

Bienestar

COLSANITAS



Lorena Arenas

Nº 178

La marchista pereirana, medalla de plata en Tokio 2020, cuenta las dificultades que le ha tocado sortear para llegar adonde está.

Dona Sangre, Dona Vida.



¿Por qué **donar** sangre?

01. Con una donación se **salvan hasta 3 vidas.**

02. Si piensas donar cuando haya una emergencia, ya llegas tarde, tu sangre debe ser sometida a pruebas y procesos. Por tanto, es mejor acudir antes de que aparezca la necesidad. **Puedes donar cada 4 meses.**

03. **Diariamente más de 1.000 pacientes** requieren ser transfundidos y cada uno de ellos recibe en promedio sangre que viene desde 2 y hasta 9 donantes

04. La cantidad donada sólo representa el **10% de la sangre que normalmente se posee**, porcentaje que no interfiere con el

funcionamiento del organismo.

05. La donación de sangre **se puede realizar a cualquier hora del día**, sin necesidad de condiciones especiales.

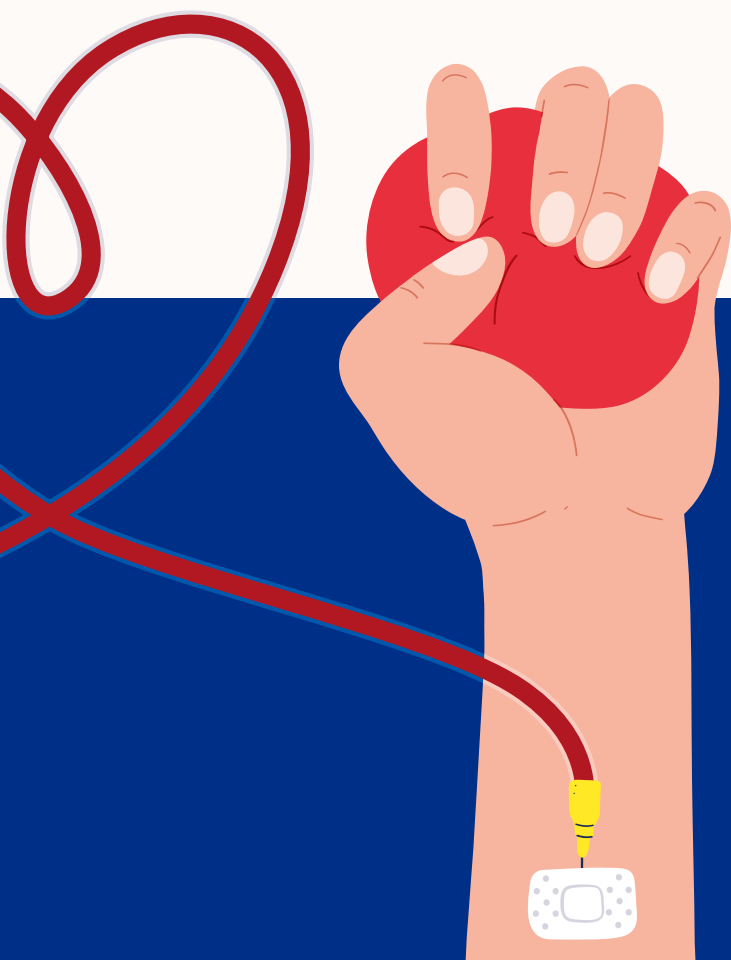
06. **Tratamientos** para el cáncer, cirugías complejas, accidentes de tránsito y trasplantes de órganos, entre otros, **serían imposibles sin donaciones de sangre.**

07. La sangre no puede fabricarse y por tanto **nada puede sustituirla.**

08. Quizá mañana, **tú o alguno de los tuyos puede necesitar sangre.**

09. A través de la donación **no hay riesgo de adquirir infecciones.**

10. Con tu colaboración, **podemos tener disponibles productos sanguíneos en clínicas y hospitales de la ciudad.**



 **Colsanitas**

¡Acude a nuestro
Banco de Sangre!

Banco de Sangre Colsanitas

Calle 166 No 22 – 68.

Tels:(601) 6681062 - 3153384374

(601) 5895468 Ext: 5718610

bancodesangre@colsanitas.com

¡Donar tus órganos es un acto de amor!



La donación es una decisión personal y debe ser respetada al momento del fallecimiento. En Colombia la Ley 1805 de 2016, convierte a todos los colombianos en donantes de órganos y tejidos a no ser que en vida manifiesten lo contrario.

Mito vs Realidad

Tengo una condición médica, entonces no puedo ser donante.

Cualquier persona, sin importar su edad o historial médico, puede inscribirse como donante.

Soy demasiado viejo para ser donante.

No existe un límite de edad para donar órganos.

No creo que mi religión apoye la donación.

La mayoría de las religiones respaldan la donación de órganos y la consideran un acto de amor

Si en el hospital ven que soy donante, no intentarán salvarme la vida.

Cuando está enfermo y es hospitalizado, la única y verdadera prioridad es salvar su vida.

Las personas millonarias que están en la lista de espera reciben los órganos más rápido.

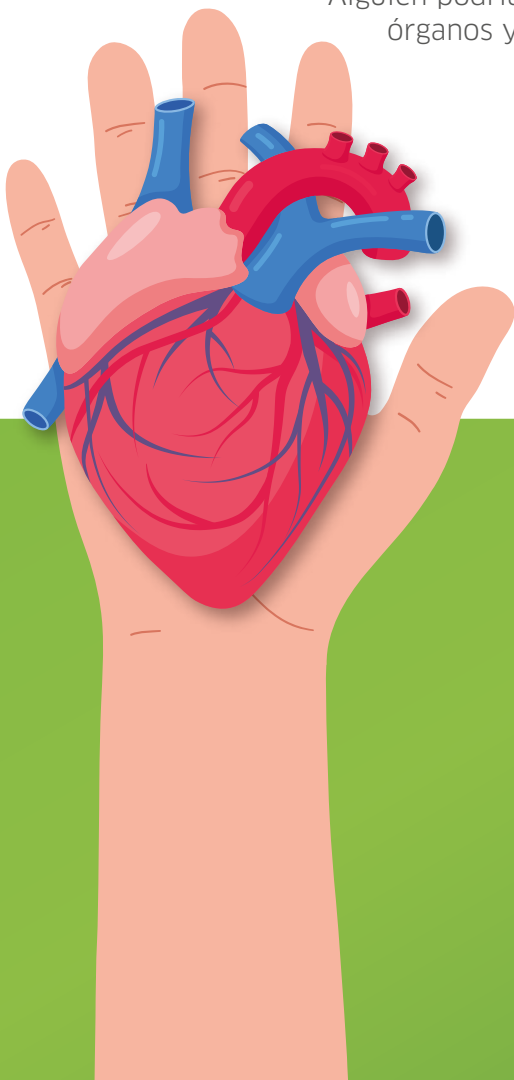
No. La posición económica no tiene influencia sobre la permanencia en lista de espera.

Mi familia tendrá que pagar la donación.

La donación de órganos o tejidos no implica gasto alguno para los donantes o sus familias.

Alguien podría tomar mis órganos y venderlos.

No. La donación de órganos y tejidos es un acto voluntario, altruista y regulado a nivel nacional por el Ministerio de Salud



 **Clínica**
Universitaria Colombia

¿Quieres saber cómo convertirte en donante de órganos?

Comunícate con:

Clínica Universitaria Colombia

Grupo de Trasplantes | Calle 22B # 66 - 46.
Bogotá. Edificio de Consultorios, consultorio 920.

Tel: +57 (1) 594 8660, ext. 5715558

Instituto Nacional de Salud

Línea 125 | Tel. +57 (1) 364 9090, ext. 9665

Línea nacional: 01 8000 113400

www.ins.gov.co



10

Recuperar la identidad rizada

Mónica Diago

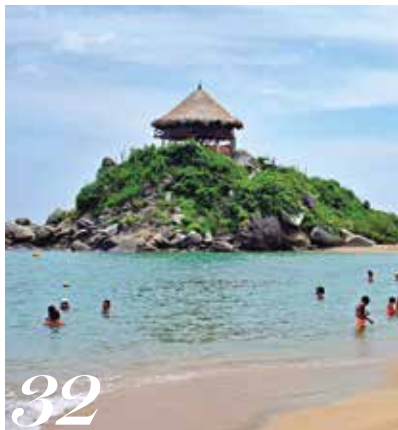
Fotografía: Erick Morales

Contenido

Nº 178

Octubre - Noviembre 2021

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



Institucional

- 4 Nuestro Programa de Atención Integral Post-Covid



Belleza y bienestar

- 6 Claudia Bahamón: Cuidar al planeta como a sí misma
Adriana Restrepo
- 8 Vuelven los crespos
Adriana Restrepo



Alimentación

- 14 Leche, una bebida hidratante
- 16 La papa: un alimento para todos
Julián Estrada Ochoa



Hogar

- 20 ¿Debemos volvernos vegetarianos?
Catalina Sánchez Montoya
- 22 Gatos y muebles, una relación salvaje
Luisa Fernanda Gómez
- 26 ¿Cómo elegir la cuna, el coche, la silla y el corral del bebé?
Claudia Cerón Coral



Medio ambiente

- 30 Parque Nacional Tayrona, fuente de bienestar
Karem Racines Arévalo
- 34 Es posible reducir la huella de carbono
Mónica Diago

Bienestar

COLSANITAS

Consejo editorial

Eduardo Arias
Enrique Bernal
Juan Carlos Echandía
Gloria Escobar
Franck Harb Harb
Camilo Jiménez
Paulina Parra
Diego Quintero
Ximena Tapias
María Cristina Valencia

Director

Camilo Jiménez Estrada
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

María Gabriela Méndez
mgmendez@colsanitas.com

Diseño

Ada Fernández
aifernandez@colsanitas.com

Periodista

Carolina Gómez Aguilar
dianacargomez@keralty.com

COLABORADORES

Fotografía de carátula
David Estrada Larrañeta

Fotografía
Dicik Durán
David Estrada Larrañeta
Érick Morales
Juan Manuel Vargas
Giorgio del Vecchio
iStock

Practicante
Esteban Piñeros

Ilustración
Alejandra Balaguera
Nathaly Cuervo
Camila López
María Isabel López
Luisa Martínez
Liliana Ospina
Leonardo Parra
María Fernanda Ponce



50



88

Sexto piso

Miedo

Eduardo Arias



82



Actividad física

- 38 Lorena Arenas: “El rival más fuerte es uno mismo”
María Gabriela Méndez
- 46 La agrídulce golosina del dolor
Sinar Alvarado
- 50 La vocación temprana de mi hijo
Andrés Marcel Giraldo



Salud

- 52 En defensa del parto natural
Karem Racines Arévalo
- 56 Parto humanizado, una apuesta de Clínica Colsanitas

- 58 Causas y manejo del dolor crónico
Donaldo Donado Villoria

- 64 Siete preguntas sobre el cáncer femenino

- 66 Afrontar la pérdida del gusto y el olfato
Ada Fernández

- 68 Dormir bien en la vejez
Karem Racines Arévalo

- 72 El abecé de la cirugía plástica
Carolina Mila

- 75 Trasplante de órganos en Colombia

- 76 Todo lo que necesita saber sobre tatuarse
Jorge Francisco Mestre



Tiempo libre

- 82 Leer en voz alta es mágico
Estefanía González



Vida

- 85 El bienestar es...
Emmanuel Esparza
- 86 Cómo empezar mejor el día (todos los días)
Laura Daniela Soto Patiño



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.



Dirección administrativa y financiera
Víctor Cárdenas Mendoza
vmcardenas@colsanitas.com

Asistente administrativa
Wendy Tatiana Vanegas
wetvanegas@colsanitas.com

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

VIGILADO Supersalud

Si quiere comunicarse con nosotros escribanos a:
lectoresbienestar@colsanitas.com

Actualice sus datos para recibir la revista a través de estos canales:

- www.colsanitas.com
- APP de Colsanitas
- WhatsApp María Paula 57 (310) 3107676
- Colsanitas en Línea: Bogotá 487 1920
- Línea gratuita nacional 018000 979020
- Oficinas de Atención a Usuario



Nuestro Programa de Atención Integral Post-Covid

En las últimas semanas hemos visto cómo bajan las cifras de personas contagiadas con Covid-19 en Colombia y los otros países que han desarrollado una política de vacunación masiva de su población. Asimismo, el número de fallecimientos por la enfermedad también viene disminuyendo, así como la presión sobre el sistema de salud y las unidades de cuidado intensivo de la red pública y las instituciones privadas.

Es una noticia esperanzadora después de tantos meses de dolor e incertidumbre. Sin embargo, esta situación nos ha permitido identificar aspectos de la enfermedad que durante su etapa aguda no podíamos atender. Uno de ellos es el Síndrome de Covid Prolongado, también llamado Síndrome Post-Covid.

Fue descrito por primera vez en el Reino Unido en julio de 2020, y se refiere a la prevalencia de algunos síntomas 12 semanas o más después de haber tenido la enfermedad. Dichos síntomas incluyen estrés, fatiga, depresión, pérdida o disfunción del olfato y el gusto, ansiedad, dificultad para respirar y dolor en el tórax, entre otros.

Quizá algunos lectores tengan familiares que hayan padecido la enfermedad por coronavirus, y han visto que algunas de esas personas siguen con secuelas después de meses de haber superado la enfermedad.


Es lo que está viendo y estudiando la comunidad científica alrededor del mundo, y los profesionales de la salud de Keralty no son la excepción. Teniendo en cuenta esta circunstancia, desarrolla-

mos el Programa Integral Post-Covid, y abrimos el Centro Nacional para la Atención Post-Covid.

De esta manera, los pacientes con esta condición tienen a su disposición un grupo de especialistas que trabajan de manera integrada en el desarrollo de planes personalizados de recuperación, basados en la innovación y las investigaciones de punta desarrolladas hasta el momento alrededor de la enfermedad y su forma persistente.

En sus primeras etapas, los servicios del Programa Integral Post-Covid se prestarán en Bogotá y a los usuarios de Colsanitas, en las clínicas Reina Sofía y Universitaria Colombia. Próximamente estará disponible en otras ciudades del país y para usuarios de EPS Sanitas, en diferentes sedes de nuestras clínicas y centros médicos. Teniendo en cuenta que el Síndrome Post-Covid afecta por igual a adultos y población infantil, en algunas semanas implementaremos unidades pediátricas del Programa, con un enfoque centrado en sus necesidades de recuperación.

Invito a los lectores interesados a contactarnos a través de nuestras líneas de atención telefónica, de la asistente virtual María Paula o de cualquiera de los canales que tenemos habilitados para la comunicación permanente con nuestros usuarios. Entre todos vamos a acabar con la pandemia.

Un saludo para todos. 

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

¿Ya radicaste
tu autorización
médica?



Fácil
Seguro
Rápido

No olvides radicar tus autorizaciones con tiempo. Puedes hacerlo al salir de la consulta, de manera fácil y segura a través de nuestros canales digitales:

Oficina Virtual
en colsanitas.com



App Colsanitas



**Maxia
Paula**
Tu asistente virtual
disponible en:

WhatsApp:
(+57) 310 310 7676

Chat
en colsanitas.com

Chat
En Facebook Messenger
de Colsanitas Medicina
Prepagada.



Oficina Preferencial Adulto Mayor en colsanitas.com
(Mayores de 60 años)

Autoriza en cuatro pasos:

1

Ingresa la opción
solicitar o radicar
autorizaciones.

2

Selecciona el tipo de
autorización que
deseas realizar.

3

Adjunta la imagen de la
orden médica vigente y
agrega los documentos
que el médico te entregue.

Resumen de historia clínica,
lectura de exámenes
diagnósticos, entre otros.

4

Sigue los pasos e ingresa
los datos solicitados de
manera clara y completa.

Indicando correo electrónico y
número telefónico de contacto.



La respuesta la recibirás a través de correo electrónico y/o mensaje de texto, en 1 día hábil para medicamentos y 3 días hábiles para otros servicios. Recuerda registrar correctamente tus datos (número de teléfono y correo electrónico) para poder contactarte sin inconvenientes.

Claudia Bahamón

Cuidar al planeta como a sí misma

Adriana Restrepo*

FOTOGRAFÍA: *Giorgio del Vecchio*

La presentadora y modelo está enfocada en uno de sus propósitos de vida: promover la conciencia ambiental.



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



La coherencia es clave para Claudia Bahamón. Por eso, cuidarse a sí misma y cuidar al planeta son parte de un todo en su vida, no pueden estar separados.

Su innegable belleza la llevó frente a las cámaras de televisión donde ha sido modelo y presentadora de noticias, de concursos y de eventos especiales. Mientras que su amor por la naturaleza le ha marcado el rumbo como activista ambiental.

Hace 10 años llegó a CO2CERO, una consul-

tora que ofrece soluciones innovadoras para que las empresas sean realmente verdes, sostenibles y rentables. El año pasado surgió la idea del Sello de Moda Sostenible que acaba de lanzar, una etiqueta ambiental que obtiene un producto o empresa que demuestre su compromiso con el medio ambiente.

“El año pasado, en medio de la pandemia que fue tan difícil para el sector de la moda, decidimos apoyarlo y crear este sello, para generar una herramienta que permita a los consumidores elegir pren-

das fabricadas de manera cuidadosa con el medio ambiente y con las personas que están detrás”.

Su interés por la ecología no es nuevo: “Desde pequeña he amado el planeta y, gracias a esa pasión, encontré uno de mis más grandes propósitos de vida que es promover la conciencia ambiental. Hoy me siento conmovida y me llena el alma saber que al final sí ha valido la pena ser obstinada con este propósito: después de tantos años, ser reconocida por otros es un gran premio”, comenta.

Se refiere al nombramiento que le hiciera, a finales de 2020, la organización Sachamama, en Estados Unidos, entre los 100 latinos más influyentes en temas ambientales. Allí estaba junto a personajes de la talla de Carlos Vives y Shakira.

Para la ONG es importante la labor que ha desarrollado la presentadora como activista en busca de la reducción de la contaminación, la deforestación y los efectos del cambio climático en el mundo.

Para ella, el ambientalista no es el que dice que el río está sucio, sino quien va a limpiarlo. Así que para ser coherente, Claudia no solo ha utilizado sus redes sociales (con más de 4 millones de seguidores) para dar visibilidad a diferentes problemáticas sino que ha gestado y llevado a cabo varios proyectos que buscan “limpiar el río”.

