliana Ospina (Lilondra)
Leonardo Parra
John Varón

Fotografía de carátula

Marienna García

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

Quad Colombia S.A.S.

Bienestar Colsanitas

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



Vacunación en Colsanitas

Más de veinte mil usuarios de Colsanitas hemos vacunado en el momento en que escribo estas líneas, en los primeros días de abril. Y nos acercamos a los ciento cincuenta mil si sumamos a todas las personas vacunadas por alguna de las empresas del grupo Keralty: Colsanitas, EPS Sanitas y Clínica Colsanitas. Todos hemos trabajado de manera mancomunada para apoyar el Plan Nacional de Vacunación y aumentar cada día el número de dosis suministradas en cada fase demarcada por el Ministerio de Salud. Si algo nos ha enseñado esta pandemia es a trabajar unidos, para superar los desafíos que se nos han planteado en los últimos meses.

Comenzamos en febrero con los usuarios mayores de 80 años que tienen Colsanitas y EPS Sanitas, y con el talento humano en salud de primera línea de atención del Covid-19, ambos grupos clasificados ante el Ministerio de Salud como fase 1. En marzo implementamos la fase 2, con afiliados a EPS Sanitas y Colsanitas entre 75 y 80 años y más personal de salud.

Desde Colsanitas hemos acondicionado once puntos de vacunación en todo el país; en Bogotá son cuatro: tres en centros médicos —Calle 96, Colina Campestre y Calle 108— y uno en el Movistar Arena.

La experiencia en este punto ha sido motivo de satisfacción para todos nosotros en la compañía. Es el producto de una alianza entre Colsanitas, EPS Sanitas y el Movistar Arena, con el apoyo de la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá y del Ministerio de Salud, y con la orientación de la Superintendencia y las demás entidades de control. Disponemos

allí de 64 rutas muy organizadas, por donde las personas hacen su consentimiento informado, responden las preguntas obligatorias, posteriormente se les aplica la vacuna, se hace el registro y pasan a su espacio de observación, todo ello en un periodo de tiempo que no supera los cuarenta minutos. Hemos establecido un proceso ágil enmarcado en los principios de seguridad, humanización y amabilidad en el trato, como queremos ofrecer en todos los actos médicos que realizamos en las empresas e instituciones del grupo Keralty.

Sea esta la oportunidad para reconocer el trabajo de un conjunto muy grande de personas que han puesto su esfuerzo y dedicación para que la experiencia de los usuarios haya sido grata en todos los puntos de vacunación de Colsanitas. Son ellos los vacunadores y las personas que se encargan de la observación, quienes hacen el registro, quienes se encargan de recoger el consentimiento informado, las personas a cargo de la logística. Sin todos ellos, estos espacios para la vacunación contra el Covid-19 no funcionarían de manera eficiente.

Continuamos apoyando al gobierno nacional y a los locales en esta campaña para la inmunización de la población colombiana. Nuestro cronograma está organizado de acuerdo con la priorización de riesgo, la disponibilidad gradual y la asignación de vacunas, siempre bajo los lineamientos del Ministerio de Salud de Colombia.

Seguimos cerca de todos ustedes. 

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty



Eso que te hace única debe tener un cuidado especial

Estamos comprometidos con todas las mujeres,
por eso en Bogotá tenemos **un espacio dedicado
al cuidado integral** de todas ellas.

Centro Médico Colsanitas en La Calleja



Aquí encontrarás servicios como:

-  Unidad de Mama
-  Curso de preparación para la maternidad y la paternidad
-  Ginecología - Obstetricia y mucho más

Ven y conócelo en:

Av. Calle 127 #20-16. Edificio Pluss 127, piso 6.
Lunes a viernes 7:00 a.m. a 7:00 p.m. • Sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.

Citas:

WhatsApp María Paula (+57) 310 310 7676 - Oficina Virtual en [colsanitas.com](https://www.colsanitas.com)
App Colsanitas - Colsanitas en Línea Bogotá: 487 1920 Nacional: 01 8000 979020.

Mujeres y enfermedad cardiovascular

Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera @balaaguera

La enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en el mundo, no es un asunto que afecte solo a los hombres.

16.827

mujeres murieron

en Colombia en 2016 por enfermedades asociadas al corazón, es decir, un promedio de 46 cada día.

80 %

de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse.

Se estima que

1 de cada 2 mujeres

mueren por enfermedad cardiovascular, mientras que por cáncer de seno la tasa es de una por cada 25 mujeres.

Los hombres tienen un **30 %** de posibilidades de morir en el primer infarto, mientras que la cifra se eleva hasta el **50 %** en las mujeres.

8.500.000

mujeres

mueren anualmente en el mundo como consecuencia de enfermedades cardiovasculares. 80 % habitan en países con un ingreso socioeconómico medio y bajo.

237 minutos

en promedio es lo que demoran las mujeres en llegar a urgencias desde el inicio del dolor, mientras que los hombres se demoran sólo 98 minutos.

Solo **39 %**

de las mujeres reconocería que está sufriendo un infarto. Mientras que el 57 % de los hombres sí sería capaz de hacerlo.

Principales factores de riesgo conocidos:

- Consumo de alcohol.
- Diabetes mellitus.
- Sobrepeso y obesidad.
- Dislipemia (alteración de los niveles de lípidos en la sangre).
- Hipertensión arterial.

En mujeres entre 35 y 54 años

de edad se incrementa la prevalencia de infarto agudo del miocardio, mientras que en los hombres de edad similar disminuye.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud (OMS), Federación Mundial del Corazón, Sociedad Española de Cardiología, Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), Fundación Colombiana del Corazón.



#TúNuestroPropósito

TU VIDA, NUESTRO PRINCIPAL PROPÓSITO

Tu salud es lo más importante.
Tenemos disponibles nuestros
servicios para recibirte.



Clínica del
Country

www.clinicadelcountry.com

Carrera 16 # 82-57



011 400 330000





Programa Chequeo Médico Ejecutivo

A través de una rápida y completa evaluación del estado de salud de las personas, en un entorno de confort y privacidad, detectamos tempranamente y tratamos de manera oportuna los factores de riesgo identificados.

Brindamos atención a pacientes particulares y usuarios de convenios

Nuestros paquetes incluyen:

- Valoración médica especializada.
- Exámenes diagnósticos.
- Atención personalizada.
- Salas VIP para mayor comodidad.
- Informe de resultados y plan de tratamiento el mismo día.



Atención personalizada



Profesionales especializados



Medios diagnósticos y tecnología de punta



+10.000 pacientes
atendidos de diversas partes del mundo



Atención a empresas
de alto reconocimiento nacional

Para más información comunícate al **316 524 2013**

Horarios de atención: lunes a viernes de 7:00 a.m. a 5:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 12:00 m.

programasespecialesclinica@colsanitas.com.co



Av. Calle 127 # 20 - 56, Bogotá

Línea de atención: **589 5404**

Línea de atención nacional: **01 8000 915540**

www.colsanitas.com



Clínica Pediátrica: especialistas en atención infantil

Nuestro servicio de radiología, ofrece radiología intervencionista y exámenes de mediana y alta complejidad diseñados especialmente para niños.

Contamos con un grupo de profesionales expertos en radiología pediátrica, únicos en sus especialidades en todo el país, lo que nos permite brindar exámenes como:

TAC

Radiología convencional

Procedimientos de intervencionismo radiológico

Resonancia magnética

Ecografía

Agenda tus exámenes de laboratorio clínico desde cualquier lugar y hora



Fácil, rápido y seguro

Agenda fácil y rápido a través de nuestros canales:



colsanitas.com accediendo a tu Oficina Virtual, sección citas



Próximamente en **Whatsapp María Paula** y en la **App Colsanitas**.

Colsanitas en Línea: Bogotá 4871920
Línea nacional: 018000979020 Opción 3 y luego 4.
Horario de atención:
 Lunes a viernes: 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
 Sábados, domingos y festivos: 7:00 a.m. a 3:00 p.m.

Recuerda **adquirir tu vale electrónico**, previamente a tu cita, por nuestros **canales digitales** disponibles 24/7. **Ahorras tiempo y evitas desplazamientos.**



Llega 15 minutos antes de tu cita. No olvides llevar la orden médica original vigente.

Si no puedes asistir a la cita, **recuerda cancelarla** en **www.colsanitas.com** o en nuestras líneas de citas.



No olvides que puedes consultar tus **resultados de Laboratorio Clínico** en **Whatsapp María Paula**, tu asistente virtual 3103107676 o en tu Oficina Virtual ingresando a **colsanitas.com**, opción resultados de laboratorio o resultados médicos.





Andreína Solórzano

Adriana Restrepo*
FOTOGRAFÍA: *Juan Vargas*

La talentosa venezolana celebra su premio India Catalina como mejor presentadora de noticias, trabaja para lograr la integración laboral de los migrantes venezolanos en Colombia y tiene algunas reglas para lograr la felicidad y el bienestar pleno.



Andreína Solórzano es venezolana, y eso es importante por varias razones. Desde 2009, cuando llegó a Bogotá, ha construido un camino como periodista y presentadora de televisión. Empezó conduciendo la sección de entretenimiento y cultura de CM& y ocho años más tarde pasó a presentar la sección internacional del Noticiero Caracol. Disciplina, trabajo duro y un innegable carisma le han valido para decir que es la mejor presentadora de televisión de Colombia. No lo comenta ella, por supuesto. Lo dice el galardón otorgado el pasado 27 de marzo, en la última edición de los Premios India Catalina.

“La verdad fue una sorpresa para mí. Siempre he sido juiciosa y comprometida con mi trabajo; sin embargo, no esperaba el reconocimiento porque sé que son muchas las presentadoras que han labrado también su camino de manera muy profesional. Es un honor haber recibido el premio que me llena el corazón de agradecimiento por la acogida que me ha dado Colombia”, dijo.

Embajadora de la reconciliación

Andreína cree en el poder de la meditación y en la libertad como bases del bienestar. Esa misma libertad que le permite hacer lo que le gusta y rodearse de gente que le aporta. “El camino para hacer todo eso aún no está definido”, comenta.

Quizás por eso hoy combina su trabajo en el periodismo con una necesaria labor como embajadora del Programa de Alianza para la Reconciliación de Usaid y ACIDI/ VOCA, con el que busca espacios para evitar la desinformación que genera xenofobia y facilitar la integración laboral y económica de la población migrante a la sociedad colombiana. “Es muy importante que tanto colombianos como migrantes tengan un empleo digno. Tocamos puertas en el sector empresarial para que se aproveche de toda la experiencia que traen algunos venezolanos y que puede complementar el saber local. Juntos, venezolanos y colombianos, podemos lograr grandes cosas”.



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



LOS SEIS MANDAMIENTOS DE BELLEZA

- › **Dejar respirar la piel.** No uso maquillaje todos los días. Para mí esto es muy importante porque mi piel se irrita con el maquillaje.
- › **Usar bloqueador solar todos los días.** Hay que hacer la tarea de buscar el que se adapte a cada tipo de piel.
- › **Aplicar agua termal en la cara sirve para refrescar e hidratar.** Yo la llevo en mi bolso y cuando me acuerdo me pongo un poco en la piel.
- › **Buscar el champú adecuado.** Mi pelo es muy delgado y tuve que buscar por largo tiempo uno que me dejara la sensación de limpieza por más tiempo.
- › **Usar termoprotectores** para cepillar u ondular el pelo. ¡Ayudan muchísimo!
- › **Aplicar en el pelo una fórmula hidratante “stay-in” sin enjuague.** Lo uso después de lavarme el pelo, es una crema muy ligera que no me engrasa el pelo y evita que se me abran las puntas.

Rituales sencillos

También cree, como receta infalible para la felicidad, en rituales sencillos: “Disfrutar un café en la mañana, el abrazo de mi mamá, de la brisa. Bailar, cantar y hablar sin pena ni restricciones. Tratar de tener las necesidades cubiertas y no preocuparme por el mañana”.

Los viernes sagradamente tiene una cita con su esposo, destapan una botella de vino y comentan su semana. Y los domingos se meten en la cama y se permiten un día entero para ver películas y pedir comida a domicilio.

Hace ejercicio por convicción. Y lo hace con juicio al menos tres veces por semana. “La pandemia cambió mis rutinas, así que empecé a ejercitarme en casa. Me gusta cambiar para no aburrirme. Por ejemplo, un día hago funcional, otro día yoga, otro día bailo y otro entreno con los chicos de 54D o con Carolina Manrique a través de Instagram”.

Una vez al mes tiene un día de spa: ensaya mascarillas para la piel, usa tratamientos para el pelo, se embadurna el cuerpo en barro del mar muerto, entra en el jacuzzi, pone su música favorita y lee lo que se le antoja.

Y cuando se trata de alimentación, no se complica: poca azúcar y evitar comer más de dos harinas por día. Lo que jamás restringe son las frutas y las verduras. O las lágrimas. “Lloro casi todos

“*Andreína cree, como receta infalible para la felicidad, en rituales sencillos*”.



los días y por muchas cosas. Me conmuevo con facilidad y a veces me molesta no poder contenerme. Lloro con una noticia fea, con un gesto cariñoso, con un comercial o una foto. Pero, sobre todo, lloro al ver a mis hermanos venezolanos que llegan buscando una mejor vida, un lugar donde criar a sus hijos y salir adelante. Solo espero que tengan las mismas oportunidades que Colombia me ha dado”.

Andreína prefiere andar en tenis y sin maquillaje. Y si definiera su estilo sería una mezcla entre hippie y roquero. Sueña con regresar a Venezuela un día y no desmoronarse. Quiere volver a ver a su familia y que Venezuela sea un país viable. **B**

Su dieta es sencilla: cero azúcar, no más de dos barinas por día y muchas frutas y verduras.

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



La verdad sobre *la caspa*

Adriana Restrepo*

¿Qué es exactamente la caspa?

Es una afección del cuero cabelludo y ocurre por la proliferación anormal de un hongo de la familia de las *Malassezia*. Este fenómeno genera una renovación muy rápida de las células de la epidermis en el cuero cabelludo. De ahí que se vean capas adherentes grasas y de color gris amarillento.

¿Cuáles son sus causas?

Una de las más frecuentes es el componente genético, pero también puede darse por cansancio excesivo, estrés, por tomar ciertos medicamentos o, incluso, debido a factores de contaminación. La caspa es un problema muy común: cerca del 50 % de la población adulta del mundo presenta algún tipo de caspa.

¿Existen diferentes tipos de caspa?

Sí, existen dos principales tipos de caspa.

Caspa seca o pitiriasis simple: aparecen escamas de

¿Solo ocurre a los adultos?
¿Es contagiosa? ¿Tiene solución? La dermatóloga María Bernarda Durán, de Colsanitas, responde esas y otras preguntas sobre la más frecuente enfermedad capilar.

colores blanquecinos, finas y secas. Cuando la persona que tiene caspa se rasca la cabeza, éstas se desprenden de la piel y se expanden por el resto del cuero cabelludo.

Caspa o pitiriasis grasa: se ubica en las zonas donde hay más grasa, por ejemplo, en la frente o en la nuca. En este caso la escama es más grande, con un color amarillento debido a la grasa, y se pueden llegar a formar placas. Este tipo de caspa provoca enrojecimiento de la piel en los afectados.

Además, puede presentarse con diferente intensidad en cada persona. Puede ser leve, moderada o severa. En los dos últimos casos, se puede presentar enrojecimiento de la piel o picazón.

¿La caspa se presenta solo en la cabeza?

No necesariamente. Puede aparecer sobre el cuero cabelludo y otras partes de piel grasa, como cejas, orejas, barba, las axilas o la ingle.



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



¿CÓMO COMBATIRLA?

- > Se recomienda lavar el pelo de dos a tres veces por semana con champú suave y acondicionador anticaspa, que contengan ketaconazol, sulfuro de selenio, piritionato de zinc y ácido salicílico.
- > Aplicar masajes suaves con movimientos circulares.
- > Secar con precaución. El aire muy caliente del secador puede irritar aún más el cuero cabelludo.
- > No rascarse porque puede agravarse el problema.
- > En los casos de caspa severa y moderada o cuando hay compromiso del área de la piel de la cara, lo recomendable es acudir con el dermatólogo, quien determinará el tratamiento ideal para cada paciente.



10 mitos sobre la caspa

1 Lavarse el pelo a diario puede producir caspa.

FALSO. El lavado no produce caspa. El uso de un champú con ketoconazol, piritionato de zinc y ácido salicílico puede mejorar el cuadro de descamación del cuero cabelludo.

2 Las personas con pelo grasoso son más propensas a tener caspa.

FALSO. La caspa puede aparecer en personas de pelo grasoso, seco o normal.

3 La caspa induce a la caída del pelo.

FALSO. Son dos enfermedades independientes y no tienen relación. Lo que sí comparten en una de las causas: el estrés.

4 La caspa aparece en climas muy cálidos.

FALSO. Aunque los factores ambientales pueden influir en la aparición de la caspa, es más frecuente que esta aumente en climas fríos y secos.

5 Los niños no sufren de caspa.

FALSO. En los bebés es común una costra láctea en el cuero cabelludo y durante la adolescencia, cuando la producción de grasa es más intensa, es muy frecuente que aparezca caspa.

6 A las mujeres les da menos caspa.

FALSO. Lo que sucede es que por tener el pelo corto, es más fácil verlo en hombres.

7 La caspa puede contagiarse.

FALSO. Los hongos del género *Malassezia* no se transmiten de una persona a otra. Sin embargo, puede haber una disposición familiar que haga que varios integrantes de una familia la presenten.

8 La caspa se produce por falta de higiene.

FALSO. El exceso de sebo que produce el cuerpo genera un tipo de grasa. Pero no tiene ninguna relación con la higiene de una persona.

9 Los tratamientos son tan efectivos que reducen en un 100 % la caspa.

FALSO. La caspa no tiene cura. Los tratamientos están hechos para mantener controlada la enfermedad.

10 El uso del secador produce caspa.

FALSO. El hecho de secar muy bien el pelo ayuda a la eliminación de hongos. Sin embargo, utilizar el secador de manera incorrecta (muy caliente y demasiado cerca a la cabeza) hará que el cuero cabelludo presente resequeidad. 



LA CIFRA

Cerca del 50 % de la población adulta del mundo presenta algún tipo de caspa.

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

Redacción Bienestar Colsanitas

Le contamos cuáles son los beneficios del consumo de leche para conseguir horas de descanso más reparadoras.



Un vaso de leche antes de dormir

El consumo de leche y productos lácteos es esencial en una dieta balanceada. Entre sus múltiples beneficios, uno de los más sonados es su aporte a la calidad del sueño, lo cual está directamente relacionado con una mejoría en la salud física y emocional de las personas.

La razón principal por la que el consumo de lácteos es beneficioso para conseguir horas de descanso más reparadoras, es su alto contenido de triptófano, un aminoácido presente en una proteína de la leche llamada alfa-lactoalbúmina. El triptófano es fundamental para la producción de serotonina y melatonina en el cuerpo humano, y la melatonina, también conocida como la hormona del sueño, se sincroniza con nuestro ciclo circadiano, encargándose de inducirnos al descanso y a mejorar el ciclo reparador que transcurre mientras dormimos.

Además de la importancia de este aminoácido esencial, el calcio y la vitamina B12 presentes en los lácteos también tienen un papel relevante cuando se trata de dormir. El calcio, porque está involucrado en la activación neuronal en las distintas etapas del ciclo del sueño, y la vitamina



EL DATO

Consumir lácteos una hora antes de dormir ayuda a mejorar la calidad del sueño.

B12, porque participa en la producción y síntesis de la melatonina (la hormona del sueño).

Otros estudios demuestran que cuando se habla de lácteos y dormir mejor, hay más factores a tener en cuenta que benefician este proceso. Por ejemplo, sus cualidades antioxidantes y antiinflamatorias y el mejoramiento de la microbiota intestinal.

La lista de razones por las que la leche puede beneficiar la calidad del sueño, además de proveer muchos otros beneficios a su salud, es larga y estudiada.

Una alimentación balanceada que incluya leche y derivados lácteos, además de hábitos de vida saludable como el ejercicio e hidratación, componen la fórmula perfecta para mejorar sus noches de descanso. **B**

RECUERDE: La Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta diaria de productos lácteos de dos a tres porciones divididas en los alimentos que usted desee. Ejemplo, una pieza de queso en el desayuno, una taza de yogurt griego a media mañana y un vaso de leche en la noche.

LA LECHE Y EL SUEÑO: MITO O REALIDAD

Con-
Ciencia
láctea

El conocimiento popular considera que un vaso de leche antes de dormir ayuda a conciliar el sueño. La evidencia científica muestra una fuerte conexión entre alimentación y descanso.

En la leche se encuentran múltiples componentes que pueden contribuir a mejorar la calidad del sueño, estudios sobre este efecto benéfico dejan ver importantes ventajas del consumo de lácteos, mas allá de su importante aporte nutricional:



ANTIOXIDANTES Y ANTIINFLAMATORIOS:

Una alimentación con un buen aporte de sustancias antioxidantes y antiinflamatorias han mostrado tener un efecto positivo en la regulación del sueño, como el caso de la dieta mediterránea. La leche ha sido objeto de estudio en este campo por su contenido de sustancias como vitaminas, péptidos, y componentes nitrogenados con capacidad antioxidante, y proteínas como la lactoferrina y la lactoalbúmina con capacidad antiinflamatoria².

★ CALCIO:

Uno de los nutrientes más importantes de la leche. Existe relación entre el adecuado consumo de calcio y un mejor descanso. Adicionalmente, su bajo consumo está relacionado con mayor dificultad para conciliar el sueño y tener un descanso reparador³.

★ TRIPTOFANO:

Es un aminoácido presente en cantidad importante en la α -lactoalbúmina, una de las proteínas de la leche. Este aminoácido es el precursor de la melatonina, hormona encargada de la regulación del ciclo diario del sueño y se produce en la noche, antes de dormir¹.

★ RECUERDA: UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA ES CLAVE PARA UN BUEN DESCANSO.

Aunque aún se requiere de mayor evidencia, los estudios recientes concluyen que una alimentación balanceada, con un adecuado consumo de alimentos lácteos ayuda a mejorar la calidad del sueño¹, dado su aporte de componentes bioactivos, triptófano y nutrientes que contribuyen al adecuado descanso. La actividad física durante el día también es un factor clave para mejorar la calidad del sueño, así que no olvides mantenerte activo.

Referencias:

1. Komada, Y., Okajima, I., & Kuwata, T. (2020). The Effects of Milk and Dairy Products on Sleep: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9440.
2. Nongonierma, A. B., & FitzGerald, R. J. (2015). Bioactive properties of milk proteins in humans: A review. *Peptides*, 73, 20-34.
3. Grandner, M. A., Jackson, N., Gerstner, J. R., & Knutson, K. L. (2014). Sleep symptoms associated with intake of specific dietary nutrients. *Journal of sleep research*, 23(1), 22-34.



Por un mundo delicioso



Chicha, guarapo y otras delicias

¿Julían Estrada Ochoa*

FOTOGRAFÍAS: David Estrada Larrañeta

Las bebidas artesanales le han dado alimento, regocijo y amistad a generaciones de colombianos de todas las condiciones sociales, en algunos casos desde hace ya siglos.



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



Brindar es un gesto simbólico de solidaridad y amistad que está presente en todas las culturas. Para brindar por algo, o por alguien, solo se exige un requisito: que exista la bebida. Independientemente de riquezas, rituales, protocolos, parafernalias, ideas políticas o religiosas, el hombre en sociedad con la comida mitiga el hambre, con la bebida sacia la sed y celebra. Una vez más, el ingenio humano se apoyó en el oficio culinario para inventar —a partir de su majestad el agua— uno de los capítulos más fascinantes de la cocina universal: las bebidas.

Fue en la cocina prehistórica donde se gestaron las bebidas que hoy gozan de un incuestionable reconocimiento; algunas de ellas con milenios, otras con siglos de existencia. Además, algunas de esas bebidas, a pesar de la contundencia del desarrollo industrial y de la desaforada demanda que genera el consumismo, hoy se mantienen incólumes en su condición de bebidas artesanales. Es un hecho: el capítulo culinario de las bebidas está constituido por un amplio conjunto de categorías, cuyas características cambian no sólo por pequeñas sutilezas, sino fundamentalmente por aspectos de gran importancia en sus procesos técnicos de preparación, y más aún en la calidad y origen de sus materias primas, las cuales se exigen completamente naturales.

“ Para brindar por algo, o por alguien, solo se exige un requisito: que exista la bebida ”.

Bastaría enumerar un sucinto espectro de dichas categorías: frías, calientes, reconfortantes, estimulantes y espirituosas, para derivar de ellas reconocidas preparaciones genéricas donde cerveza y vino acaparan toda la fama en calidad de dupla-ícono de las bebidas mundiales, las cuales se destacan por sus actuales procesos de preparación industrial (fermentación y destilación), y donde su producción artesanal sigue vigente, hasta el punto de gozar hoy de absoluto prestigio en todos los rincones de la tierra.

Hoy el capítulo de las bebidas ocupa un importante lugar en el mundo del saber gastronómico, que promueve la implementación de lugares especializados para su oferta; es así como provenientes de un proceso artesanal, café, té y chocolate se han convertido en bebidas de consumo masivo, pero a la vez en tema de exclusivo conocimiento gourmet, ofertados en espacios acondicionados con exótica parafernalia para prestar un servicio especial.

De igual manera, muchas bebidas cumplen actualmente un papel de “símbolo de identidad nacional”, en tanto logran masivos reconocimientos por consumidores internacionales; es el caso del vodka ruso, el whisky escocés, el tequila mexicano, el sake japonés, la cerveza danesa y el vino francés.

Así mismo, en pleno siglo XXI son muchas y muy variadas las bebidas de origen regional o

Algunas bebidas, a pesar de la contundencia del desarrollo industrial y del consumismo, se mantienen incólumes en su condición de bebidas artesanales.





Muchas bebidas cumplen actualmente un papel de “símbolo de identidad nacional”.



local cuya calidad gustativa es incuestionable y, al tiempo, cumplen un papel en la consolidación del tejido social, dado que es alrededor del consumo de dichas bebidas como la comunidad y la familia fortalecen sus vínculos de compadrazgo y transmiten de generación en generación su lírica, su música, su humor, su historia y también su pensamiento político; ejemplo de lo anterior son el lassi en la India, el mezcal en México, el mate en Argentina, el raki en Turquía y el ouzo en Grecia, entre otras tantas.