Para ella, es posible salvar el planeta, y hay muchas medidas y hábitos que podemos implementar. Se puede comenzar por estas: ser más conscientes de lo que consumimos, leer las etiquetas cuando compramos una prenda, preocuparnos por conocer de dónde vienen los alimentos.

TRES RECETAS CASERAS

Exfoliación natural

Mezclar una cucharada de miel y dos almendras trituradas en un mortero hasta que se pulvericen. Añadir una cucharada de zumo de limón y aplicarlo en el rostro con masajes circulares. Dejar 15 minutos. Enjuagar con suficiente agua.

Mascarilla hidratante

Triturar un banano muy maduro hasta formar una pasta. Aplicarlo sobre la cara y el cuello. Esperar 15 minutos y retirar la mascarilla con agua fría para activar la circulación sanguínea.



Abrir los poros

Hervir agua con hierbas como lavanda, eucalipto o citronela. Acercar la cara para recibir el vapor. Para cerrar los poros: mojar un hielo en agua de rosas o vinagre de manzana diluido en agua y pasarlo por toda la cara.

El decálogo de la belleza

Claudia Bahamón no solo puede dictar cátedra en materia de sostenibilidad. A sus 42 años, luce una piel impecable, lo que le ha valido una carrera exitosa como modelo y presentadora de televisión. Aquí su rutina infaltable.

1 Limpieza suave. Lo primero que hace es lavar su piel con el jabón suave de la marca Neutrogena.

2 Desmaquillarse siempre. Por su trabajo tiene que estar más expuesta a los cosméticos. Sin embargo, jamás se acuesta sin limpiarse la cara: “cuando nos vamos a dormir sin retirarnos el maquillaje, los aceites de todo el día se quedan en la piel, causando envejecimiento prematuro”.

3 Menos maquillaje. Si no tiene que salir frente a las cámaras, no utiliza maquillaje. “Dejo que mi piel respire”, dice. “El maquillaje sirve para disimular las líneas de expresión, pero a la larga acelera su aparición, ya que el producto tiende a acumularse en las líneas finas de la cara, engrosándolas poco a poco”.

4 Protección solar. Una regla inquebrantable es jamás salir de casa sin protección solar.


5 Hidratación. Esta es la clave infalible de toda rutina de cuidado facial. “Uso Hydro Boost Water Gel FPS 25 antes de dormir y antes de maquillarme. Me gusta porque, a diferencia de los humectantes tradicionales, hidrata mi piel profundamente durante todo el día”.

6 No exfoliar de más. La exfoliación es buena, pero no hay que abusar porque podemos irritar o perjudicar la piel. “Me exfolio una vez por semana, así no estimo la producción de grasa extra ni pierdo los aceites naturales”.

7 Un buen tónico. Forma parte de la rutina y se puede hacer después de usar vapor en la cara (ver recuadro).

8 No lavar el pelo a diario. Lo lava día de por medio con champú y nunca usa acondicionador normal, solo tratamiento. “Cada ocho días me aplico una ampolleta de hidratación profunda y, cuando me antojo, me hago una mascarilla con aceite de coco y aguacate”.

9 Regeneración celular. Le gusta tomar jugos verdes que ayudan a regenerar las células de la piel.

10 Buena alimentación. No se priva de ningún antojo, toma muchísima agua y come de manera saludable: alimentos orgánicos, vegetales y pescados. 

* Periodista, productora y cofundadora de Relatto.



Vuelven los *crespos*

*Adriana Restrepo**

Después de vivir bajo el yugo del secador, la plancha y los químicos alisadores, las melenas con rizos regresan a su estado natural. Para muchas mujeres este es un grito de libertad y autoestima.



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



Los años noventa fueron épicos en materia de libertad capilar. Los crespos naturales acapararon la pantalla grande, las pasarelas y las calles. Las mujeres más guapas del universo nos enamoraron con sus melenas alborotadas y desparpajadas: Julia Roberts, Nicole Kidman, Sarah Jessica Parker.

Pero la moda pasó y el pelo liso se impuso de nuevo. Las crespas volvieron al secador, las planchas y los tratamientos anti rizos. Hoy, esos mara-

villosos crespos han vuelto a imponerse. Las nuevas tendencias abogan por volver a lo natural, de la misma forma como las mujeres están dejando de teñirse las canas. Aunque parece una decisión de forma, es sobre todo una decisión de fondo, que habla de libertad y de autoafirmación.

“¿Por qué volví a los crespos? Porque es menos esclavizante, porque es más cómodo, porque va más con mi personalidad alborotada. Además, estaba aburrida de alisarme el pelo, sobre todo

HABLAN LOS EXPERTOS

La estilista Gloria Montoya, especialista en salud capilar, asegura que lo más importante es mantener el pelo hidratado y nutrido, para que no pierda su elasticidad. Para esto, recomienda usar champú y acondicionador hidratantes y, al menos una vez por semana, aplicar una mascarilla o un aceite. También recomienda un spray o espuma para definir rizos.

“El corte también es muy importante, ya que tiene que ver con el volumen de cada cabellera”, comenta Montoya.

Cuando el pelo es largo se recomienda hacer capas largas, que ayuden a distribuir el volumen y el peso del pelo. No se recomienda entresacar porque el rizo no se haría bien.

Cuando el pelo es corto, “le van muy bien los cortes *pixie* o *bob*, ya que le dan un efecto de volumen y al mismo tiempo un look muy moderno y relajado”. Para lucir una melena rizada bonita también hay que dejarse asesorar por un buen profesional. Según el estilista Álex Sestelo, director del salón que lleva su nombre, “es muy importante el



diagnóstico del corte con el cabello seco, es decir, antes de proceder al lavado, ya que los cabellos rizados sufren un gran cambio durante la transición de mojado a seco”. Eduardo Sánchez añade

que “el tipo de corte depende mucho del volumen que le guste a cada mujer, un buen corte se adapta a las necesidades de cada una y dibuja y sitúa los rizos a diferentes alturas”.

por el maltrato”, comenta la periodista María Fernanda Barbosa.

Alexandra Pumarejo, coach de vida y famosísima crespa, comenta en sus redes sociales: “Muchas veces recaí y me hice el *blower*, pero ya llevo más de un año en el que no toco un secador de pelo, ni siquiera para mi matrimonio. ¿Que si ha valido la pena? ¡Claro! Porque hoy en día me siento más libre y auténtica”.

Y, por su parte, Benzair Alvarado, vestuarista mexicana y activista feminista, va mucho más allá en su concepto: “Hablar del cabello chino (crespo) tiene que ver con hablar de libertad, diversidad, de verse representado. Tiene que ver con cultura, con etnia y con un montón de cosas mucho más profundas que solo las tendencias. El pelo chino nunca fue un pelo prolijo, siempre fue visto como un problema”.

Y sí, sin duda, las ondas naturales son ante todo un nuevo grito de libertad y comodidad. Así lo expresa Lorraine Massey, peluquera estadounidense y autora del libro *Curly Girl*: “Las leyes de la naturaleza no pueden ser forzadas o contenidas por mucho tiempo. Los rizos son una parte de esta naturaleza y no necesitan ser fijados, escondidos, controlados o domesticados con una avalancha de

“Después de usar tanto secador, las ondas suelen desdibujarse. Así que hay que tener paciencia y tomarlo con calma”.

productos contrarios al sentido de su lógica”.

Sin embargo, el regreso a la naturalidad también tiene sus problemas. El pelo que ha sido secado y planchado durante años o que ha recibido keratina y otros químicos

suele perder la onda y para recuperarla el pelo debe recibir tratamiento y asesoría de los profesionales. “Después de usar tanto secador, las ondas suelen desdibujarse. Así que hay que tener paciencia y tomarlo con calma”, comenta María Fernanda.

Ella tiene tres tips fáciles e infalibles:

- Un buen corte, hecho por un peluquero que se especialice y entienda el pelo crespo.
- Jamás pasar un cepillo por la cabeza. Hay que usar una peineta de dientes separados, y solo durante la ducha.
- Usar una buena espuma o crema de peinar.

Por su parte, Alexandra Pumarejo asegura que para volver a su estupenda melena ha tenido que visitar varias veces a su estilista. “Hay que cortar y cortar mucho. Pasa un buen tiempo en que el pelo crece de manera desigual. Es un momento extraño pero trae recompensa”, asegura. Otros de sus consejos son ensayar muchos productos hasta encontrar el que realmente funciona y lavarlo solo dos veces por semana. **U**

El corte es muy importante: desde ahí se definirá el volumen de cada cabellera.

** Periodista, productora y cofundadora de Relatto.*



Recuperar la *identidad* *rizada*

*Mónica Diago**

FOTOGRAFÍA: *Erick Morales*

Tres mujeres decidieron dejar de alisar su pelo después de décadas de tratamientos, planchas, químicos y muchas horas en la peluquería. El cambio ha significado una forma de resistencia y un logro en la continua búsqueda de su identidad.





Opinar sobre el aspecto físico de otras personas es un comportamiento muy naturalizado en nuestra sociedad. El punto de partida de este nocivo proceder empieza en las familias. Es casi una norma criticar a los hijos cuando comienzan a tomar sus propias decisiones estéticas; es normal opinar sobre la apariencia, el peso, las uñas, el pelo, la forma de vestir. Y para un adolescente que está apenas formando una personalidad, estos juicios pueden ser definitivos en sus gustos o elecciones.

Para una mujer el pelo puede ser un poderoso elemento de autoestima o un problema constante que tiene que solucionar todos los días con ayuda externa. Y no es un tema menor: es una de las partes del cuerpo más expuesta a los juicios, a las críticas y a la opinión de quienes nos rodean.

Estas tres mujeres descubrieron que liberarse del yugo que significaba alisar sus rizos era una forma de revelar su verdadera identidad y empezar a sentirse cómodas con su apariencia.

“MI PELO DICE ESTA SOY YO”

María Andrea Solano nació con el pelo afro en una familia de blancos. Su mamá, una mujer de la costa caribe, lisa, nunca supo cómo peinarla así que la mantenía con el pelo corto. “Pelo malo”, “pelo apretado”, “pelo Bombril”, “pelo esponja”, “pelo 8888”, fueron algunos de los apelativos que recibió su tímida melena que escasamente podía descubrirse entre los moños y balacas que ella utilizaba para declarar su feminidad y esquivar el temido “parece un niño” con el que todos la definían. Y fue precisamente un juicio disfrazado de sentencia lo que la llevó a alisarse sistemáticamente su pelo afro. “Tu eres muy linda, muy chévere, pero a mi hermano le gustaría que tuvieras el pelo liso”. Esa fue la frase que marcó a esta periodista cuando tenía solo 12 años y la mandó directo a la peluquería. María Andrea vivía en San Bernardo del Viento, en el departamento de Córdoba. Los tratamientos que utilizaban en las peluquerías de su pueblo para alisar el pelo eran muy agresivos y le quemaban el cuero cabelludo. “Vivía echándome ungüentos para las costras que me salían en la cabeza, que me ardían muchísimo, pero además tuve que aprender a vivir con la frustración de no sentirme bien, ni siquiera cuando me alisaba porque el pelo me crecía muy rápido, entonces nunca me sentí cómoda ni linda”. El cambio ocurrió en Barcelona, España, donde estaba estudiando su maestría. Allí decidió cortarse el pelo y dejarlo crecer como viniera. Tenía 25 años y

quería abandonar esa inconformidad que había sentido siempre. Hoy su melena crespa es lo que más resalta de su apariencia. Es una melena que no se calla, no quiere pasar desapercibida y no se quiere esconder. Es un afro que baila con ella y la define. Ese pelo que siempre quiso aplacar hoy resplandece erguido como vengando tantos años de camuflaje. Su pelo es su sello personal. “Tantos años cambiando la forma de mi pelo hicieron que yo le entregara mucho tiempo, mucho dolor. Mi autoestima siempre estuvo muy lastimada porque nunca me veía bien, de ninguna manera, solo recién salía de la peluquería y esto era cada tres meses. Además, quedé con un problema muy serio en el cuero cabelludo. Ahora siento que mi pelo dice ‘esta soy yo y esto es lo que he sido siempre’. No tengo que cambiarlo porque me siento cómoda y esto fue lo que la vida me dio y me ha costado un montón llegar a pronunciar estas palabras. He tenido que aprender a tratar este pelo sin querer cambiarlo, he tenido que soportar que muchas personas cercanas se ofrezcan a llevarme de nuevo a la peluquería, porque todavía sucumbimos ante el canon de belleza con el que crecimos, donde las mujeres que quieren verse arregladas deben estar lisas. Pero después de este camino transitado, hoy felizmente me miro al espejo y reconozco que este es el pelo que mejor me queda, me siento muy cómoda con él”.



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



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



FOTO: DAVID ESTRADA LARRAÑETA

“DEJAR DE ALISARME ERA UNA LUCHA QUE ME FALTABA DAR”

Carolina Gutiérrez pasó más de 30 años sin saber exactamente cómo lucía su pelo. No sabía si era crespa, ondulada, lisa en la raíz y crespa en las puntas, no tenía conciencia del aspecto de su pelo. En su niñez y parte de su adolescencia llevaba el pelo siempre trenzado o recogido. Después empezó a alisarse con la plancha de la ropa para ocasiones especiales, el resto de los días lo llevaba recogido. Su objetivo era controlar

su pelo y mantenerlo organizado y eso significaba plancharse el capul y recogerse el resto del pelo. Nunca dejó su pelo suelto, al natural, ni siquiera en la intimidad.

Unos días antes de cumplir 35 años decidió visitar la peluquería donde su mamá había empezado un tratamiento para lucir sus canas y recuperar su pelo maltratado. La peluquera, especializada en potenciar la naturaleza de cada pelo sin cambiarle la textura o la onda, le hizo un corte y le sugirió lo que muchas amigas le habían dicho por años: “Déjalo secar libre, sin plancha, sin secador, para que puedas ver realmente cómo luce”. Por fin, ese día Carolina se soltó el pelo, llegó a su casa y empezó a admirar lo que estaba viendo en el espejo. “No más plancha”, dijo.

“Viéndome con mis crespos entendí que nunca me había reconocido. Que ni siquiera sabía cómo lucía realmente. No sabía que mi pelo era así de ondulado, siempre lo calificué como pelo paja. Empecé a asesorarme con expertas en pelo ondulado, a revisar videos de YouTube para entender qué tipo de productos debía usar y cómo podía resaltar las ondas naturales de mi pelo, y en ese proceso me fui enamorando de él. Siguiendo instrucciones de otras mujeres que generosamente han compartido su experiencia”, explica. Carolina es periodista especializada en derechos humanos. Ha recorrido los rincones del país donde la guerra ha causado más víctimas y más dolor. Su espíritu es el de una mujer libre, empática y rebelde. Hace unos años empezó a ser muy crítica con el patriarcado, a reflexionar y trabajar por el verdadero rol de la mujer en la sociedad. Y en ese camino que transitaba sentía que su pelo, tantas veces aplanado, callado, no encajaba. “En lo relacionado con mi pelo yo seguía cediendo a las presiones sociales, a los estereotipos, era una lucha que me faltaba dar. Necesitaba reconocer su naturaleza y poder llevarlo libre. Antes sentía miedo de reconocermelo como una mujer con un pelo diferente, hoy siento que llevando mi pelo ondulado me quité un peso (literalmente) que cargaba todos los días. Me siento más ligera, más liviana. Renuncié al control que podía ejercer sobre él y eso me liberó”, afirma Carolina.

“LLEVAR EL PELO
CRESPO ME DA
TRANQUILIDAD”



Andrea Maussa Acuña se miraba muy poco al espejo. Lo evitó toda su adolescencia. Su pelo crespo y frondoso, que empezó a alisar constantemente desde el bachillerato, fue uno de los mayores motores de la inseguridad. Se alisaba porque, según su familia, era lo que le correspondía a una mujer crespa para verse presentable. “Lo hacía por costumbre. Mi mamá siempre trabajó en una oficina y me inculcó eso. Si estaba crespa entonces estaba despelucada, y todos los referentes de belleza que veía a mi alrededor eran de mujeres lisas. Me daba rabia salir de la ducha y no sentirme bien, no saber qué hacer con mi pelo. Solo mi familia conocía mi verdadero pelo”, cuenta Andrea.

Así fue hasta que llegó la pandemia y Andrea pensó que si no iba a salir de su casa no era necesario someterse a largas jornadas de planchar el pelo. Su decisión llegó de la mano de varios cambios que estaban mejorando su vida: empezó a practicar yoga, a meditar, a alimentarse mejor... seguir alisando su pelo no iba en la dirección de sus nuevos hábitos. También empezó a notar que muchas otras mujeres crespas decidían dejar de alisarlo y todo esto fue sumando hasta que dio el paso. “Al dejarme el pelo crespo estoy reafirmando que uno puede ser bello de muchas maneras, que no hay necesidad de ser lo que te muestran, lo que ves en televisión o en redes sociales, la diversidad aplica para todo. Mucha gente podrá pensar que la lucha contra el pelo natural es un tema muy ligero y no lo es, por ahí empieza todo. La manera como te ves y te percibes determina la forma como te mueves en el mundo. Hoy, con mi pelo crespo, no me siento tan bella pero siento que cuando conozco a alguien y esa persona me ve con mi pelo real estoy empezando esa relación de manera más honesta. Llevar el pelo crespo me da tranquilidad, ya no siento que debo esconderlo o alisarme para que me acepten. Es una lucha contra los estereotipos”.

La mayor concesión que hizo Andrea al llevar tantos años el pelo liso fue con ella misma. Andrea está aprendiendo a recibir halagos porque su melena liberada sorprende y aunque no la lleva del todo suelta, quienes la conocen saben que sus “nuevos” rizos son más que un cambio físico, son una bandera de identidad. Ella quiere ser un ejemplo para sus sobrinas adolescentes que están moldeando su posición frente a la vida. Quiere que transiten un camino libre, donde los juicios de los demás no determinen sus posturas. “Hoy sigo lidiando con mis inseguridades, que no se han ido, pero desde otro lugar y ese es un gran triunfo”, finaliza Andrea. **B**



Leche, una bebida hidratante

Redacción Bienestar Colsanitas

¿Sabía que además de ser un alimento nutritivo, la leche contiene un aminoácido importante para la recuperación de los músculos después del ejercicio?


La actividad física es un hábito fundamental para el correcto funcionamiento del organismo y por eso, es necesario prestar atención a la hidratación del cuerpo al practicar algún deporte.

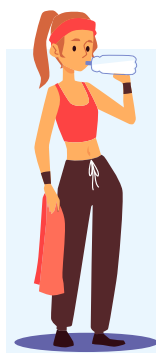
Después del ejercicio, los músculos necesitan recuperar los líquidos corporales que perdieron en la sudoración, es por eso que se recomienda consumir bebidas que puedan suplir esta necesidad como es el caso de la leche. Según la doctora Lorena Herrera, nutricionista deportiva, “además de proteína, la leche contiene un aminoácido esencial para los deportistas que se llama leucina y ayuda con la síntesis proteica a nivel muscular, esto hace que desencadene el aumento de masa muscular y se favorezca la recuperación después de un entrenamiento”.

La leche es un gran alimento, pues se compone de macronutrientes importantes como carbohidratos, proteínas y grasas. Además contiene micronutrientes y electrolitos, estos últimos son minerales que influyen en la regulación de la cantidad de agua que contiene el cuerpo.

Otros beneficios

Los deportistas tienen un alto requerimiento de calcio en su alimentación por la cantidad de ejercicio que realizan. En el caso de los niños deportistas, es importante el consumo de leche o de sus derivados lácteos como el queso para favorecer el desarrollo y fortalecimiento de sus huesos. Asimismo, las mujeres necesitan un aporte de calcio importante en ciertos momentos como la fase lútea del periodo menstrual y la leche ofrece ese aporte.

Sin embargo, no todos toleran la leche de la misma manera: algunos presentan intolerancia a la lactosa y otros sufren de inflamación abdominal; para ellos, es necesario evaluar la cantidad, preparación y momento del día en que sea más conveniente consumirla, pues cada persona es diferente. Pero quienes no tienen estos inconvenientes gastrointestinales, la pueden consumir tranquilamente en cualquier momento. 



TENGA EN CUENTA

Si se trata de un niño o joven deportista, la leche no debe ser baja en grasa, pues su desarrollo requiere este nutriente. En el caso de los adultos, se debe evaluar su alimentación diaria y sus requerimientos energéticos

con un profesional. Cuando la actividad física no requiere un gran gasto energético, se recomienda consumir lácteos bajos en grasa como leche semidescremada o descremada.

LA LECHE Y EL EJERCICIO: UNA EXCELENTE COMBINACIÓN



El ejercicio, la actividad física, el deporte, sea cual sea el que practiques, debe estar acompañada, no sólo por tu equipamiento, si no de bebidas y alimentos que te ayuden a recuperarte del esfuerzo generado, y la leche puede ser un gran aliado al momento de ejercitarse.

POR SU COMPOSICIÓN, LA LECHE ES UN ALIMENTO IDEAL PARA ACOMPAÑAR TU RUTINA DE EJERCICIOS, PORQUE:



Su principal componente es **el agua**, fundamental para rehidratar el cuerpo, por la pérdida de líquidos generada por el ejercicio.



Contiene carbohidratos: la lactosa, el azúcar natural de la leche. Es importante contar con una fuente de carbohidratos que facilite recuperar la energía consumida en el ejercicio.



Aporta minerales: elementos como el sodio y el potasio son electrolitos que encuentras normalmente en bebidas hidratantes, también están en la leche. Además, los lácteos son la mejor fuente de calcio, que contribuye al mantenimiento de tus huesos.



Es una buena fuente de **proteínas**, importantes al momento de la recuperación después de la actividad física, ya que son un componente fundamental de los músculos.



Recuerda que la actividad física es fundamental para mantenerte bien, acompáñalo con una alimentación balanceada y hábitos de vida saludables.

REFERENCIAS

1. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(3), 543-568.
2. Russo, I., Camões-Costa, V., Gaskell, S. K., Porter, J., Burke, L., & Costa, R. J. (2019). Systematic literature review: The effect of dairy milk on markers of recovery optimisation in response to endurance exercise. *International Journal of Sports Science*, 69-85.
3. Valenzuela Báez, R. (2020). Lácteos: nutrición y salud.
4. James, L. J., Stevenson, E. J., Rumbold, P. L., & Hulston, C. J. (2019). Cow's milk as a post-exercise recovery drink: implications for performance and health. *European journal of sport science*, 19(1), 40-48.



Por un mundo delicioso



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



La papa: un alimento para todos

*Julián Estrada**

FOTOGRAFÍA: *David Estrada Larrañeta*

La papa ha estado al lado de la humanidad desde hace miles de años, como un alimento versátil, fácil de cultivar y cocinar, nutritivo y que se adapta a todos los presupuestos.



*Papa te llamas
papa y no patata,
no naciste castellana:
eres oscura
como nuestra piel,
somos americanos,
papa, somos indios.*

PABLO NERUDA

El descubrimiento de las papas fue un trabajo lento y comunitario de civilizaciones precolombinas andinas en comunión con la Pachamama, que es como llaman estas comunidades a la Madre Tierra. Es con base en la tradición oral aymara y quechua que se conoce de un largo proceso de domesticación, que coincide en el tiempo con la domesticación de la llama, el camélido andino, hace cerca de 8.000 años. Las llamas se alimentan de papas silvestres, y antes de comerlas instintivamente lamen barro o tierra, demostrando así a los indígenas precolombinos que la papa se podía comer y era nutritiva.

Después de su domesticación, estas primeras papas se extendieron por las cordilleras andinas y se convirtieron en un alimento crucial para todas las comunidades indígenas desde Chile hasta Colombia, y obviamente se entronizaron de manera contundente en todos los territorios del Imperio Inca.

Hoy está demostrado que es en los Andes donde existe la mayor diversidad genética: tan solo en Perú existen más de 3.000 especies de *Solanum tuberosum*, nombre científico de la papa. Claro está que a pesar de sus orígenes andinos, actualmente es un alimento que se siembra en más de 100 países, convirtiéndose en el cuarto cultivo más importante del mundo después del arroz, el trigo y el maíz.

Aclaremos: lo que hizo que la papa fuera tan irresistible fue su valor nutricional sin igual, su relativa facilidad de cultivo en comparación con algunos cereales principales y su comprobada versatilidad culinaria. Son numerosos los países donde sus nacionales la asumen como alimento propio de la producción agrícola de su país.

Según cronistas e historiadores, la papa entró en Europa en la tercera década del siglo XVI, y su llegada tuvo dos destinos casi simultáneos: inicialmente desembarca en Portugal, España, Francia e Italia, pero también fue recibida en Irlanda, Inglaterra y los Países Bajos, y son estas naciones



A pesar de sus orígenes andinos, actualmente es un alimento que se siembra en más de 100 países.

(potencias económicas de la época) las que rápidamente la transportan a sus colonias en África, Asia y América del Norte. Hoy hay cultivos de papa en todos los continentes.

En Irlanda su cultivo se hizo intensivo por sus óptimas características: su siembra no demandaba herramientas especiales, los animales salvajes y el ganado no la dañaban, crecía en suelos pedregosos y laderas de colina empinadas y obtenía mucho mejor rendimiento por hectárea que los cultivos de cereales. Además, su preparación era mucho más sencilla, sin necesidad de trillarse ni molerse, bastaba cocinarlas.

En Francia la aceptación fue más compleja; inicialmente y durante varios años, la papa no tenía buena fama, dado que los clérigos decían que la Biblia no las mencionaba y los herbolarios temían su parecido con las nudosas manos de un leproso. Afortunadamente apareció el agrónomo y naturalista Antoine Parmentier, quien insistió y publicó de manera permanente documentos sobre las virtudes de la papa. Dicen los chismes de la realeza que en un banquete en 1785, Parmentier regaló al rey y a la reina un ramo de flores de papa. El rey se puso una flor en su solapa y María Antonieta una guirnalda en el pelo. Gracias a esto, comer papas se puso de moda entre la aristocracia de Versalles.

Hoy la gran cocina francesa denomina “manzana de tierra” (*pomme de terre*) a la papa, y la gastronomía internacional otorga el calificativo “... a la parmentier” a numerosas y famosas recetas que involucran este alimento en su preparación.

Es un hecho: la papa conquistó a Europa y con el pasar de los años se convirtió en un producto esencial y cotidiano sin importar la clase social de sus comensales. Su periplo de prestigio se inicia en las cocinas de las monarquías más golosas, pasando por sibaríticos comedores de cortes y duca-dos, para finalmente hacer presencia en los más

“ En los Andes es donde existe la mayor diversidad genética de la papa”.



Millones de campesinos de los países andinos, han vivido gracias a las bondades de tan importante alimento por siglos.



La papa sirve para preparar un centenar de recetas: sopa Vichyssoise, papas a la provenzal, ensalada rusa, papas a la duquesa, por mencionar solo unas pocas.

FOTO: ISTOCK



sofisticados restaurantes. Su bajo precio, su permanente presencia en el mercado y su versatilidad culinaria permitieron que los sectores populares también disfrutaran de su mágico sabor y sus encantos nutricionales.

No es osado aseverar que el listado de recetas famosas, muchas de ellas íconos de identidad nacional francesa, sobrepasa el centenar de recetas, por ejemplo: sopa Vichyssoise, papas a la provenzal, ensalada rusa, papas a la duquesa, por mencionar solo unas pocas. De igual manera, el listado originado en los fogones de Juan Pueblo, caracterizado por su sencillez y buen sabor, también es contundente: tortilla de papa española, rösti suizo, papas fritas.

Ahora bien, mención necesaria merecen los millones de campesinos de nuestros países andinos, quienes por siglos han vivido gracias a las bondades de tan importante alimento y a la vez a su injerencia como elemento de su cosmogonía cultural, donde su cocina y sus recetas embrujan al comensal foráneo, no sólo por su sencillez en la preparación sino por su estupenda sazón. Estamos convencidos de que un pache con papa (tamal guatemalteco), una causa limeña, un yapingacho ecuatoriano, unas papas chorreadas o un ajiaco colombiano conquistan al más exigente paladar del mundo gourmet, venga de donde venga... y si las recetas mencionadas no lo complacen por sofisticadas, entonces será suficiente ofrecerle unas papitas criollas (papas balín) bien salteadas en manteca de cerdo y acompañadas con sal y ají, para demostrar una vez más la validez que tiene lo sencillo. ¹

* Antropólogo, escritor y cocinero. Premio Vida y Obra del Congreso Bogotá-Madrid Fusión, 2019.

¿Debemos volvernos *vegetarianos?*

*Catalina Sánchez Montoya**

ILUSTRACIÓN: *María Isabel López*

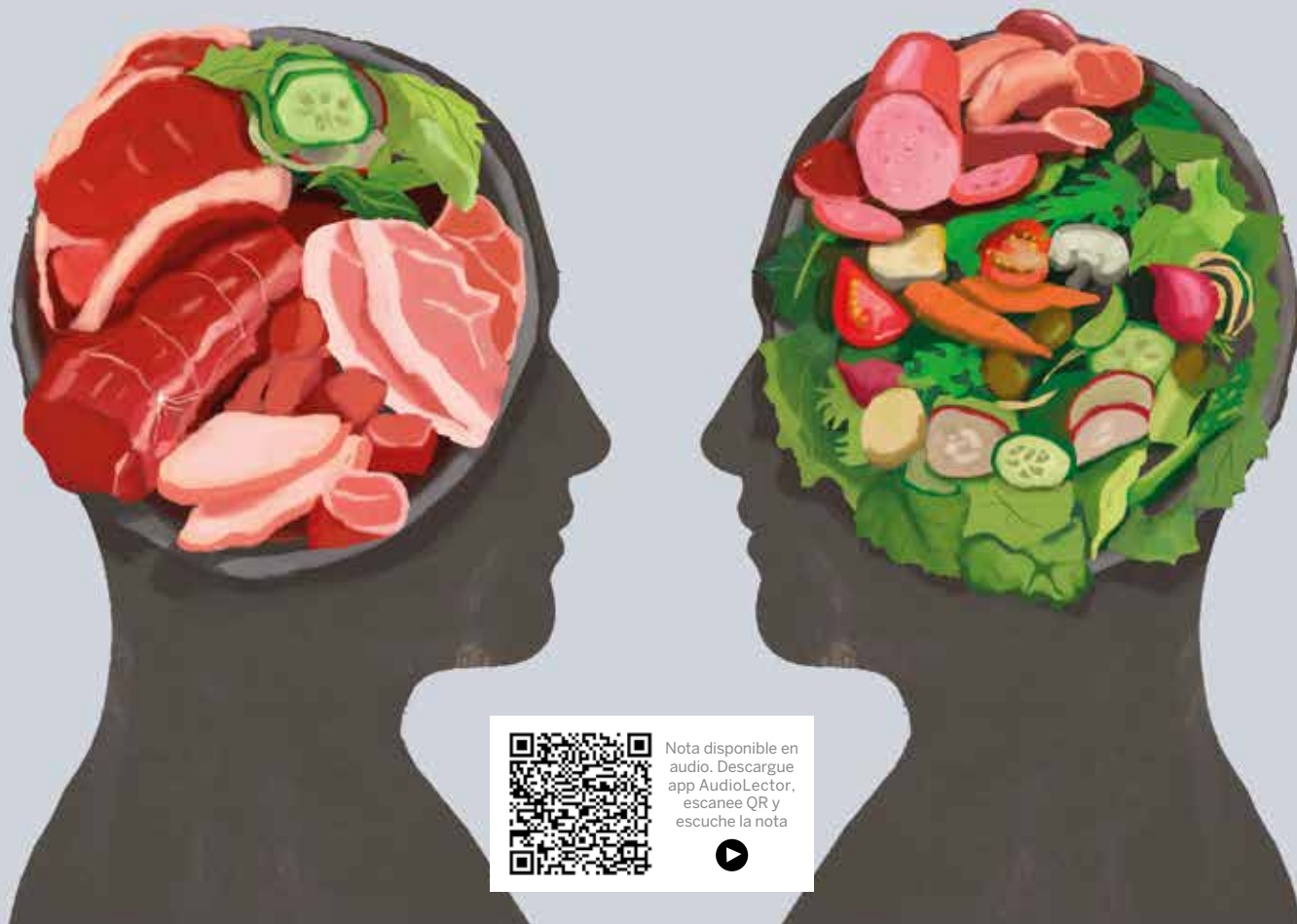
@mariaisabelopez.art

La proteína animal de buena calidad aporta nutrientes importantes. Sin embargo, los últimos estudios concluyen que se debe limitar su consumo y que las carnes procesadas deben salir de la dieta.

La nutrición es una ciencia que está en constante evolución. En los últimos años hemos visto cómo han ido cambiando las valoraciones de alimentos como el huevo, la leche y la soya, entre otros. A medida que la ciencia avanza, van saliendo a la luz nuevas investigaciones sobre cómo la dieta está directamente asociada con la salud.

En 2015, el Centro Internacional de Investigación sobre el Cáncer (CIIC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó una alerta después de evaluar estudios científicos de la mano de 22 expertos en 10 países: el consumo de carnes rojas y procesadas puede aumentar el riesgo de padecer cáncer, especialmente colorrectal pero también de páncreas, próstata y seno.

Es importante aclarar que las carnes rojas, según la propia categorización de la OMS, se refiere a “to-



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



PROTEÍNAS ANIMALES Y VEGETALES, ¿CUÁLES SON SUS DIFERENCIAS?

Las proteínas de alto valor biológico (es decir, que se absorben y se utilizan correctamente en el organismo) contienen todos los aminoácidos esenciales y son de origen animal: tanto las carnes rojas como las carnes blancas, los lácteos y los huevos. A la hora de elegir una proteína animal, lo

mejor es optar por su versión magra (lomo, pechuga, filetes) y también por un método de cocción sano. No es lo mismo comerse un filete de pescado al vapor que uno frito o un lomo de cerdo asado en lugar de un chicharrón. Por otro lado, también hay múltiples fuentes de proteína vegetal tales como

la quinua, la soya, los garbanzos, las lentejas, la mantequilla de maní, entre otras que, cuando se consumen con cereales como el arroz o verduras, se complementan —es decir, que completan la cadena de aminoácidos esenciales— y aumentan su 'valor biológico', convirtiéndose en fuentes proteicas de gran calidad.

dos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como la carne de res, de ternera, cerdo, cordero caballo o cabra”. Ni el pollo ni el pescado entran dentro de estas alertas emitidas por el organismo internacional. Las carnes procesadas, por su parte, son descritas por la OMS como “aquellas que se han transformado a través de los procesos de fermentación, ahumado, salazón o curado para mejorar su sabor o su conservación. Estas, por lo general, contienen varios tipos de carnes como res, cerdo, menudencias u otros subproductos cárnicos como la sangre”.

Entonces, ¿qué cambios son necesarios en la dieta para que sea más saludable? ¿Hay que dejar las carnes rojas?

Para la doctora Luisa Fernanda Becerra, nutricionista-dietista adscrita a Colsanitas, lo más importante es filtrar la información que se encuentra disponible en internet y en redes sociales: “La carne de res ha hecho parte de la alimentación humana desde tiempos milenarios y por esa misma razón ha jugado un papel importante en la evolución de la especie. Esto no quiere decir que obviemos el hecho de que existe una relación entre el consumo excesivo de carnes rojas y procesadas con la aparición de múltiples enfermedades”, puntualiza.



LA CIFRA

El consumo de 50 gramos de carne procesada al día aumenta el riesgo de padecer cáncer colorrectal en un 18 %.

La carne de res —y más aún los cortes magros como el lomo— es una proteína de buena calidad que contiene vitaminas y minerales claves para tener un buen estado de salud, tales como el Complejo B, el hierro, el zinc, el selenio, entre otros. En las cantidades correctas, puede ser un alimento muy nutritivo para personas con desnutrición, adultos mayores con sarcopenia, niños y adolescentes en etapa de crecimiento y mujeres embarazadas o en edad reproductiva.

Y si bien es cierto que la evidencia científica apunta a que hay una clara correlación entre el consumo de carnes (sobre todo procesadas) y la aparición de algunos tipos de cáncer, también es verdad que para entender estos hallazgos hay que hacer énfasis en una palabra fundamental: la cantidad.