Ahora bien, en Colombia existen diversas bebidas artesanales que son elaboradas en zonas rurales y consumidas casi siempre por pueblos campesinos, comunidades indígenas y poblaciones negras o raizales. Dichas bebidas son preparadas básicamente en los fogones, patios y alambiques de cocinas regionales, y solo se consumen en las comarcas que se producen, siendo pocas aquellas que han logrado traspasar sus fronteras geográficas. De todas maneras, su gran variedad permite relacionar preparaciones tan disímiles en sabor y consistencia como petos, mazamoras, chichas, tapetusas, horchatas, viches, guarapos y guandolos, preparados con productos de las huertas de crianza y donde hierbas y especias cumplen vital papel como sazonadores y aromatizadores, algunas veces de aquellos destilados de yuca o de caña, otras tantas aportando a las totumas y calabazos fermentados de maíz, arroz o ajonjolí.

Entendamos: se trata de reputados brebajes locales, todos de excelente factura en su preparación y de incuestionable calidad gustativa. Son bebidas con cuerpo, consistencia, densidad, sabores equilibrados y agradables aromas; en otras palabras: bebidas óptimas para hacer presencia en mesas y manteles de los restaurantes de categoría. No es una fantasía, en menos de un lustro es posible que ñeques, tapetusas y chirrinches sean bautizados con nombres de sonora elegancia, y tendrán certificación de origen... algo similar pasó en Europa con licores que hoy son emblema de total sofisticación. **B**

**Antropólogo, cocinero, investigador, escritor.*

Se trata de reputados brebajes locales, todos de excelente factura en su preparación y de incuestionable calidad gustativa.





Con un hijo tu vida cambia para siempre

Hagámoslo realidad

Pregunta por nuestros servicios de:



Consulta de fertilidad
femenina y masculina



Diagnóstico Genético
Preimplantacional -DGP



Banco de semen
y óvulos



Fertilización In
Vitro - FIV



Preservación
de la fertilidad



Pruebas diagnósticas
y espermogramas



Inyección
Intracitoplasmática -ICSI



Inseminación
Intrauterina



Consulta de
psicología



Agenda tu cita en fertilidad.profamilia.org.co



Bogotá Antiguo Country Cl. 83 No. 16a - 44
Tel: 518 8666 Whatsapp: 315 607 6480



Cali Tequendama Cl. 7 No. 41 - 34
Tel: 486 2929 ext 440 Whatsapp: 318 795 0669



El ayuno: *una tendencia para revisar*

*Adrián Atehortúa**

El ayuno ha resurgido como una práctica alternativa entre personas que buscan bienestar físico y mental. Hablamos con dos practicantes y una profesional de la nutrición.

Para muchas personas ayunar se ha convertido en un hábito determinante, hasta adoptarlo como un estilo de vida.

En términos prácticos, el ayuno consiste en abstenerse de consumir alimentos y bebidas durante un periodo determinado. No es algo nuevo: ayunar es una costumbre con siglos de historia en culturas de todos los continentes. Tampoco es un proceso necesariamente forzado: de acuerdo con Carolina Pinzón, coordinadora del Departamento de Nutrición de la Clínica Universitaria Colombia, “hay un ayuno fisiológico que es el que se realiza en el tiempo de vigilia y sobre todo durante el tiempo de sueño, que comprende entre ocho y doce horas”. En otras palabras, todos ayunamos como mero proceso biológico. Es decir, ayunamos por naturaleza. Sin embargo, para muchas personas ayunar se ha convertido en un hábito determinante, hasta adoptarlo como un estilo de vida.

Un rastreo básico puede comprobarlo. Según las estadísticas de tendencias de Google Analytics, en el mundo las palabras *ayuno* y *fasting* multiplicaron por cinco sus registros en búsquedas entre 2016 y 2021. Solo en Instagram, por ejemplo, la etiqueta #Intermittent-Fasting agrupa más de cuatro millones y medio de contenidos y publicaciones. En Amazon se registran más de cincuenta mil libros que hablan del tema, y en YouTube algunos videos sobre el ayuno superan las ocho millones de reproducciones. En ese enorme océano de información, algunos contenidos coinciden siempre en lo mismo: una serie de promesas sobre los beneficios que trae ayunar como costumbre alimenticia. Se habla desde meditación y trance, control mental y corporal, dominio del ego y reducción de la ansiedad, hasta dietas para reducir grandes cantidades de peso en pocas semanas, regeneración del cuerpo, renovación celular y reducción de riesgo en enfermedades como cáncer, diabetes y Alzheimer.

“ El ayuno sí contribuye a una pérdida de peso por déficit energético, pero se da, sobre todo, por la pérdida de agua y de masa muscular, no por pérdida de grasa ”.



A pesar de esa amplia gama de literatura, es difícil encontrar a la mano información soportada en datos puramente científicos. “Dentro de los estudios más juiciosos que se han hecho al respecto, está comprobado que el ayuno sí contribuye a una pérdida de peso por un déficit energético, pero se da, sobre todo, por la pérdida de agua y de masa muscular, no por la pérdida de grasa”, aclara Carolina Pinzón. De sus beneficios sobre células humanas y procesos como la autofagia o tratamientos terapéuticos, la evidencia científica prácticamente no se ha pronunciado. Si cabe alguna duda, basta con googlear la palabra *ayuno* para ver que la primera página de resultados está ocupada por anuncios pagados que ofrecen planes de dietas para bajar de peso.

Ayuno y ejercicio físico

Es una verdad que el ayuno ha estado ligado a las exploraciones espirituales por siglos. Tal vez los registros más conocidos sobre el ayuno sean los de los libros sagrados de diferentes religiones: por ejemplo, en el judaísmo el calendario rabínico contempla diez fechas de ayuno específicas; en la Biblia se mencionan cuatro tipos de ayuno en más de 25 versículos; y en el Corán se habla de ayuno en más de 15 aleyas que lo ordenan como una ley, hasta llegar al ramadán, el periodo de ayuno de la comunidad musulmana, ampliamente conocido en todo el mundo. A su vez, los ayunos de profetas como Mahoma, Jesús o Buda, conocidos incluso más allá de las religiones que lideran los tres, se han presentado como una experiencia espi-



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



**Periodista colombiano. Colabora con diferentes medios del país y América Latina.*

ritual superior que se sugiere como una forma de conexión, agradecimiento, expiación o pago con la divinidad.

De alguna manera, esa idea de consciencia es experimentada desde lo físico por otro tipo de corrientes que hoy tienen un auge creciente. “El ejercicio es mi forma de meditar”, dice Juliana Palacio. “No soy una persona que podría estar quieta y simplemente meditar, yo siento esa consciencia cuando me muevo”. Juliana tiene 30 años, ha hecho todo tipo de deportes desde la infancia, hace siete años practica fitness, tiene una hija de tres y un estado físico que envidiaría cualquier competidor del *Desafío superhumanos*. Para su estilo de vida, el ayuno es una práctica fundamental.

“Yo hacía ayuno intermitente sin saber, sin ser consciente de que eso se llamaba ayuno intermitente. Mucho tiempo después fue que, averiguando, me di cuenta de eso”, dice. Ayuno intermitente es, de lejos, el tema que lo acapara todo en la nueva tendencia sobre el ayuno alrededor del mundo. Cada autor y libro que lo promueve habla de múltiples métodos y reglas; en cualquier caso, siempre se basan en un patrón de esquemas en el que se deja de consumir todo tipo de alimentos: los hay desde 12, 18 y 24 horas, hasta de dos días enteros a la semana.

“Básicamente, estos esquemas lo que hacen es una redistribución de la alimentación... Antes de hablar del ayuno como una recomendación, lo primero que le diría a una persona, como profesional, es que evalúe y sea consciente de dos cosas: su esquema de alimentación y los objetivos que quiere alcanzar con esos alimentos, porque todos somos organismos diferentes. No se trata nada más de no

comer: se trata de saber qué grupo de alimentos hay que comer en específico”, analiza Carolina Pinzón. En eso coinciden la profesora de yoga Sara Ruiz y Juliana Palacio con otro punto adicional: esa redistribución de los momentos en los que se come crea la consciencia sobre si realmente comemos por alimentarnos o por simple inercia; si nos podemos sentir bien o mejor con poca comida y conocer qué alimentos le hacen bien al organismo según cada experiencia.

Por eso Juliana Palacio dice que hacía ayuno intermitente sin saber que eso existía. “Toda la vida he comido muy poco: dos veces o una al día, porque no sentía que necesitara más... Cuando empecé a practicar fitness, escuché entre las personas que lo hacían que lo ideal era comer cinco veces al día, y aunque yo no sentía que lo necesitaba, lo empecé a hacer porque esa era la recomendación. Muchas veces terminaba comiendo sin ganas y no me sentía bien”, recuerda. Fue después de su embarazo cuando empezó a buscar dietas para retomar su actividad física, y se encontró con la tendencia del ayuno intermitente; se dio cuenta de que no era más que lo que ya hacía antes, solo que con marketing de por medio.

“Fue entonces cuando acepté que yo me sentía bien, y siempre me había sentido bien, comiendo una o dos veces al día... Empecé a hacerlo con más consciencia, estudiando qué tiene cada alimento, cada nutriente y macronutriente”, dice Juliana. “De esta manera me siento liviana, concentrada, más activa. Lo que pasa es que investigo bien para qué es cada alimento, cómo me nutren, y así sé cuál es el momento adecuado para comerlo”.



LA CIFRA

El ayuno consiste en dejar de consumir alimentos durante **12, 18 y 24 horas**.

La oportunidad de aprender a comer

En ese punto hay otra coincidencia sin importar la perspectiva: más que no comer, el ayuno es una oportunidad para aprender a comer. Porque debemos reconocer que la mayoría de nosotros comemos más de lo que deberíamos y, además, comemos mal. Tradicionalmente hemos replicado ideas sobre la alimentación que, tal vez, tenían vigencia en otros contextos sociales e históricos, como que comer mucho es comer bien. “Cuando terminas

Más que no comer, el ayuno es una oportunidad para aprender a comer. Porque la mayoría de nosotros comemos más de lo que deberíamos.



Se haga como un método de apoyo espiritual, mental o físico, ayunar termina siendo para sus practicantes una experiencia de aprendizaje alrededor del cuerpo y sus hábitos.



el ayuno, se te presenta la oportunidad de tomar consciencia sobre qué vas a comer, cómo vas a seguir comiendo”, dice Sara Ruiz.

Ya se haga como un método de apoyo espiritual, mental o físico, ayunar termina siendo para sus practicantes una experiencia de aprendizaje alrededor del cuerpo y sus hábitos. Claro, es difícil encontrar a un nutricionista que lo recomiende. “Claramente, el cuerpo tiene unos requerimientos energéticos para que los órganos vitales funcionen... el cuerpo ya tiene de por sí un ayuno fisiológico, entonces restringir o no darle al organismo la energía indicada para que realice los ciclos energéticos que necesita para funcionar, para mí no es recomendable”, dice Carolina Pinzón. Pero quienes lo practican aseguran que han encontrado un equilibrio que solo obtuvieron mediante ese ejercicio de autoconocimiento.

La clave, coinciden también, termina siendo una cuestión de voluntad atravesada por variables que van desde lo cultural, lo económico y lo circunstancial hasta lo emocional. Porque, ¿cuándo entonces la forma en que comemos es ayuno intermitente, es hambre o es trastorno alimenticio? Esas delgadas líneas solo encuentran un límite definido en la intención de cada persona con la comida. Y esas intenciones solo son aclaradas cuando las personas prestan atención a los alimentos. “Más que una cuestión de cuántas veces comemos es, como en casi todos los temas de la nutrición, un tema de nuestra relación con la comida”, recuerda la nutricionista de Colsanitas Carolina Pinzón.

Lejos de buscar una validación sesuda en datos científicos, y lejos también de ser un método mágico por el placer instantáneo o la pérdida veloz de peso, el ayuno parece haber evolucionado en una experiencia personal que compromete nuestra voluntad y consciencia ante uno de nuestros mayores instintos: comer. Saber cómo hacerlo y controlarlo es, en general, su mayor aprendizaje. Esa es, más que una promesa fantástica, un deber de cada persona con su bienestar. 

“No se trata nada más de no comer: se trata de saber qué grupo de alimentos hay que comer en específico”.

AYUNO Y BÚSQUEDA ESPIRITUAL

Aquello no impide que las personas exploren el ayuno a través de experiencias personales casi intransferibles. “El ayuno es una forma hermosa de darle al organismo un respiro... es un proceso de depuración, como una oportunidad de resetearlo”, dice Sara Ruiz. Tiene 29 años, enseña yoga hace cuatro y estudia Filosofía en la Universidad de Antioquia. Para ella, como para diferentes corrientes del yoga, el ayuno es, en primera instancia, necesario para poder hacer los exigentes ejercicios que requiere esta práctica, principalmente en los niveles más avanzados. Además, el ayuno ha sido para Sara una forma de estimular el prana (la energía vital, según algunas corrientes del yoga y el hinduismo), y en esa medida, le ayuda a alcanzar un nivel de consciencia pleno. Esa experiencia se sustenta en la idea de que hay diferentes partes del cuerpo con su propia mente, una de las cuales es el estómago. Como cualquier mente, la estomacal tiene su memoria y produce su propia serie de recuerdos,

costumbres, emociones y pensamientos que, en su lado oscuro, se traducen en ansiedad y estrés difíciles de controlar producto del ego. Al ayunar, esa forma del ego, que en principio es caprichosa y lo único que quiere es comida así no la necesite, va forjando un carácter y una disciplina que la persona puede controlar meditando. “El ayuno es una forma de trabajar esa memoria estomacal. Así como el cerebro, el estómago puede saturarse porque todo el tiempo le estamos dando comida que no siempre es nutritiva. O sea que se la pasa ocupado solo en eso, por lo que esa pausa es una forma de desintoxicarlo, darle un espacio para que tenga una claridad energética”, dice Sara. Así, para quienes comparten el estilo de vida de Sara el ayuno es una vía de meditación que, en últimas, es una forma de mirar detenidamente los pensamientos, en este caso, los que van ligados al estómago y que se traducen en emociones relacionadas con la sensación de hambre: irritación, ansiedad, sensibilidad, desesperación.



Nuevas formas de *conexión*

Brian Lara*

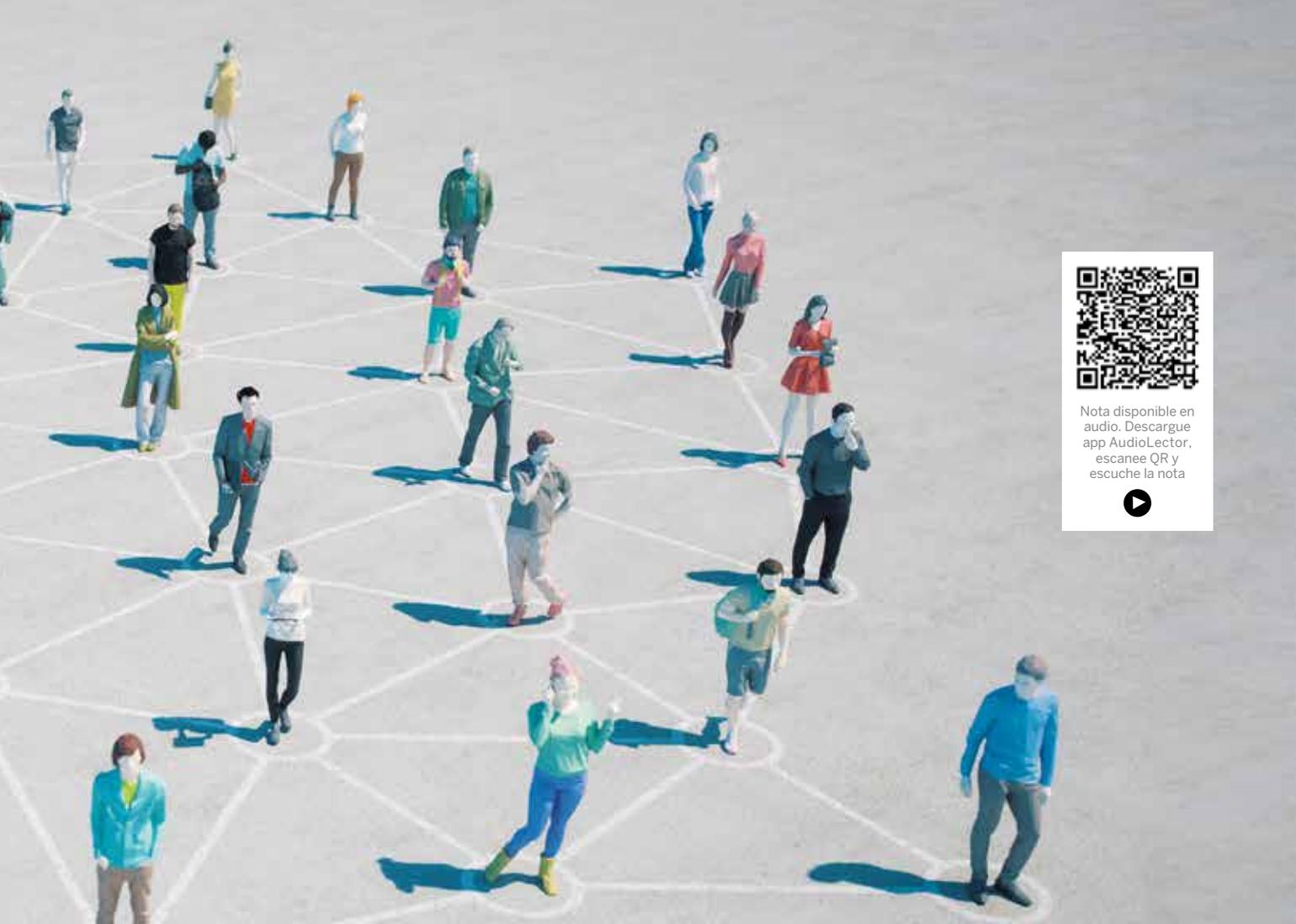
Es probable que la palabra que más veces ha pronunciado Mark Zuckerberg en su vida pública desde que salió de Harvard con Facebook bajo el brazo sea el verbo *conectar*. Incluso la usó en la primera entrevista que dio en el lejano 2004 para la cadena estadounidense CNBC, cuando le preguntaron qué era exactamente *TheFacebook*, el nombre original de su plataforma: “Es un directorio en línea que conecta personas a través de universidades e institutos mediante sus redes de contactos”, dijo. Esa era o es la promesa de su compañía, y por eso “usa la palabra *conectar* igual que los creyentes usan la palabra *Jesús*, como si fuera sagrada en sí misma”, según señala la escritora Zadie Smith en un bello ensayo sobre lo que significó Facebook para toda una generación.

El problema es que desde entonces, millones de personas de diferentes generaciones hemos comprado la

Desde que comenzó el aislamiento preventivo a causa del Covid-19 cambió la forma en que nos relacionamos con otras personas. Cambiaron, quizá para siempre, las formas de construir comunidad.

promesa de la conexión sin saber en realidad qué significa estar conectados. Revisamos el celular por lo menos cien veces al día buscando el brillo de los íconos de las diferentes aplicaciones que hemos descargado para conectarnos con otros en la soledad de nuestro estudio, de nuestro cuarto, de nuestra cama. Sin embargo, recién ahora, a un año de haber comenzado el aislamiento obligatorio en el mundo a causa del Covid-19, vamos entendiendo que la promesa de la conexión digital difícilmente significa algo más que un contacto virtual, es decir, uno que aparenta ser real, pero que no lo es.

La conmemoración del primer año de pandemia trajo para más de uno la oportunidad de recostarse en el sillón y hundirse en la nostalgia de las últimas cosas vividas fuera de casa antes del aislamiento obligatorio. Esos



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



“últimos días buenos” son el recuerdo de una vida en presencia de otros sin la mediación de un tapabocas o de una pantalla; eso que hoy llamamos “presencialidad”, pero que entonces solo era el día a día. Compartir un espacio —mejor dicho, el aire— con otras personas pasó a tener otro significado, otros alcances, nuevos vetos. El 2020 fue el año en el que la presencialidad estuvo reservada para aquellos cuyo trabajo sólo puede realizarse en cuerpo y alma. Para el resto, el contacto con familiares, amigos, compañeros de trabajo o desconocidos tuvo que trasladarse a alguna de las plataformas que necesitan de una conexión para posibilitar el contacto.

Ese grupo amplio de personas aisladas en casa vimos cómo nuestra relación con el mundo se fue limitando cada vez más a un pequeño círculo compuesto por nuestros más cercanos. Casi toda interacción con el resto de personas pasó al mundo de la obligación: con aquellos con quienes compartíamos una conversación casual sobre alguna noticia o película en los pasillos del trabajo o de la universidad comenzamos a relacionarnos únicamente mediante correos electrónicos, videollamadas y mensajes de texto. Como lo señala con un poco más de optimismo *The New York Times* en un artículo titulado “The Coronavirus Crisis Is Showing Us How to Live Online”, llenamos el calendario virtual con el fin

secreto-no-tan-secreto de hacerle frente a la soledad que el aislamiento produjo en nosotros. En menos de un año pasamos a construir relaciones mediadas por el deber.

* * *

Durante casi veinte años la promesa de la conexión por parte de aplicaciones como Facebook estuvo atravesada también por la posibilidad de presentarnos ante otros bajo el avatar de nuestra elección: en la pantalla somos lo que queremos mostrar de nosotros, somos la apariencia de una foto retocada. Sin embargo, la virtualidad pandémica operó como un corto en esa lógica, en tanto que las pantallas del trabajo o de la universidad —sea cual sea la plataforma de conexión— nos siguen permitiendo presentarnos con un ícono gris inidentificable, o con nuestra mejor foto, o con una blusa elegante y un pantalón de pijama, mientras exige de nosotros cierta transparencia que nos permita mostrarnos tal como somos. No todos estamos listos para representar un papel a tiempo completo.

¿A cuántas reuniones o a cuántas clases no hemos asistido este año con la cámara apagada? ¿En cuántas de ellas no hemos visto una pantalla llena de recuadros con fotos preseleccionadas que no cuentan nada de las personas que hay detrás? Qué año difícil para entrar a un

sitio nuevo y conocer personas nuevas. Luego de tantos meses de lo mismo, ya comienza a ser agotador no saber con quiénes trabajamos o con quiénes estudiamos. Compartimos con personas a las que solo les conocemos el rostro y el gusto para las camisas. Y eso equivale a decir que nos hemos conectado con seres cuya humanidad, esa cierta espontaneidad que explota en el trato cotidiano, queda oculta en su pantalla. En últimas, tenemos relaciones del deber con personas aparentemente reales, pero vaya uno a saber si detrás del avatar realmente hay alguien comunicándose con nosotros, o solo cumpliendo con la obligación de conectarse a la sesión. A lo mejor esas personas tienen la misma sensación con nosotros.

En la presencialidad las probabilidades de conocer a otros eran (o son) muchísimo más altas por la simple condición de coincidir en el espacio. No hay máscara que se sostenga cinco días a la semana con jornadas de tiempo completo: algo comienza a resquebrajarse al compartir el cansancio, el estrés, algún chiste flojo y un café a las diez de la mañana. A través de esas grietas es que conectamos con los demás y que los demás conectan con nosotros. Son los gestos mínimos los que construyen una comunidad. No de otra forma conocemos a nuestros compañeros, a nuestro jefe, a nuestro profesor, al personal de seguridad y de mantenimiento del edificio. No de otra forma podemos presentarnos ante ellos y hacerles saber que tenemos una risa contagiosa, que bostezamos sin descanso durante la hora que le sigue al almuerzo, que zapateamos al ir al baño, que nos gusta la empanada de carne y no la de pollo, que preferimos el tinto de greca al de máquina, que vemos partidos de fútbol a escondidas, que algunos días de frío parece que nos vistiera nuestra abuela.

La escritora Zadie Smith señala, en el ensayo citado al comienzo de estas líneas, que las personas nos reducimos a nosotras mismas con el objetivo de que las descripciones que proyectamos en la pantalla sean más precisas, pero que no hay ningún computador que represente perfectamente a la persona que somos. Es probable que el esfuerzo que ponemos en conquistar a alguien que conocemos en línea sería mucho menor si no tuviéramos la necesidad de reescribir el mensaje antes de enviarlo. Esto porque detrás de toda relación hay espontaneidad. Y ésta solamente puede mostrarse en los pasillos, los cubículos contiguos, los pupitres junto a la ventana, la cocineta al final del corredor, el camino a la tienda, el muro frente al edificio en el cual tomamos cinco minutos de sol a las tres de la tarde.

“*Detrás de toda relación hay espontaneidad. Y ésta solamente puede mostrarse en los pasillos, los cubículos, los pupitres, la cocineta, el camino a la tienda.*”

Sin duda alguna las aplicaciones que brillan en el escritorio de nuestro teléfono nos permitieron mantenernos en línea durante el último año, casi como si nos hubieran mantenido a flote en el mar del aislamiento obligatorio. Pero decir que nos permitieron conectarnos —por lo menos en el sentido fervoroso de Mark Zuckerberg— es un asunto más delicado. Aún hay mucho que las aplicaciones y que nosotros podemos hacer para posibilitar una verdadera conexión, es decir, para posibilitar la construcción de relaciones que no solo estén mediadas por el deber. Y es necesario que trabajemos en ello, porque la realidad es que el Covid-19 modificó a largo plazo la manera en la que interactuamos con el mundo.

Más o menos durante la época de la primera entrevista de Zuckerberg, fue acuñado el término Web 2.0 para señalar un conjunto de herramientas digitales que eran superiores a sus predecesoras, en la medida en que le permitían al usuario “participar de la construcción” del sitio. El objetivo de estas nuevas herramientas, cuya punta de lanza fueron lo que desde entonces llamamos redes sociales, era darles el poder a

los usuarios de construir comunidades en línea mediante la creación de perfiles, foros de discusión y espacios para compartir contenidos. Fueron (o son) herramientas que necesitaban de la participación activa de sus usuarios.

A lo mejor hoy se trate de eso: participar con mayor compromiso en los espacios digitales de los que hacemos parte.

Aunque aún no hay muchos estudios que reflexionen sobre esto, los pocos que pueden leerse apuntan a que las comunidades virtuales que mejor la han pasado este año son aquellas en las que sus integrantes sienten que pueden participar y en las que quieren participar. Para conocer a las personas con las que estamos conectados en una reunión puede que sea útil bañarnos, vestirnos, encender la cámara, dejar Candy Crush para el almuerzo, escuchar las voces de los otros con sus matices y dejar escuchar la nuestra con sus muletillas. Para sentirnos parte de una comunidad virtual es indispensable intervenir en ella, modificarla; sólo así podemos llegar a ser interpelados emocionalmente. Tal vez por eso es que las comunidades virtuales de videojuegos sean de las más exitosas entre las que existen: al jugar los participantes sienten miedo, rabia, adrenalina, alegría, y lo comparten activamente en tiempo real. ¿No es eso lo que buscamos al participar de una comunidad cualquiera?, ¿al conocer a personas nuevas? ¿Acaso lo que queremos no es sentir? 