Los expertos concluyeron que si diariamente se consume una porción de 50 gramos de carne procesada aumenta el riesgo de padecer cáncer colorrectal en un 18 %. “Algunos estudios recomiendan que los adultos limiten su consumo de carnes rojas por debajo de los 50 gramos diarios, es decir, menos de 350 gramos a la semana. Otros estudios hablan de un consumo menor a 100 gramos por día”, explica Becerra. “Este es un tema en el que aún se necesita mucha investigación. La clave está en evitar los excesos”.

¿QUIÉNES NO DEBERÍAN COMER CARNES ROJAS?

Cada caso es distinto, y cada persona debe tomar decisiones sobre su dieta basándose en las recomendaciones hechas por un profesional de la salud que la valore de manera individual. Sin embargo, en términos generales deberían limitar el

consumo de carnes rojas y eliminar el consumo de carnes procesadas:

- Los pacientes con cáncer colorrectal, de seno, páncreas y próstata.
- Personas con antecedentes familiares de cáncer.
- Aquellos que

tengan el ácido úrico elevado en sangre o que padezcan de insuficiencia renal o hemocromatosis (exceso de hierro en el cuerpo).

- Los individuos con enfermedades autoinmunes e inflamatorias, como el lupus.

Explorar en la cocina

Si su médico le indica que debe reducir el consumo de carnes rojas, o usted toma la decisión de hacerlo por cuenta propia, infórmese desde fuentes adecuadas, lea, consulte a una nutricionista o a su médico de cabecera. Opciones de proteínas hay muchas: huevos, leche, queso, pollo y pescado son las más populares. También puede optar por proteínas de origen vegetal tales como la soya, los garbanzos, la quinua, las lentejas, los frijoles y el maíz, entre otras.

En conclusión, no hay que volverse vegetariano o vegano si no hay ninguna condición que así lo indique. Conviene, eso sí, consumir carnes rojas con moderación, y carnes procesadas solo eventualmente. **B**

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

Gatos y muebles, una relación salvaje

*Luisa Fernanda Gómez**

¿Por qué nuestros felinos rasguñan el sofá? ¿Hay algo que podamos hacer para evitarlo o solo nos queda transitar el camino de la resignación? Una breve y útil guía al respecto.

Ahora que trabajo desde casa hay una escena que presencio con frecuencia: me levanto de mi escritorio, salgo de la habitación, voy hacia la sala, cuando escucho un ruido. Conozco ese ruido. Es como un jalón, un crujir de tela, un *crag, crag, ¡crag!* Son las uñas de mi gato rasguñando el sofá. Otra vez.

Los gatos fueron domesticados hace relativamente poco, algo así como 4.000 años, mientras que los perros llevan con los humanos más de 10.000. Es por eso que los gatos conservan características de comportamiento que pueden calificarse de “salvajes”: son cazadores, voluntariosos y por momentos desafiantes. Esto en opinión de Lina Cáceres, cofundadora de El Orfagato y PhD en psicología, especializada en promoción del bienestar animal y antrozoología.

Estas características hacen que nuestros deberes como cuidadores de gatos sean distintos de los

que tenemos hacia los perros (un dato obvio pero necesario). A los gatos, de acuerdo con Cáceres, “les gusta que el espacio esté pensado de forma en que ellos puedan esconderse o mirar desde arriba, o que tengan las facilidades para lanzarse y atrapar las cosas”. Disfrutan mucho de saltar, trepar, rasguñar superficies y jugar con objetos que emulen las presas que cazarían en el mundo silvestre.

Para asegurar que los gatos puedan llevar a cabo todos sus comportamientos “salvajes” y garantizar su bienestar, los guardianes tenemos que enriquecer su territorio. Precisamente puede ser que como no cuentan con los objetos o espacios necesarios para su desarrollo como gatos, sus conductas pueden ser problemáticas para nosotros. Como rasguñar los muebles, por ejemplo.

Lo primero que hay que tener en cuenta para evitarlo es contar con un buen rascador o gimnasio para gatos. En el mercado hay muchos, de di-



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





Los gatos se rascan básicamente porque su instinto les pide afilarse las uñas.

RECOMENDACIONES ADICIONALES:

- Investigar sobre los gatos como especie y las necesidades que tienen para garantizar su bienestar.
- Tratar de entender a su gato: cómo es, cuáles son sus características, cómo es su temperamento, qué le gusta y qué no.
- Tener paciencia, entender que sus acciones no vienen con malas intenciones; son parte de su instinto.
- No anteponer nuestros deseos a las necesidades del gato.
- Si el problema se sale de control, consulte a su veterinario y solicite que lo remita con un especialista en conducta animal.

versos tamaños, materiales y precios. Si ya cuenta con uno, ¿tiene la seguridad de que ese es el mejor rascador para su gato? Cáceres dice que hay algunos que son muy pequeños para ellos y por eso no les llaman para nada la atención en relación a lo que puede ser, para el tamaño de un gato, una silla o un sofá.

Así que la idea es tener al menos un rascador grande, lo suficientemente alto para trepar, que tenga cuerda o material para rasgar y que sea firme. Imaginen lo incómodo que es tratar de sentarse en una silla con una pata más pequeña que las demás. Para ellos es algo similar.

Lo ideal, además, sería tener más de un rascador, en distintas direcciones (vertical y horizontal) y de diferente material (cartón, cuerda y cabuya).

Fernando Charry, médico veterinario de Etco-Vet, magíster en etología de la Universidad Autónoma de Barcelona y miembro de la Asociación Internacional de Consultores de Conducta Animal, señala que un error muy frecuente que ha visto en guardianes de gatos es que ubican todos los objetos del felino en un solo lugar, y esto va en contra, incluso, de uno de los cinco pilares del bienestar felino: “Recursos ambientales separados: agua, alimento, areneros, rascadores, áreas de juego y de descanso”.

“Todo lo queremos dejar lo más oculto, donde la gente no lo vea”, dice Charry, y específicamente hablando de los rascadores, aclara que es necesario que estén en un lugar visible; en un área común de la casa.

“El gato necesita mostrar que es su casa, que por ahí pasó; y dar un mensaje tanto visual como olfativo”, pues en sus patas hay unas glándulas que secretan feromonas, según explica Charry. Precisamente por eso es que muchos rasguñan los muebles de la sala, “porque es un lugar de tránsito donde la gente pasa y el gato tiene que mostrarse”. Ya saben lo que dicen, los gatos no viven con nosotros, sino que nos permiten vivir con ellos.

Ahora bien, si cree que tiene ubicado el rascador en un buen espacio, y aun así el gato sigue rasguñando los muebles, Cáceres sugiere ensayar a ubicarlo en otro espacio y probar si les llama más la atención. El mejor lugar suele ser junto a la ventana, cerca de donde se ubican sus humanos. A los gatos les encanta sentir que están al tanto de todo y en una reunión con visitas seguramente querrán ver, desde su altar, qué es lo que pasa en su reino.

Pero una vez esté definido el lugar del rascador, y se vea que lo usan con frecuencia, este no debe modificarse. Los gatos son animales muy territoriales y rutinarios, por lo que el cambio los estresa y puede potenciar, precisamente, que rasquen más los muebles.

Charry agrega un consejo interesante, y es que como los gatos necesitan dejar marcas visuales y la cabuya no hace que éstas sean evidentes, puede funcionar hacer con un marcador una o dos líneas verticales para que los gatos sepan dónde rasgar.



EL DATO

Los gatos conservan características de comportamiento que pueden calificarse de “salvajes”.

**Periodista amante de los gatos. Trabaja con la plataforma Colombia Check.*

Por otro lado, es posible que los gatos no rasguen intencionalmente los muebles sino que se enreden cuando saltan o corren y caen en el mueble. “Lo natural en los gatos es usar como tracción sus uñas y ahí ocurren los accidentes”, dice Cáceres.

En general, cortarles las uñas es una práctica común y que, si uno lo hace bien, resulta positiva. “Ellos no se sienten mal. Y esto no interfiere con su ser gato porque igual siguen afilándolas y siguen usándolas como tracción”, aclara Cáceres. Lo que definitivamente no es recomendable es llevarles a la veterinaria para que allí les corten las uñas, ponerles tapones de colores y muchísimo menos, cortarles la última falange del dedo. Las dos últimas son prácticas invasivas que inhiben conductas naturales del animal.

Si no hay nada más que hacer con el gato, podría buscar materiales para retapizar el sofá con telas especiales que no les llamen tanto la atención. En el mercado se venden como “tela antirasguños” o “tela antigatos”. Otra opción es comprar elementos para cubrir los muebles, como rascadores que se ponen en

las esquinas, que es donde más rasguñan, para que lo hagan ahí.

Una medida que parece funcionar es el uso de hojas adhesivas transparentes que se pegan en las esquinas (o en las zonas que más les gusta) de los muebles de tela. Estos protectores vienen de varios tamaños y son efectivos para entrenar a los gatos ya que su apariencia pegajosa los repele. No es tóxico y no daña los muebles.

Y si ya se han cumplido al pie de la letra todas estas recomendaciones y el gato sigue rascando los muebles es posible que no quede otro camino que aprender a desprenderse de los

bienes materiales. Al haber escogido compartir nuestro hogar con un felino tenemos la responsabilidad de entenderles como especie. “Ellos rascan básicamente porque su instinto les pide afilarse las uñas, o hace que ellos quieran trepar y muchas veces las sillas son la mejor herramienta para lograrlo”, dice Cáceres.

Al final, un buen cuidador provee los espacios que sus gatos necesitan, pero también los entiende y comprende su manera de relacionarse con el espacio. Es cuestión de empatía. **B**

“El gato necesita mostrar que es su casa, que pasó por ahí; y dar un mensaje tanto visual como olfativo”.



CUIDADO CON LAS SOLUCIONES MILAGROSAS

Sobre las “curas milagrosas” que se encuentran en redes sociales como feromonas, eliminadores de feromonas o esencias y aromas que puede poner para evitar que los gatos rasguen donde no deben, los especialistas sugieren tomarlas con cuidado. Es cierto que hay aromas que los gatos no toleran y que las feromonas son buenas herramientas para modificar conductas negativas.

Pero antes de usarlas se deben revisar todos los elementos que hemos contado aquí, pues si no hay una buena distribución espacial o el gato no tiene un espacio lo suficientemente enriquecido, no existe aroma o feromona que valga. Lo mejor es consultar a un especialista y que sea este quien determine qué estrategias pueden funcionar. Es decir, llame a su veterinaria.

La salud es el estándar

La **enfermedad cardiovascular** es la causa **#1 de muerte** en personas con obesidad¹.

No solo es **bajar de peso**, es **sumarse años de vida**.

Hable del **sobrepeso y obesidad** con su **médico**.



Escanee el siguiente código QR para conocer más.

Referencia 1: Afshin A, Forouzanfar MH, Reitsma MB, Sur P, Estep K, Lee A, et al. Health effects of overweight and obesity in 195 countries over 25 years N Engl J Med. (2017) 377:13-27. 10.1056/NEJMoa1614362.

www.Laverdaddesupeso.co



¿Cómo elegir la cuna, el coche, la silla y el corral del bebé?



*Claudia Cerón Coral**

Aunque parece algo obvio, muchos padres anteponen otras características como el color, el diseño, la marca y dejan de lado lo verdaderamente importante: la seguridad.

Escoger la cuna, la silla para el carro, el coche y el corral del bebé es una de las tareas que más ilusiona a los padres primerizos. Sin embargo, a la hora de seleccionar su mobiliario, decorar su cuarto y comprar los accesorios, es necesario pensar en lo primordial: la seguridad.

Además de las características de cada producto, también es fundamental conocer su correcta ubicación en el espacio, ya sea en la casa, en la habitación o en el carro.

Con la asesoría de la doctora Olga Baquero, pediatra, miembro de la mesa de prevención de accidentes de la Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP); el doctor Darío Botero, pediatra y puericultor adscrito a Colsanitas, y bajo los parámetros del Consejo Colombiano de Seguridad, la Agencia Nacional de Seguridad Vial y la Superintendencia de Industria y Comercio, estas son las principales recomendaciones a la hora de elegir la cuna, el coche, el corral y la silla de los niños.

** Periodista especializada en maternidad y crianza.*

TIPOS DE SILLAS

> Sistema de retención infantil, fijado en la parte trasera del vehículo.

Se utiliza generalmente para recién nacidos y niños hasta los cuatro años, aproximadamente. Pueden ser instalados con el cinturón de seguridad o anclados mediante

un sistema de sujeción infantil (puntos de anclaje en los vehículos) denominado ISOFIX (sistema europeo) o LATCH (sistema americano).

> Sistema de retención infantil fijado hacia el frente del vehículo. Al igual que el anterior, pueden ser

instalados con el cinturón de seguridad o anclados mediante un sistema de sujeción infantil.

> Sistema booster o asiento/cojín elevador para niños más grandes. Su fijación se realiza por medio del cinturón de seguridad.



LA SILLA DEL CARRO

> Las sillas para el carro, llamadas de retención, son elementos que mantienen a los niños sentados de manera correcta y debidamente anclados al asiento del vehículo. Estas impiden que, ante un accidente, los pequeños se golpeen contra alguna parte del carro o, en el peor de los casos, salgan despedidos.

> Por ningún motivo, explica la doctora Olga Baquero, los bebés o niños pueden ir en los brazos, se ha comprobado que corren un grave riesgo al no estar sujetos en su silla.

> Los expertos recomiendan revisar las características de la silla infantil y sobre todo que no sean usadas, por el desgaste de los materiales de seguridad.



Cuando se compran nuevas, es indispensable verificar su fecha de vencimiento, pues las sillas para carro también caducan.



De acuerdo con los parámetros y recomendaciones de la Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV):

> Se debe fijar la silla, en lo posible, en sentido contrario a la marcha del vehículo: estudios internacionales recomiendan que el sistema de retención infantil se mantenga en esta posición hasta que los niños cumplan cuatro años, con el fin de brindarles mayor

protección al desarrollo de su cabeza y cuello.

> Uno de los lugares más seguros para ubicar un sistema de retención infantil es en la mitad del asiento trasero del vehículo.

> Si el sistema se va a fijar por medio del cinturón de seguridad, este debe ser uno de tres puntos.

La selección de la silla está determinada por la edad, el peso y el tamaño del bebé.

> Para un recién nacido se puede elegir una que encaje en el carro y en el coche del bebé, de manera que se pueda trasladar entre uno y otro. Es práctico cuando está dormido y no queremos despertarlo.

> Si se elige una silla exclusivamente para el carro, se puede comprar una que le sirva desde bebé y hasta los cuatro años, cuando, por lo general, ya se debe cambiar por una más grande. Para ello se debe tener en cuenta que, cuando la cabeza del menor llegue hasta la parte superior del asiento o sobresalga de ella, es el momento del cambio.





LA CUNA

- > No ubique la cuna cerca de las ventanas donde hay persianas, de modo que no puedan acceder a los cordones.
- > Los juguetes de cuna colgantes (móviles, gimnasios de cuna) deben estar fuera del alcance del bebé si no está presente un adulto.
- > Retire cualquier juguete de cuna colgante cuando el bebé comience a levantarse sobre sus manos y rodillas, alrededor de los cinco meses.
- > Cuando el niño alcanza los 90 centímetros de estatura, puede pasar a una cama baja.
- > Elija una cuna con barandas fijas, es decir que no se bajen, ya que no son seguras. Lo que se debe graduar de altura es el soporte del colchón.
- > Las cabeceras de la cuna deben ser macizas, sin recortes o filos para evitar que se haga daño.
- > Los bebés nunca deben dormir sobre una cama de agua, manta de piel de oveja, almohada, sofá, sillón u otra superficie blanda.



Baje el colchón a medida que el niño crece.

Los lados elevados de la cuna deben estar, al menos, a 66 centímetros por encima del soporte del colchón en su posición más baja. A medida que crezca se debe bajar el colchón.

Verifique que el espacio entre las barandas o las barras de la cuna no sea mayor a 6,03 centímetros, de esa forma se evita que el cuerpo del niño quede atrapado.

El colchón debe ser firme y bien ajustado al tamaño de la cuna. Evite que queden espacios donde el niño pueda quedar atrapado.



Si la cuna es usada:

- > Revise que todos los componentes (tornillos, abrazaderas, tuercas y soportes) estén en perfecto estado y no representen ningún peligro para el bebé.
- > Repare si tiene la pintura rajada o pelada.
- > No la use si tiene listones faltantes o rotos.

Si la cuna es nueva:

- > Lea y siga las instrucciones para armar, usar y cuidar la cuna.
- > Nunca use una cuna con soportes o piezas sueltas o faltantes. Si faltan piezas, no la use y póngase en contacto con el fabricante. No las reemplace por piezas de ferretería.

EL CORRAL



- > La malla no debe tener agujeros o hilos sueltos con los cuales pueda enredarse el bebé.
- > Los agujeros de la malla deben tener una dimensión aproximada de 0.6 cm.
- > Ninguna de sus piezas debe estar suelta o desajustada.
- > Utilice solo el colchón

que viene con el corral, pues debe quedar ajustado y a la medida, para evitar accidentes.

Recomendaciones:

- > No llene el corral o cuna de muñecos, almohadas, cojines. Si decide poner algunos de estos elementos, verifique que no

tengan cordones sueltos y sujételos a las barandas o bordes del corral.

- > Si es un corral usado, verifique su estado general, el ajuste de tornillos y piezas metálicas.
- > Nunca deje a su bebé solo en el corral sin supervisión.

LOS DIFERENTES MODELOS



Coche cuna: es ideal para recién nacidos, porque son acolchados para que el bebé descansa cómodamente cuando aún no se sienta. Debe tener capota para protección del sol y lluvia.



El coche viajero: sirve para llevarlo de paseo, debe tener buena amortiguación. Debe tener capota para proteger del sol y lluvia.



Para padres deportistas existen los coches trotadores, con llantas más amplias y ruedas inflables para adaptarse a distintos terrenos.

EL COCHE

El coche también debe cumplir las normas de seguridad:

- > Las correas de sujeción deben ser de tres puntos (no se recomiendan las correas sencillas de cintura). Deben estar en perfecto estado.
- > Capotas para protección de sol y lluvia.
- > Si dispone de un coche usado, verifique que los elementos de seguridad y estado de cinturones, llantas y tornillos estén en buenas condiciones. Si hay que cambiarlos, procure conseguir repuestos de fábrica.



Si el coche es nuevo verifique la fecha de fabricación y vencimiento.