.....
*Periodista, filósofo, profesor universitario.

Para la generación que lo merece todo,

tenemos la Oferta Diamante diseñada especialmente para pensionados.



**Cuenta
Diamante**



Prestayá



CDT



Casayá



**Tarjeta de
Crédito Diamante**



Asistencias

Cumple tus propósitos con
nuestros productos y servicios.

**Hoy se puede.
Siempre se puede.**

Conoce más en
bancopopular.com.co





El peligro de exponer a los hijos en redes sociales

En 2020, Fernanda Restrepo, especialista en crianza y parentalidad, fue víctima de un ciberataque que le dejó claro que no podía seguir mostrando a sus hijas en las publicaciones que hacía sobre crianza sin violencia y respeto a los derechos de los niños. Borró unas 200 publicaciones y luego escribió en su cuenta de Instagram @niunapalmadita: “Desde que entendí los potenciales efectos nocivos a corto, mediano y largo plazo de compartir fotos, videos y ciertas experiencias de los hijos (*sharenting*) con otras personas a través de Internet, borré todo sin pensarlo y soy cuidadosa con lo que comparto, en extremo”.

El *sharenting* es una práctica muy común entre los padres. La palabra es un anglicismo que proviene de la unión entre *share* (compartir) y *parenting* (crianza/paternidad) y significa compartir en redes sociales fotos, contenido o videos del proceso de crianza de los hijos. Las mamás y los papás, sin mala intención en la mayoría de los casos, postean en cualquiera de sus redes sociales videos, fotos, anécdotas, incluso memes y *stickers* creados con imágenes de sus hijos.

Pero lo que parece un acto inofensivo y casi natural —algunos postean el día a día de sus hijos casi sin omitir ningún detalle—, puede tener consecuencias en la vida de los niños. Según el estudio del 2017 de la Universidad de Florida, “Sharenting: Children’s Privacy in the Age of Social Media”, el 92 % de los niños de dos años ya tienen presencia en línea.

De estos niños, aproximadamente una tercera parte aparece en redes sociales desde recién nacidos. En Facebook, el 45,2 % de los contenidos menciona el nombre del niño y 6,2 % especifica la fecha de nacimiento del niño, permitiendo que todos los que ven la publicación conozcan su edad exacta. En Instagram, el 63 % de los padres refiere el nombre del niño, en al menos una foto de su muro de publicaciones. El 27 % de los padres escribe la fecha

Mónica Diago*

ILUSTRACIÓN: Liliana Ospina @lilondra

Al compartir en redes sociales los momentos emblemáticos del desarrollo de los hijos, estamos exponiéndolos a riesgos innecesarios. Tres especialistas explican cuáles son los límites y cómo podemos evitar daños en el futuro.

“Lo que parece un acto inofensivo y casi natural puede tener consecuencias en la vida de los niños”.



de nacimiento y el 19 % comparte ambas informaciones. Muchos niños tienen presencia digital incluso antes de nacer porque sus padres comparten la ecografía. Es demasiada información para todas las personas extrañas que pueden tener acceso a nuestros perfiles de redes sociales.

¿Cuáles son los riesgos de compartir tanta información?

Lo que parece más inofensivo, pero que resulta muy relevante a largo plazo, es la huella digital inconsciente o forzada que estamos creando de otro individuo (nuestro hijo) sin su autorización. La huella digital es toda la información rastreable de nosotros que puede encontrar



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





cualquier persona o entidad en internet. Un ser humano, de cualquier edad, debería tener la libertad para decidir qué quiere registrar de su vida en la red, porque una vez publicamos una foto o un video este deja de pertenecernos para convertirse en un contenido de cualquier persona que lo quiera utilizar.

2 La exhibición de nuestros hijos en internet puede convertirse en material de pedófilos, abusadores o cadenas de pornografía infantil. Según Child Rescue Coalition, una organización que busca proteger a los niños de la explotación sexual, el riesgo de postear cierto tipo de fotos es real y muchos hashtags o temas que parecen inocentes son usados por los delincuentes para conseguir material de pornografía infantil. Aquellas fotos que subimos a nuestras redes y etiquetamos con estos *hashtags* son muy peligrosas: #nakedchild #modelingchild #toddlerbikini #skinnybaby booty, es decir, fotos de los niños en vestido de baño pañales, desnudos o semi desnudos.

3 Estamos exponiéndolos a un posible *bullying* o matoneo. Un buen ejemplo es el video de las dos hermanas que se pelean porque una de ellas apaga la vela de un pastel de cumpleaños. El video se hizo viral y tuvo tantas reproducciones y tantas interpretaciones que la mamá de las niñas tuvo que grabar un segundo video para explicar que se trataba de un comportamiento normal en una relación de hermanas y que solo lo grabó para compartirlo con los familiares que no habían asistido a la celebración. No imaginaba que sería material de *stickers*, memes y burlas. Así que antes de publicar contenido de nuestros hijos en una situación graciosa o curiosa, pensemos que no todas las personas que lo verán le darán la misma interpretación.

“Un ser humano, de cualquier edad, debería tener la libertad para decidir qué quiere registrar de su vida en la red”.

LA CIFRA

**El 92 %
de los
niños de
dos años
ya tienen
presencia
en línea.**

¿Por qué nos gusta compartir fotos de nuestros hijos?

Camila Laverde es psicóloga clínica y docente del Politécnico Granco-lombiano. Para ella, esa necesidad de muchos padres de postear fotos de sus hijos nace debido a dos factores. El primero es la normalización de las redes sociales, ese vínculo estrecho que hemos construido con aplicaciones, teléfonos, redes y que a veces parece tan natural e inofensivo que nos hace pensar que estamos compartiendo nuestro contenido solo con personas conocidas o que nos aprecian. No es así. El segundo es la necesidad de ser validados en nuestro rol de padres: “Somos seres sociales y en la medida en que compartimos más momentos de la crianza nos sentimos validados. Los logros que alcanzamos o alcanzan nuestros hijos adquieren mayor estatus si lo perciben otras personas. Nos hace sentir mejor”, afirma la especialista.

Muchos padres olvidan que debe trazarse una línea entre lo público y lo privado, como afirma Alexandra Ruiz, psicóloga clínica adscrita a Colsanitas: “¿Por qué damos tanta información en redes sociales si siempre estamos tratando de enseñarles a los niños a no hablar con desconocidos, a no recibir nada de desconocidos, a no entregar más información de la necesaria? Hay una incongruencia muy fuerte entre lo que decimos y lo que hacemos con las redes sociales”.

Nuestros hijos están aprendiendo todo el tiempo del ejemplo de su familia. Enseñarles a mantener una relación sana con las redes sociales es un aprendizaje que deben adquirir desde pequeños para convertirse en ciudadanos digitales maduros, conscientes y poco vulnerables. **B**

**Periodista interesada en temas de familia, crianza y medio ambiente. @coolmama.*



RECOMENDACIONES PARA PROTEGER A LOS NIÑOS

Child Rescue Coalition sugiere a los padres unas preguntas antes de postear un contenido de nuestros hijos en cualquier red social:

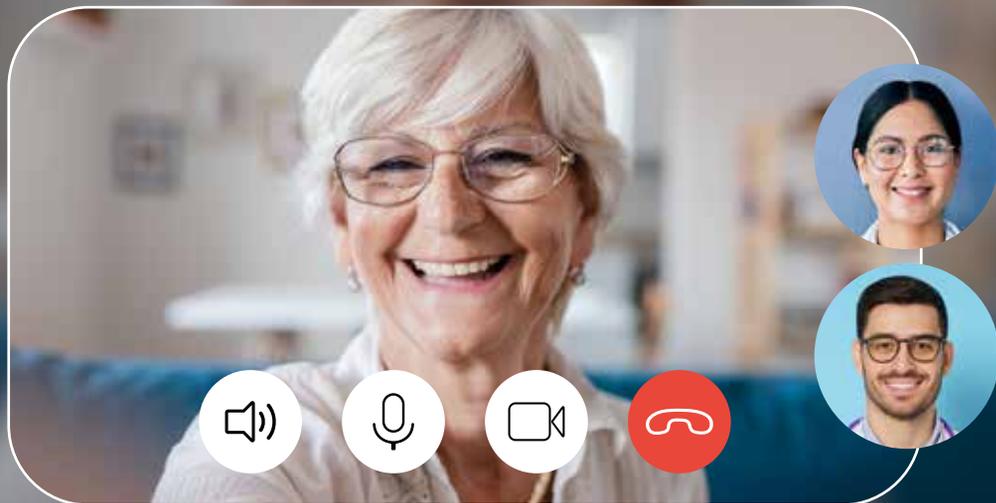
- > ¿Por qué estoy compartiendo esto?
- > ¿Quisiera que alguien más compartiera una imagen de mí en esta situación o en esta pose?
- > ¿Quisiera que esta imagen fuera vista y descargada por pedófilos?
- > ¿Quiero que esta foto sea parte de la huella digital de mi hijo?

Fernanda Restrepo agrega otros consejos claves para proteger a los niños de los peligros del *sharenting*:

- > Edite las fotos o videos que va a poner de ellos. Hay aplicaciones fáciles de usar en el celular.
- > No publique momentos de vulnerabilidad de sus hijos.
- > Si expresan disgusto o no se sienten cómodos siendo grabados, no publique ese contenido. Si dejan de hacer algo apenas empieza a grabar y luego usted los graba a escondidas, no suba ese contenido, no es ético con ellos.
- > No suba videos burlándose de sus hijos.
- > No comparta información personal: ubicación, nombre del colegio, barrio, etc.
- > Pida permiso a las madres de otros niños si va a publicar contenido donde salgan sus hijos. Aunque le den permiso, no incumpla las anteriores reglas.
- > Si en algún momento su hijo le pide que borre algún contenido donde salga, hágalo inmediatamente, sin intentar disuadirlo de lo contrario.

Colsanitas al día

Accede a tus citas médicas
sin salir de casa



Recuerda que en todos los **Centros Médicos Colsanitas** del país, tenemos a tu disposición la modalidad **No Presencial/Virtual** para que puedas acceder a tus citas médicas desde el lugar donde te encuentres.

Agéndalas fácilmente

A través de nuestros **canales digitales**, disponibles 24/7 para ti.

App
Colsanitas*



Oficina Virtual*
colsanitas.com



WhatsApp
María Paula
(+57)310 310 7676



O comunícate a través de Colsanitas en Línea en
Bogotá: 487 1920 - Nacional: 01 8000 979020

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

Conoce nuestra red de Centros Médicos Colsanitas a través de **colsanitas.com/ Sección Nuestros centros**.

 **Colsanitas**

En nuestro
Laboratorio Clínico
hacemos tus procesos
más sencillos

Recuerda que para la **toma de muestras sanguíneas** debes agendar **cita**, por nuestros canales:



Oficina Virtual:



1

Ingresa a la **Oficina Virtual** a través de **epssanitas.com** y registra tus datos.

2

Selecciona la opción **Citas médicas** y haz clic en **Laboratorio**.

3

Busca la disponibilidad de acuerdo a la cita más cercana y/o sede y procedimiento: **Toma de muestras Laboratorio Clínico**.

4

Selecciona el (los) **examen(es)** a realizar.

5

Selecciona **día y hora** de tu cita, ¡y listo!



Call center:

Más información

Bogotá: (1) 7436767
Cali: (2) 3919797
Medellín: (4) 4034022
Barranquilla: (5) 3221616

Armenia (6) 7362555
Bucaramanga (7) 6855000
Tunja: (8) 7476100
Línea Nacional 018000940094

La ruta voraz del aguasal: una crónica sobre las lágrimas de las tortugas marinas

TEXTO Y FOTOGRAFÍA: *Sara Zuluaga García**

Esta es la historia de un hallazgo empapelado entre cientos de artículos científicos, y su relación con una comunidad caribeña en Colombia que intenta preservar un ecosistema.

Playa Tranquila, Isla Barú

En las playas de Barú, una península a poco más de una hora del centro de Cartagena, los nativos tienen un apodo para las grandes cadenas hoteleras: “los monstruos”. Héctor Beleño, un hombre tranquilo de cuarenta años originario de Santa Ana, una de las cuatro comunidades que conforman Isla Barú, usa ese apodo cada vez que se refiere a ellos. Antes trabajaba como cocinero en cruceros de lujo, pero renunció en medio de su disgusto con esa clase de turismo. Ahora colabora con un hostel que queda frente al mar: “Hago los cocteles, llevo a la gente a ver el plancton allá atrás”, me dice mientras caminamos hacia un lugar menos rocoso de la playa, en el que debe despachar una lancha. “Gano por comisión, lo que me quiera dar el turista. Es que yo soy Sagitario, signo de fuego, muy inquieto, ¿me entiende?”.

Son las ocho de la noche y la lancha que debe despachar va cargada de turistas que van a ver el plancton luminoso en una laguna que él llama “El patio de Ñame” porque queda cerca a la casa de un amigo suyo, un pescador veterano dueño de la punta de la playa. “En esa punta hay muchas tortugas”, me cuenta. “Ñame sale a desayunar y ahí se ven. Mañana vamos”, me dice en voz baja, como si fuese a mostrarme un lugar secreto.

Desde hace años, “los monstruos” han querido comprarle esa punta de playa a Ñame, pero él no



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



FOTO: ISTOCK

quiere vender. Dice que ya está muy viejo para recibir tanta plata. Además, me dice Héctor casi enojado, “aquí hemos convivido con las tortugas toda la vida. ¿Por qué vendería él ese pedazo? Antes no se venían tanto porque las cazaban mucho, pero otra vez están llegando. Cuando suben y dejan huevos, nosotros mismos con la gente de la junta comunal ponemos unas mallas azules, como un corral, para protegerlos hasta que nazcan, y luego se sueltan al mar”.

Termina de despedir la lancha y nos sentamos en una parte de la arena en la que nos llega el mar hasta la punta de los pies.

—Cuando yo estaba niño todo esto brillaba de plancton, brillaba uf... y nos subíamos encima de las tortugas porque crecían mucho.

—¿Cuánto?

—Como un camping abierto, digamos como dos metros redondos.



Las tortugas marinas pueden tener más de dos metros de longitud y pesar alrededor de 600 kilogramos. Ponen entre 65 y 180 huevos en cada temporada de anidación. Las hembras salen a las playas para anidar; los machos nunca abandonan el mar. Y solo una de cada mil tortugas que sale de un huevo logra llegar a la edad adulta.

Estos reptiles son controladores biológicos de especies peligrosas como la medusa. Cuando hacen sus nidos en la playa, los cascarones arrojan calcio a la superficie y se genera un abono para los árboles cercanos. Son indicadoras de salud de los ecosistemas: si hay tortugas y están en buen estado, quiere decir que todo ese ecosistema está funcionando correctamente.

Son nadadoras extraordinarias, fósiles vivientes, carismáticas y heroínas en películas, leyendas y cuentos infantiles. Ya lo dijo el escritor de ciencia y naturaleza David Quammen en *The New York Times*: nadie odia a las tortugas.

Pero cada vez son más escasas: en 1982 había alrededor de 115.000 ejemplares de tortugas laúd en todo el mundo. Hoy se calcula que hay 20.000. De otras especies no hay datos tan precisos, pero de todas ellas la Carey es la más amenazada, en peligro crítico. Entre lo que más las afecta está el consumo directo, la pesca incidental, la basura, contaminantes del agua y la urbanización costera.

En 2018, ante el imparable declive de estos reptiles, un grupo de biólogos en Estados Unidos empezó a buscar alternativas para medir el nivel de contaminantes en las tortugas marinas. Normalmente, esto se



mide extrayendo sangre, lo que es invasivo y doloroso. Justin Perrault, Andreas Lehner, John Buchweitz y Annie Karjian, de diferentes universidades y laboratorios toxicológicos, decidieron medir los niveles de sustancias en las lágrimas de las tortugas.

Los resultados, publicados en 2019, mostraron que las lágrimas contenían metales pesados como antimonio, arsénico, berilio, cadmio, cromo, plomo, mercurio, níquel, selenio, talio y vanadio.

“La captación y acumulación de contaminantes en las glándulas salinas —lágrimas— de las tortugas marinas se ha ignorado relativamente, lo que es un descuido porque la función de ellas se ve significativamente afectada en las tortugas y aves marinas expuestas a ciertos contaminantes”, me dijo Gina Jiménez, bióloga, monitorea en Isla Gorgona y colaboradora de Oceanmar Project, acerca de los hallazgos del artículo.

Los metales pesados tienden a bioacumularse y, en concentraciones altas, pueden causar envenena-



Las tortugas marinas son indicadores de salud de los ecosistemas: si ellas están en buen estado, quiere decir que todo ese ecosistema está funcionando correctamente.

miento. Además, como no son química ni biológicamente degradables, pueden permanecer en el ambiente cientos de años. El plomo, por ejemplo, actúa a menudo como un imitador del calcio. Los huesos son depósitos preferenciales, de acuerdo con Gina. Es decir, puede que en los estudios no se muestre mucho porque la mayor cantidad se encuentra alojada en la estructura ósea. “Lo clave aquí es que son metales pesados derivados de plaguicidas, pesticidas, minería, quema de carbón. Es decir, muchas veces no vienen de prácticas directas del océano... Hay que entender que el agua conecta todo”, dice Gina. “El páramo más alto del país afecta lo más bajo: el fondo del mar”.

Barú, el pueblo, Isla Barú

A esta parte de Colombia llegan la tortuga laúd, la tortuga verde y la carey (vulnerable, en peligro de extinción y en peligro crítico, respectivamente). Los habitantes de la isla se han relacionado con ellas toda la vida: las han comido guisadas, han usado sus partes para artesanías y el caparazón de la carey lo han vendido para hacer espuelas de gallos para las peleas. José Félix Cifuentes, de Isla Grande, las vendía hace años: “En Cartagena me daban unos treinta mil por el caparazón, eso es irrompible, y por la carne póngale veinte. Eso era lo que uno le sacaba en plata a ese animalito. Pero hace muchos años sí sé que valía más”.

A Barú, el pueblo, casi no llega gente. Hace apenas unos meses construyeron una carretera que bordea el mar y conecta con Playa Blanca. Vale diez mil pesos llegar en moto. No hay grandes hoteles y el pueblo no aparece cuando se busca Barú en internet. Sin embargo, tiene el túnel de mangle más grande de las tres playas, los niños dicen que hay caimanes, y el plancton se ve más brillante porque solo

unas luces modestas de casas vecinas alumbran el agua. Suenan gallos todo el día porque las peleas siguen siendo una tradición. También hay dibujos de tortugas en las paredes de la calle.

Aquí vive Bernardo Medrano, una especie de leyenda: un hombre flaco y fuerte de setenta y cinco años, cuyo cuerpo exclama que ha pescado toda la vida en chalupa sin motor.

—Yo sé lo de las tortugas, cómo le digo, de generación en generación. Mi abuelo le enseñó a mi papá y mi papá a mí. Y yo le estoy enseñando todo a Obando, el hijo mío.

—¿Qué le enseñó?

—Pues a cogerlas, porque antes ellas no se cuidaban, antes eran el sustento, uno las cogía para comer con guiso.

—¿A qué saben?

—Muy sabrosas. Por aquí era una cosa normal comerlas. No era de maldad ni nada como la gente piensa, eran un sustento, y también los huevos se comían. Y había partes que se vendían como el caparazón.

—¿Y todavía caza tortugas?

—Hace años que no. Conocí a ese muchacho Diego, me dijo que trabajáramos con tortugas y yo le dije que no, pero él insistió mucho.

Diego Duque nació en el Quindío, pero en 1998 se fue como voluntario para el Parque Nacional Natural Corales del Rosario y San Bernardo. Empezó a visitar las islas y a hablar con la gente, con la idea de trabajar en conservación. Le dijeron que si quería trabajar con tortugas tenía que convencer a don Bernardo, el buscador de tortugas marinas más sabio de la isla, entrenado en el arte delicado del sigilo.

Trabajan juntos desde hace quince años. Después de tanto atravesar el mar para hallar nidos, se hicieron amigos. “Llevamos tantos años con esto



LA CIFRA

Las tortugas marinas ponen **entre 65 y 180 huevos** en cada temporada de anidación.

de las tortugas que ahora, si algún otro pescador encuentra un nido no lo rapta, sino que viene y nos avisa para nosotros ir a revisar”, dice Bernardo.

Bernardo y Diego han logrado georeferenciar 436 nidos e identificar 37 playas de anidación. Han aprendido que cuando una tortuga pone sus huevos, vuelve a subir a la playa quince días después. Que les gusta la sombra. Que mientras están poniendo quiebran ramas. Que cada vez le están temiendo menos a los humanos, o por lo menos a los de esta parte del mar.

Wilner Gómez, poeta de Barú y funcionario de Parques Nacionales, ha hecho versos y canciones sobre el mar y las tortugas. Trabaja en alianza con la Universidad de los Andes para que se conozca su pueblo y la relación que tienen con la fauna cercana. Su casa queda frente al camino de mangle: “Aquí en Barú con mi esposa Ana Sixta tenemos una iniciativa de ecohotel, que si tú quieres ir a ver el plancton, vamos; ir a conocer lo que se siente pisar la raíz de un manglar, vamos. Yo no voy a cobrar por eso, eso me da felicidad. Para mí todo consiste en necesitar cada vez menos, y quiero que se conozca esto, de una forma más orgánica, no excesiva”.

Diego concuerda con eso. “Es muy bonito ver cómo los habitantes de estas islas se apropiaron de su territorio”, me dijo la tarde en que nos sentamos a conversar en el barrio Getsemaní, en Cartagena, y vimos pelícanos pardos bajando en picada a pescar. “Transformaron algo tan enraizado en su cultura, como el aprovechamiento desaforado de la tortuga, en una cosa completamente diferente”.

Cualquier minúsculo proceso biológico se repite en el comportamiento humano. Al otro lado del mundo descubrieron que las tortugas están liberando, a través de un proceso natural de su cuerpo, suciedad que no vino de las dinámicas del mar, que llegó a ellas

a través de una ruta salvaje. La maldición del aguasal, dijo Héctor la otra noche.

En Barú, antes de regresar a Cartagena, fui a pescar con Obando, el hijo mayor de Bernardo Medrano y el heredero de sus conocimientos sobre las tortugas. En la lancha solo llevábamos dos arepas de huevo con camarones y sus objetos de pesca. Atravesamos el túnel de manglar y empezamos a ir hacia el centro del mar en medio de las islas, que empezaron a verse grises, borrosas. “Por aquí se hacen las tortugas”, me dijo de repente, en medio de la nada. “¿Usted sabe nadar, cierto?”, preguntó, y antes de escuchar mi respuesta saltó al mar.

“Si no se tira no las va a poder ver bien”, me dijo desde el agua. Salté mientras él me decía casi gritando, por el ruido del viento: “Al mar no hay que tenerle miedo sino respeto, yo al mar lo respeto y por eso me sorprende”. Nadamos hacia el fondo. Unas cuatro tortugas iban y venían, chocando a veces con nuestros cuerpos. Duras. Imponentes. Nos miraban y seguían deslizándose plácidas. En algún momento empecé a distinguir a cada una.

Subimos. Seguimos navegando. Obando me dijo que cuando ve salir tortugas bebés le da mucha tristeza: “Todavía están muy chiquitas y uf, llegan a este mar y me da mucho pesar porque es muy duro sobrevivir”. Le pregunté por qué hacía eso, por qué buscaba nidos y promovía la limpieza del hábitat para las tortugas. Quería entender esa relación compleja y contradictoria, terca, entre la tradición bullosa de las peleas de gallos, lo heroico de vender una carne fina y llegar con dinero a casa. Lo cálido o doloroso de cuidar una tortuga cuando apenas puede moverse. Por qué hacer esto.

No sé qué respuesta esperaba, pero todo siempre es mucho más simple: “Porque me gusta verlas cuando salgo a pescar”. 

A esta parte de Colombia llegan la tortuga laúd, la tortuga verde y la carey (vulnerable, en peligro de extinción y en peligro crítico, respectivamente).



**Periodista de Consonante, laboratorio de periodismo descentralizado de la FLIP. Una versión extensa de esta crónica hizo parte del especial periodístico Historias en clave verde, realizado bajo el proyecto de formación y producción “CdR/Lab Periodismo en clave verde” de Consejo de Redacción (CdR), gracias al apoyo de la Deutsche Welle Akademie (DW) y la Agencia de Cooperación Alemana.*

Ciclo de recolección de *basuras*

Carolina Gómez Aguilar • ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2

Más que basura, la mayoría de nuestros desechos son residuos aprovechables. Por eso, debemos evitar que estos materiales terminen en las bolsas negras que irán a parar al relleno sanitario de nuestro municipio o ciudad.

EL APROVECHAMIENTO COMIENZA EN CASA

Lo principal es aprender cuáles son los colores de las bolsas que debemos utilizar y qué cosas deben ir adentro.



Bolsa blanca: residuos aprovechables como plástico, vidrio, metales, papel y cartón. Es fundamental que estén limpios y secos. El vidrio roto debe ir envuelto en papel periódico y en una bolsa blanca aparte.



Bolsa verde: residuos orgánicos aprovechables como los restos de comida, cáscaras de frutas, vegetales, huevos, residuos de corte de césped y poda de jardín, etc.



Bolsa negra: residuos no aprovechables como el papel higiénico; servilletas sucias, papeles y cartones contaminados con comida, papeles metalizados, entre otros. En esta bolsa también deberán disponerse los tapabocas y guantes.

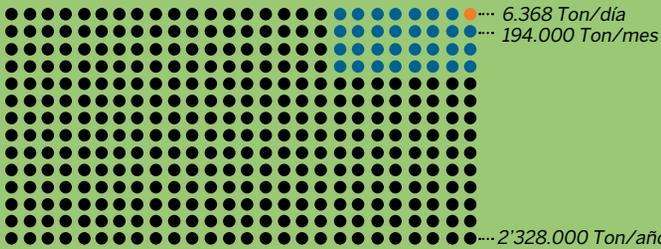
TIP:
Agrupe los residuos aprovechables como latas, botellas, vasos y cubiertos desechables en el lavaplatos.