OTRAS RECOMENDACIONES

- > Hasta los nueve meses deben tener el respaldo removible para ajustar su espalda.
- > Para los niños de más de ocho meses, o cuando ya se mantienen sentados, se puede usar el coche paraguas, que es más liviano y fácil de plegar.
- > Existen muchos modelos y lo recomendable es elegirlo según la edad, el uso que se le dará, el acceso a la vivienda (puerta de entrada, escaleras) y las características del automóvil (por ejemplo, el tamaño del baúl).



Parque Nacional Tayrona, *fuentes* *de bienestar*

*Karem Racines Arévalo**

FOTOGRAFÍA: *Dicik Durán Velásquez*

Uno de los mayores retos de esta área protegida es resguardar los sitios sagrados y los cuatro pueblos indígenas que la cogobiernan, en armonía con su vocación ecoturística.



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



Una vez esté en la Troncal del Caribe, a 30 minutos de Santa Marta, el primer chorro de vitamina natural llegará a su organismo mientras camina los cuatro kilómetros que separan la entrada del Parque Nacional Tayrona del inicio del sendero. Enseguida, el corazón bombea sangre a mayor velocidad, la frente se humedece y las hormonas empiezan a generar una sensación placentera. Adiós estrés.

Le serán muy útiles unos zapatos cómodos, ropa fresca, agua abundante y las sustancias químicas que genera el organismo cuando entra en contacto con el entorno natural, porque la travesía es físicamente exigente. Pero agradecerá haber hecho el esfuerzo, cuando empiece a ver el espectáculo de tonalidades azules que compiten entre sí y se encuentre con unas rocas inmensas que parecen pintadas. Ahí es cuando la vitamina N se mete por los ojos y una energía increíble impulsa a seguir la caminata que puede durar unas tres horas. Es inevitable dar las gracias al universo por estos regalos.

Si va muy atento, es posible que encuentre en el camino lagartijas de cola azul, monos aulladores, ardillas, zarigüeyas, tigrillos, osos y culebras. Casi nunca están tan cerca como para asustar a los visitantes pero sí lo suficiente como para escucharlos y, a veces, verlos. La recomendación es andar con cuidado. Y si sabe algo de aves, es un lugar ideal para hacer avistamiento, porque muchas especies endémicas y migratorias aprovechan este bosque para alimentarse y descansar, incluidas el cóndor andino y el águila blanca.

Para ser partícipe de esta experiencia ecoturística debe llegar antes de las 7:00 de la mañana a la entrada del sector El Zaino, que es la más utilizada por turistas nacionales y extranjeros, ubicada en la carretera que conecta a Santa Marta con el extremo



Debe caminar durante unas tres horas para recorrer los 14 kilómetros que separan la entrada de El Zaino del Cabo San Juan.

Norte del país. El valor de la entrada es de 29.000 pesos, si es colombiano o extranjero residente, y 64.500 pesos, si es un visitante internacional. A eso hay que sumarle el costo del seguro médico obligatorio que es de 5.000 pesos por persona por día, y el costo del parqueadero en caso de que lo necesite, por 24.500. Desde hace unos años rige una política para impulsar el turismo local, y por eso los samarios pagan la mitad del precio, siempre y cuando lo demuestren con el lugar de expedición de su cédula.

En varios tramos del recorrido hay caminerías de madera, troncos alineados encima de los charcos y quebradas con improvisadas hileras de piedras. Así que con buen equili-

brio llegará al destino con los zapatos secos, siempre que no llueva, por supuesto. En algunos sectores hay cintas de seguridad amarillas para advertir la restricción del acceso. Son por su seguridad.

Tenga en cuenta que debe caminar durante unas tres horas para recorrer los 14 kilómetros que separan la entrada de El Zaino del Cabo San Juan, la zona donde está la mayoría de los servicios: camping, restaurantes, baños y hamacas. La vista es sorprendente. Y en esa ruta encontrará varios balnearios de aguas cristalinas, arena fina y peces que puede fisgonear con caretas o lentes acuáticos. En la playa conocida como La Piscina, los peces loro están tan cerca de la

“Agradecerá haber hecho el esfuerzo, cuando empiece a ver el espectáculo de tonalidades azules que compiten entre sí”.

**Periodista, investigadora y profesora universitaria.*

orilla que ni siquiera es necesario saber nadar para disfrutar del festín de colores que se forma debajo del agua.

En Parques Nacionales Naturales de Colombia han entendido que la sostenibilidad de las áreas protegidas con vocación turística, como es el caso del Parque Tayrona, implica que los visitantes valoren el bienestar que genera estar en contacto con los ecosistemas: “Es ir más allá del baño en la playa. Es apreciar el entorno, el paisaje, la calidad del aire, la fauna, el agua limpia y fresca, la fruta que puedes coger del árbol. Es darse cuenta de la dicha de recibir el baño de sol y salitre, la caminata tranquila, la brisa en la cara. Se trata de acoger de manera distinta el placer de estar en ese territorio y, en la medida en que reconoces ese beneficio, lo agradeces y te vuelves un visitante colaborador. Ser consciente de que lo que estamos cuidando en el área protegida es la vida”, dice Jeferson Rojas, jefe del PNN Tayrona.

Por eso cuando visite el Parque Tayrona no puede ingresar con bebidas alcohólicas ni equipos de sonido, armas de fuego, tampoco puede llevar mascotas, ni portar empaques de icopor o cubiertos desechables. Está prohibido capturar animales silvestres, arrojar colillas de cigarrillos o hacer fogatas. Todas estas restricciones buscan evitar accidentes que pongan en riesgo los frágiles ecosistemas del parque y la seguridad personal.

“Lo que pretendemos es que el visitante venga a *re-crearse*, volver a su esencia, a reconocer lo verdaderamente valioso de su entorno. Queremos que la gente se encuentre en este territorio, lo valore y lo respete. Hacia allá vamos”, insiste Rojas.

También apoya esta idea Carlos Mario Tamayo, subdirector de Sostenibilidad y Negocios Ambientales de PNN, quien agrega que está comprobado que estar en el bosque, las montañas, un lago o la playa, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y las preocupaciones, calma la agresividad y fortalece el sistema inmunológico. Entonces, resalta que ahí están los parques naturales de Colombia, para que la gente vaya y se sienta mejor.

Gobernanza compartida

Durante el año 2021 fueron programados tres cierres temporales de la actividad turística del Parque Tayrona, tras un acuerdo entre las autoridades de Parques Nacionales y las de los pueblos indígenas de la Sierra Nevada de Santa Marta: koguis, wiwas, arhuacos y

La sostenibilidad de las áreas protegidas con vocación turística implica que los visitantes valoren el bienestar que genera estar en contacto con los ecosistemas.



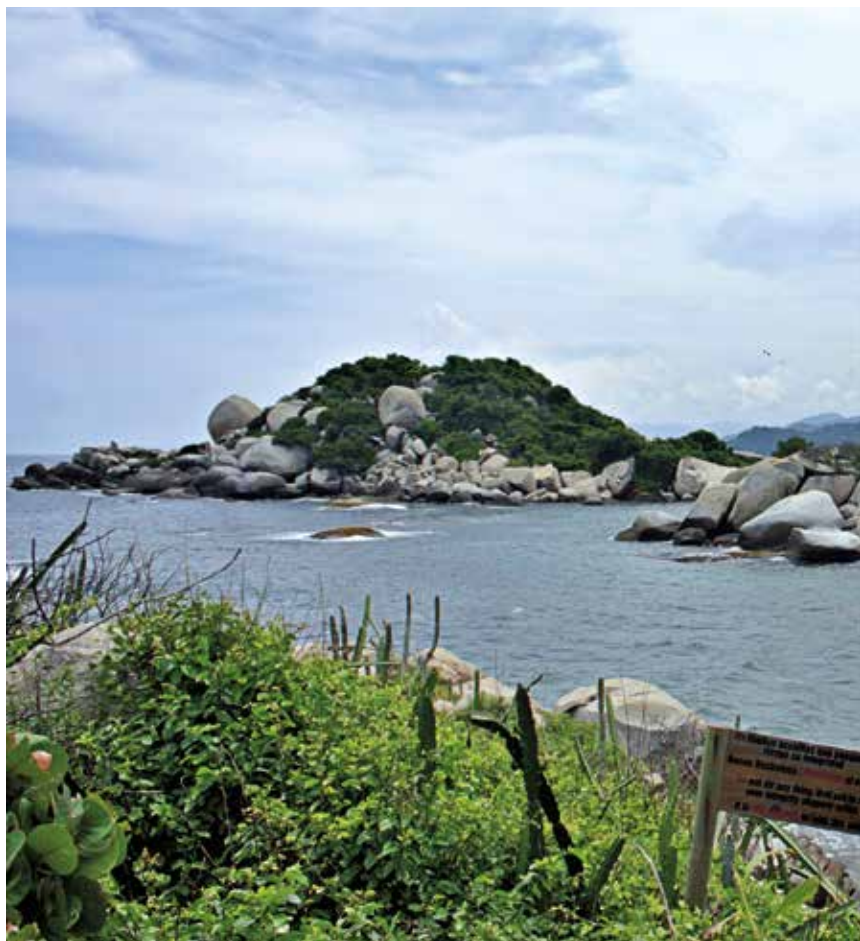
LA CIFRA

El PNN Tayrona tiene una extensión de 15.000 hectáreas, 3.000 de las cuales son terrestres, el resto son acuáticas.

IMPACTO ECONÓMICO

Son 24 asociaciones de comerciantes las que hacen vida en el Tayrona, y del negocio dependen, directa e indirectamente, unas mil familias. Ahí se cuenta a los arrieros que ofrecen el servicio de caballos desde El Zaino hasta Cabo San Juan, por una ruta exclusiva para los equinos, a un costo de 20.000 pesos por trayecto. La actividad del Parque también es sustento para el personal de los eco-hoteles, restaurantes, escuelas de buceo,

guías turísticos, transportistas, campamentos y vendedores. Para facilitar la compra anticipada de la boletería para acceder al Parque, el comité técnico, en el que participan autoridades civiles e indígenas, trabaja en la definición de parámetros para concesionar la administración de la plataforma tecnológica que permita programar las visitas y reservar los cupos con antelación.





Todas las restricciones buscan evitar accidentes que pongan en riesgo los frágiles ecosistemas del parque y la seguridad personal.




kankuamos. Los dos primeros fueron del 1 al 15 de febrero y del 1 al 15 de junio. El tercer cierre está programado desde el 19 de octubre al 2 de noviembre. Esta medida tiene por objeto darle un respiro a la biodiversidad, permitir la regeneración de los ecosistemas del área y facilitar que los pueblos nativos realicen sus rituales sagrados de purificación.

Rojas cita a Arregocés Conchacala, gobernador tradicional, quien dice que esos 45 días son la inversión que tenemos que hacer los seres humanos para el mantenimiento del territorio, pues con ello se alarga la vida. A ese tiempo de receso lo han llamado Tayrona Respira, y este es el tercer año consecutivo en cumplirse.

Hasta 2019, el Parque recibía unos 450.000 visitantes al año, de los cuales el 45 % eran extranjeros. Esa relación ahora ha cambiado porque con la pandemia ha bajado la población de turistas internacionales, y los colombianos están visitando más sus parques. También cambió la capacidad de carga: antes de la pandemia el Parque recibía 6.500 visitantes en un día y ahora esa capacidad se redujo a un poco más de la mitad, exactamente 3.535 personas por día.

Los cierres periódicos del Parque son una de las medidas más controversiales contempladas en el Plan de Manejo de la Sierra Nevada de Santa Marta y el Parque Tayrona, elaborado con la participación de los técnicos y científicos de Parques Nacionales, junto con las autoridades tradicionales de los pueblos indígenas. Este Plan es un punto de equilibrio entre los intereses culturales, ambientales y económicos que defienden las partes involucradas.

“Los pueblos nativos nos han enseñado que cuidar el territorio es cuidarnos a nosotros mismos. Y dar crédito a esa sabiduría ancestral es lo que nos ha permitido consolidar un instrumento de planificación para el cuidado, protección, conservación, interpretación, uso y administración de esas áreas protegidas”, enfatiza el jefe del PNN Tayrona. 





Es posible reducir la *huella de carbono*

*Mónica Diago**

La acumulación de carbono en la atmósfera contribuye al incremento de la temperatura de la Tierra y causa un desequilibrio ecológico global. Aquí le explicamos cómo reducir esas emisiones.



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



Si nuestro consumo fuera más comedido, si no compráramos artículos que no necesitamos, si los supermercados no estuvieran llenos de envases plásticos y envolturas innecesarias que se desechan apenas se usan, si entendiéramos que cada decisión de consumo afecta el planeta, entonces no estaríamos tan preocupados por el calentamiento global, la huella de carbono y todas las consecuencias que eso está trayendo para los seres vivos.

Lastimosamente ya estamos en un punto de sobregiro con los recursos naturales del planeta. Según el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), los seres humanos estamos utilizando los recursos naturales 1,75 veces más rápido de lo que los ecosistemas pueden regenerarse. En pocas palabras: estamos agotando nuestro capital natural más rápido de lo que deberíamos. Y esto se debe a que nuestro estilo de vida genera una huella de carbono que impacta negativamente la Tierra.

El carbono se ha emitido a la atmósfera desde antes de que existiéramos los humanos, porque el dióxido de carbono es producto de procesos naturales como la descomposición de los árboles que caen al suelo, la respiración de los mamíferos, entre otros procesos que no tienen que ver con la mediación de las personas. El problema empezó después de la revolución industrial, cuando los procesos industriales comenzaron a generar una cantidad de carbono cada vez mayor que se fue acumulando en la atmósfera. Así, el equilibrio entre el carbono que se emitía y el que absorbían las plantas o los océanos de manera natural, se fue perdiendo.



LOS BONOS DE CARBONO

A comienzos del siglo XXI se empezó a notar cómo la reducción de emisiones de Gases de Efecto Invernadero podría dinamizarse con incentivos económicos. Estos esfuerzos buscaban complementar las acciones de mitigación del cambio climático.

Con la creación y regulación de incentivos económicos para la reducción de emisiones nació el mercado del carbono, que se refiere a la compra y venta de créditos basados en captura o emisión evitada, en una unidad de medida llamada tonelada métrica (t) de dióxido de carbono.

Actualmente existen dos mercados para el carbono: el mercado regulado, que sigue las reglas establecidas en el Protocolo de Kioto; y el mercado voluntario, que incluye una amplia variedad de relaciones comerciales y estándares voluntarios destinados a disminuir emisiones.

¿QUÉ ACTIVIDADES GENERAN MÁS IMPACTO?

En el caso de Colombia estos son los sectores y actividades que más generan emisiones.

- > La deforestación.
- > Las prácticas agropecuarias no sostenibles, como la ganadería convencional, extensiva, en la que se tumban grandes hectáreas de bosque para abrir potreros.
- > El sector energético.
- > El transporte aéreo y terrestre.
- > El sector industrial.



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

Preferir la bicicleta como medio de transporte es una de las medidas que reducen nuestra huella de carbono.



En los últimos 50 años, nuestra huella ecológica ha aumentado casi en un 190 %, de acuerdo con el Informe Planeta Vivo 2018 de WWF.

“Cuando hay un desbalance en esa ecuación natural, la cantidad de carbono en la atmósfera se incrementa por encima de los niveles naturales, creando una capa que hace que una mayor proporción de la energía del sol que llega a la Tierra no se refleje, incrementando la temperatura global de manera paulatina. Este es el mismo proceso que ocurre en los invernaderos de plantas y, por esto, los gases que contribuyen al cambio climático se llaman Gases de Efecto Invernadero”, explica Diego Navarrete, líder de soluciones basadas en la naturaleza para mitigación de la ONG The Nature Conservancy.

Los esfuerzos de todas las organizaciones ambientales y de los países comprometidos con la mitigación del cambio climático buscan impedir que para el 2030 la temperatura de la Tierra aumente más de 1.5 grados, pues si esto ocurre se afectaría la dinámica ecosistémica y los desastres naturales que ya estamos padeciendo serían peores.

Disminuir la huella de carbono

- **Lo principal es generar conciencia de nuestros hábitos** y saber que la mayor parte de nuestras actividades genera emisiones.
- **Cambiar paulatinamente nuestro estilo de vida:** disminuir el uso del carro o de medios de transporte contaminantes, reducir el consumo de carne, tener un uso racional del agua y la energía, evitar los plásticos de un solo uso, pensar antes de consumir.
- **Si ya entendió de qué se trata esto, transmita el mensaje.** Es posible encontrar personas que sientan afinidad con esta conciencia ambiental dormida pero latente. Usted puede ser el motor que les encienda esas ganas de hacer cambios por el bien de todos.
- **En palabras del experto Diego Navarrete,** las Soluciones Basadas en la Naturaleza (acciones para


COMPENSAR LAS EMISIONES

Hay plataformas que permiten compensar la huella de carbono. Una de ellas es: banco2.com/compensar-tu-huella/ En la página lo primero que se hace es calcular la contaminación que

estamos causando, ese cálculo arroja una cifra sugerida que es la que debemos pagar. Luego se debe seleccionar una familia, comunidad o autoridad ambiental que reciba el incentivo

económico correspondiente a nuestra compensación para que puedan seguir trabajando en la protección o restauración de los ecosistemas que habitan, que son estratégicos.

proteger, manejar sosteniblemente y restaurar ecosistemas, que aborden los retos de las sociedades eficaz y adaptativamente, y que proporcionen simultáneamente beneficios para el bienestar humano y la biodiversidad) podrían contribuir enormemente a la mitigación del cambio climático en Colombia. Las soluciones dirigidas a captura y reducción de emisiones, principalmente, se enfocan en:

- **Evitar** la deforestación.
- **Restaurar** ecosistemas naturales.
- **Implementar prácticas sostenibles** en sistemas agropecuarios, como sistemas silvopastoriles o agroforestales. 



¿CÓMO SE MIDE LA HUELLA DE CARBONO?

Se mide en toneladas de dióxido de carbono equivalente, y decimos equivalente porque este es el gas que tiene mayor importancia pero no es el único gas

que genera efecto invernadero. Existen otros como el metano y el óxido nitroso, que también producen este mismo efecto. Existen varias plataformas que

pueden medir la huella de carbono para individuos, negocios grandes y pequeños o productos. En el caso de los ciudadanos, se calcula teniendo en cuenta

el estilo de vida: el tipo de transporte, los alimentos que consumimos, la ropa que compramos, los aparatos electrónicos que tenemos en casa, entre otros.