Lávalos y póngalos a secar. Luego dépositelos en la bolsa blanca.

RELLENO SANITARIO DOÑA JUANA

Este relleno funciona desde el 1 de noviembre de 1988, está ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar, cerca de los barrios Mochuelo alto y bajo, en el sur de Bogotá.

Doña Juana recibe en promedio:



Los vehículos de recolección de residuos cargan entre 16 a 18 toneladas.

En promedio ingresan 684 viajes diarios - 20.899 mensuales.

Cundinamarca



RELLENO SANITARIO DOÑA JUANA

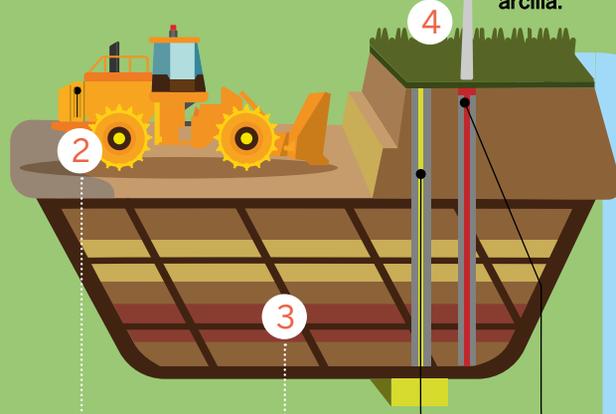
Área: 623 hectáreas



RESIDUOS ORGÁNICOS

Al separar los residuos en las tres bolsas (blanca, verde y negra), es más fácil para las organizaciones procesar los residuos orgánicos y convertirlos en compostaje. En Bogotá hay varias iniciativas de organizaciones que hacen este trabajo, tanto de recolección como de procesamiento en plantas especiales. En algunas localidades de Bogotá, la

comunidad está "alimentando" las "pacas digestoras", una técnica de compostaje para obtener abono por medio del prensado de los residuos orgánicos. Según cifras de la Uaesp, en promedio, 12 toneladas mensuales entre residuos orgánicos domiciliarios y material verde están dejando de llegar al relleno Doña Juana gracias a esta iniciativa.



Allí llegan máquinas buldócer de empuje y arrastre para distribuirlos y compactarlos con el propósito de disminuir su tamaño.

Los residuos pasan a un proceso de descontaminación que genera lixiviados (líquidos que produce la basura), estos llegan a unas piscinas y de allí pasan a la planta de tratamiento para ser descargados en el río Tunjuelo.

En el país se aprovechan más de 1 millón de toneladas anuales de los residuos sólidos generados.



RECICLAJE

- Considere darle una segunda oportunidad a los residuos de la bolsa blanca.
- Identifique a los recicladores de su sector y entrégueles la bolsa blanca en sus manos, así evitará que el material limpio y seco llegue al relleno sanitario.
- También puede recolectar las tapas de plástico; rellenar botellas con bolsas o papel aluminio y almacenar el aceite utilizado en su cocina y entregarlo a las fundaciones que lo reutilizan.



María Angélica Bernal

“Siempre me esforcé por conseguir más”



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



Laura Daniela Soto Patiño*

FOTOGRAFÍA: *Erick Morales*

La primera tenista paralímpica del Equipo Colsanitas es la prueba de que ningún obstáculo es suficientemente grande si hay disciplina y determinación.

A sus escasos 11 años, María Angélica Bernal se estrenó en su primer torneo de tenis en silla de ruedas. Como en ese entonces no existía la categoría femenina, su contrincante fue Eliécer Oquendo, un hombre “grandotote”, como ella lo describe, y además de eso el número uno de Colombia. María Angélica perdió ese primer partido, pero logró ganar el segundo contra una tenista de Armenia. Aquel fue el triunfo inicial de una carrera que ya ajusta 14 años, los mismos que hoy la tienen en el número 8 del escalafón mundial. Y solo tiene 25 años.

María Angélica nació sin su pierna derecha debido a una condición llamada focomelia. Sus padres, Nelly Villalobos y Miguel Ángel Bernal, se comprometieron desde los primeros días en hacer todo lo posible para darle a su hija las herramientas para que fuera autónoma, así como la fortaleza y convicción de que no habría nada que ella no pudiera hacer. Y así fue.

A los dos años ya había aprendido a caminar con la prótesis que le diseñó y ajustó su papá, y desde entonces estuvo interesada en la actividad física. Patinó, jugó basquetbol, pateó pelotas de fútbol e hizo saques de voleibol, hasta que a los seis años aprendió el deporte que marcaría un rumbo definitivo en su vida, el tenis. Comenzó a jugar parada con su prótesis, y aunque no era muy rápida, sí conocía la técnica a la perfección.

En un evento de la ITF (International Tennis Federation), un entrenador de Holanda se fijó en sus capacidades. Sin embargo había un problema: la única forma de jugar tenis paralímpico de alto rendimiento era sentándose en una silla de ruedas. A Angélica y a sus papás la idea les sonó descabellada. “Hago muchísimas actividades”, decía ella. “¿Por qué una silla de ruedas? Es una limitación...”

.....
* Practicante de revista Bienestar Colsanitas



En la actualidad es la número uno de Colombia y de Latinoamérica, y entre sus planes está ser la número uno del mundo.

CINCO DATOS SOBRE MARÍA ANGÉLICA BERNAL

- > Fue nombrada tenista paralímpica del año 2020 en Colombia.
- > Es la primera atleta paralímpica en firmar con el equipo Colsanitas.
- > Además de tenis, practica baloncesto, pues le ayuda a mejorar la movilidad en la silla de ruedas.
- > Si no hubiera sido tenista profesional, de todas formas hubiera sido deportista de alto rendimiento.
- > Admira a Maria Sharapova, con quien se siente ampliamente identificada por su feminidad, y a Naomi Osaka, por su tenacidad a la hora de enfrentar los partidos.





En ese momento lo vimos como lo ve generalmente la sociedad”.

Las dudas se despejaron gracias a la tía de María Angélica, una entrenadora de tenis que la impulsó a ver la silla como un medio para poder jugar profesionalmente. “Me encantó desde el primer momento que me senté en la silla, no era a mi medida, pero ya podía llegar a todas las bolas. En últimas no se me hizo muy difícil acoplarme”.

Durante cuatro años jugó sentada en la silla con la prótesis, la cual la ponía en desventaja debido a que representaba un peso extra a la hora de desplazarse. El siguiente desafío fue animarse a jugar sin la prótesis, que la llevaba acompañando desde sus primeros años de vida, y que ya hacía parte de su cuerpo. “Viajé a España a hacer un campamento de verano y allí conocí a un chico en silla de ruedas: él podía caminar, usaba prótesis, pero en el momento de entrar a la cancha se la quitaba. Lo vi muy natural. Después de eso por fin me la quité”.

Poco a poco se afirmó en que eso era lo que quería hacer por el resto de su vida, jugar al tenis de manera profesional. Su apoyo incondicional en esa travesía siempre fueron sus padres, que no solo le enseñaron que la determinación es vital, sino que han depositado su confianza en ella y le han dado apoyo emocional y económico. “La familia es el principal patrocinador de un deportista”, afirma María Angélica.



Desde el primer momento que se sentó en la silla se acopló fácilmente y le gustó porque podía llegar a todas las bolas.

Ascenso imparable

Durante su carrera deportiva su ascenso y combatividad han sido imparables. En la actualidad es la número uno de Colombia y de Latinoamérica, y entre sus planes está ser la número uno del mundo. Tokio 2020 iban a ser sus terceros Juegos Paralímpicos, pero la pandemia los tiene suspendidos por ahora. Sin embargo, el 2020 le dio otra alegría: “Tuve mi primer Grand Slam”.

María Angélica es la primera semifinalista sudamericana en un Grand Slam, y además lo logró en su debut en el US Open 2020. En el mismo torneo había tenistas de la talla de Serena Williams, Novak Djokovic y, por supuesto, los colombianos Ro-



Nelly Villalobos y Miguel Ángel Bernal, le han dado un apoyo incondicional a su hija y le han enseñado esa determinación que la caracteriza.

TENIS EN SILLA DE RUEDAS

- > De los deportes paralímpicos el tenis en silla de ruedas, es el más parecido a todo el circuito de tenis convencional.
- > Las dimensiones de la cancha, superficies, raquetas, bolas y torneos son exactamente iguales. La única diferencia es que se permiten dos botes antes de devolver la pelota con el contrincante, a diferencia del tenis convencional donde solo se permite uno.
- > Cada deportista tiene su silla personalizada y con unas adaptaciones especiales.
- > El tenis en silla de ruedas requiere tener más fuerza para mover el cuerpo, la silla y además golpear la pelota, por lo que representa una gran exigencia a la hora de jugar.



José Salamanca ha sido su entrenador desde que María Angélica tenía 11 años.

bert Farah y Juan Sebastian Cabal. “Es súper imponente el lugar, solo llegar te pone nerviosa, sientes la responsabilidad de hacer un buen papel; también porque hay muchas más personas pendientes de estos torneos en comparación con otros”.

A la pregunta de si se ha sentido discriminada por su condición, María Angélica responde: “En el deporte y en la sociedad, la mujer tiende a sufrir de discriminación, no importa si está o no en una silla de ruedas. También pasa en el sistema paralímpico en general”. Su convicción es clara, las mujeres no deben quedarse esperando a que alguien les dé un lugar, sino que deben ir a buscarlo. Por eso desde que empezó a entrenar, y en la ausencia de una categoría femenina, no tuvo miedo de jugar contra hombres. “Tenemos que darnos el permiso de fallar, de intentarlo; puede que no todo vaya a salir bien, pero entre más unidas estemos todo va a salir mejor”, dice.

Su llegada al Equipo Colsanitas

Este año comenzó con el Australian Open 2021, al que asistió como parte del Equipo de Tenis Colsanitas. Firmó a finales de 2020: “Más que un equipo es una familia. Me acogieron como un miembro más, es muy lindo ser parte de la familia del tenis colombiano, del top de los tenistas que representamos a Colombia por el mundo”. Junto al Equipo Colsanitas María Angélica pasará una temporada en Europa, como parte de su preparación con miras a los Paralímpicos de Tokio.

Los objetivos son claros para esta tenista: no descansará hasta ser la número uno del mundo. Pero incluso desde ya piensa en el futuro, cuando acabe su vida deportiva: “Cuando me retire quiero ser Ministra del Deporte en Colombia y ayudar desde mi carrera a todos los deportistas. Desde mi conocimiento como deportista y con mi profesión, puedo aportar mucho desde alguna institución nacional o internacional al deporte colombiano”. María Angélica está en noveno semestre de Relaciones Internacionales y Estudios Políticos.

Ahora bien, no está esperando a retirarse para ayudar a otras personas: con su familia, de la mano de amigos y organizaciones, fundaron hace diez años la escuela de tenis en silla de ruedas Semillas Sin Barreras. La institución sin ánimo de lucro busca dar un espacio a niños discapacitados para que vean al tenis como una actividad para desarrollarse y fortalecer la confianza en sí mismos. Y para apoyarlos si quieren dedicarse al deporte profesional.

María Angélica sabe que el tenis es un deporte donde los resultados se ven a largo plazo. Ella está dispuesta a seguir trabajando hasta cumplir sus metas. “Yo creo que siempre vamos a tener limitaciones y barreras de todo tipo. Lo importante es no dejarnos cerrar la mente y estar muy abiertos a todo tipo de posibilidades y adaptaciones que necesitemos. La disciplina y la determinación son lo más importante para cumplir nuestros sueños”. **B**



LA CIFRA

A sus 25 años, María Angélica ocupa el puesto 8 en el escalafón mundial en su categoría.

“Más que un equipo es una familia. Me acogieron como un miembro más, es muy lindo ser parte de la familia del tenis colombiano”.



El yoga como herramienta para la vida

*Carolina Rojas**

La práctica de esta disciplina reporta múltiples beneficios físicos y emocionales que van desde el alivio de ciertos dolores hasta la disminución de la ansiedad.



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



La práctica de yoga llegó a Occidente a principios del siglo XX, pero fue en los ochenta cuando se consolidó en buena parte del mundo. Durante estas décadas, poco a poco ha ido desapareciendo el velo de misticismo que le rodea. Y, en consecuencia, cada vez más gente se acerca a esta disciplina por distintas razones y necesidades.

El yoga construye espacios de silencio y contemplación, momentos con uno mismo que son indispensables para la salud mental, sobre todo en estos tiempos. Es un hábito que sólo es posible desarrollar a través de la propia decisión, no puede ser impuesto.

Para algunos parece un misterio que unos ejercicios de respiración acompañados con secuencias físicas y posturas extrañas generen una mejora integral en quien los practica.

Para Laura Álvarez, directora y formadora de profesores en Happy Yoga, el yoga establece una relación con el cuerpo diferente a la que siempre tenemos: "Otros movimientos, otros tipos de esfuerzos y activaciones musculares. Eso despierta memorias y sensaciones que son elementos que vienen de otros cuerpos: el emocional, el espiritual y el cuerpo energético".

La práctica frecuente de yoga reporta muchos beneficios físicos que inevitablemente se entrelazan con el bienestar general y la capacidad de afrontar las dificultades de la vida. Aquí algunos de ellos.

REGULA Y ESTABILIZA LOS SISTEMAS NERVIOSO Y ENDOCRINO

Específicamente, hace mucho más rápida la respuesta del sistema parasimpático, cuya función es retornarnos a la calma después de una situación de peligro, amenaza o un momento que exige acciones concretas. Cuando esta respuesta es más rápida y más controlada, adquirimos la habilidad de pensar con más claridad, ser menos reactivos e incluso resolver las cosas de una forma más creativa. Tener esta capacidad de regresar más efectivamente a un estado

de reposo también influye en una mejor calidad del sueño y disminuye los estados de ansiedad. Estudios comprobaron que la práctica regular también reduce los niveles de cortisol en la sangre, producidos por estrés prolongado, ayuda a bajar el colesterol y, en consecuencia, regula la presión arterial y la acumulación de la grasa en las arterias, reduciendo las probabilidades de sufrir infartos cerebrales o coronarios.



AUMENTA LA TONICIDAD MUSCULAR Y LA FLEXIBILIDAD

Es el beneficio más evidente de la práctica. Las secuencias de movimiento fueron diseñadas y desarrolladas para estimular de forma integral cada rincón de nuestro cuerpo.

Dora Moreinis, directora de Yoga Studio, comenta: "Pareciera que necesitamos mucha flexibilidad para hacer yoga, pero esta se va alcanzando con la práctica frecuente. Es necesario activar nuestra masa muscular y fortalecernos para hacernos más flexibles gradualmente de una forma segura, evitar lesiones y tener un rango mucho más amplio de movilidad".

RETRASA EL ENVEJECIMIENTO

Según investigaciones recientes, la práctica habitual de yoga y la meditación ayudan a proteger el ADN de los daños provocados por el estilo de vida o el paso natural de los años. Esto sucede porque se estimula la producción de telomerasa, una enzima que protege y regenera los telómeros, retrasando el proceso de envejecimiento y la muerte celular.



COLUMNA SALUDABLE

“Todas las posturas están diseñadas para mantener espacio entre las vértebras. Por ejemplo, la flexión hacia delante y la extensión hacia atrás. Luego las torsiones hacia un lado y el otro y las aperturas de cadera que trabajan coxis y sacro. Mantener la movilidad de esta zona influye en nuestra salud de manera integral, allí está el ‘cableado’ de todo el cuerpo”, explica Dora Moreinis.

Para Laura Álvarez la poca capacidad para lidiar con el estrés y la manera desordenada de alimentarnos genera problemas digestivos que afectan directamente la tonicidad abdominal. Con el yoga podemos recuperar fuerza en esta área, el centro del cuerpo, factor fundamental para no sobreexigir a la columna y evitar dolores.



AYUDA A RESPIRAR MEJOR Y DE MANERA CONSCIENTE

Generalmente, utilizamos solo una octava parte de nuestra capacidad pulmonar. Con la respiración yóguica, también llamada abdominal o diafragmática, buscamos ampliar esa capacidad, incrementar la oxigenación de las células y bajar el ritmo cardíaco. “Cuando no hacemos una respiración correcta perdemos profundidad en nuestra vida, en las relaciones, en los pensamientos, en la capacidad de concentrarnos. La respiración es una de las pocas funciones del cuerpo que es tanto involuntaria como voluntaria, y a través de entrenamiento es posible mejorarla”, comenta Laura Álvarez.



EL DATO

Es importante informar al instructor de cualquier condición médica o lesión antes de empezar la práctica.

EL CUIDADO COMO FILOSOFÍA DE VIDA

En el yoga existen códigos de conducta personal y comunitaria: los Yamas y los Niyamas. Fueron recopilados en el año 200 a.C. por el maestro Patanjali para la liberación de la mente, y sus principios básicos son similares a los de las principales religiones que conocemos. Sin embargo, no hay que profundizar en la teoría para que la práctica influya positivamente en nuestro estilo de vida. Para Laura Álvarez, el principio más sencillo y fundamental que todo yogui asume casi sin querer es el cuidado. “Cuando nos cuidamos, también estamos cuidando al otro. Entonces empiezo a notar todos los aspectos en los que me estoy descuidando a mí y al otro. O cómo podría cuidarme más a mí y a los demás”, concluye Laura.

DESPIERTA LA CONSCIENCIA CORPORAL Y ALIVIA DOLORES CRÓNICOS

“Cuando tenemos una actividad física regular es más fácil saber por qué duele en unas partes del cuerpo y cómo se puede liberar esa tensión”, comenta la instructora de Happy Yoga. “Es como desenredar un ovillo de lana, deshacer los nudos con movimientos variados. Pasar de una postura a otra hace que muscularmente se suelten las tensiones y, por lo tanto, la sangre, el oxígeno y la energía empiezan a circular mejor”.

“Los movimientos del yoga pueden ser muy sofisticados, sin embargo, cuando no estás en práctica recuerdas cómo mover tu cuerpo... cómo levantarte de la cama, cómo agacharte, cómo alzar algo pesado. Aprendes a escuchar al cuerpo y te conectas con él en otros contextos. Por ejemplo: identificar que tienes hambre o sueño”, explica Dora Moreinis de Yoga Studio.

Estudios científicos demostraron que el yoga alivia dolores crónicos específicos como el dolor de cuello, de rodillas, de espalda, la lumbalgia, o los generados por la artritis reumatoide, la fibromialgia, en el nervio ciático, entre otros.

PRIVILEGIOS COLSANITAS

Yoga Studio y Happy Yoga forman parte del programa Privilegios Colsanitas, una red de aliados con los que Colsanitas ha pactado una serie de beneficios como descuentos y promociones para que los usuarios de Medisanitas y Colsanitas los disfruten. Para mayor

información, diríjase a www.privilegios.colsanitas.com donde encontrará las campañas activas, las marcas aliadas, así como los términos y condiciones de cada promoción. Cualquier inquietud será atendida a través del correo: privilegios@colsanitas.com.

**Periodista, realizadora audiovisual,
profesora certificada de yoga.*



PORVENIR: UN AÑO DE RETOS Y APRENDIZAJES

La pandemia por el nuevo coronavirus ha representado distintos retos para las empresas en temas de conectividad, infraestructura y acceso al trabajo remoto.

Diego Moreno, gerente de Talento Humano del Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir, explica algunas de las lecciones más importantes aprendidas en el último año y la importancia del talento humano para sacar adelante los objetivos propuestos de cara a la nueva normalidad.

TRABAJO EN CASA

El balance de vida y trabajo se traduce en beneficios, pues genera ahorro tanto a la compañía como al colaborador. Porvenir mantuvo el 100 % de sus obligaciones laborales con sus más de 3.000 colaboradores. Además, conservó sus programas de formación, ambiente y bienestar que antes eran presenciales y ahora son virtuales.

TIEMPO

Además de reducir los tiempos de desplazamiento, fue visible la necesidad de ajustar el modelo de liderazgo tradicional por uno basado en objetivos, un modelo que llegó

para quedarse. Para lograrlo, ha sido fundamental trabajar en el fortalecimiento de las competencias digitales de los colaboradores y la formación en nuevas metodologías de trabajo y herramientas colaborativas.

RETOS

- **Trabajar** por la consolidación de la cultura organizacional adaptado a las nuevas condiciones de trabajo.
- **Avanzar** en el nuevo modelo de liderazgo para gestionar equipos en remoto y digital, y ampliar la oferta digital en la universidad corporativa.
- **Ajuste** en las instalaciones para contar con espacios acordes a la nueva realidad, que incentiven el trabajo colaborativo y la co-creación.
- **Fortalecer** el modelo de trabajo en casa con programas de prevención de enfermedades profesionales y mentales de los trabajadores.
- **Avanzar** en las mediciones de ambiente y factores de riesgo en el nuevo modelo.

INICIATIVAS

La organización cuenta con canales de comunicación que le permiten conocer de primera mano las necesidades y expectativas de sus colaboradores.

Además, se implementaron servicios médicos y psicológicos, y actividades que promueven bienestar, identidad y compromiso en la virtualidad.

Finalmente, se continúa trabajando en espacios de comunicación para acompañar a los más de 12.7 millones de afiliados que tiene el Fondo en cada etapa de su vida.

UNIVERSIDAD PORVENIR

La Universidad corporativa Porvenir es una escuela de formación digital, donde se diagnostican brechas en las diferentes habilidades y competencias de los trabajadores para impartir programas de formación. Además, se definen nuevos perfiles y roles del futuro digital de la compañía y se incorpora el talento clave para lograrlo.



Leicy Santos

“Quiero ser un ejemplo para las niñas que sueñan con ser futbolistas”

María Gabriela Méndez* • FOTOGRAFÍA: Marienna García

Desde las canchas de tierra del corregimiento de San Sebastián, cerca a Lórica, hasta los estadios de Madrid, Rio y el resto del mundo, la número 10 de la Selección Colombia de Mayores ha recorrido un camino difícil. Y trabaja para que las jugadoras que vienen detrás no tengan que pasar por lo mismo.



De todos los comentarios negativos que le hicieron a Leicy Santos cuando jugaba de pequeña, hay uno que no olvida: “Ojalá hubieras sido niño”. Lo decían porque desde muy corta edad Leicy se destacaba por encima de sus contrincantes varones cuando sus pies descalzos tocaban el balón de fútbol. En esos años, no solo era una excentricidad que una niña jugara fútbol, sino que no era muy bien visto. Al menos en el pueblo donde nació, San Sebastián, un pequeño corregimiento cerca de Lórica, Departamento de Córdoba.

Hoy es de las pocas jugadoras que ha estado en todas las categorías de la Selección Colombia: la Sub-17, la Sub-20 y la Selección de Mayores, donde viste la camiseta 10. Con estos equipos ha participado en los Juegos Suramericanos de 2014, los Centroamericanos y del Caribe del mismo año, la Copa Mundial Femenina de Fútbol de 2015, los Olímpicos de Rio de Janeiro en 2016, la Copa América de 2018 y los Panamericanos de 2019.

Desde agosto de 2019 está en las filas del Atlético de Madrid, adonde llegó por préstamo desde el Santa Fe. Jugó veinte partidos de liga y firmó un total de cinco goles más una asistencia, todo esto antes de que se declarara la pandemia por Covid. Con todo, en diciembre del año pasado fue elegida por la Agencia EFE como la Jugadora Latinoamericana Más Valiosa de la Temporada 2019-2020. Y en febrero de 2021 participó en el triunfo de su equipo en la Supercopa de España Femenina.

* Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.



“ Cuando yo entraba a jugar el picadito todas las tardes no me importaba lo que pasara en el resto del mundo”.



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





Durante la ceremonia de entrega del premio todos destacaron su compromiso, disciplina, compañerismo, talento, su afán de superación, de llegar a ser la mejor con juego limpio y respeto por las rivales. También alabaron su capacidad para conquistar los corazones de los aficionados y liderar una generación de mujeres valientes y seguras, que son un ejemplo para miles de niñas dispuestas a romper viejas barreras y disfrutar de lo que saben hacer.

¿Cómo fue enfrentarse a las personas que no veían tan bien que fuera futbolista? ¿Qué le ayudaba a seguir adelante sin que importaran las críticas?

Honestamente pienso que el deseo y la pasión por jugar, la felicidad que me generaba el simple hecho de estar en un campo de fútbol, patear un balón, jugar con mis amigos. Cuando yo entraba a jugar el picadito todas las tardes no me importaba lo que pasara en el resto del mundo. Siempre estuvo prendida esa llama, esa pasión por el deporte, eso fue lo que al final me permitió dejar de escuchar las críticas de mi pueblo. Tengo muchos recuerdos amargos de San Sebastián. Cuando me fui a Bogotá decían que iba a regresar al mes, que no iba a aguantar.

Usted se fue sola para Bogotá a los 13 años. ¿Cómo fue esa experiencia? ¿Qué recuerdos tiene de ella?

Siempre quise y soñé ser futbolista profesional, ese sueño estaba ahí y eso fue lo que me llevó a tomar la decisión de irme a Bogotá, de irme sola al principio. La primera semana llamé a mi mamá y le dije: “me quiero devolver, no me gusta esto”. Me tomaba dos horas y media llegar al entrenamiento y lo mismo para devolverme: casi cinco horas diarias en Transmilenio. Vivía en Kennedy y mi entrenamiento era en el Club Besser, en la 183 con Autopista. Los seis primeros meses no estaba estudiando, solo entrenando, porque no logré entrar a un colegio a mitad de año. Luego de seis meses, mis papás y mi hermano se fueron a Bogotá, nos mudamos a Suba. Pero el traslado era igual de complicado, solo media hora menos.



“El fútbol para mí es una forma de llevar la vida, hay altos y bajos como en la vida. Si no disfruto esto no estoy haciendo nada”.

De todos los sacrificios que hizo, ¿cuál fue el más duro?

Lo más duro fue cuando dejé a mi familia. Si te soy honesta, en ese momento no era consciente de la decisión que estaba tomando, yo solo fui a perseguir el sueño de entrenar todos los días y de buscar la oportunidad que tanto había querido. Eso marcó un antes y un después en mi vida, porque desde que me fui de San Sebastián no volví: allá quedaron mis raíces, mi infancia. Lo pienso ahora y veo que la decisión que tomé fue radical, pero en ese momento solo me importaba jugar.

¿Es una desventaja querer ser alguien en el deporte y no estar en Bogotá?

Eso es cierto. Si quieres que te vean, tienes que estar en Bogotá. Es injusto, porque no todo el mundo puede hacerlo. Es muy difícil. No solo pasa con el fútbol sino con la mayoría de los deportes e incluso con programas universitarios. Si no naces en Bogotá, no tienes las mismas oportunidades.

¿Hay alguien determinante en su carrera profesional?

Sin duda, Pedro Rodríguez, que era el entrenador de la Selección en ese momento y el dueño del Club Besser, donde hice todo mi proceso de formación. Él ha sido la persona más influyente, porque me enseñó a creer en mí. Más allá de que me haya formado como deportista, como persona, tuvo un papel muy importante sobre todo con mis papás, porque les hablaba de las oportunidades que podía tener, de que había becas para jugar en Estados Unidos. Él era quien mantenía a mis papás con esa ilusión y fue él quien convenció a mi familia de mudarse a Bogotá. Lo conocí en Barran-



SU PALMARÉS



2012
Campeonato Sudamericano
Siete partidos, tres goles.
Medalla de bronce.



2014
Copa América
Tres partidos, un gol.
Subcampeona.



2019
Juegos Panamericanos
Cinco partidos, tres goles.
Medalla de oro.

*“ Pedro Rodríguez
ha sido la persona más
influyente, porque me
enseñó a creer en mí”.*



quilla en una convocatoria, cuando yo tenía 12 años. Todavía hablamos, sobre todo cuando hay cosas importantes que me pasan.

Ahora que está fuera de Colombia y tiene una perspectiva diferente, ¿cómo cree que la Liga Femenina puede crecer, evolucionar? ¿Cuáles son los pasos que se deben dar para que funcione mejor?

Hay tres pasos importantes y fundamentales: primero, que los dirigentes, los que mandan en el fútbol profesional colombiano, quieran que haya una Liga Femenina sólida, fuerte; segundo, que establezcan un plan y un proyecto a largo plazo, y por último, que ese proyecto lo conozcan las empresas y posibles patrocinadores, para ver si les interesa entrar. Si no se da lo primero, no puede ocurrir lo segundo ni lo tercero. Aunque digan que sí quieren, en las acciones no son coherentes con lo que dicen.

¿Cómo ve la evolución de la Liga desde su creación en 2017?

Ha habido una involución. La primera Liga fue un éxito y la gente la acogió muy bien. Se jugaban partidos preliminares, la hinchada de los equipos masculinos empezó a ver al equipo femenino, a involucrarse, la gente iba a los estadios para vernos a nosotras, y desde entonces fue decayendo. La primera duró seis meses, la segunda cuatro meses, la tercera tres, y esta que quieren hacer dicen que durará mes y medio. Así no es posible avanzar.

Sabemos que todavía falta mucho para abolir el machismo en este deporte... ¿Cómo ha cambiado desde que empezó a dar los primeros pasos?

Ya no es igual que hace diez años. Las niñas pueden jugar con otras niñas y no como me pasó a mí, que era la única. Ya está culturalmente más aceptado que las mujeres juegan al fútbol, pero todavía nos falta trabajar para que ese tabú desaparezca y que empiecen a ver el fútbol femenino desde otra perspectiva.

Ha dicho que el fútbol es un estilo de vida y hay que disfrutarlo, hacerlo cada vez mejor pero nunca dejar de disfrutar. ¿Cuándo se dio cuenta de eso?

Fue hace poco. Antes me daba mucho látigo, y el fútbol es como un trabajo cualquiera: no puedes pretender que siempre vaya bien. El fútbol para mí es una forma de llevar la vida, hay altos y bajos como en la vida. Me empecé a dar cuenta de que si bien es lo que me gusta, lo que me apasiona, también hay otras cosas en la vida que pueden complementar mi estabilidad emocional. Ir a pasear, salir, ir al cine (que ahora no se puede). Es encontrar ese equilibrio... porque antes me cerraba tanto en jugar al fútbol

que como estuviera en el fútbol así iba mi vida. Pero entendí que el fútbol es un juego: ganas, pierdes o empatas. Y no puedes pretender que tu vida vaya de esa misma forma. Ayer perdimos, pero hoy toca pensar en el partido del domingo. Tienes que cambiar tu mentalidad, porque todo es tan rápido que no da tiempo de procesar todo lo que pasa. Si no disfruto esto no estoy haciendo nada.

LA CIFRA

En la temporada 2019-2020 jugó 25 partidos y anotó cinco goles más una asistencia.

Parte del entrenamiento psicológico consiste en superar las derrotas, tener herramientas para seguir adelante.

¿Cómo trabajan eso?

Ahora es más normal y común que los deportistas tengan su psicólogo deportivo. Yo lo trabajo escribiendo. Suelo escribir mucho: es mi forma de escucharme y de entender muchas cosas que no están bien y no encuentro el por qué. Cuando estoy así escribo, cuando releo me doy cuenta del por qué de algunas cosas. Escribir me ayuda mucho a aclararme.



UNA LESIÓN, MUCHAS LECCIONES

A finales de enero, la mediocampista sufrió una lesión en el muslo, exactamente en el recto anterior de la pierna derecha. "Es una lesión complicada, todavía no termino de estar al 100 % y me sigue molestando. Es una lesión que debo cuidar porque todavía no está recuperada y puede empeorar". Sin embargo, le enseñó mucho, dice, y complementa: "Me enseñó que tengo que escuchar mi cuerpo.

Antes de la lesión mi cuerpo tenía semanas mandando señales de que algo no estaba bien y no le presté atención. Estar de reposo por la lesión me enseñó a valorar mucho esa oportunidad que tienes de competir, la preparación del partido, estar en el campo. Las lesiones suelen ayudarte a encontrar esa motivación. Y la paciencia, porque toca no hacer nada y esperar a que se recupere. Las lesiones te enseñan la paciencia".

Cree que Colombia tiene el potencial para ser una cantera de talentos como ocurre con el ciclismo. ¿Cómo ve esa generación de relevo y su futuro en los grandes equipos del mundo?

Es muy viable. Hay muchísimo talento y hay muchas niñas que vienen con una proyección impresionante. El problema es que no hay una estructura para formar a esas jugadoras. Y tampoco un plan para que esas jugadoras sean las futuras estrellas del mundo. Cuando Estados Unidos está entrenando a las niñas de cinco años, Colombia está trabajando con las que tienen 15 o 17 años. Entonces nos falta, hay potencial, hay muchísimo talento pero hay que trabajarlo. Y mejor desde temprano.

La fama a veces puede jugar en contra cuando se logra cierto prestigio... ¿Cómo hace para que la fama no se le suba a la cabeza? ¿Cuál es su polo a tierra?

Siempre pienso que todavía me falta mucho. Mi polo a tierra siempre va a ser mi familia, mi casa, mi

pueblo, esa niña que soñó, que quiso ser futbolista. Recordar de dónde soy, de dónde vengo; y saber que todavía no he conseguido lo que quiero y me falta mucho por dar. Esas dos cosas me dicen que todavía me falta trabajar mucho más para alcanzar lo que tengo en la cabeza.

¿Cómo es la relación con sus compañeras de equipo?

Es muy buena, a mí por fortuna se me hace fácil encajar y adaptarme rápido, y desde el comienzo me fue muy bien con las españolas. Luego llegó Deyna Castellanos, que es mi mejor amiga. Pero con todas hay un vínculo muy fuerte porque las ves todos los días, pasas muchas horas con ellas. En el equipo hay gente de varios países, compartimos nuestras culturas, y aunque hablamos el mismo idioma, a veces no nos entendemos. El equipo tiene muy buen ambiente, y eso ayudó a que mi proceso de adaptación haya sido muy rápido. Estoy a gusto aquí y me quiero quedar un tiempo.

¿Cómo es su rutina diaria?

Entreno a cinco minutos de mi casa, así que despierto a las 8:00, más o menos. Hago estiramientos, desayuno y me tomo media hora o cuarenta minutos para leer, eso me ayuda a estar tranquila antes de entrenar. Salgo casi a las 2:00 p.m., voy a la casa, me preparo el almuerzo, tengo toda la tarde para hacer vueltas, estudiar inglés y trabajar en mi emprendimiento: Cacahuates.

¿Qué le gusta leer?

Leo mucho sobre nutrición y cómo alimentarse. La alimentación cumple un papel muy importante y me gusta tener conocimiento de lo que estoy co-



Leicy cree que en Colombia hay muchísimo talento pero hay que trabajarlo y crear un plan para que esas niñas sean las estrellas del futuro.



“ Ya está culturalmente más aceptado que las mujeres juegan al fútbol, pero todavía nos falta trabajar para que ese tabú desaparezca ”.



miendo. En general, las personas tenemos un nivel de consciencia muy bajo sobre lo que comemos, así que me gusta aprender sobre ese tema. En el equipo tenemos un nutricionista, y además consulto a una nutricionista personal. Ella es la que me pauta lo que debo comer y las porciones, según las necesidades. Hace poco dejé de comer carne porque soy muy afín a cuidar y respetar el medio ambiente. No soy vegetariana por mi deporte, pero ya no como pollo ni carne desde hace seis meses.

¿Siente algunos cambios desde entonces?

He visto mucha mejoría en la digestión y el descanso. No me he vuelto vegetariana porque mi cuerpo está acostumbrado a la proteína animal, creo que el cambio sería muy fuerte. Por mi nivel de exigencia, lo que más como ahora es pescado. Pero sí es posible para una atleta dejar de comer algunas carnes.

¿Cómo se ve en el futuro, dentro de 15 o 20 años?

Trato de no pensar mucho en eso, porque me va a dar muy duro el día que tenga que retirarme. Yo me veo muy ligada al deporte porque me fascina, ojalá pueda ser un ejemplo para las niñas que sueñan con ser futbolistas. Quiero ser un ejemplo de superación: si lo sueñas y trabajas, lo puedes lograr. Me veo ligada al deporte y a mi empresa, y me veo trabajando mucho para que en nuestro país el fútbol femenino tenga el valor y el reconocimiento que se merece y debería te-



ner. En agosto quiero seguir mis estudios en gestión deportiva, me va a tocar retomarlo aquí, porque al menos los próximos tres años estaré en España.

¿Le gusta ver fútbol?

Soy una loca por el fútbol. Y mis amigas a veces me dicen que no me soportan. Ahora solo veo fútbol porque el tiempo que tengo es poco, antes veía tenis con mi hermano. He manejado por dos o tres horas para ir a ver un partido de fútbol. Llego de entrenar o de un partido y lo primero que hago es prender la tele para ver fútbol. Cuando veo fútbol no pasa nada más a mi alrededor. **B**

“Mi polo a tierra siempre va a ser mi familia, mi casa, mi pueblo, esa niña que soñó, que quiso ser futbolista”.



NUESTRA ESPECIALIDAD: CUIDAR VIDAS

Queremos cuidar tu salud.
Todos nuestros servicios
se encuentran activos.



Clínica
LaColina

www.clinicalacolina.com

Carrera 67 # 167-61



WGL-40031021-VOLVIO





Acompañar y cuidar al paciente con Covid-19

*María Claudia Dávila**

¿Qué hacer cuando a un ser querido lo diagnostican con este virus? ¿Qué protocolos de bioseguridad deberíamos seguir para priorizar el bienestar de todos en casa? ¿Cómo lidiar con las emociones ante esta situación?

“**M**e cuidan a su mamá”, les dijo Hernán a sus hijos Daniel y Juan. Ellos lo sintieron como una despedida. “No papá, acá estamos esperándote para que tú nos ayudes a cuidarla”, le respondieron.

Daniel tiene 27 años, y se le parte la voz cuando recuerda esa llamada. Su papá, de 70, iba a entrar a la Unidad de Cuidados Intensivos, después de estar dos días en la de Cuidados Intermedios con un diagnóstico de Covid-19. Fueron tres meses, desde diciembre de 2020 hasta finales de febrero de este año. Por supuesto, su familia soportó una carga emocional indescriptible. Afortunadamente esta historia tuvo un desenlace favorable: Hernán se fue mejorando y al final salió de la clínica y pudo reencontrarse en su casa con su esposa y sus hijos. “Ahora todo lo que viva con mi papá va a ser un regalo”, afirma Daniel, como concluyendo este capítulo amargo de su vida.



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



La campaña de vacunación avanza sobre todo en las grandes ciudades y en las intermedias; sin embargo, siguen los contagios y las medidas restrictivas. Lo cierto es que el virus no se ha ido, y casos como el de Hernán y su familia siguen sucediendo por todas partes.

Qué hacer si un ser querido está contagiado

Para responder esta pregunta, es necesario tener en cuenta dos escenarios posibles, afirma Germán García Laverde, enfermero con magíster en Epidemiología, coordinador del Departamento de Enfermedades Infecciosas de Colsanitas.

“Yo puedo tener un pariente contagiado con el que no he tenido contacto y lo puedo apoyar llamándolo y absteniéndome de visitarlo, mientras esa persona está en aislamiento. Si estuve en contacto con él, debo aislarme durante 14 días, porque puedo estar contagiado. Así no tenga síntomas, a los siete días debo realizarme una prueba de PCR. Si tengo síntomas, debería tomar la prueba de 48 a 72 horas después de que comencé a sentirlos”, explica.

Con este protocolo concuerda Ruben Darío Gómez, doctor en Salud Pública y profesor de las universidades de Antioquia y el CES. “Lo más importante es que superemos la idea de que la enfermedad es solo un asunto de los médicos y las personas infectadas. Puede que tengamos el virus y seamos asintomáticos. No podemos perder el hábito de usar mascarillas y lavarnos las manos cada dos o tres horas: el control de la pandemia también está en los individuos asintomáticos”.

La convivencia con la persona contagiada

Lo ideal es que se intente hacer una especie de aislamiento en casa, explican ambos expertos.

Esto quiere decir, en palabras de García Laverde, que debería “tratar de estar solo en una habitación durante diez días. Es clave que mantenga

Podemos apoyar a un pariente con Covid llamándolo y absteniéndonos de visitarlo, mientras esa persona está en aislamiento.



QUÉ NO HACER

Lo recomendado es no visitar a las personas contagiadas en ningún escenario. Si esto no es posible, es clave evitar el contacto físico al máximo, explica Germán García. “Yo no debería estar a menos de dos metros de distancia con alguna persona con sospecha de contagio, al menos durante diez días. No debe haber besos, abrazos y mucho menos sexo: es un riesgo muy alto. Las tasas de contagio en casa ya superan el 30 %. Es decir que si alguien

en la casa tiene Covid, hay un 30 % de probabilidades de que las personas que conviven con ella desarrollen la enfermedad. La dificultad respiratoria, la fiebre que persiste por más de 72 horas y que no cede con antipiréticos, la alteración de la consciencia (cuando la persona se siente muy dormida o habla incoherencias) o los estados convulsivos son señales de alerta para llevar a nuestro ser querido a una institución médica, donde pueda ser evaluado.



También se puede llevar un mercado, o algún pequeño detalle que hagan sentir cuidada a esa persona mayor.

la ventana abierta y, si es posible, que utilice un baño solo para él o ella”. Por su lado, el doctor Ruben Darío Gómez explica que el virus no sobrevive en ambientes con jabón. “Si hay enfermos en casa, es importante lavar con agua y jabón los espacios. El uso de hipoclorito de sodio (conocido como cloro o lejía) también es útil: por cada nueve copas (de las que se usan para servir licor) de agua se pone una de cloro. Con esta mezcla se pueden limpiar las superficies que tocamos constantemente”.

Qué hacer cuando uno de los padres, adulto mayor, se contagia y el cónyuge se queda solo en casa

Debemos transmitir la información con honestidad, aunque sin entrar en detalles escabrosos o minuciosos. “También funciona llevarle algo de mercado, o algún pequeño detalle que hagan sentir cuidada a esa persona mayor, que está sin su pareja ante una enfermedad desconocida y agresiva con las personas de su edad. Hay gente a la que le gusta hablar y hay quienes prefieren callar para relajarse, o limpiar, o coser, o cocinar, u orar. Lo importante es saber leer a la persona, para ayudarla de verdad. Por ejemplo, si es muy creyente, acercarla a grupos de oración y parroquias virtuales puede ayudarle”.

Qué hacer cuando la muerte está cerca

“Es muy importante hacer una llamada para despedirse, así como expresar todo el cariño; expresar la seguridad de que todos van a estar bien. Sobre todo, enfocarse en el amor que uno siente por la persona. Si nuestro ser querido fallece, es importante conmemorar su vida y celebrar el cariño que sentimos por él. Estos duelos tienen la particularidad de que las personas se culpan mucho por no honrar a sus familiares como sienten que deberían. Por eso es tan importante afianzar más que nunca nuestros lazos”, concluye la psiquiatra Laura Saavedra. 



QUÉ HACER PARA CONSERVAR LA SALUD EMOCIONAL



LA CIFRA

Si alguien en la casa tiene Covid, hay un 30 % de probabilidades de que las personas que conviven con ella desarrollen la enfermedad.

De acuerdo con Laura Saavedra, psiquiatra de la Pontificia Universidad Javeriana y quien trabaja con pacientes con sospecha y diagnóstico de Covid-19 en el Hospital Universitario de La Samaritana, es importante mantener las medidas de bioseguridad. “Esto puede disminuir la ansiedad que produce contagiarse cuando se convive con personas que tienen la enfermedad”. Si nuestro pariente está en una UCI es importante transmitirle tranquilidad. “Es común que la persona siga pensando en cualquier preocupación no resuelta.

Es fundamental decirle que nos vamos a encargar, y alentarlos con frases como: ‘los doctores están pendientes de ti’ o ‘están haciendo lo mejor que pueden’”. Ante la falta de información médica, es normal que la familia se angustie, explica la experta. “Es crucial delegar el cuidado de nuestro familiar a los médicos y enfocarnos en cuidarnos a nosotros mismos, así como mantenernos ocupados. Porque si nos vamos a la institución donde está internado nuestro familiar no vamos a recibir información, y podemos exponernos al virus”.

**Periodista, colabora con diferentes medios nacionales.*



TENA®



Que la
incontinencia
no pare tu
ritmo de vida.

TENA Pants Ultra, la ropa interior absorbente unisex especial para incontinencia fuerte ahora tiene **Tecnología ProSkin**, componentes que cuidan y protegen la piel de los adultos activos e independientes.

Tecnología
PROskin



familia | JAIMÉURIBE&ASOCIADOS

Rápida absorción - Máxima seguridad - Superficie más seca - Piel sana.

Solicita muestra gratis o compra en línea en www.TENA.com.co

☎ 323 335 7618 ☎ 018000 524848. Regístrate y disfruta de nuestro Programa TENA Beneficios

Ponemos el ojo en las cirugías oculares

*Karem Racines Arévalo**

Tres expertos explican cuáles son los riesgos y las posibilidades de éxito de las operaciones oftalmológicas más frecuentes. Contrario a lo que se cree, en la mayoría de los casos no hay reincidencia.



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



Aún cuando hay unos procedimientos más complejos que otros, son altísimas las posibilidades de corregir patologías oculares comunes como pterigios, cataratas, vicios de refracción, algunos daños en la retina y el vítreo, o la alteración de los tejidos anexos al ojo, reduciendo al mínimo el riesgo de afectar la funcionalidad del órgano de la visión. Tres oftalmólogos de Colsanitas con supra-especialidades explican en qué consisten estas intervenciones y qué esperar como resultado.

Empecemos por referirnos a lo que comúnmente se conoce como carnosidad, y es denominado en el argot médico como pterigio. Se trata de una alteración del tejido de la conjuntiva, que es la delgada membrana que recubre el ojo en la parte anterior, y es en la mayoría de las veces de carácter benigno. Con frecuencia es un tejido que está ligeramente elevado, en la parte interna del ojo y con vasos sanguíneos visibles. Estéticamente es muy molesto, pero además produce sensación de cuerpo extraño en el ojo, irritación, enrojecimiento de la zona afectada y cuando se expande puede llegar a cubrir una parte de la córnea y comprometer la visión.

Esteban Vélez, oftalmólogo con especialización en retina y vítreo, adscrito a Colsanitas, explica que esta cirugía es bastante común y está relacionada con alta exposición a los rayos ultravioleta y a la contaminación. No hay tratamiento médico para resolver los pterigios, aunque sí puede retrasarse

su aparición o evolución con lubricación y medidas físicas de protección. En casos avanzados, la opción es realizar una cirugía que consiste en extirpar la lesión e injertar una parte de la propia membrana conjuntival del paciente, que se quita de la conjuntiva superior del ojo. Luego se colocan suturas absorbibles o pegamento biológico y el paciente se va a casa el mismo día.

“Puede presentarse en un solo ojo o ser bilateral, la recuperación tras la intervención es muy rápida, el riesgo quirúrgico es muy bajo y las posibilidades de que vuelva a aparecer el pterigio están

relacionadas con el sometimiento a las mismas condiciones que lo produjeron. Pero si se toman las debidas precauciones, como usar lentes con filtro UV y anti-reflejo, no debería volver. Otro dato importante es que hay que hacer seguimiento

“Hay que hacer seguimiento al tejido que se retira, para descartar malignidad”.

al tejido que se retira, para descartar malignidad”, advierte Vélez, quien se desempeña como jefe del Departamento de Oftalmología de la Clínica del Caribe en Barranquilla.

Otra de las cirugías oculares que realizan con frecuencia los oftalmólogos es la eliminación de las cataratas, referidas éstas a la opacidad del lente natural (o cristalino) del ojo, que se encuentra detrás de la pupila y es el encargado de enfocar las imágenes. Gran parte de los daños del cristalino se producen lentamente al pasar el tiempo, y la manifestación más evidente de la enfermedad es que el



RETINA Y VÍTREO

El oftalmólogo David Medina Ortega, con especialización en retina y vítreo, adscrito a Colsanitas, explica que la retina es un tejido fotosensible encargado de captar los impulsos nerviosos generados por la luz y enviarlos al cerebro. Las patologías más frecuentes que se atienden en esta subespecialidad son la degeneración macular, el desprendimiento de retina, el deterioro de

los vasos sanguíneos capilares (retinopatías) y la aparición de membranas fibrosas anormales que producen la disminución de la agudeza visual. Para cada caso hay un método de intervención quirúrgica específico para el que se requiere precisión y equipamiento de alta tecnología, pues de eso dependerá el éxito de los resultados y la pronta recuperación del paciente.

No se acostumbra operar los dos ojos de catarata en el mismo día, sino que generalmente se separan cuatro o cinco días.



paciente ve borroso y presenta alteración de la visión de colores. Para corregirlo, el especialista sustituye el cristalino por un lente intraocular artificial que permite la visión nítida.

“Es una intervención quirúrgica que no duele, en manos expertas es muy segura, rápida y con resultados inmediatos. No se acostumbra operar los dos ojos de catarata en el mismo día, sino que generalmente se separan cuatro o cinco días. Una vez que se coloca el lente artificial se queda ahí toda la vida y, si acaso, será necesario con el tiempo hacer, una única vez, una limpieza con láser. Por supuesto que un procedimiento mal hecho puede comprometer la visión y generar complicaciones serias, pero si tiene buenas referencias de su médico, no hay nada que temer”, advierte el oftalmólogo Vélez quien tiene más de 20 años de experiencia.

Importantes avances tecnológicos también han dado paso a las cirugías para resolver los vicios de refracción que afectan la calidad de la visión, y eliminar así la dependencia de las gafas o los lentes de contacto. Para corregir la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo, se recurre a diversas técnicas que incluyen la cirugía refractiva con láser para moldear la córnea o el implante de un lente dentro del ojo. La decisión sobre el método más pertinente se toma entre el paciente y el oftalmólogo, teniendo en cuenta la valoración optométrica y otros factores igual de importantes al defecto de refracción que el paciente presenta.

“Si la mejor opción es colocar un lente intraocular, entonces hay que definir el que mejor se adapta a las necesidades y estilo de vida del paciente, porque el éxito en el resultado dependerá, en la mayor parte, de un buen diagnóstico y una buena indicación. Las cirugías refractivas se hacen en los dos ojos el mismo día, no se colocan parches, la recuperación total es más o menos de una semana; los pacientes no deben alzar peso pero les recomendamos llevar una vida normal, que vean televisión y usen su computador”, comenta Vélez.



EL DATO

Para cada caso hay un método de intervención quirúrgica específico para el que se requiere precisión y equipamiento de alta tecnología.

Cirugía plástica ocular funcional

La oculoplastia se encarga de corregir daños en la órbita del ojo, los párpados, la vía lagrimal y algunas veces en el globo ocular. Las cirugías en esta supra-especialidad incluyen la eliminación de la piel redundante en el párpado superior (blefaroplastia), la corrección del músculo del párpado cuando está caído y el reposicionamiento de la ceja, siendo estos tres procedimientos los más frecuentes. En los tres casos la afección puede generar un compromiso de la visión que va más allá de lo estético, de ahí que también se consideren cirugías funcionales.

Martha Lucía Medina es oftalmóloga especializada en cirugía plástica ocular y detalla que estas tres patologías pueden darse al tiempo y corregirse en una misma cirugía, con riesgos mínimos y recuperación absoluta de entre ocho y diez días. Apunta que es muy raro que se presente un retroceso en los resultados, pero la edad juega un papel determinante.

Otras patologías de malposición del párpado inferior también son comunes y se pueden resolver con intervenciones quirúrgicas de bajo riesgo.

“Es también frecuente la consulta por obstrucción de las vías lagrimales que se manifiesta, en muchos casos, por la presencia de lagrimeo. Antes era una cirugía muy invasiva que implicaba una incisión en la piel, realizar osteotomías (romper el hueso de la nariz desde afuera y desobstruir y canalizar la vía lagrimal). Hoy en día se hace por vía endoscópica sin incisiones externas, desde dentro de la nariz y es muy efectiva”, apunta la especialista Medina.

Menos comunes y más complejas son las enfermedades tumorales en los órganos anexos del ojo y la reconstrucción de la cavidad anoftálmica cuando se ha perdido el globo ocular. **B**

**Periodista, investigadora y profesora universitaria.*

La saliva

INFOGRAFÍA: *Ada Fernández*

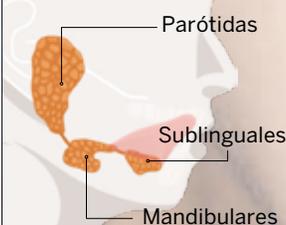
Este fluido tiene múltiples funciones, y algunas de ellas son vitales para nuestro organismo.

QUÉ ES

La saliva es un fluido orgánico multifuncional que se produce en la cavidad bucal y está involucrado en la fase inicial de la digestión. Es un componente esencial en varias de nuestras actividades diarias, como comer, hablar e incluso besar.

DÓNDE SE PRODUCE

En los tres pares de glándulas salivales ubicadas simétricamente en la cara, las cuales se activan ante la existencia o anticipación de alimentos en la boca, actividad sexual o estrés.