**SOY
MUJER
Y SOY
ESPECIALISTA
EN HACERME LA
MAMOGRAFÍA**

visiLabo Supersolud

En nuestro **Centro de Oncología** trabajamos de la mano en la prevención y detección temprana del cáncer de mama.



**Clínica del
Country**

**CENTRO DE
ONCOLOGÍA**

601 530 0470

Sede Country: Carrera 16A # 83A -11

Sede Colina: Carrera 67 # 167 - 61

www.clinicadelcountry.com

#SOYMUJERSOYESPECIALISTA



Lorena Arenas:

“El rival más fuerte es uno mismo”

María Gabriela Méndez*

FOTOGRAFÍA: David Estrada Larrañeta

La marchista pereirana de 28 años fue medalla de plata en Tokio 2020. Es la número uno de Colombia y de Latinoamérica, pero para llegar hasta donde está le ha tocado sortear todo tipo de dificultades.



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



El día que Lorena Arenas compitió en el Mundial de Doha, Catar, en 2019, no podía caminar bien debido a una lesión en el músculo tibial derecho. Aunque le dolía hasta las lágrimas, no era suficiente para sacarla de la pista. Empecinada, mostró lo que estaba dispuesta a hacer para lograrlo. Los médicos y la fisioterapeuta pensaron que le sería imposible hacer los primeros kilómetros, y le advirtieron que lo mejor era volver a Colombia. Pero la marchista no solo cruzó la meta al final de los 20 kilómetros, sino que llegó en el quinto lugar. Para ella fue como ganar el oro.

Hoy llora al recordar lo duro que ha sido el camino para subir al podio en los recientes Juegos Olímpicos de Tokio, donde obtuvo una medalla de plata: sobreponerse al dolor físico, superar las barreras mentales, imponerse ante las decepciones, vivir lejos de su familia. Continuar, no importa cuánto cueste.

En el camino ha conseguido seis récords nacionales en la categoría Mayores, seis para la categoría Sub-23 y tres en la Juvenil. En 2012 fue medalla de bronce en el Mundial de Barcelona y de oro en la Copa Mundo Saransk, Rusia. En 2013 ganó plata en los Bolivarianos de Perú. En 2014, oro en los Juegos Suramericanos de Chile y plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de México. En 2015 impuso un récord en el Suramericano de Lima; en 2017 fue oro en los Juegos Bolivarianos de Santa Marta. En 2019, récord en los Juegos Panamericanos de Lima. Hay solo una categoría en donde Lorena Arenas no tiene medallas: la infantil, porque nunca compitió.

Lorena entró al deporte por casualidad, en plena adolescencia, cuando llegó entre las tres primeras en una competencia colegial en Calarcá. El sacerdote Jhonatan Darío García, aficionado al deporte y con estudios en educación física, notó que Lorena tenía madera para el atletismo. Aunque ella estaba decepcionada por no haber ganado, el párroco le hizo ver que aún sin entrenar había estado entre las primeras, y podía tener un futuro allí.



Cuando le dijeron que servía para marcha primero dijo que no. Pero lo intentó y enseguida empezó a destacar en esa modalidad.

En el Instituto de Deportes y Recreación de Medellín (Inder), la deportista conoció al que sería su mentor: Libardo Hoyos. Un día Lorena imitó a un compañero que hacía marcha atlética porque le parecía chistoso. El entrenador le propuso desempeñarse en esa especialidad. No le gustaba al principio, pero con el tiempo se dio cuenta de que destacaba frente a sus rivales.

¿Qué tanto le afectó que los Olímpicos de 2020 se realizaran en 2021?

Me benefició, porque en 2019 tenía una lesión del isquion desde hacía tres años, y los médicos no sabían qué era. Me vieron muchos especialistas. Es una lesión poco común y era complicada la recuperación. Si no se hubieran aplazado los Olímpicos me habría tocado competir con la lesión, como lo había hecho ya antes. Al posponerse tuvieron tiempo de hacer la cirugía y de recuperarme plenamente. Mi mamá es muy creyente y yo le decía: “Mami, haga las promesas que tenga que hacer pero que este dolor se me quite”. Ella le pidió al Señor de Los Milagros de Buga que me curara del dolor y me diera la fuerza y la voluntad para poder lograr esa medalla.

¿Por qué decidió no seguir las recomendaciones médicas de retirarse del Mundial de Doba?

Yo tenía un sueño: de esa competencia dependía mi desempeño en los Juegos Olímpicos, tenía que saber si me adaptaba bien al calor. En mi cabeza solo había un objetivo: saber qué era competir en altas temperaturas.

¿Qué opera en el cerebro de un atleta de alta competencia para que cualquier cosa esté por encima del dolor y el sufrimiento?

El deporte a este nivel ya no es saludable y uno lo sabe. Una vez una doctora me preguntó si era consciente de lo que me podía pasar cuando me retirara, y le dije que sí. Dependiendo de las lesiones, en el futuro podría no caminar bien, tener dolores de columna. Porque siempre uno está llevando su cuerpo al límite, es una lucha con uno mismo: el cuerpo tiene que resistir hasta donde uno lo lleve. El rival más fuerte es uno mismo. Es como la persona que fuma: sabe que si sigue fumando le va a dar cáncer; lo mismo en el deporte de alto rendimiento: uno es consciente de eso, pero insiste.



ENCONTRAR EL TALENTO

“Me gusta ser esa persona que los inspira para que puedan lograr lo que desean en el deporte. Independientemente de los sueños y los objetivos, hay que trabajar duro y soñar en grande, no dudar de las capacidades que se tienen. No hay nada imposible, sea a corto o largo plazo, siempre se puede. La vida es eso, intentar las cosas. Cuando me dijeron que servía para marcha primero dije que no. Pero luego lo intenté. Si no lo hubiera intentado no sería lo que soy ahora. Cada persona viene a este mundo con un talento que nos regaló Dios, la vida, el universo, y hay que encontrarlo”.



“Siempre uno está llevando su cuerpo al límite, es una lucha con uno mismo: el cuerpo tiene que resistir hasta donde uno lo lleve”.



Sandra se considera muy religiosa, aunque no fanática. “No voy a la iglesia cada ocho días, pero creo que hay alguien superior a mí”.

Por la época del Mundial de Doha no podía caminar pero sí competir. ¿Cómo es eso?

Soy una persona que siempre piensa en el ahora. Yo me decía “tengo que hacerlo porque es lo que hay ahora, después no sabemos. No voy a llegar a los Juegos Olímpicos a improvisar”. No me gusta estar diciendo que voy a ser medallista o a ganar, nunca me he comprometido con nadie, solo conmigo. Quería ir a los Olímpicos y ganar una medalla. Antes de la competencia fui a calentar y casi no podía caminar, pero estaba mentalizada: “Ya llegué hasta acá, tengo que hacer todo lo que pueda”. Solo había una persona que yo esperaba que me felicitara: mi entrenador. Pero solo dijo “Pudo haber sido mejor. Nos habíamos preparado para que fuera medallista”. Eso me dio durísimo.

Es muy duro recuperarse de esas lesiones...

Sí, pero eso es un deportista de alto rendimiento:

alguien capaz de soportar todo ese tipo de lesiones. A un deportista de alto rendimiento siempre le va doler algo. Y su trabajo es seguir adelante, aunque le duela.

¿Así es en todo?

Sí, así es la vida. Hay momentos y cosas que duelen, pero hay que seguir. Como lo que dijo mi entrenador al final de la competencia de Doha, que me dio tan duro. Yo no soy de guardarme las cosas, cuando hay una injusticia lo digo, soy clara y directa. Digo lo que no me gusta. La medalla olímpica en Tokio es la recompensa a todo eso. Si no hubiera sido por el apoyo psicológico me habría devuelto a Medellín. No hubiera aguantado tanto.

¿Es más dura la presión física que la psicológica?

En el deporte no puedes ser una persona débil. Además de resistir el dolor físico tengo que resistir en todo lo demás, por ejemplo los comentarios: “Usted todavía no es”, “usted no puede”, “hay otra mejor que usted”. Hay que ser muy fuerte física, emocional y psicológicamente. Eso es lo que caracteriza y diferencia a un medallista olímpico de uno que gana un mundial o un suramericano.

¿Cómo es ese trabajo psicológico?

Uno ve a deportistas entrenando muy duro que en el momento de la competencia no son capaces de dar todo lo que tienen, dudan de sus capacidades, no creen en ellos mismos. Eso es lo bonito del deporte: que lo forma a uno en muchos aspectos. Uno piensa, si fui capaz de aguantar esto en el deporte por qué no voy a ser capaz de superar esto en mi vida.

¿Incluyendo las penas de amor?

Da duro, pero te ayuda a que sea más llevadero. Uno piensa: la vida sigue. He tenido pocas relaciones, pero han sido largas y me ha dado duro cuando se terminan. Evito enamorarme porque me pasa que cuando quiero a alguien, entrego lo mejor de mí y uno a veces espera que la otra persona también haga lo mismo, y no siempre se puede. Uno no debe esperar nada de nadie para no decepcionarse. Y lo primero es amarse uno mismo.

Usted tiene fama de mal genio, pero yo la veo muy dulce y sonriente...

Sí, soy de un temperamento fuerte, y más cuando sé que las cosas se están haciendo mal o cuando le quieren hacer daño a alguien, no permito eso. Las cosas hay que ganárselas. El que ha trabajado por algo entonces se merece el reconocimiento.

LA CIFRA

Arenas mantiene desde 2012 el récord nacional juvenil de los 10 kilómetros con un tiempo de 45:11.46.

¿Valió la pena tanto sacrificio?

Sí. Desde que inicié estaba en mi pensamiento que lo iba a lograr. No hubo ni un segundo que pensara que no lo iba a lograr. Cuando faltaban 600 metros, que iba segunda, casi sola, en un momento me quise emocionar, pero me calmé porque no había pasado la meta y siempre pueden pasar muchas cosas.

Usted empezó tarde en el deporte, al menos para los estándares de los atletas de alto rendimiento...

Sí, empecé a los 14 o 15 años, pero qué tal que hubiera empezado más joven y no hubiera llegado, o que me hubiera aburrido. El tiempo de Dios es perfecto y usted tiene que estar cuando él lo diga.

¿Es muy religiosa?

Soy muy religiosa, no fanática. No voy a la iglesia cada ocho días, pero creo que hay alguien superior a mí. Así sea ficticio, le digo a las personas que crean en algo superior, eso ayuda. Hay momentos en los que pienso “no voy a ser capaz”. Ahí es cuando llega ese motivo, esa energía, ese impulso. “Dios, dame fuerzas para soportarlo”. Y llega esa energía que te hace fuerte.

¿Habla con Dios mientras compite?

En todas las competencias hablo con Dios. Le pido tranquilidad, fuerzas. En estos cinco años que fueron tan duros para mí, yo le decía: si esto es lo que tengo que soportar para lo que me quiera dar, lo voy a hacer. Y así fue.

¿Antes de ser deportista qué quería hacer?

Siempre quise ser médico, pero llegó el deporte. Luego con el tiempo me di cuenta de que no tengo el talento ni la convicción para esa profesión. Yo veo que alguien se lastima y siento el dolor que esa persona siente. Soy muy sensible y no puedo ver heridas o sangre.

¿En qué momento toma la decisión de vivir del deporte?

Nunca pensé que iba a vivir del deporte o que el deporte iba a ser todo en mi vida. En 2009 entré a un colegio de monjas que era muy estricto y no tenía tiempo para entrenar. Camilo Calderón, el que me enseñó a marchar, me ayudaba a hacer las tareas. Libardo Hoyos era mi entrenador y me sugirió cambiar de colegio para poder tener el entrenamiento como prioridad.

El entrenador es una figura fundamental para un deportista de alto rendimiento...

Sigo diciendo que Libardo Hoyos es mi entrenador porque es la persona a la que más tengo que agradecerle. Mi ascenso fue muy rápido, apenas empecé a entrenar ganaba en todo, pasé a ser selección Antioquia, a los dos años selección Colombia, a los tres años medallista mundial juvenil. Fueron resultados muy rápidos. Era como que la vida me decía que me dedicara a eso. Sin embargo, Libardo siempre me decía que siguiera estudiando porque un deportista nunca sabe cuánto va a durar su carrera. Le hice caso y entré a estudiar en 2011 licenciatura en Educación Física.





“Soy de un temperamento fuerte, y más cuando sé que las cosas se están haciendo mal o cuando le quieren hacer daño a alguien, no permito eso”.

¿Ha seguido estudiando?

Paré de estudiar dos años. Pero pensé en las palabras de Libardo, “no voy a ser deportista toda la vida, tengo que terminar mi carrera”. No tengo afán, tomo una o dos asignaturas por semestre. Algún día me voy a graduar, mi prioridad ahorita es el deporte. Así sea viejita puedo ir a estudiar, pero a entrenar no.

Las personas que se dedican al deporte deben sacrificar mucho, estudios, diversión, vacaciones, vida familiar.

¿Hay alguno que le pese más?

La alimentación no me cuesta. No me gusta lo dulce. Lo de las fiestas tampoco es un sacrificio, porque nunca supe qué era estar en una fiesta: mi papá siempre nos iba a buscar a las nueve de la noche. Para mí es más difícil no estar en las fechas especiales de mi familia: el cumpleaños de mis padres, el nacimiento de mi sobrina, cosas así. Siempre hemos sido una familia muy unida. Me da duro estar lejos de ellos. Eso sí, paso todo el día hablando con mi mamá.

¿Qué hace cuando no está entrenando? ¿Cómo se relaja?

Me encanta escuchar música, me hace recordar e imaginar cosas. Antes de entrenar, en el calentamiento, escucho música. De todo: vallenato, reggaetón, salsa. Me gusta compartir con mis amigos, hablar bobadas con mis amigos, reírme, me encanta reírme. Casi no salgo. A veces voy a un centro comercial con mi mamá pero eso me cansa muchísimo, más que el entrenamiento.

¿A quién admira?

A mí. Jajaja. Mentira. Siempre he admirado a muchos deportistas colombianos que son muy tesos en mi modalidad. Pero que diga que quiero ser como tal persona, no. Admiro a mis compañeros y a todos los que son deportistas.

El deporte permite conocer la dimensión humana de mucha gente: los rivales, los entrenadores...

Sí. Hay más rivalidad en el mismo grupo de uno que con las competidoras de otros países. Si tengo que pasarle agua a la china lo hago porque me gusta que todas estemos en las mismas condiciones. Que nadie diga que Lorena ganó porque la otra no pudo tomar agua. Con la italiana casi nunca hablo pero mira que cuando me levantó, nos abrazamos, ella tiene una buena técnica y hay que reconocer el trabajo de los otros.

¿Qué sigue para usted?

Uno es muy ambicioso. Siempre hay una meta más. Ojalá Dios me permita estar en dos juegos olímpicos más, todavía creo que podría dar más. **B**



PORVENIR: COMPROMETIDA CON LOS ADULTOS MAYORES

El Fondo de Pensiones y Cesantías está enfocado en apoyar la formación de los mayores de 50 años para que puedan emprender un negocio y continuar siendo productivos.

El Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir tiene el compromiso de acompañar a los colombianos en todas las etapas de su vida. Por eso, desde 2019 han trabajado por entender y analizar las necesidades de la población de adultos mayores.

En un estudio realizado en 2019, identificaron las necesidades y problemáticas que enfrentan los adultos mayores en todos los aspectos: social, económico, familiar y de bienestar. Según el resultado de la encuesta, el 48 % de los pensionados quiere aprender y no sentirse relegados en esta etapa de retiro.

Fue así como surgió en alianza con la Universidad del Rosario, el Observatorio del Adulto Mayor, una herramienta enfocada en diseñar alternativas para la empleabilidad y el fomento del emprendimiento en las personas mayores de 50 años.

Este Observatorio se apalanca en tres pilares: la investigación, la formación y la divulgación. Contará con un sitio web con datos de interés, investigaciones y programas de formación, que están enfocados en esta población. El aporte investigativo

de este Observatorio estará a cargo de la Facultad de Economía de la Universidad del Rosario, UR Emprende y el Fondo Porvenir. Se estima que estará funcionando en el último trimestre del 2021.

A través de esta iniciativa se ofrecerá un programa de formación virtual en emprendimiento con cobertura nacional, que contará con el acompañamiento de profesores expertos del Centro de Emprendimiento de la Universidad de Rosario y UR Emprende, con el fin de fortalecer las habilidades y capacidades de los inscritos, aprovechando sus vivencias y experiencias de vida, con el fin de generar ideas de negocios innovadoras y materializables.

En Porvenir son conscientes que esta generación quiere continuar su etapa productiva y generar mayor valor en sus familias, en sus territorios y en el país. Allí se encuentra su principal reto: trabajar en el desarrollo de iniciativas que apunten al emprendimiento, la empleabilidad y el bienestar socioeconómico de los adultos mayores afiliados. Bernardo

Sánchez, gerente de mercadeo en Porvenir, explica: “Nuestro compromiso como Fondo de Pensiones es brindar un acompañamiento integral a quienes, después de largos años de trabajo, llegan a su etapa de retiro, para que puedan disfrutar de este momento a plenitud. En Porvenir tenemos la responsabilidad de monitorear la situación general de los adultos mayores en el país para entender sus necesidades”.

OTRAS INICIATIVAS

Dentro de esta estrategia de sostenibilidad surgió otra iniciativa: Disfrutando tu Porvenir, una plataforma digital diseñada para que más de 109.000 pensionados que tiene el Fondo disfruten de una amplia oferta de servicios, actividades de formación, emprendimiento y esparcimiento.

Por otro lado, Porvenir cuenta con la Comunidad del Pensionado, la cual nació en 2018 como una iniciativa que promueve el bienestar en esta población, reforzando la filosofía de permanecer activos en esta etapa de la vida.



La agridulce golosina del dolor

*Sinar Alvarado** • ILUSTRACIÓN: *Liliana Ospina* @lilondra

La bicicleta exige grandes dosis de sufrimiento, pero a cambio entrega felicidad al deportista. El ciclismo siempre ha impuesto desafíos desmedidos a millones de personas que encuentran el placer durante largas jornadas de pedaleo.