ALTERACIONES

Son numerosas las causas que pueden producir alteraciones en el flujo salivar o en su composición, desde la toma de algunos medicamentos, como antihipertensivos o antidepresivos, patologías glandulares como la diabetes o introducir cambios en el estilo de vida como fumar, beber alcohol con frecuencia, etc.

REDUCCIÓN EN EL FLUJO SALIVAL

Puede producir alteración del gusto (disgeusia), caries, aumento de placa bacteriana, halitosis, candidiasis (hongos), gingivitis y periodontitis. En el mercado puede encontrar sustitutos artificiales de la saliva para un alivio efectivo de la resequedad.

FUNCIONES

Regula el pH de la boca para evitar oxidaciones, caries, gingivitis y corrosiones en los dientes.

La saliva tiene funciones antibacterianas y antihongos que eliminan muchos de los microbios que entran a la boca, por eso es la primera barrera de defensa del cuerpo contra infecciones.

Contiene un factor de recuperación de la epidermis que provoca la curación más rápida de la mucosa de la boca (llagas bucales).

Posee las enzimas ptialina y lipasa que facilitan la digestión de los alimentos.

Sirve para controlar el equilibrio hídrico del cuerpo al enviar señales de sed al cerebro para que nos hidratemos.

Activa las papilas gustativas de la lengua para dar respuesta cerebral a las sensaciones que nos producen los alimentos, lo que llamamos sabor.

COMPOSICIÓN

95 %
agua

5 %
Sodio, iones,
potasio, cloruros,
bicarbonatos,
sulfatos,
secreción
mucosa y
enzimas

LA CIFRA

Entre 1,5 y 2 litros de saliva segrega un adulto por día.

Fuentes: www.eldiario.es, www.colegiobigienistasmadrid.org, hipertextual.com

Benedicto Velasco Sepúlveda es gastroenterólogo de Colsanitas desde hace más de 24 años. Explica que la clave para desarrollar hábitos alimenticios sanos, que protejan el sistema gastrointestinal, es alejarse de los excesos y de los extremos.

Benedicto Velasco en *busca del equilibrio*

Mónica Diago* • FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya



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



Benedicto Velasco lleva más de tres décadas ejerciendo la medicina. Eso lo ha llevado a diversos rincones del país: Mitú y Acaricua-
ra (en Vaupés), Ibagué y Bogotá son algunos de los lugares donde ha trabajado. De su paso por las comunidades indígenas, en la frontera con Brasil, recuerda los largos recorridos en lancha que terminaban en jornadas de medicina preventiva, consultas y controles de crecimiento y desarrollo de niños, seguimiento a mujeres embarazadas y extensas jornadas de vacunación. Su Servicio Social Obligatorio (el año rural de los recién graduados de Medicina) lo pasó entre malocas, ríos y selva. Desde entonces y hasta hoy, en su consultorio del segundo piso de la Clínica Reina Sofía, en Bogotá, siempre ha tratado de mantener una actitud amable con sus pacientes.

De las selvas de Mitú regresó a los salones de su Universidad Nacional. Hizo especializaciones en Medicina Interna y Gastroenterología. El cáncer gástrico ha sido un tema recurrente en su vida, pues el municipio donde nació, San Mateo, Boyacá, tiene una alta incidencia de esta enfermedad. “Esta predisposición es alta en toda la meseta cundiboyacense y en el suroccidente del país, en Nariño. No se sabe exactamente la causa pero vale la pena recordar que el cáncer es una enfermedad que se presenta entre un huésped genéticamente susceptible y un factor ambiental”, aclara el médico.

Lleva 24 años adscrito a Colsanitas, y a su consultorio llegan principalmente pacientes con problemas bilio-pancreáticos, es decir, relacionados con la vía biliar (el conjunto de conductos que transportan la bilis desde el hígado hasta la vesícula biliar o el intestino delgado). “La enfermedad por cálculos biliares es muy prevalente en Colombia, y las complicaciones pueden generar daños en el páncreas. Uno de los procedimientos con los que más asistimos a nuestros pacientes es la endoscopia de la vía biliar. Por medio de ella podemos retirar cálculos biliares que están obstruyendo el paso normal de la bilis hacia el intestino. Es una parte muy bonita de la gastroenterología y la endoscopia digestiva, porque resuelve muchos problemas y evita cirugías que podrían ser mucho más largas y complicadas. La enfermedad por cálculos biliares no se puede prevenir, y su causa más importante es la predisposición genética, que hace al paciente susceptible a formar este tipo de cálculos en la vesícula y en sus vías biliares”, afirma el especialista.

Constantemente les recuerda a sus pacientes la importancia de tener hábitos alimentarios saludables para mantener sano el sistema gastrointestinal. Las recomendaciones principales del doctor Benedicto Velasco son:



- **No saltarse ninguna de las comidas principales del día** y tratar de mantener un mismo horario para desayunar, almorzar y cenar. Si no mantenemos un orden en el consumo de alimentos la actividad motora del intestino se desordena y no funciona bien.
- **Comer dos o tres horas antes de ir a la cama.** Si cenamos justo antes de dormir nuestro cuerpo se dispone de manera horizontal y perdemos la ayuda de la gravedad para mantener los alimentos en el estómago, por eso se presenta el reflujo o la irritación de la garganta, la tos, entre otros.
- **Conocer nuestro organismo y evitar los alimentos que nos pueden hacer daño.** Por ejemplo, las personas que sufren de reflujo deben evitar las bebidas negras, los alimentos con mucha grasa o muy condimentados, el alcohol, el cigarrillo, las harinas refinadas. Aquellos pacientes que tienen colon irritable deben moderar los alimentos que producen distensión abdominal, por ejemplo: las verduras como el brócoli y la coliflor, que son de difícil digestión y permanecen mucho tiempo en el intestino. Esto hace que las bacterias los fermenten y al fermentarlos se producen los gases intestinales. Por eso las personas se sienten infladas, incómodas etc. 

Desde su consultorio, el doctor insiste a sus pacientes en la importancia de la prevención y el cuidado. Y extiende esta recomendación a todos los lectores de esta revista.

PRINCIPALES SEÑALES DE ALARMA

Como en cualquier tipo de cáncer es fundamental hacer el diagnóstico en una etapa inicial, esto garantiza un mejor tratamiento. Las señales de alarma para el cáncer gástrico son:

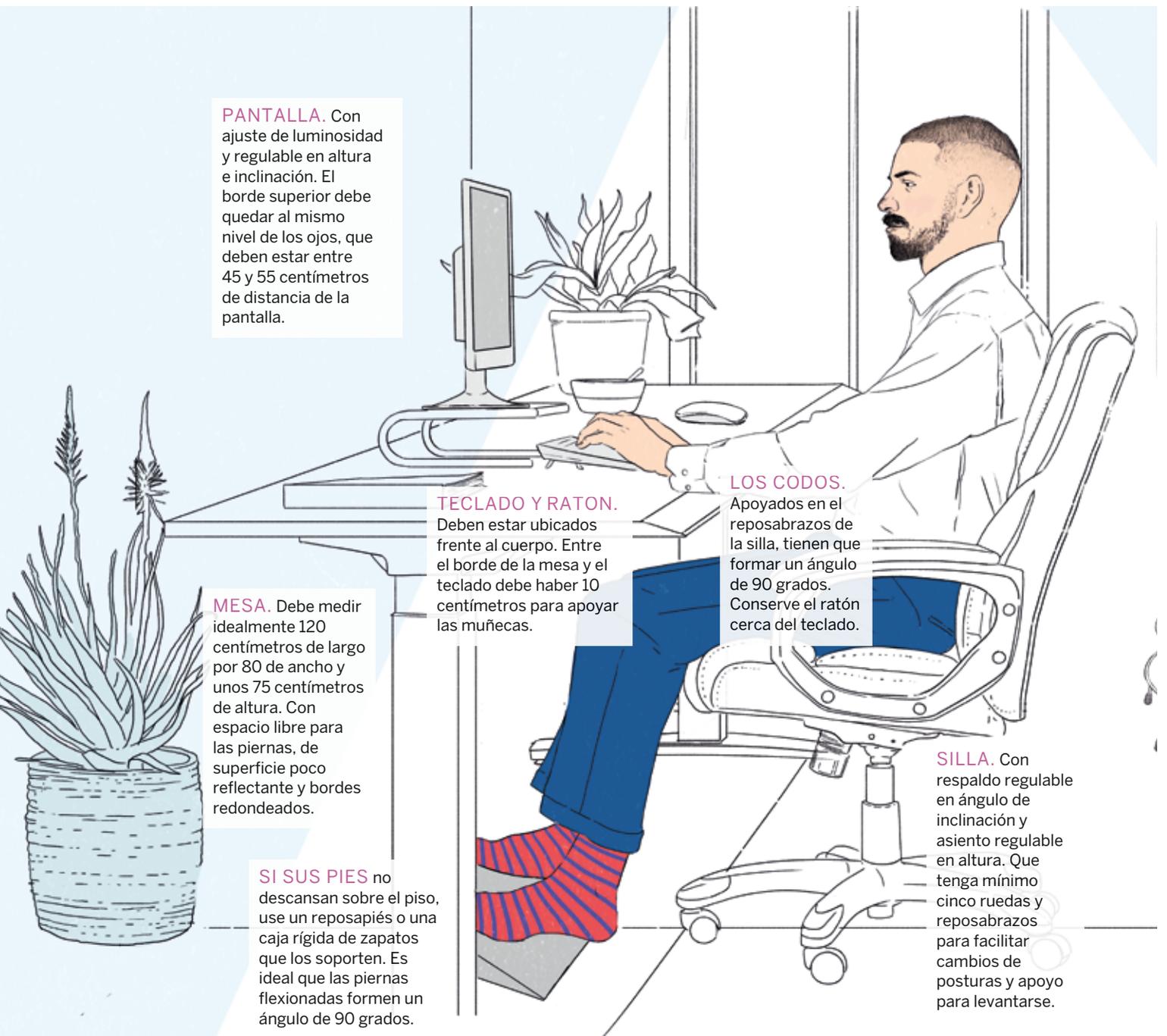
- > Llenura fácil e indigestión recurrente después de ingerir cualquier alimento.
- > Vómito con sangre.

- > Dolor epigástrico o en la boca del estómago.
- > Presencia de sangrado digestivo, manifestado como deposición negra.
- > Estos signos son de especial cuidado sobre todo en pacientes mayores de 35 años o con antecedentes de cáncer gástrico en familiares de primer grado.

**Periodista interesada en temas de familia, crianza y medio ambiente.*

Teletrabajo con *ergonomía*

Soraya Yamhure Jesurun* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez



PANTALLA. Con ajuste de luminosidad y regulable en altura e inclinación. El borde superior debe quedar al mismo nivel de los ojos, que deben estar entre 45 y 55 centímetros de distancia de la pantalla.

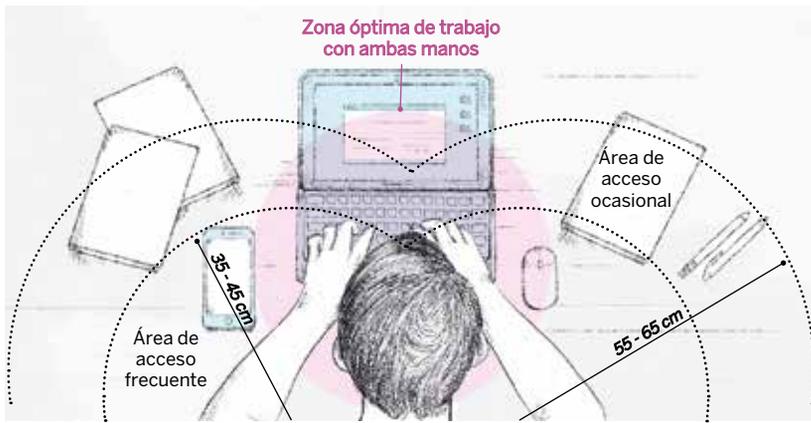
MESA. Debe medir idealmente 120 centímetros de largo por 80 de ancho y unos 75 centímetros de altura. Con espacio libre para las piernas, de superficie poco reflectante y bordes redondeados.

SI SUS PIES no descansan sobre el piso, use un reposapiés o una caja rígida de zapatos que los soporten. Es ideal que las piernas flexionadas formen un ángulo de 90 grados.

TECLADO Y RATON. Deben estar ubicados frente al cuerpo. Entre el borde de la mesa y el teclado debe haber 10 centímetros para apoyar las muñecas.

LOS CODOS. Apoyados en el reposabrazos de la silla, tienen que formar un ángulo de 90 grados. Conserve el ratón cerca del teclado.

SILLA. Con respaldo regulable en ángulo de inclinación y asiento regulable en altura. Que tenga mínimo cinco ruedas y reposabrazos para facilitar cambios de posturas y apoyo para levantarse.



ILUMINACION NATURAL paralela a la ventana, no de frente o de espalda. Complementar con luz eléctrica generalizada y lámpara focalizada si es necesario. Atenuar la luz del día con cortinas o persianas.

EXTINTOR. Según el Ministerio del Trabajo, el espacio debe contar con un extintor de polvo químico seco multipropósito de diez libras de capacidad. Ubíquelo en un lugar de fácil acceso, visible y que no sea obstruido. Recuerde que cuando la causa del incendio es por un objeto de material flamable como papel, madera o telas, solo un extintor puede apagar el fuego. El agua no funciona en estos casos.

SI DEBE HACER una llamada larga, evite sostener el celular con el hombro. Trate de mantener el cuello erguido en la posición más cómoda.

Para hacer del teletrabajo una actividad sin riesgos físicos ni emocionales hay que seguir pautas estrictas. Carolina Suesca, analista de ergonomía de Salud Ocupacional Colsanitas, nos cuenta cuáles son.

El teletrabajo es la forma de organizar y realizar el trabajo a distancia —mediante la utilización de tecnologías— en el domicilio del trabajador o en lugares ajenos al empleador. La situación de salubridad actual por el Covid-19 en todo el mundo ha hecho de esta una herramienta útil para proteger a los trabajadores de los riesgos de contagio.

Aunque en Colombia no se han establecido todavía las normas técnicas de ergonomía específicas para el teletrabajo, Carolina Suesca, terapeuta ocupacional especializada en higiene y salud ocupacional, analista de ergonomía de la empresa Salud Ocupacional Colsanitas, del grupo Keraltly, hizo una recopilación de diferentes guías internacionales que han surgido durante la pandemia para trabajar seguro desde casa, sin riesgo de padecer alguna lesión o enfermedad laboral producto de una mala postura. **IB**

OFICINA EN CASA

El espacio de trabajo debe permitirle movimientos y cambios de postura. Además, es importante que cuente con una ventana que facilite la ventilación. En cuanto al orden de la mesa, los elementos de trabajo y equipos deben estar dispuestos de tal forma que su utilización sea funcional y no implique rotaciones o inclinaciones incorrectas. Planifique su jornada, establezca horarios,

trabaje en el lugar seleccionado y no en otros espacios, manténgase alejado de las redes sociales y de distractores como la televisión. Asegúrese de tener una buena conexión a internet y realice pausas activas para aliviar la fatiga muscular y visual. Cuando use dispositivos digitales, tome un descanso cada 20 minutos enfocando la mirada en un objeto ubicado a seis metros de distancia durante 20 segundos.

** Periodista independiente. Escribe para Habitar y otras revistas nacionales.*

Ese oscuro objeto del deseo

*Donaldo Donado Viloría** • ILUSTRACIÓN: *Nathaly Cuervo* @nathalycuervo

La cleptomanía es un martirio para las personas que la padecen y para sus seres queridos. ¿Qué hacer?

Aunque cada caso debe estudiarse de manera particular, aquí varios expertos dan algunas luces.

La cleptomanía es un trastorno de la salud mental o un desorden psiquiátrico relacionado con la incapacidad recurrente de controlar el fuerte impulso de hurtar objetos que suelen carecer de valor y de utilidad para el mismo cleptómano, que incluso puede tener los medios para comprarlos. Este acto lo realiza sin una premeditación o planificación y cuando estima que las circunstancias son propicias.

Primero, la persona siente el asalto espontáneo de una fuerte e incontrolable ansiedad por tomar algo que no es suyo; en medio de una lucha por oponerse al impulso, se eleva su tensión, los niveles de estrés; sabe que ese estado solo disminuirá al tomar de forma subrepticia y rápida el objeto deseado. Segundo, evalúa el entorno, luego hurta el objeto y enseguida siente que disminuye el estrés, la excitación y el malestar, a lo que le sigue una sensación de placer, gratificación o descarga. Pero enseguida es inevitable que padezca sentimientos de culpa, vergüenza, arrepentimiento y depresión, en la mayoría de los casos.

Esta rutina se vuelve repetitiva con el tiempo, y “es un fracaso reiterado en el intento de resistir el impulso”, como expresa el psiquiatra Pinhas N. Dannon, de la Universidad de Tel Aviv, en su artículo “Cleptomanía: entre el trastorno de control de los impulsos y las conductas adictivas”, escrito en coautoría con G. Berman, y que puede leerse en línea.

El hurto puede suceder en casa de amigos, de familiares, de desconocidos, y en almacenes y centros comerciales. Porque la persona cleptómana es víctima de un impulso mental superior a sus fuerzas, con el que no busca un beneficio personal, a diferencia de los ladrones profesionales, que hurtan con el fin de obtener un lucro o de enriquecerse. De todos modos, la cleptomanía está asociada con una conducta delictiva que causa estrés, con consecuencias legales en algunos casos y disfunciones maritales y sociales.

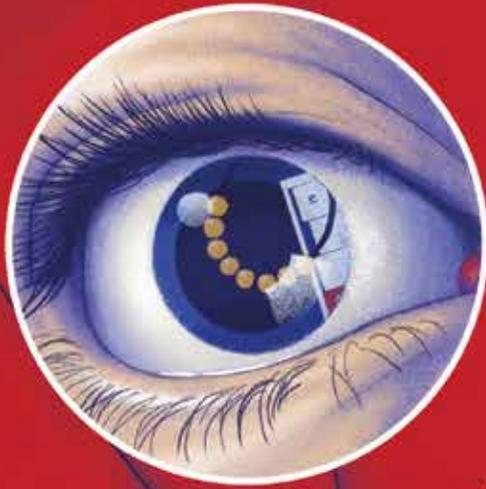
“El hurto puede suceder en casa de amigos, de familiares, de desconocidos, y en almacenes y centros comerciales”.

Dannon y Berman estiman que la proporción de personas que sufren esta enfermedad está entre el 0,6 % y el 0,8 % de la población en general. Y que los casos de cleptomanía entre los ladrones regulares de almacenes y supermerca-

dos son de alrededor del 8 %.

Doble vida

Es común que los afectados por esta enfermedad la mantengan en secreto y que muy rara vez pidan ayuda por su propia iniciativa. Sufren de vergüenza y miedo a ser denunciados y arrestados. Los que son expuestos a la luz y son llevados a recibir atención médica especializada, por lo general, es porque fueron sorprendidos *in fraganti* por sus familiares o amigos, o por el descubrimiento que alguien hace de los objetos que han acumulado en alguna



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



parte de la casa. Sin embargo, “hay casos en los que desarrollan diversas estrategias de autocontrol que los ayudan a contenerse y a evitar los hurtos, como ir acompañados a los lugares donde podrían efectuarlos, o evitar pasar o entrar a los centros comerciales”, afirma la psicóloga española Sara Muñoz Jiménez en su artículo en línea “¿Qué es la cleptomanía?”.

La cleptomanía ha sido poco explorada y diagnosticada; sin embargo, es considerada como grave, sobre todo si no se trata, porque puede causarle mucho dolor emocional al afectado y a sus seres queridos, ya que deteriora áreas vitales como la familiar, social, laboral y personal, lo que comprende, entre otros, ser arrestado, perder un empleo o dañar una relación valiosa.

Son muy pocos los casos en los que aparece sola. En ocasiones está asociada con otros trastornos como la ansiedad y la depresión, con trastornos de la personalidad, con la bipolaridad, con trastornos de la alimentación y con la adicción al alcohol, a las drogas, al sexo o a las compras. Algunos estudios han mostrado que el 47 % de los cleptómanos padece trastornos afectivos, y el 37 % trastornos de ansiedad. Otros han comprobado que cerca de la mitad de los individuos con cleptomanía también presentan síntomas del trastorno de acumulación compulsiva, porque los artículos hurtados suelen esconderlos y nunca los usan. También se ha encontrado que muchos cleptómanos donan los artículos que sustraen, o se los regalan a familiares o amigos, incluso los devuelven secretamente al lugar de donde los tomaron.

Estudios e interpretaciones

Sus síntomas y características solo fueron definidas a finales del siglo XIX, pero sigue siendo un trastorno sobre el que es difícil establecer un cuadro o matrices que lo definan. Por lo general, las investigaciones que lo han abordado surgen de informes de casos únicos, por lo que es difícil conocer la prevalencia real; esto origina dificultades para establecer las causas, el curso y los tratamientos adecuados.

“Los psicoanalistas —expresa María del Pilar Jaime, psiquiatra de la Asociación Colombiana de Psiquiatría (ACP)— interpretan la cleptomanía como una muestra de un vacío, de una carencia de afecto, de cariño, que simbólicamente intentarán llenar con los objetos que hurtan”.

LA CIFRA

Se estima que los casos de cleptomanía entre los ladrones regulares de almacenes y supermercados son de alrededor del 8 %.

Por lo general, los cleptómanos son personas que viven solas y con pocas redes de apoyo. Estudios han revelado que tienen una alteración de los neurotransmisores cerebrales, especialmente de la serotonina (está relacionada con el control de emociones y el estado de ánimo), de la que presentan bajos niveles. Por esto son personas depresivas que encuentran en el hurto de objetos una sensación placentera, porque cuando lo hacen hay una liberación de dopamina en el cerebro, sustancia química relacionada con el aprendizaje, la memoria y el placer, igual que sucede con las personas afectadas por adicciones.

Aunque la cleptomanía no es una adicción: “También son personas con trastornos de personalidad esquizoide (evitan las interacciones con las demás personas, son solitarios y aislados emocionalmente)”, agrega Sara Muñoz.

El *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, conocido como DSM por sus siglas en inglés y editado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA por sus siglas en inglés), que es considerado un referente en el ámbito de la psiquiatría y de la psicología clínica, ha clasificado la cleptomanía como un desorden psiquiátrico tipificado en la categoría de “trastornos disruptivos y del control de impulsos”.

En la clasificación internacional de enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la cleptomanía está incluida dentro de los trastor-



nos de los hábitos y del control de los impulsos, junto con la ludopatía, la piromanía y la tricotilomanía [...] En general, los pacientes sufren tensión emocional y una dificultad social y ocupacional”, afirman Dannon y Berman.

Los síntomas pueden comenzar desde la adolescencia hasta la adultez, con un promedio de edad de los veinte años, o también iniciarse en la edad madura. Esta enfermedad es de dos a tres veces más frecuente en las mujeres, incluso algunos investigadores han encontrado una relación entre los actos de cleptomanía y los periodos menstrual y premenstrual.

“Esto se podría explicar por el hecho de que durante el periodo premenstrual se presenta un cuadro depresivo en muchas mujeres (aburrimiento e irritabilidad, entre otros síntomas), relacionado con la disminución de los niveles de serotonina, los cuales se elevarían con la excitabilidad propia de un hurto, que también aumenta los niveles de dopamina, por los que se sentirá menos deprimida antes de la menstruación”, explica María del Pilar Jaime.

A pesar de que es una enfermedad reconocida hace más de un siglo, su origen aún es incierto, razón por la que se han propuesto varias estrategias

psicoterapéuticas, como la psicoanalítica, la cognitiva conductual y la farmacoterapia, que no la curan pero que pueden ayudar a detener el ciclo de hurto compulsivo.

Un paciente, un tratamiento

Para realizar su diagnóstico es necesario que la persona se someta a evaluaciones físicas y psicológicas, para estudiar sus signos y síntomas. La exploración física puede establecer la posibilidad de que haya causas médicas que desencadenan los síntomas.

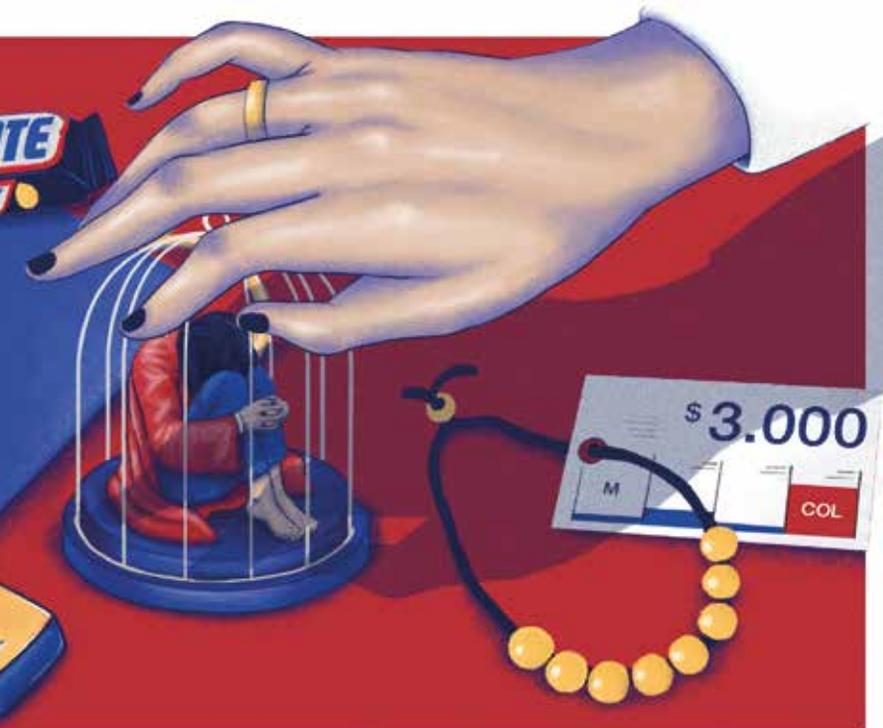
El tratamiento comprende la combinación de psicoterapia y medicamentos en la mayoría de los casos, así como la participación en un grupo de ayuda para enfrentar las adicciones, del tipo Alcohólicos Anónimos. Sin embargo, no hay un tratamiento estándar;

psiquiatras y terapeutas intentan comprender cada caso y definir el camino terapéutico que podría funcionar mejor, lo que plantea la necesidad de probar hasta encontrar el que dé resultado.