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



El 13 de julio de 1967, junto a decenas de ciclistas en el Tour de Francia, el británico Tom Simpson sale de Marsella rumbo al Mont Ventoux, un coloso calcáreo en cuya cima no crecen los árboles. Simpson puede ganar esta etapa, pero a dos kilómetros de la meta, consumido por el esfuerzo y el calor, cabecea, traza la vía en zigzag y cae de la bicicleta. Los ayudantes de su equipo lo asisten y vuelve a pedalear, pero solo otros 500 metros. Los últimos: el ciclista se derrumba otra vez y nunca más se levanta. Muere en un helicóptero rumbo al hospital. Desde arriba no alcanza a ver la montaña que intentó conquistar. Sus últimas palabras, pronunciadas tras la primera caída, fueron una orden y un ruego: “Pónganme de nuevo sobre la bicicleta”.

La tozudez terminal de Simpson es extrema, pero confirma un rasgo común de este deporte cruel: la persistencia más allá de cualquier razón. Miguel In-

duráin, el versátil corredor español, ya en retiro, fue entrevistado por periodistas que querían saber cómo recordaba sus mejores años: “He llegado muy lejos en el dolor”, confesó. El suplicio no es un pozo que los ciclistas esquivemos. Por el contrario, nos zambullimos en él con deseo, impelidos por la resolución personal y la necesidad de cumplir. “Mientras respire,

atacaré”, juró Bernard Hinault, el último gran campeón francés. Por su lado, el escritor y ciclista Ander Izagirre recuerda desde niño la horrible mueca de sufrimiento que exhibía el ciclista Pedro Delgado en una edición del Tour. Esa imagen,

que Izagirre pudo ver de cerca, en vez de ahuyentarlo funcionó como un anzuelo. Por eso Giancarlo Brocci, creador de una carrera vintage en Italia, defiende “la belleza de la fatiga”.

El padecimiento nunca falta en la receta ciclista. Debemos subir y la gravedad nos pesa; queremos avanzar y el viento nos frena; el sillín no es un sofá,

“El suplicio no es un pozo que los ciclistas esquivemos.

Por el contrario, nos zambullimos en él con deseo”.





pero pasamos horas allí varias veces por semana; y además están las caídas. Sobre la bicicleta nos exponemos al sol, al frío, a la lluvia. Pero las dificultades, en vez de disuadir, nos provocan. Los ciclistas —profesionales y aficionados— coqueteamos con el colapso siempre en busca de un nuevo reto. Cuando vemos venir el martirio, pedaleamos a su encuentro. “Tú continúas. Es lo más bello y terrible del ciclismo. Tú continúas”, escribió Tyler Hamilton en sus memorias, *Ganar a cualquier precio*.

Muchas veces, en la agonía del pedaleo, confrontado por la insensatez de mis actos, me he formulado la misma pregunta. ¿Por qué? Algunos encuentran en la química una respuesta plausible. Durante el ejercicio, nuestro cuerpo segrega las llamadas hormonas de la felicidad: endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina. Neurotransmisores que irrigan el cerebro y generan una poderosa sensación de bienestar. Pero no parece suficiente. Antes de cobrar esa recompensa, el ciclista debe invertir grandes bolsas de insatisfacción. Puede que la aventura, la belleza del paisaje y la épica del logro ayuden a despejar este enigma. O puede también que las carreteras estén simplemente llenas de masoquistas.

El sufrimiento prolongado induce una suerte de evasión. “Abstraído del cuerpo doliente, el ciclista prosigue en su dolor y hace de él su materia prima”, escribe Priscila Lessa en su ensayo *La estética del dolor*. Esto me recuerda un ascenso de casi 30 kilómetros, en un recorrido de 122 en total, que hice entre La Vega y el Alto del Vino, al occidente de Bogotá. El calor de ese día me desgastó en la primera mitad del recorrido,

pero cesó cuando alcancé cierta altura en la cordillera. Faltaba poco para completar el tramo final cuando mi cerebro, harto de padecer, se bloqueó; pero yo seguí pedaleando como un autómata. Ese día se me borraron unos kilómetros. Pasé por allí, pero no me acuerdo. Mi mente parece haber dicho: “Hasta aquí te acompaño. Si te vas a matar, hazlo solo”. Y adiós. Hans Ulrich Gumbrecht, en su *Elogio de la belleza atlética*, describe esta enajenación temporal como el acto de “perderse en la intensidad de la concentración”.

El colombiano Nairo Quintana, también en el Mont Ventoux, vivió su propia agonía en el Tour de 2013, cuando persiguió como un poseso a Chris Fromme, ganador de la carrera ese año. Quintana llegó a la cima justo detrás del británico, urgido en su pedaleo para no perder segundos vitales. Cuando superó la meta, como un muñeco roto, se desvaneció en los brazos de un masajista. Pero lo hizo después de cruzar. “El dolor había sido derrotado”, concluye Priscila Lessa.



Aquí surge una variable fundamental: el tiempo. Durante seis o siete horas de viaje, los ciclistas gastamos miles de calorías tratando de descontar unos segundos en varios segmentos de la ruta. Queremos ser cada vez más rápidos, cada vez más fuertes. Queremos ir cada vez más lejos. En esa endiablada carrera sin fin, cualquier ganancia marginal se considera una conquista. En el fondo, sospecho, pedaleamos contra los años: para demostrar que todavía somos capaces.

Porque el dolor confirma al individuo. Si el cuerpo duele, es porque está vivo, dice David Le Breton en su libro *Elementos para una antropología del dolor*. Cuanto más duele, más vivo está. Sobre todo porque después, invariablemente, consigue recuperarse. “El dolor nos permite encontrar la sensación de uno mismo en un mundo cada vez más anestesiado”, escribe Bernard Andrieu.

Al mismo tiempo, el dolor y la concentración extrema nos sacan de nosotros mismos; producen epifanías y euforia. Incluso es frecuente sumirse en una cierta irrealidad: el ciclista, rodeado de silencio y soledad, viaja ensimismado en sus pensamientos. El pedaleo, sobre todo en las subidas largas, tiende a volverse monótono; el cuerpo entonces sabe qué hacer, y el cerebro puede desentenderse para divagar sobre los asuntos más variados. En muchas ocasiones me he descubierto escribiendo párrafos enteros en mi cabeza; cantando para distraerme; recuperando escenas del pasado; a punto de llorar, azotado por el cansancio; o conmovido por la belleza de la luz cuando amanece sobre el páramo. El dolor es desagradable, pero lo aceptamos con gusto, porque nos permite acceder a experiencias memorables y profundas.

Con el dolor surge la verdad. Si no, que lo digan los torturados. Su sensación nos eleva y nos conduce a la pureza, prometen los religiosos. Su naturaleza urgente elimina cualquier distracción: nos enfocamos en él y todo lo demás pierde importancia. El agujonazo en los muslos y la tensión en la espalda, recurrentes durante horas, ponen al ciclista bajo una suerte de hipnosis. Entonces uno abraza el dolor, se entrega a él y lo acepta, porque fue elegido.

Solemos pensar en el dolor como una experiencia intransferible: nos cuesta describirlo a los demás. Pero sus síntomas pueden verse desde afuera como un espectáculo. Por eso Alain Corbin, en el volumen *Historia del cuerpo*, habla de “la teatralidad del suplício”. Esto es notorio en el ciclismo, un deporte cuya

cancha es el mundo abierto. Cada año miles de entusiastas llenan las carreteras durante las competencias para disfrutar del tormento en vivo y en directo. Los rostros sufrientes de los ciclistas, sometidos al esfuerzo máximo, componen una estampa digna de fotografiar. Cuanto más se retuerce el deportista, mayor valor se atribuye a su victoria.


O incluso a su derrota. Porque el dolor desperdiciado, sin éxito en su empresa, se vuelve trágico, y por eso irresistible. Para Gumbrecht, la belleza está en la mirada del espectador, que proyecta sobre sus ídolos un sentimiento de fascinación. “Lo que cuenta es la distancia relativa entre el atleta y el contemplador, y esta distancia se vuelve lo suficientemente grande cuando el contemplador cree que sus héroes viven en un mundo diferente, pues, en esta condición, los atletas se vuelven objetos de deseo”, dice el profesor.

Este espectáculo angustioso, por fortuna, ofrece a cambio buenas dosis de estética. Hay una belleza plástica en los cuerpos desarrollados al máximo, y en los gestos cadenciosos del ciclista sobre los pedales.

Los deportistas nos permiten ver músculos —su gran herramienta— desarrollados a un nivel que jamás alcanzaremos. La bicicleta, dolor mediante, cincela sus cuerpos hasta conseguir esa delgadez que hoy dicta nuestro canon de belleza.

“ Los ciclistas conviven con el dolor dentro y fuera de la ruta. Tal vez por eso parecen hechos de otro material”.

Pero antes de sufrir sobre la vía, los ciclistas, en especial los profesionales, se han sometido a otras formas de dolor sin testigos: dietas de hambre, entrenamientos exigentes, madrugonazos rutinarios, accidentes con fracturas. Y después de las caídas, el martirio de la recuperación antes de volver. Los ciclistas conviven con el dolor dentro y fuera de la ruta. Tal vez por eso parecen hechos de otro material. Un futbolista cae sobre el pasto mullido y ejecuta volteretas dramáticas antes de abandonar la cancha en camilla. Un ciclista se estrella sobre el pavimento a 50 kilómetros por hora y se levanta lacerado, pero dispuesto a seguir.

Esto nos resulta extraordinario, pero es lo mismo que hacemos todos con bicicleta o sin ella. Pedaleo duele, como duele también vivir. Y sin embargo, aún en las peores circunstancias, casi todos elegimos continuar: porque nos hemos propuesto un determinado objetivo. El dolor, siempre pasajero, es solo el precio que pagamos para ser mejores. Mientras haya energía y voluntad, siempre intentaremos continuar. Como el malogrado y heroico Tom Simpson. 

.....
*Periodista y escritor colombo-venezolano.



La vocación temprana de mi hijo

*Andrés Marcel Giraldo Arango**

FOTOGRAFÍA: *David Estrada Larrañeta*

Dudas, certezas, devaneos y reflexiones de un papá que acompaña a su hijo a conocer su vocación.



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



“**C**uando sea grande voy a ir a la universidad del tenis, para ser un tenista profesional”. Eso me dijo Tomás después de salir de una de sus primeras clases. Debo confesar que la frase me enterneció, pero no la tomé en serio. Nadador, futbolista o boxeador. Lo que quisiera. Ojalá encontrara placer en algún deporte. Yo estaba listo para comprarle guantes, raquetas, patines, gafas, arcos o cuantos implementos fueran necesarios para ensayar mientras algo terminaba por encarretarle como pasatiempo. Si la genética hacía su parte del trabajo, Tomás tendría infinitos devaneos con todos los deportes, como su papá: natación, fútbol, béisbol, voleibol, patinaje y rugby subacuático, para finalmente decidir que el deporte y la competencia no serían lo suyo. Me preparaba para acompañarlo en sus dudas y vericuetos, hasta verlo engrosar la multitud de rodillones aficionados que ocupan los escenarios deportivos durante los fines de semana.

Pues me equivoqué, y la genética falló. Va a cumplir ocho años y el tenis lo tiene loco. Tanto a él como a nosotros, sus padres. Yo, por ejemplo, estoy junto a una cancha y a las ocho de la noche escribiendo este testimonio, mientras mi hijo perfecciona el saque a unos metros de mí.

Todo comenzó un sábado de 2017. Salíamos del Complejo Acuático, en Medellín. Él venía amarrado a la silla trasera de mi bicicleta con su pelo mojado, embadurnándose la boca, las manos y la ropa con algún bombón pegajoso. Yo siempre pensé que enseñarle a nadar sería uno de mis mejores regalos, pues le permitiría disfrutar sin temor de las piscinas, del mar y de los ríos. Acababa de cumplir cuatro años y el primer nivel de natación estaba superado.

—Papá, me prometiste que hoy iríamos a las canchas de tenis.

La semana anterior, Tomás había descubierto que muy cerca de las piscinas había unas canchas de tenis. Yo había olvidado mi promesa. Intenté hacerme el loco, cosa que se me da fácil. Quería almorzar y me daba pereza la demora. Pero inmediatamente apareció el ángel de los padres sobre mi hombro, a decirme que es importante cumplirles la palabra. Resignado torcí el rumbo y me acerqué con él a las canchas de tenis, las mismas donde aprendí y jugué hasta el final de mi adolescencia.

Entramos a “La Liga”, como le decíamos cariñosamente cuando yo jugaba. Sentí emoción. Recordé a los profes que no están, respiré las papas criollas



Cerca de los ocho años, Tomás sufre los primeros rigores del cambio de categoría.



ses en los que me habría gustado que mi hijo escogiera un deporte más ajustado a nuestro presupuesto. Pero todos los esfuerzos se hacen con gusto y sacrificio. El pequeño hizo click de inmediato con el profe, Rubén, a quien le debemos en buena parte el entusiasmo para venir, hasta hoy sin falta ni desgano, a todos los entrenamientos.

A los cinco años ganó su primer torneo. Repitió a los seis y a los siete. Ganó fácil y llegó a sentirse al nivel de los mejores del mundo. Se comparó con Nadal, Federer y Djokovic. Ahora, cercano a los ocho, sufre los primeros rigores del cambio de categoría y se enfrenta cada vez con mayor frecuencia al áspero sabor de la derrota. Hace poco me preguntó: “¿Cuándo uno es tenista, en qué trabaja?”. Yo le hablé de la importancia de trabajar en un oficio que le haga feliz, sea cual sea.

¿Y nosotros? Bien, gracias. Sufriendo y gozando desde la tribuna. Verlo triunfar nos hincha el pecho. Recibirlo entre sollozos cuando pierde nos arruga las tripas. En ambos casos sabemos que todo es importante para su desarrollo. En los torneos hemos visto a papás y entrenadores de estructura militar, que ven la cancha como un campo de guerra y al contendor como enemigo. También nos han tocado los tiernos debiluchos que sucumben ante el más insensato berrinche. Su mamá y yo dudamos de todo: ¿El tenis le gusta realmente? ¿Lo estaremos presionando? ¿Serán muchas horas de entrenamiento para un niño? ¿Se trata de una vocación temprana o de un capricho pasajero? ¿Abandonará en la adolescencia? Nadie sabe. Y qué importa. Por ahora lo disfrutamos. Y lo mejor de todo: en familia.

Por ahora, me gustaría decirle unas palabras, aunque todavía no pueda leerlas de corrido. Hijo mío: me gusta mucho verte crecer y caminar con firmeza. Admiro tu disciplina, tu pasión y tu empeño. Mi deporte, en cambio ha sido saltar. Saltar de aquí para allá y de regreso, tantas veces que ya perdí la cuenta. Al tenis llegué tarde y salí temprano. Pero que mi historia en este deporte no sea, nunca, tu referencia o motivación. Te pido perdón si con gestos sutiles de aprobación o reproche te induzco a competir y a querer ganar en este mundo de polvo. Si empecinas en esto tendrás que superar muchos retos. Llegarán fuerzas antagónicas como la envidia, la trampa y la codicia. Aprenderás a perder con la frente en alto y a ganar con respeto. No pierdas nunca la confianza en tí, en nosotros y en la vida. Envidio tu estilo temprano de subir por el tronco sin detenerte a dudar entre las ramas. Pero si un día te asustas, si te congelas y resbalas, siempre estarán mis hojas caídas para acolcharte. Juega mientras lo disfrutes. **B**

fritas de la entrada y sonreí al recordar el balde con límpido y jabón azul donde me tocaba sumergir las medias blancas manchadas por el polvo de ladrillo.

Rápidamente salí de mi abstracción nostálgica y me concentré de nuevo en Tomás. Pensé en contarle mi historia corta con el tenis a manera de ambientación, pero al verlo supe, por la expresión de sus ojos, que algo estaba ocurriendo en su cabeza. Él observaba todo con detenimiento. No despegaba sus ojos de las canchas. Su actitud era de contemplación. Guardaba ese silencio devoto del feligrés que se persigna ante el baptisterio. Uno de los monitores desde la cancha supo ver las ganas del

chico, y vino hasta nosotros para ofrecerle una raqueta y una bola. Por primera vez este niño tímido entraba en una actividad de grupo sin dudarle un instante.

Tomás se conectó rápidamente con ese universo. Y desde la primera clase todo fluye. Hasta la plata, que no sobra pero no falta y se gasta mucha. Hay me-

“A los cinco años ganó su primer torneo. Repitió a los seis y a los siete. Ganó fácil y se sintió al nivel de los mejores del mundo”.

**Periodista, realizador y productor audiovisual. Es director de la serie El taller, que se emite todos los sábados por Telesantioquia.*



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



En defensa del parto natural

*Karem Racines Arévalo**

El uso del canal vaginal para el nacimiento representa menos riesgos y mayores beneficios para madres y bebés.

“**T**odos los días las cesáreas salvan vidas”. Ésta es una sentencia frecuente en los documentos científicos que demuestran los beneficios del parto natural. Con lo cual, este artículo no trata de desprestigiar un procedimiento quirúrgico tan útil como la cesárea, sino de rescatar el valor indiscutible del parto natural como un proceso humanizado que tiene como principal protagonista a la mujer, pero al que cada vez se recurre menos.

El aumento de la tasa de cesáreas en Colombia deja en evidencia el desplazamiento voraz de este procedimiento sobre el parto por vía vaginal. En 1998 el 24 % de los nacimientos ocurría por cesárea; en 2017 la tasa iba por 45 %, según los datos más recientes disponibles en el DANE. En los estratos altos la cifra es más dramática aún. Y si se habla de instituciones privadas, en la Costa Caribe hay registros de hasta 70 % de cesáreas frente a los partos espontáneos, según advierte la Federación

Colombiana de Obstetricia y Ginecología, en el artículo “Racionalización del uso de la Cesárea en Colombia” (2014).

Ciencia y naturaleza

Según los expertos, lo que representa el parto es la restitución del protagonismo de la mujer, no del médico que es un facilitador y un ayudante. Apostarle al parto vaginal implica una visión integrada del fenómeno del nacimiento con su contexto, con una incidencia emocional tremenda, con implicaciones espirituales, emocionales y familiares muy importantes. Y hay que verlo como un método en el que se respeta la vinculación de la medicina con la evidencia científica, en el sentido de dejar a la cirugía aquellas situaciones que se hacen inmanejables por la vía natural, pero no por comodidad o conveniencia de quienes no son los protagonistas de ese acto tan natural.