En concepto de la doctora María del Pilar Jaime, “el tratamiento de la cleptomanía es muy difícil. Depende de cada caso. No se puede generalizar. En él se le enseña al paciente a que adquiera conciencia de su enfermedad. Muchas veces los pacientes niegan que padezcan este trastorno y hasta se justifican con múltiples excusas. También se mira la historia familiar, su lugar en la vida del paciente, sus amigos, si los hay, y su importancia, es decir, lo que pasa con su red de apoyo. Si es necesario se hace terapia de familia. Las terapias cognitivas conductuales son importantísimas, porque les enseñan a descifrar o descubrir los momentos en los que sienten la necesidad de sustraer objetos y también lo que deben hacer para manejar esos momentos. Se busca establecer si la psicopatología es pura o solitaria, o si está acompañada o asociada a otras psicopatologías. Esto se combina con la formulación de antidepresivos. Todo lo que se haga para tratar a estos pacientes es positivo”.

Después de la terapia, la persona con cleptomanía puede llevar una vida normal, pero debe vivir muy pendiente de no recaer en nuevos episodios. **B**

“Es común que los afectados por esta enfermedad la mantengan en secreto y que muy rara vez pidan ayuda por su propia iniciativa”.



*Cronista y corrector de estilo colombiano.

La oncogenética: un paso adelante

Carolina Gómez Aguilar*

Conocer a tiempo las mutaciones genéticas heredadas permite poner en marcha medidas de prevención personalizadas para el paciente y los familiares que presenten un alto riesgo de padecer cáncer.

La oncogenética estudia la predisposición familiar al cáncer y las enfermedades producidas por alteraciones genéticas que aumentan el riesgo de desarrollar cáncer en algunos órganos.

La consulta de oncogenética

La consulta oncogenética se hace como cualquier otra consulta, conversando con el paciente, explica la doctora Orietta Ivonne Beltrán, genetista de Colsanitas. La clave es precisar los antecedentes familiares en primero, segundo y tercer grado de parentesco.

Para estudiar la predisposición al cáncer de una familia es importante conocer cuál es el parentesco con la persona que tiene el cáncer y qué edad tenía en el momento del diagnóstico, qué tipo de cáncer tiene según el informe de patología, cuáles son sus hábitos, qué otras enfermedades o cánceres ha padecido, si es un familiar por parte de madre o padre y cuáles otros familiares padecen de cáncer.

Las alarmas se prenden más rápido cuando el cáncer lo padece un pariente cercano como un hermano o uno de los padres, y no un pariente lejano. También, por ejemplo, cuando el tipo de cáncer es poco frecuente en personas jóvenes, como el de colon, o cuando se trata de cáncer de seno y de ovario en la misma persona. Incluso, en el momento de hacer un examen físico,



LA CIFRA

**Entre 5 %
y 10 % de los
cánceres están
relacionados
con una
predisposición
genética y
presentan
una condición
hereditaria.**



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



EL GEN

Los genes son unidades de almacenamiento de la información que se transmite a las siguientes generaciones. Esta información permite que se fabriquen proteínas gracias a las cuales trabajan nuestras células. En ocasiones, se presentan cambios en uno o varios genes que dan origen a una mutación, es decir, un cambio en las instrucciones para la fabricación de las proteínas, lo que hace que las células no funcionen correctamente y puedan causar una

enfermedad genética. Estos cambios suceden durante el desarrollo de la vida por mutación espontánea, o pueden venir de uno o ambos padres. Sin embargo, es importante recordar que cada uno de nosotros recibe dos copias de cada gen. Una mutación en uno solo de ellos no significa necesariamente un problema, las probabilidades de que aparezca una enfermedad como el cáncer aumentan cuando la otra copia deja de funcionar (a causa de una mutación espontánea, por ejemplo).

algunos hallazgos de carácter benigno en la piel o las mucosas se suman a las sospechas.

Cuando el médico genetista mantiene sus sospechas después de completar los antecedentes familiares, encarga una prueba de sangre. El análisis de todos estos elementos le permite al profesional dar un diagnóstico de probabilidad de desarrollar cáncer.

Tratamiento

“La consulta oncogenética tiene el propósito de brindar asesoría al paciente. Lo ideal es que la persona entienda las circunstancias y riesgos, y tome una decisión informada”, comenta la doctora Beltrán. Es una consulta que requiere tiempo y reflexión. El tratamiento indicado depende de cada gen. A pesar de que el factor hereditario es fuerte, hay factores ambientales que pueden jugar a favor del paciente: comida saludable, ejercicio constante, chequeos habituales.

En algunos casos se recetan medicamentos hormonales de manera preventiva, para disminuir la probabilidad. En otros, el estudio permite saber que se tiene la condición y debe hacerse seguimiento clínico constante; por ejemplo, las endoscopias que antes se hacían cada dos años ahora deben hacerse cada seis meses, por poner un caso.

Cáncer en la familia: alertas

Algunas particularidades de los cánceres presentes en una familia demuestran mayor probabilidad de que se trate de un síndrome familiar:

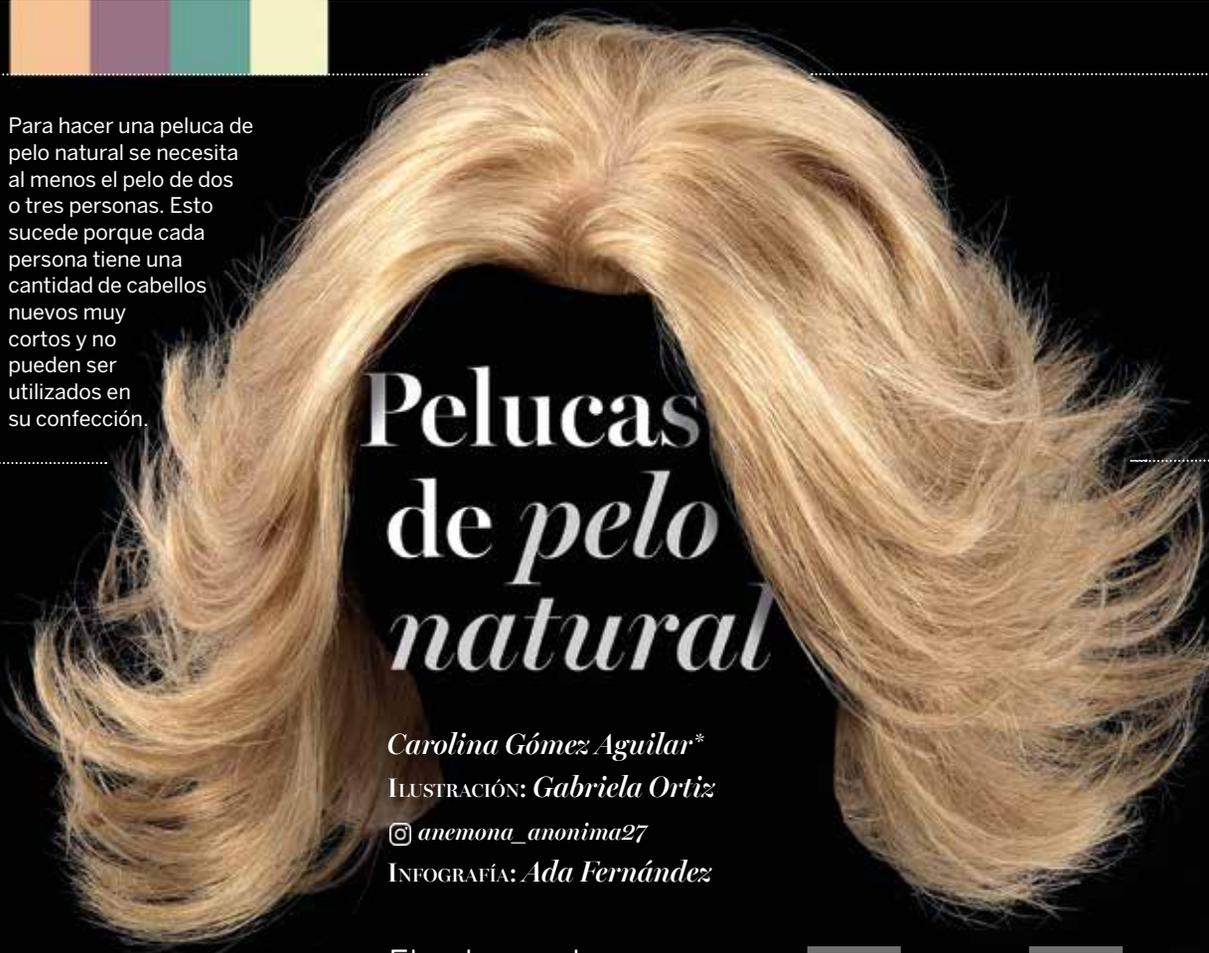
- El mismo tipo de cáncer en diferentes miembros de la familia.
- Cáncer en ambos lados de órganos pares, como en ojos, riñones o senos.
- Múltiples focos en un mismo órgano.
- Cáncer en personas muy jóvenes.
- Mismo cáncer en varias generaciones como abuela, madre e hija.
- Cáncer infantil en dos o más hermanos.
- Más de un cáncer en la misma persona.
- Cáncer en el género menos frecuente como cáncer de seno en un hombre. **B**

* Periodista de Bienestar Colsanitas.

CONFECCIÓN



1 Para hacer una peluca de pelo natural se necesita al menos el pelo de dos o tres personas. Esto sucede porque cada persona tiene una cantidad de cabellos nuevos muy cortos y no pueden ser utilizados en su confección.



Pelucas de pelo natural

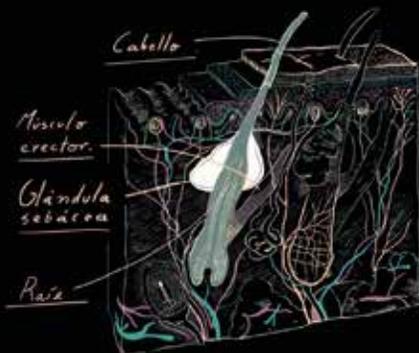
Carolina Gómez Aguilar*

ILUSTRACIÓN: Gabriela Ortiz

© anemona_anonima27

INFOGRAFÍA: Ada Fernández

ESTRUCTURA DEL PELO



El pelo tiene una capa exterior compuesta de células planas en secuencia que hacen que conserve la dirección hacia abajo. Por eso el pelo

debe ser cortado cuidadosamente para conservar la misma dirección en toda la melena y garantizar que la peluca no se enrede con facilidad.

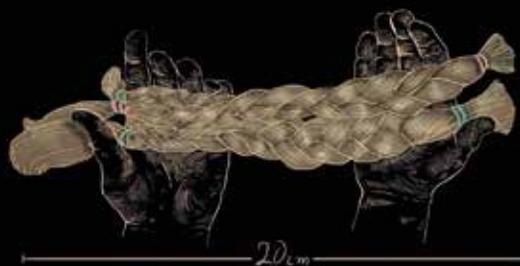
El pelo puede caerse a causa de diferentes enfermedades, como la alopecia, lupus, hipotiroidismo, o tratamientos como la quimioterapia. Aunque en muchos de estos casos la caída del pelo es temporal, los turbantes, sombreros, pañoletas y pelucas sirven para disimular la caída del pelo.

PELUCAS CON SU PROPIO CABELLO

Aunque las pelucas no son la única opción ni la mejor para todas las personas, usarlas puede ayudar a fortalecer la autoestima del paciente pues le permite verse al espejo y mostrarse a los demás de la misma manera que lo ha hecho siempre y no como una persona enferma. Si se tiene un cabello con un aspecto demasiado específico, ya sea por color o textura, antes de iniciar la quimioterapia, usted puede usarlo para elaborar su propia peluca.

* Periodista de Bienestar Colsanitas. Agradecimientos: Jairo Sarmiento. www.sistemasjairoarmiento.com

20 centímetros es la extensión mínima que debe tener el pelo para ser utilizado en una peluca. Puede ser liso, rizado o tinturado.



2 Para usar en una peluca el pelo donado o comprado, se delimitan seis áreas de la cabeza y se amarran con ligas para ser cortado y clasificado según la zona de la que se tomó.



3 Pelo por pelo es tejido a una base de silicona sobre la que va pegado el gorro interno de hilo y una maya plástica con huequitos que evita la transpiración.



CUÁNTO DURA

Estas pelucas pueden durar como máximo 8 años en uso y hasta 40 años guardadas. La humedad es lo que más las deteriora. Por eso, se recomienda acudir a expertos para lavarlas una vez al mes si se utiliza todos los días. También se pueden tinturar y cortar.

CUÁNTO CUESTA

Los precios de una peluca oscilan entre 2 y 5 millones de pesos.

DE DÓNDE VIENE

China es el mayor exportador e importador de pelo humano, le siguen países como India, Brasil, Rusia y Camboya.

CUÁNTO SE DEMORA LA CONFECCIÓN

Puede tardar entre una semana y un mes, depende del número de personas que trabaje en la producción.

ESTILOS

Se puede adquirir una peluca con el peinado y el color que se quiera: pelo crespo, liso, ondulado y afro. Rubias, negras, rojas, con canas, mechas o iluminaciones. Las de pelo liso requieren menos cuidado. También puede comprar un gorro o pañoleta con pelo en la parte inferior (para hacer unas trenzas, por ejemplo) o superior (para hacer un flequillo capul).



EL DATO

El pelo crece en cualquier parte de la piel, excepto en las palmas de las manos y en las plantas de los pies.

Mujeres
10 %

Hombres
90 %

Hace 50 años, los hombres compraban más pelucas que las mujeres. Después se incrementaron las mujeres por tratamientos de cáncer.

4 Este gorro es elástico para adaptarse a la forma de la cabeza con facilidad y se ajusta con ganchos que se encuentran a lado y lado.



5 El tejido tiene diversas técnicas para propiciar el movimiento y volumen del pelo: nudos planos simples y nudos planos dobles. Se utiliza una mezcla de pelos lisos, ondulados y crespos.



Vista interna

Mario Cárdenas*

La dislexia dificulta el desempeño cotidiano de las personas que la padecen. Conviene consultar ante las primeras señales, sin importar la edad de la persona afectada.

Hablemos más de la dislexia



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



Tal vez sea uno de los síndromes más comunes en los actos de habla y las operaciones de escritura. Cuando se nombra, se hace a través de chistes ligeros para advertir un error, un desorden casual, una falla repentina al conversar, leer o escribir que casi siempre causa risa. Hablo de la dislexia. No se puede considerar una enfermedad, sino que es una constelación de síntomas, circunstancia que ha dificultado su definición y unificación de tratamiento.

Orígenes

Según “La evolución del estudio de la dislexia”, una investigación de Javier Gayán Guardiola publicada en el *Anuario de Psicología* de la Universidad de Barcelona, la primera referencia que se tiene del término data de 1872: la usó el profesor y doctor en medicina de la Universidad de Stuttgart, Rudolf Berlin, para describir el caso de un adulto que había perdido la capacidad de leer debido a una lesión cerebral, condición a la que el doctor Berlin llamó dislexia adquirida.

Pocos años después, en 1877, el doctor Adolf Kussmaul propuso el término *word blindness* (ceguera de palabras) o ceguera verbal para recoger los síntomas de un paciente afásico adulto que había perdido la capacidad de leer.

Si bien existen algunos indicios extraviados sobre

ciertas dificultades de aprendizaje y de lectura en la historia de la humanidad, solo hasta el acceso universal a la educación básica, a finales del siglo XIX en Gran Bretaña, se empezaron a documentar consistentemente casos de dislexia. En estos últimos años del siglo antepasado, científicos británicos hablaron de la dislexia en la revista *The Lancet*, donde la describen como una enfermedad del sistema visual. Uno de esos primeros trabajos, con esta referencia, fue el artículo

“*La dislexia es un trastorno del procesamiento fonológico que impide el aprendizaje de la lectura*”.

de James Hinshelwood, un cirujano óptico de Glasgow, Escocia, quien publicó un influyente informe sobre la memoria visual y la ceguera de palabras. El artículo incidió en otras investigaciones, como la adelantada por el pediatra W. Pringle Morgan,

quien describió los síntomas de Percy F., un joven estudiante brillante en todas las áreas, salvo por su incapacidad para leer. Morgan publicaría un informe para la *Revista Médica Británica*, un trabajo por el cual se le reconoce como el padre de la dislexia moderna.

Más tarde, en 1917, Hinshelwood publicó un segundo tratado sobre la dislexia titulado *Congenital Word Blindness*, en el cual clasificó la dislexia en tres

grandes grupos: *alexia*, para casos de discapacidad intelectual que impide la lectura; *dislexia*, para los casos frecuentes de leves retrasos en el aprendizaje de la lectura; y *ceguera de palabras* para los casos graves de discapacidad de lectura. A partir de ese tratado se sentaron las bases del conocimiento alrededor de la dislexia. Siguiendo el camino de estas investigaciones, en los años veinte del siglo pasado apareció uno de los médicos clave en el estudio de la dislexia, el neurólogo estadounidense Samuel Torrey Orton, quien hasta finales de los años cuarenta estudió la dislexia de desarrollo, sus causas y sus características, proponiendo el término *strephosymbolia* (símbolos torcidos) para referirse a errores de inversión de letras.

Tipos de dislexia

Durante los años setenta del siglo pasado se crearon asociaciones para unificar diferentes definiciones y métodos de intervención de la dislexia. El término apareció en la legislación de Reino Unido en estudios como *El Informe Bullock* (1975), una política sobre la enseñanza del lenguaje que incluyó comentarios sobre los problemas de los disléxicos, o *El Informe Warnock* (1978), donde se consideró que los estudiantes disléxicos necesitaban de una educación especial.

En la actualidad, la dislexia “se entiende como un trastorno del procesamiento fonológico que impide el aprendizaje de la lectura por la no asociación y manipulación correctas de las letras y sus sonidos”, según se recoge en el portal de divulgación *Hablemos de Neurociencia*.

A medida que ha ido avanzando la investigación se han sumado los aportes de disciplinas como la psicología cognitiva y las neurociencias, que posibilitaron un entendimiento más amplio de la dislexia, y reconociendo diferentes tipos. Todos ellos se pueden organizar en dos grandes categorías: dislexia adquirida y dislexia de desarrollo. Dentro de los tipos de dislexia adquirida aparecen:

- Dislexia periférica, cuando la lesión afecta el reconocimiento de las palabras.
- Dislexia atencional, que se origina cuando hay dificultad para agrupar letras.
- Dislexia visual, se caracteriza por un mal funcionamiento de la ruta visual, léxica o directa en el ejercicio de la lectura.

Dentro de las dislexias de desarrollo o evolutiva, están las dificultades sin consecuencias visibles de otros déficits o lesiones externas. En este grupo se



LA CIFRA

1995 fue el año de la publicación de una de las definiciones más completas de la dislexia, por el doctor Reid Lyon.

encuentra la dislexia evolutiva fonológica, que se caracteriza por presentar alterada la ruta fonológica o indirecta para la lectura.

Una de las definiciones más completas de esta condición la publicó el doctor Reid Lyon en 1995 para la revista *Annals of Dyslexia*: “la dislexia es un trastorno específico, de base lingüística, de origen constitucional, caracterizado por dificultades en la decodificación de palabras aisladas, generalmente producidas por un procesamiento fonológico inadecuado. Estas dificultades no guardan relación con la edad, ni con otras habilidades cognitivas o académicas; tampoco son el resultado de un trastorno general de desarrollo o de un defecto sensorial. La dislexia se manifiesta por dificultades de diversa gravedad en diferentes formas de lenguaje, incluyendo a menudo, además de los problemas de lectura, un problema notorio en el aprendizaje de la capacidad de escribir y deletrear”. 

¿HAY MÁS DISLÉXICOS HOY EN DÍA?

En uno de los ensayos compilados en el libro *Realismo capitalista. ¿No hay alternativa?* (Caja Negra Editora, 2016), del crítico cultural Mark Fisher, el autor expone que muchos de los estudiantes británicos a quienes les enseñó presentaban problemas de salud mental o de aprendizaje. Para Fisher sus estudiantes padecían alguna variante de dislexia, producto de los desórdenes de atención y la superexposición a la información causada por la búsqueda constante de placer o entretenimiento. Como lo describe Fisher en su ensayo: “Si algo como el desorden de déficit de atención e hiperactividad es una patología, entonces es una patología del capitalismo tardío: una consecuencia de estar conectados a circuitos de entretenimiento y control hipermediados por la cultura del consumo. Del mismo modo, lo que se conoce como dislexia puede no ser otra cosa que una suerte de poslexia”.

Para la fonoaudióloga de Colsanitas Aixa Materón, en Colombia el estudio en las dinámicas de aula ha encontrado la dislexia como entidad importante a trabajar, no solo desde la terapia, sino también en el ámbito educativo. Esto porque es la población infantil la que más presenta dificultades en este sentido. Además, para Materón es importante hablar más de la dislexia, hacer más pública la conversación sobre esta condición, porque así más personas la conocen y se puede tratar desde la prevención o desde etapas tempranas.



* Editor y redactor en Revista Blast. Premio Nacional de Periodismo Simón Bolívar 2018 en la categoría entrevista en prensa escrita.



Burnout: el precio del trabajo excesivo

Jorge Francisco Mestre*

ILUSTRACIÓN: *John Varón* @john.varon.art

El “síndrome del trabajador quemado”, o burnout, se ha extendido por todas partes desde que fue descrito por primera vez en 1974.

El teletrabajo y el estrés por la pandemia han multiplicado los casos. ¿Qué hacer? ¿Cómo identificarlo?

I

“Dejé de rendir, vivía con una falta total de concentración, y sufría de irritabilidad, insomnio crónico, pesadillas muy cargadas y estaba muy sensible... Lloraba por cualquier cosa, bajé de peso, se me caía el pelo, mi dermatitis se alteró”, me dice Natalia Rodríguez, psicóloga de la Pontificia Universidad Javeriana. Ya sufrió un *burnout*, y apenas tiene veintisiete años. “En ese momento estaba trabajando en el Ministerio del Interior, en la Unidad Nacional de Protección”.

El *burnout* o síndrome del trabajador quemado es un fenómeno que está en aumento a lo largo y ancho del mundo. Fue formulado por primera vez en 1974 por Herbert Freudenberger, psicólogo que trabajaba en una clínica de Nueva York donde se trataban casos de adicción y enfermedades mentales. Freudenberger identificó que una gran parte del personal del hospital padecía fatiga crónica, desmotivación y falta de interés por el trabajo, los



“Yo estuve en negación por un tiempo largo”, retoma Natalia. “Me costaba aceptarlo porque soy psicóloga, se supone que tengo las herramientas, las estrategias... Pero pasó. La presión era inmensa. Mi trabajo consistía en analizar y evaluar en territorio el riesgo de comunidades de mujeres afro e indígenas amenazadas. A la carga laboral súmame la vulnerabilidad emocional: estás muy expuesta, sin hablar de los riesgos a tu integridad física. Cuando la insatisfacción, la presión y el cansancio fueron inmanejables, aparecieron los síntomas”.

Le pregunto cómo salió de ahí. “Comencé un proceso intenso con psicología. Renuncié a mi trabajo y me fui de viaje durante cuatro meses con lo que me pagaron. Me sirvió para darme cuenta de que había cosas que tenía que entender. El compromiso con mi trabajo no podía estar por encima de mi compromiso conmigo misma”.

II

Saber qué tanto estrés es normal, soportable, es verdaderamente difícil. Por este motivo, la prevención suele ser complicada, y su diagnóstico, la consecuencia de no haber actuado a tiempo. Y sin embargo, para algunos trabajadores las circunstancias parecen ser inmodificables.

En la actualidad la psicóloga Natalia Rodríguez trabaja en la Unidad de Salud Mental de la Secretaría de Salud de Bogotá, curiosamente en un contexto muy parecido al de Herbert Freudenberg cuando describió el trastorno por primera vez. Maneja casos mentales crónicos, lo cual implica no sólo hacer seguimiento e intervención de pacientes junto a psiquiatras, sino hacer lo propio con familiares y cuidadores. Y como buena parte del personal de salud durante la pandemia, ha estado a punto de volver a quemarse lidiando con la

presión inmensa que el virus les ha puesto en los hombros.

Un excelente resumen de la situación del personal de salud de primera línea en Colombia apareció recientemente en el portal digital *Mutante*: turnos de 12 o 24 horas con-

tinuas (es decir, semanas de 72 horas laboradas o más durante los picos), ansiedad de ser contagiados, contagiar y morir... Además, el informe indica —con cifras de la Procuraduría— que tan solo el 28,6 % del personal de salud es de planta o tiene contrato laboral con la institución con la que trabaja. Y la situación es similar en muchos países, no necesariamente de esta parte del mundo.

cuales habían desembocado en claros síntomas de ansiedad y depresión, además de reducir su productividad, concentración y empatía con los pacientes y familiares. Muchos trabajadores de la clínica carecían de horarios fijos, cargaban con jornadas laborales extenuantes y tenían salarios bajos: un contexto propicio para esta afección.

En 2019 la OMS incluyó el burnout entre los problemas asociados al empleo en la Clasificación Internacional de las Enfermedades CIP-11, que entrará en vigor en enero de 2022, aunque ya estaba en el catálogo desde 1990 en la sección “problemas asociados al control de la vida”. Se considera resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo y puede estar relacionado con precariedad, carga laboral excesiva o acoso. Y una característica que puede aparecer en algunas personas que lo padecen es negar el problema, atándose a la necesidad de seguir trabajando para intentar demostrar que no están afectados.

“El compromiso con mi trabajo no podía estar por encima de mi compromiso conmigo misma”.



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





Para el personal médico de primera línea, al estrés laboral se le suma la impotencia y el manejo de la impotencia, el duelo y la pérdida, me explica Ana Millán, psiquiatra adscrita a Colsanitas. De ahí la importancia, por ejemplo, de los Grupos Balint, grupos de apoyo para médicos liderados por un psiquiatra o psicólogo, que se hacen en algunas clínicas para verbalizar problemas que se tienen en casa o en el trabajo, de modo que los trabajadores puedan procesar lo que les está pasando. “La raíz del burnout es psicológica, un conjunto de síntomas que tienen una raíz emocional por un desbordamiento de estrés, y por eso es complicado también: los que lo padecen pueden ir de médico en médico sin que les puedan resolver gran cosa hasta que ya es demasiado tarde. Luego terminan lidiando con depresión o condiciones más graves. Por eso es que la psicoterapia a tiempo puede ser una herramienta de prevención muy valiosa, porque puedes terminar con cosas que ya son problemas y necesitan un tratamiento”, remata la doctora Millán.

Sin embargo, la situación hoy desborda con creces la pandemia, y los trabajadores de la salud no son los únicos afectados. La inestabilidad laboral, el abuso de

“Es difícil imaginar que es posible no quemarse cuando el incendio está dentro de casa, y que apagarlo está solo en manos del que arde o ya está carbonizado”.

jefes poco preparados o empáticos, horarios que no se respetan o falta de claridad en las expectativas y metas del trabajador son también antecedentes de alto riesgo para burnout, como señalan diversos artículos que pueden leerse en línea sobre el trastorno.

“Además, nosotros no estamos diseñados para vivir encerrados”, agrega Millán. “En términos de prevención y manejo, por eso es que salir es fundamental para las personas que están teletrabajando. Salir a caminar, montar bicicleta, ir a nadar, lo que se pueda hacer, porque esas pausas y cambios de espacio son claves para mantener el equilibrio. De hecho, una cosa muy importante que se entendió con el teletrabajo es que incluso ese desplazamiento entre la casa y el trabajo ayudaba mucho a metabolizar mentalmente las cosas, a entrar en disposición para trabajar o para pasar a los temas de la vida personal y dejar el trabajo atrás cuando la persona regresaba a casa. Por otro lado, con los computadores y los aparatos la gente ya no habla tanto de forma casual, ni en el trabajo ni en su casa, eso se ha perdido y es muy importante. Son todas cosas que parecen menores, pero que hacen una gran diferencia”.

Y todos estos son factores que se han agudizado con la pandemia para todo tipo de trabajadores. Resulta difícil imaginar que es posible no quemarse cuando el incendio está incluso dentro de la propia casa, y parece que apagarlo está solo en manos del que arde o ya está carbonizado.



III

Natalia Sánchez también es psicóloga de la Pontificia Universidad Javeriana, especializada en terapia Gestalt, y también sufrió en sus veintes un burnout. En su caso, estaba estudiando dos especializaciones clínicas en terapia gestáltica en la Argentina y trabajando como cuidadora de dos niños, de uno y dos años, para costear su estadía en ese país. El problema en su caso fue que la presión y el cansancio, además de trastornar su sueño haciéndolo poco reparador, colmarla de ansiedad y volverla irritable, sí desencadenó un brote psicótico, uno de los síntomas más duros que puede llegar a experimentar una persona quemada laboralmente. “Cuando ya la persona pierde el control de la realidad y hay que cuidarla para que no se haga daño a sí misma o a los demás”, según explica la doctora Millán.

“Aparecieron delirios. De grandeza, de persecución, alucinaciones”, me cuenta Natalia. “Primero me dieron una medicina que me trajo a la realidad después de dos semanas de tomarla, porque esos medicamentos nunca actúan de una; pero como consecuencia entré en anhedonia y en fases tempranas de depresión porque se me había inhibido la serotonina, entonces me dieron un antidepresivo para estimularla. Y luego tomé otro medicamento que me ayudaba a dormir. Es muy complicado equilibrar el flujo de hormonas y las reacciones químicas cerebrales. Yo sé que necesitaba tomar medicamentos para tratar la crisis, pero las pastillas no me ayudaron a recuperar mi bienestar anterior”. Lo que le ayudó a salir adelante fue entrar a terapia con psicología, hablar de lo que vivió para procesarlo y aprender a poner límites, hacer ejercicio, bailar, hacer yoga, cantar. Actividades para volver a sentir y recuperar herramientas de expresión. En otras palabras, autocuidado.

“Son muchas las personas que se sienten bien con las pastillas, como sin ganas de llorar, por ejemplo, pero en el fondo saben y sienten que la razón para llorar existe, que sigue ahí, por eso hace falta la

terapia y hacer otras cosas. La inmensa mayoría de personas somos capaces de producir esas hormonas de forma natural: hay que trabajar en ello, descansar, buscar actividades que te hagan feliz y construir rutinas. Cuidar de los afectos, las relaciones y el ocio”, fue el aprendizaje de ella.

Le pregunto a Natalia qué cree que puede hacer la persona quemada para construirse algo de bienestar. “Hacer actividades distintas permite generar pensamientos distintos y también sentirse diferente. Hay personas a las que les funciona la escritura como herramienta para aclarar sus pensamientos y emociones. O hacer ejercicio. O cocinar.

Son actividades que ayudan a descargarse y a producir un espacio propio no asociado a lo productivo. Pero si la persona necesita aprender a relajarse o a sacar tiempo para hacerlo, a muchos les sirve el yoga, o aprender a cuidar de su alimentación, meditar. Para tomar consciencia de esto se usa mucho, en terapia cognitivo-conductual, monitorear hábitos: puntuar de 1 a 5 cómo estás comiendo, descansando, gastando tu tiempo, para que tengas una idea de cómo vas y te des cuenta de que puedes cambiar. Se trata de hacerse agente de su propia vida”.

Lo que sin duda está claro, y las tres profesionales concuerdan en ello, es que el problema de tomar acción a tiempo requiere hacer esfuerzos como renegociar la carga laboral, sacar horas de donde no se tienen para comenzar a cultivar algo de ocio, participar en grupos de apoyo o iniciar terapia. E incluso, en circunstancias en las que todo parece irresoluble, renunciar a ese empleo que no deja tiempo para todo lo demás. Y son muchísimos los que consideran esto como impensable. Pero como me dijo una de ellas: “Lo más importante es que las personas se decidan a sopesar sus opciones. Siempre hay algo que nos queda por hacer y no hemos intentado, y puede salvarnos de un quemón serio. Si la recompensa es nuestro bienestar, vale la pena intentarlo, ¿no crees?”. 



EL DATO

El burnout fue formulado por primera vez en 1974 por el psicólogo Herbert Freudenberger.

**Historiador, periodista. Colaborador frecuente de Bienestar Colsanitas y Bacánika.*



Malos tiempos

Alberto Quiroga* • ILUSTRACIÓN: Sakoasko @Sakoasko

La próxima pandemia ya está desarrollándose en algún lugar del mundo. Mientras tanto, seguimos soñando con el fin de la que nos golpea en la actualidad. ¿Cuál catástrofe vendrá después?

Desde que el universo es universo, todas las catástrofes, todas las calamidades, todas las crisis y todas las pandemias, cuando llegan a su fin, abren un nuevo espacio para que surjan las nuevas catástrofes, las nuevas calamidades, las nuevas crisis y las nuevas pandemias que las sucederán sin fin mientras continúe el fluir del tiempo.

La investigación científica narra que una explosión, una catástrofe, un Big Bang fue el origen del universo, y que varios elementos que constituyen la vida en la Tierra provienen de explosiones extraordinarias de grandes estrellas, como las supernovas: el calcio que forma los huesos y los dientes, el hierro que da sabor a la sangre, el potasio y el cloro de los glóbulos rojos, y un largo y vital etcétera.

La historia de la Tierra ha sido una sucesión de catástrofes: un gran meteorito hizo surgir del vientre de nuestro planeta la Luna que hoy nos acompaña; el impacto de otro acabó con miles de formas de vida, como la de los dinosaurios que dominaban la Tierra, en lo que fue una de las cinco grandes extinciones masivas de especies que han ocurrido, como la de finales del Pérmico, en la que desapareció el 96 % de las especies marinas y el 70 % de todos los vertebrados terrestres. Esto sin contar las glaciaciones que cubrieron de hielo toda la superficie del planeta y las continuas erupciones de los volcanes que taparon con ceniza la atmósfera, enturbiaron el aire y oscurecieron la luz del sol durante miles de años.

En la época inmediatamente posterior al choque del meteorito con la Tierra, cuando empezaron a morir en masa los entonces reyes de la creación, los dinosaurios, medraban mal que bien unos mamíferos hambrientos que parecían lobos y carecían de inquietudes metafísicas. Estos, al ver el caos a su alrededor, así como la falta de alimentos y la hambruna desatada, se tiraron al agua, al mar de donde habían venido. No tenían otra alternativa razonable para sobrevivir. Y lo



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



* Escritor y guionista colombiano.

que en un principio debió haber sido una aventura azarosa, se convirtió con el tiempo en un ejemplo para otras criaturas, como nosotros. Las ballenas fueron capaces de actuar frente al hecho irreversible de que la muerte de su especie era lo único que les esperaba si persistían en su hábito de vivir en la tierra, y así pudieron sobrevivir al cataclismo.

La historia de la humanidad ha sido una guerra constante y azarosa contra la adversidad y el peligro: contra la amenaza de destrucción de los elementos, contra el clima, contra las fieras, contra las plagas, contra el hambre, contra la peste, contra la enfermedad, contra la muerte, contra los otros, contra el horror y contra la desesperación y el desaliento.

Vivimos al borde del abismo, haciendo equilibrio sobre el vacío sin saber qué nos espera al dar el próximo paso. Se podría decir que los seres humanos estamos vivos de milagro, pero para la ciencia ningún milagro da cuenta de ningún fenómeno, a menos que consideremos como milagro el surgimiento del universo hace 13.500 millones de años, y entonces deberíamos considerar también como una interminable serie de milagros lo que ha venido ocurriendo desde entonces. Pero de manera verosímil la humanidad sigue viva gracias al coraje, la imaginación, el ingenio, la esperanza, el humor, la generosidad y la capacidad de resistir y afrontar juntos los rigores del destino.

Desde la perspectiva de las continuas catástrofes que nos agobian, una pandemia como la que actualmente afecta a los humanos, en la que no ha muerto ni el 1 % de la población, se puede considerar como trivial. Trivial excepto para los que ahora vivimos y morimos, y nos preguntamos si la vida cambiará, y cómo, después de la pandemia; si todo dejará de estar patas arriba, si las cosas retornarán a su cauce habitual, si vendrán nuevas pandemias, si el apocalipsis —esa vieja idea— todavía nos espera con sus trompetas que anuncian el fin de los tiempos, por lo menos para nosotros.

Como especie, los humanos nos hemos enfrentado a la peste negra, que mató a más de la cuarta parte de la población de Europa y Asia en el siglo XIV, así como a la viruela, al sarampión, a la gripe española, al ébola, al sida y a toda suerte de enfer-

“ La historia de la humanidad ha sido una guerra constante y azarosa contra la adversidad y el peligro”.

medades infecciosas. Hemos sobrevivido a todas ellas, aunque el mundo, tal como era conocido antes de alguno de estos cataclismos, ya no fuese el mismo, y muchas veces tuviéramos que inventarlo de nuevo.

Es indudable que los humanos sobreviviremos como especie a la terrible pandemia que hoy nos tiene en vilo, pues ya se han desarrollado vacunas para combatirla y tratamientos para hacer menos nocivos los efectos de la enfermedad, aunque habrá consecuencias económicas, sociales, anímicas, laborales y de violencia que aún no tenemos manera de contabilizar porque son impredecibles. Pero quién sabe si estaremos preparados para la próxima pandemia, cuyo origen desconocemos, o para afrontar y resolver los graves problemas de inequidad y miseria del mundo moderno, o para detener las causas del calentamiento de la Tierra, ante lo cual nos comportamos como turistas que asistiéramos a un gran espectáculo con un *gin and tonic* en la mano. ¿Quién sabe?

Por lo pronto, ya existen algunos seres humanos que se preparan para sobrevivir en austeras colonias en Marte y en el incierto vacío del espacio, previendo desde ya que la Tierra no sobrevivirá a algunas de las catástrofes que nos esperan, como la que narra la ciencia que sobrevendrá cuando el Sol se aburra de ser una enana blanca y se convierta en una gigante roja, y haga desaparecer nuestro planeta como una gota de agua sobre una sartén caliente.

Sin embargo, no hay razón para quejarnos de las dificultades ni de la probable desaparición de la Tierra, ni comparar el destino que nos ha tocado en suerte con el de otros hombres de otras épocas. Pues tal como dijo el escritor Jorge Luis Borges en su nota preliminar a la *Nueva refutación del tiempo*, hablando de Juan Crisóstomo Lafinur, “le tocaron, como a todos los hombres, malos tiempos en que vivir”. Mientras tanto, esperando que llegue la vacuna que hará posible la pospandemia, es agradable pasar la fría tarde bogotana leyendo los sinsabores que tuvieron que sufrir nuestros antepasados tratando de sobrevivir las muchas plagas y pandemias que han azotado a la humanidad desde tiempos inmemoriales. **B**



Antes de morir quisiera...

Johana Rojas

FOTOGRAFÍA: *Juan Felipe Velasco*



Ha sobrevivido dos veces al cáncer. Como consecuencia, perdió una pierna, los senos y los ovarios. Es dueña de tres exitosas marcas de ropa posicionadas en América Latina, influencer y una aventurera consumada.

Antes de morir quiero...

Casarme y formar una familia de dos.

Volver a sentir la emoción de...

Lanzarme en paracaídas.

Haber cumplido mi sueño de...

Volver a correr.

Escuchar por última vez...

La voz de mi papá.

Confesar que...

Lo di todo siempre. Hasta el final.

Regalar a alguien especial...

A mi papá, su viaje soñado.

Tener el coraje para...

No ser tan acelerada.

Dar las gracias a...

¡La vida!

Aprender algo que siempre quise...

Un tercer idioma.

Cambiar de opinión sobre...

¡Todo! Esa es la clave de la evolución.

Que mi epitafio diga...

“Le dijo a todo sí”.

Haber cultivado la compasión hacia...

Los animales y las personas vulnerables. **B**

La lectura como un acto *revolucionario*



*Estefanía González Vélez**

ILUSTRACIÓN: Ana López @ cabizbaja_dibujos

Los niños que leen comparten algunas características entre sí: preguntan por todo, cuestionan el mundo y la información que reciben, son curiosos, autónomos, críticos, creativos, escuchan y respetan diferentes puntos de vista.



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



Hace pocos días Violeta se acercó a la biblioteca pública de su barrio en Bello, Antioquia, para buscar apoyo para su campaña como representante de grupo ante el consejo escolar, pues dentro de su plan de gobierno proponía crear un club de lectura. Violeta asistió a un preescolar en el que la lectura era parte fundamental en las rutinas de los niños y niñas, así que cuando pasó al “colegio de grandes” y se dio cuenta de que no había ni libros ni biblioteca, se montó en una campaña para llevar la lectura al colegio. Con la biblioteca de su barrio gestionó una “caja viajera” llena de libros, que pronto llegarán a las manos de sus compañeros.

Comparto mis días con niños y niñas lectores: los que pasan por las bibliotecas en las que trabajo y mis dos pequeños hijos que, sin saberlo, me trajeron al universo infinito de la literatura infantil. En mis últimos años de trabajo he visto pasar por las bibliotecas públicas muchos más niños y niñas que, como Violeta, no conciben su vida sin los libros. La mayoría de estos niños han crecido en medio de relatos, han disfrutado de la literatura en su día a día, muchas veces con la compañía de adultos que los han acercado a la lectura de forma amorosa. Además de esto, comparten unas características, a mi modo de ver, fascinantes: preguntan por todo, cuestionan el mundo y la información que reciben, son curiosos, son autónomos, son críticos, son exigentes en sus lecturas, son creativos, son rebeldes con causa, escuchan, respetan diferentes puntos de vista, inventan historias todo el tiempo, habitan el mundo de la fantasía y al mismo tiempo, comprenden (a veces mejor que muchos adultos) la realidad en la que crecen.

Además de mi trabajo en bibliotecas, empecé a leer a mis hijos en el momento en el que supe que estaba en embarazo del mayor. Desde ese día mi esposo y yo comenzamos a llenar su mundo de libros, lo hicimos solo por el placer de compartir con ese pequeño nuestro amor por estos objetos fantásticos. Un par de años después llegó nuestro segundo hijo, y con él llegaron nuevos libros. Comencé a dedicar buena parte de mis días y mis noches a leer sobre literatura infantil, a conocer editoriales, escritores, ilustradores, propuestas, temáticas, críticos; a preguntarme por



los libros que les leía, para asegurarme de poner en sus manos un mundo interminable de posibilidades.

Con los años he comprendido que la lectura con los niños, la lectura en familia, la lectura en voz alta, la lectura cotidiana es un ejercicio revolucionario. Como madre y como gestora de proyectos bibliotecarios, puedo decir que la lectura con los pequeños es un acto político lleno de amor. Me atrevo a hacer esta afirmación porque hoy observo en mis hijos a dos niños seguros de sí mismos y de sus creencias, capaces de cuestionar a los adultos y de comunicar con claridad sus ideas; dos niños con un montón de amigos a los que quieren y respetan, pero de quienes difícilmente se dejan convencer de lo que ellos no están convencidos. Y uno podría decir que eso no es necesariamente un resultado de la lectura.

Hay por supuesto un montón de elementos de crianza, pero sin duda, hay muchos elementos que vienen de la posibilidad de conocer diferentes formas de ver y vivir el mundo. De acercarnos a historias y biografías de grandes mujeres, de adentrarnos en los mundos fantásticos, de viajar a través de los atlas, de reconocer el valor de la ciencia, la importancia de los mitos, la necesidad del arte en nuestra vidas e incluso los horrores de la historia.

Hace pocos días en el colegio de mis hijos también tuvieron lugar las elecciones para representante de grupo y personero del colegio. Llegaron emocionados a contarnos al papá y a mí que pronto habría elecciones y que ellos ya sabían por quién iban a votar: “De los grandes vamos a votar por María Antonia y Mariana, y de los pequeños por Martina”, nos contó mi hijo mayor. “Sí, porque ellas tienen las mejores propuestas”, completó su hermano “¿Y quién más se va a lanzar de los pequeños?”, les pregunté. “También se lanzó Matías, que es mi amigo pero no tiene buenas propuestas, por eso no voy a votar por él”.

Esa conversación me dejó una gran satisfacción: mis dos hijos habían elegido a tres niñas por sus propuestas. Detrás de esto hay un profundo significado sobre la responsabilidad de lo que elegimos, sobre los derechos de la mujer, sobre la honestidad; es decir, sobre la ética. Ayudar a formar niños y niñas con un alto sentido de la ética es, para mí, toda una revolución en estos tiempos. **U**

**Historiadora. Trabaja en el programa de bibliotecas de la caja de compensación Comfama, en Medellín.
Administra una cuenta en Instagram que invita a leer en familia: @leoconmisbijos.*

Amigos imaginarios

Eduardo Arias* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez



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



Algunos grupos de WhatsApp han sido muy útiles en estos tiempos de aislamiento y cuarentena, incluso si los integrantes son personas que uno no ha visto en las últimas décadas.

Hace un par de meses me refería yo, muy preocupado, a la gran brecha digital que separa a los conectados de los que no tienen acceso a las nuevas plataformas y a los que no están familiarizados con ellas, en particular para atender algunas de sus necesidades en estos tiempos de encierro, aislamiento y pandemia. Pero también es necesario agradecerle a las tecnologías digitales el bien que le han hecho a quienes tenemos la posibilidad de conectarnos.

Mucho se ha hablado de lo aburridas y despersonalizadas que son esas reuniones de teletrabajo por plataformas como Teams, Meet o Zoom. Pero también se puso en evidencia lo fácil que resulta ahora, por ejemplo, contar en eventos y charlas con la presencia de participantes que cuesta un ojo de la cara o es todo un complique llevar a un evento de manera presencial.

Ya se acepta la imagen que capta la cámara de un computador personal o un teléfono celular como material audiovisual digno de aparecer en la pantalla de televisión. Esto se vio de manera más que evidente durante la transmisión de la entrega de los premios India Catalina, en los que fueron frecuentes señales de video y audio defectuosas y la caída casi constante de la señal, y nadie se estresó ni se preocupó pues forma parte de “la nueva normalidad”.

La tecnología también ha sido uno de los grandes consuelos para personas de todas las edades que cuentan con acceso



a redes y, en particular, a las distintas plataformas de comunicación que se han vuelto tan recurrentes. Gracias a las videollamadas las familias aisladas han podido mantener un contacto cercano. Los abuelos han podido ver, así sea en dos dimensiones, formato reducido y sonido de mala calidad, cómo crecen sus nietos, cómo aprenden a caminar, les salen dientes y aprenden nuevas palabras.

En estos días asistí de manera virtual a la boda de la hija de una pareja de grandes amigos. Ellos estaban en Washington y al evento pudieron asistir (si a esto se le puede llamar asistir) familiares y amigos que viven en Colombia, otros lugares de Estados Unidos, México, España, Italia, Australia, China, Japón... No es lo ideal, claro está, pero gracias a una plataforma llamada Wonder gran cantidad de personas los acompañamos desde cuatro continentes distintos. Hace un año a casi nadie se le hubiera ocurrido esta posibilidad que hoy nos parece más que obvia.

En este año de pandemia los grupos de WhatsApp han sido de gran utilidad

para mi estabilidad emocional. Así sea para intercambiar comentarios sin importancia, canciones o chistes que andan sueltos por las redes. En algunos grupos la mayoría de los integrantes son personas que he visto a lo largo de estos años. Digamos que los he visto crecer. Estos grupos me han servido, ante todo, para mantenerme al día.

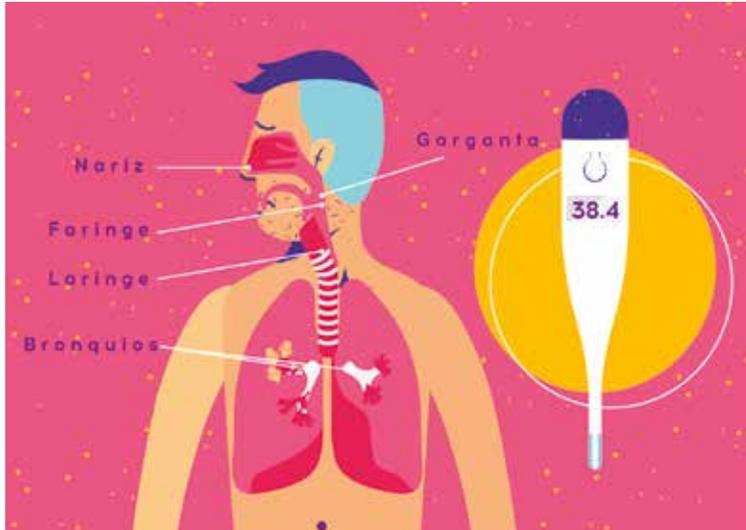
Pero quiero detenerme en un detalle. Formo parte de dos grupos en los que la gran mayoría de los integrantes son personas de las que no volví a saber nada en 1972, en 1975, o compañeros de la universidad que traté de manera muy tangencial. Rostros actuales que no me dicen nada, nombres que me suenan pero que no ubico, fotos viejas que me llevan a recuerdos muy borrosos e inciertos, personas que no recuerdo o que jamás conocí. Y sin embargo, con algunos de ellos ha bastado compartir alguna broma, alguna foto o un par de canciones para que ya los considere ahora amigos de toda la vida, con quienes me siento en absoluta confianza a pesar de la gran distancia en el espacio y el tiempo que nos separan. Me sorprende y alegra que así sea, por más virtual o de mentira que sean esas inesperadas nuevas amistades virtuales que me han hecho tanto bien. Lo agradezco, así el encierro y el aislamiento sigan siendo encierro y aislamiento. Ya habrá tiempo de poder darles un abrazo de carne y hueso.

(Continuará)

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

www.bienestarcolsanitas.com

Visite nuestra página web para conocer videos, recetas y contenidos exclusivos día a día



QUÉ PASA EN EL CUERPO CUANDO...

Este es un nuevo formato de video animado donde le explicamos de manera sencilla distintos procesos que suceden en el cuerpo. En el primer capítulo le contamos cómo actúan los virus y cuáles de nuestras células protagonizan la respuesta defensiva cuando nos resfriamos. Visite nuestro canal de Youtube: Bienestar Colsanitas.

Síguenos en nuestras redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



@BienestarRev

+ **ONLINE**



ANTES DE MORIR QUISIERA...

Carmenza Gómez, María Cecilia Botero y Alfredo de la Fê son algunas de las figuras de la cultura colombiana que nos han contado sus deseos y anhelos antes de morir. ¡No se los pierda!



COLUMNA DE EDUARDO ARIAS

A manera de postales en tiempos de pandemia y confinamiento, Eduardo Arias, un caminante incansable, nos regala una parte de sus pensamientos y reflexiones. Seguro se sentirá identificado.

ÚNASE A NUESTRAS TRANSMISIONES EN VIVO

Una vez al mes, la periodista **Claudia Cerón**, especializada en salud y niñez, hablará con un profesional de Colsanitas sobre temas relacionados con maternidad y crianza. ¡Envíenos sus preguntas por nuestras redes sociales y las responderemos en vivo!



Dr. Darío Botero Cadavid
Médico pediatra y puercultor, adscrito a Colsanitas.

Bienestar
COLSANITAS



ESCUELA COCINA

De la mano de la chef Margarita Bernal, le enseñamos distintas recetas caseras, fáciles y deliciosas para sorprender en casa.



INSTAGRAM 10 K

¡Ya somos más de 10.000 en Instagram! Recuerde visitar nuestras historias y recomendar nuestra cuenta a un amigo, nos ayudará a seguir creciendo.



MATERNIDAD Y CRIANZA

Bajo esta etiqueta ahora puede encontrar en el Home de nuestra página web todos los artículos relacionados con estos temas.

Pensamos en cada
etapa de tu vida

Por eso, en nuestro **Centro Médico Colsanitas en Santa Ana**, tienes acceso a:

Club Roble (Especializado en *adulto mayor*).

- Ortopedia y rehabilitación
- Vacunación • Laboratorio Clínico
- Radiología • Ecografía.

Antes de ir a nuestro
Laboratorio Clínico

Ten en cuenta que la toma de muestras es de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. y que siempre se requiere cita previa* para la toma, la cual puedes solicitar a través de:



Oficina Virtual en **colsanitas.com**
Sección Citas.

Colsanitas en Línea
Bogotá **487 1920**
Nacional **01 8000 979020**

Opción 3 y luego 4

La compra de vales, pagos de factura y pagos de otros servicios particulares solo estarán habilitados a través de los canales digitales.

No encontrarás servicio de cajas físicas, por lo que te recomendamos...

Comprar con anticipación tus
vales electrónicos

Recuerda que son el **único medio de pago** para acceder a nuestros servicios. Adquiérelos siempre a través de:

WhatsApp
María Paula
(+57) 310 310 7676



Oficina Virtual
colsanitas.com



App
Colsanitas



Kioscos
Ubicados en Oficinas
y Centros Médicos
Colsanitas.



Calle 110 # 9 – 25
Lunes a sábado de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

*El servicio de agendamiento previo aplica para todos los Laboratorios Clínicos de infraestructura propia.