Zoila Osorio, ginecobstetra de la Clínica Iberoamérica de Colsanitas en Barranquilla, reconoce que una circular de cordón umbilical no es motivo para no intentar el parto vaginal, como tampoco lo es el sobrepeso de la materna, su edad temprana, si la cadera es angosta, si es mayor de 30 años, si tiene un grado de placenta avanzado, poco o mucho líquido amniótico, bajo umbral del dolor, diabetes, hipertensión, o si el bebé es muy grande.

“Esas condiciones por sí solas no son razón para practicar cesáreas. Pero muchos de los nacimientos terminan en cirugías porque, por una parte, las madres quieren programar el nacimiento de sus hijos con la familia y no someterse a la incertidumbre del parto vaginal o le temen al dolor porque se les ha hecho ver como una etapa insostenible. Y, por la otra, el médico también quiere optimizar su tiempo”, explica Osorio.

Sin duda, la cesárea permite un mejor equilibrio entre el tiempo invertido por el especialista en la cirugía, versus el tiempo que hay que monitorear a una parturienta que puede tardar hasta 24 horas en un trabajo de parto. Entonces, es duro hablar de la mercantilización del servicio, pero también es una realidad”, dice Osorio.

Ventajas para el bebé y la madre

María Elena Varela, pediatra neonatal y perinatal de Colsanitas, detalla que el parto eutócico o natural comprende tres etapas: la primera es el desencadenamiento espontáneo del trabajo de parto entre las semanas 37 y 42 de gestación, la cual comienza con la dilatación del cuello uterino. En la segunda etapa ocurre el descenso y nacimiento del bebé y, finalmente, la expulsión de la placenta.

La especialista explica que al pasar por el canal del parto, el bebé se impregna de las bacterias de su madre y éstas le ayudarán a formar su sistema inmunitario, le aporta calor y le ayuda a iniciar la lactancia, se genera mayor oxigenación y minimiza el riesgo de sufrir insuficiencia respiratoria. Además,

es el momento en el que el bebé genera unas hormonas que le mantienen en estado de alerta en sus primeras horas de vida. La evidencia científica demuestra que los fetos sometidos a trabajo de parto muestran concentraciones de proteínas mayores en el plasma, que aquellos

que nacen sin trabajo de parto.

Varela considera que el parto vaginal facilita el encuentro inmediato del bebé con la madre, lo que favorece la producción de leche y fortalece el vínculo afectivo. El recién nacido está activo porque ha hecho también su trabajo para poder estar fuera de la barriga, y es un buen momento para estar un rato piel con piel con su madre e iniciar la lactan-

“El parto vaginal facilita el encuentro inmediato del bebé con la madre, favorece la producción de leche y fortalece el vínculo afectivo”.



El recién nacido está activo porque ha hecho también su trabajo para poder estar fuera de la barriga.

cia. Esto es algo que no se puede lograr con la cesárea porque hay que proteger los campos estériles y propiciar la recuperación física de la madre cuyo vientre ha sido abierto, membrana tras membrana, hasta llegar al útero. Por eso, apenas se le acerca el bebé a la materna para que lo bese y se lo llevan a completar el proceso que no se logró de forma natural.

También, estudios citados por Varela indican que las cesáreas pueden producir adherencias en el vientre, cuya posibilidad se incrementa en la medida en que sean más los procedimientos quirúrgicos para alumbrar al hijo. Otro experimento europeo advierte que los bebés nacidos por vía genital tenían 20 % menos riesgo de desarrollar diabetes tipo 1, que aquellos nacidos por cesárea.

Otro argumento de peso para luchar contra la extinción del parto vaginal son las descargas hormonales que genera la materna cuando el bebé está por nacer, y que son importantes para esa nueva vida. Se trata de la oxitocina, llamada también hormona del amor, porque es la que estimula y mantiene la contracción del útero. En la cesárea no hay tiempo de que esta hormona se libere.

Los expertos aseguran que el proceso fisiológico del parto beneficia el tracto respiratorio del bebé, mientras que en el procedimiento quirúrgico no hay oportunidad de que se aclimate al nuevo ambiente. Lo llegan a buscar cuando aún no ha avisado que está listo. Así lo sacan de golpe y lo obligan a establecer una conexión abrupta con el exterior. Es una llegada violenta, separado de mamá y papá, en un ambiente frío, hiper iluminado, con ruido. Y de paso tiene que someterse de inmediato a unos procedimientos clínicos que son innecesarios si nace por vía vaginal.

“Como en cualquier otra cirugía, la cesárea está asociada a riesgos a corto y a largo plazo que pueden perdurar por muchos años después de la intervención y afectar a la salud de la mujer y del neonato, así como a cualquier embarazo futuro. Estos riesgos son mayores en las mujeres con escaso acceso a una atención obstétrica integral”, precisa un informe de la OMS que promueve la racionalización de la operación como método de parto. **B**

**Periodista, investigadora y profesora universitaria.*

Como en cualquier otra cirugía, la cesárea está asociada a riesgos que pueden perdurar por muchos años después de la intervención.



LA CIFRA

La OMS considera que la cesárea está justificada hasta en 15 % de los casos. En Colombia es del 47 %.

RACIONALIZACIÓN DE LA CESÁREA

La media mundial de cesáreas es de 21 %, en América del norte 32 %, en el Sur 15 %, y en Europa está en 27 %. En República Dominicana la tasa es de 56,4 %, seguido por Brasil con 55,6 % y Colombia está en 47 %. La Organización Mundial de la Salud considera que esta práctica sólo está justificada entre un 10 % y un 15 % de los casos. “Las tasas de cesárea superiores al 10 % no están asociadas con una reducción en las tasas de mortalidad materna y neonatal”.

La OMS habla de implementar un sistema de clasificación llamado Robson, que permita evaluar y

comparar las causas y resultados en la aplicación del método quirúrgico para el alumbramiento, con la idea de generar datos confiables y universales sobre la verdadera necesidad, con soporte científico, de la cirugía. Con los datos, la organización podrá desarrollar guías de uso que faciliten la estandarización del procedimiento y promover así la racionalización de la cesárea.

Se puede decir que la aproximación a la tasa ideal de cesáreas a las que debe aproximarse la estadística mundial es un desafío al que no se le está prestando suficiente atención.





NUESTRA ESPECIALIDAD: CUIDAR VIDAS

Cuidar vidas es proteger la salud de quienes nos impulsan día a día **a seguir creciendo.**

 **Clínica
LaColina**

VERGARA SUTUCOLINA



www.clinicalacolina.com
AV. Boyacá - Calle 167





Parto humanizado, una apuesta de Clínica Colsanitas

Redacción Bienestar Colsanitas

Respetar los deseos de la madre y ofrecer un espacio cómodo y tranquilo, son parte de la oferta de Clínica Colsanitas para garantizar un parto seguro.

La idea de parto humanizado nació en Clínica Colsanitas en el año 2006 y en todo este tiempo ha sido prioridad promover la experiencia de un parto respetuoso de los deseos de la madre, además de la apuesta por un parto vaginal seguro. “Todo empezó en la Clínica Reina Sofía cuando se instauraron las salas que se denominaron en ese momento TPR, es decir, que en la misma sala la mamá podía tener el trabajo de parto, el parto y recuperarse sin tener que ser trasladada”, explica el doctor Mauricio Herra, Jefe Nacional del Departamento de Medicina Materno Fetal y Obstetricia de Clínica Colsanitas.

El concepto ha evolucionado hasta llegar a ser un servicio integral, que cumple los parámetros internacionales de lo que se ha denominado como la humanización de la atención del parto y el trabajo de parto. Entre las recomendaciones de la Organización Mundial de Salud que sigue Colsanitas, algunas de las más relevantes son:



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



El parto humanizado busca que la mujer, su pareja y su familia estén en un espacio agradable y seguro.

1 Atención organizada y proporcionada a todas las mujeres de manera que mantenga su dignidad, privacidad y confidencialidad, asegure la integridad física y el trato adecuado y permita tomar una decisión informada y recibir apoyo continuo durante el trabajo de parto y el parto.

2 Acompañamiento de la mujer durante el trabajo de parto y el parto por la persona de su elección.

3 Revisión intermitente de la frecuencia cardíaca fetal ya sea mediante un dispositivo de ecografía Doppler o un estetoscopio de Pinard para embarazadas sanas en trabajo de parto.

4 La aplicación de técnicas de relajación, incluso la relajación muscular progresiva, respiración, música, meditación, atención plena (mindfulness) y otras técnicas para embarazadas sanas que solicitan alivio del dolor durante el trabajo de parto, dependiendo de las preferencias de la mujer.

5 Alentar y asistir a las mujeres en el período expulsivo para que sigan su propia necesidad de pujar.

6 El pinzamiento tardío del cordón umbilical (no menos de un minuto después del nacimiento) para mejores resultados de salud y nutrición para la madre y el bebé.

7 Mantener a los recién nacidos sin complicaciones en contacto piel con piel con sus madres durante la primera hora después del nacimiento para prevenir la hipotermia y promover la lactancia.

8 Después de un parto vaginal sin complicaciones en un centro de atención de salud, las madres y los recién nacidos sanos deben recibir atención en el centro durante al menos 24 horas después del nacimiento.

“La mujer puede elegir a la persona que la acompañará durante el proceso de parto”.

Aunque el plan de nacimiento puede verse alterado por diferentes factores en el momento del parto, es buena idea compartirlo antes con el médico tratante o equipo de salud de la unidad obstétrica que le atenderá para que comprendan sus preferencias y puedan trabajar con usted para lograrlas en la medida de lo posible. Un plan de parto puede incluir cosas como:

- Especificaciones de cómo le gustaría afrontar el trabajo de parto.
- Cómo se manejará el dolor.
- Cómo se monitorizará al bebé.
- Quién le puede acompañar.
- Quién del equipo de salud estará con usted.
- Cuándo se cortará el cordón umbilical.

“Básicamente lo que queremos con el parto humanizado es que la mujer, su pareja y su familia estén en un espacio lo más agradable y relajado posible que le permitan a ella tener un trabajo de parto muy agradable con todos los parámetros de seguridad, pero además de eso que ella se sienta muy a gusto, pues eso mejora las tasas de parto vaginal”, explica el doctor Herrera.

“Lo que queremos es que, en resumen, el parto humanizado y parto seguro no solamente sea una experiencia memorable para la mujer, sino que además de eso sea una experiencia absolutamente segura. Es decir, que las pacientes, que van a tener un hijo, vean a Clínica Colsanitas como la mejor opción”, concluye el especialista. **B**

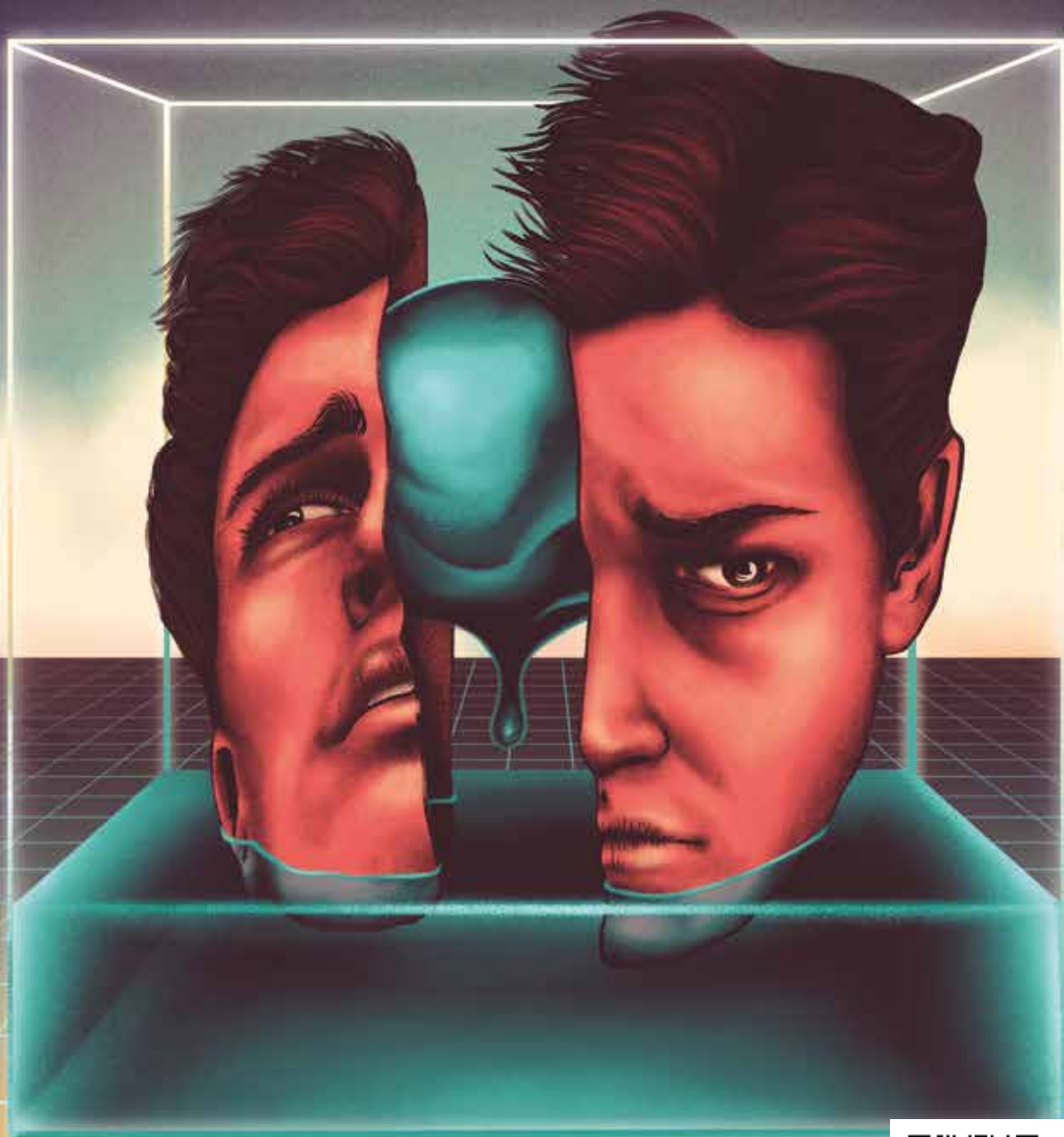
“Lo que queremos es que, en resumen, el parto humanizado y parto seguro no solamente sea una experiencia memorable para la mujer, sino que además de eso sea una experiencia absolutamente segura. Es decir, que las pacientes, que van a tener un hijo, vean a Clínica Colsanitas como la mejor opción”, concluye el especialista. **B**



Las madres y los recién nacidos sanos deben recibir atención médica durante al menos 24 horas después del nacimiento.

Causas y manejo del *dolor crónico*

Donaldo Donado Vilorio* • ILUSTRACIÓN: Nathaly Cuervo @nathalycuervo



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



El dolor físico se origina en un mensaje bioeléctrico que procede de receptores existentes en las células, como reacción ante un daño que sufre el tejido celular, y llega al sistema nervioso, que irradia esa sensación en forma de pinchazo, rigidez, hormigueo, picadura, palpitaciones, ardor, disparos o molestia. Se define como un mecanismo, una ventaja desde el punto de vista de la evolución de las especies, que aumenta las posibilidades de supervivencia del organismo que sufre el dolor. Es decir, es una táctica vital, un rasgo adaptativo.

“El dolor es un amigo que nos salva. Si no fuese por él, por esa sensación, dolorosa, no nos daríamos cuenta de que algún órgano o tejido, escondido en el interior de nuestro cuerpo, está funcionando mal, o que, por ejemplo, estamos apoyando una mano sobre un fogón encendido, hasta que oliésemos a carne quemada», aclara el físico y académico español José Manuel Sánchez Ron en su artículo *Dolor y evolución de las especies*.

Pero una cosa es un dolor esporádico o accidental, conocido como agudo, y otra es el dolor crónico o sordo, que es persistente, no desaparece o regresa con frecuencia, incluso después de seis meses. Un dolor crónico llega a dominar la vida de quienes lo padecen.

Es una de las patologías más complicadas de tratar, porque la sensación de dolor se percibe de manera diferente en cada ser humano. Se puede sentir en un área o en todo el cuerpo. Puede durar semanas, meses o incluso años. La causa original puede haber sido una lesión o una infección. Puede haber una causa continua de dolor, en personas que tienen enfermedades como artritis y cáncer. Otras causas comunes son los daños neurológicos y las lesiones que no cicatrizan correctamente, dolores de cabeza o migrañas, fibromialgia o una cirugía previa. En algunos casos no hay una causa clara. El origen puede ser tan complejo que resulta muy difícil diagnosticarlo. Los factores ambientales y psicológicos pueden empeorarlo.

El dolor crónico es de difícil manejo, pero existen múltiples tratamientos para que la vida de las personas que lo padecen sea funcional y plena.

El dolor y la edad

“Era tan intenso el dolor de cabeza, que pensaba que tenía un problema cerebral, un tumor. Y soñaba con que alguien me pudiera abrir el cráneo, mirar, encontrar el cablecito dañado y arreglarlo”, resume una persona con dolor crónico por más de 30 años, Octavio Franco.

“Después de varios exámenes un terapeuta me dijo que la mía era una cefalea en racimo, como la máxima expresión del dolor que se puede sentir en asuntos de migraña. La intensidad del dolor es tal que no se le desea a nadie. Uno se esclaviza a los analgésicos, está buscando cualquier sustancia, medicamento o tratamiento que le puedan recomendar profesionales o amigos... En ocasiones se crearon problemas de convivencia familiar, porque al aparecer el dolor tocaba cerrar ventanas, apagar televisores, teléfonos, no se hablaba en la casa, caminaban despacito, por temor a que me afectara, y yo me encerraba en alguna habitación, en oscuridad total después de tomarme algún analgésico...” remata Octavio, de 81 años.

A raíz del envejecimiento, muchos adultos mayores lo sienten en los huesos y en las articulaciones. Las mujeres dicen tener más dolor crónico que los hombres, y corren un mayor riesgo de padecer muchas afecciones que provocan dolor. Algunas personas tienen dos o más enfermedades que causan dolor crónico, según algunos datos disponibles gracias a investigaciones científicas.

Las emociones y el dolor

En las últimas décadas, los expertos han incorporado los factores emocionales como detonantes de dolores crónicos como la migraña. “Cuando muere un ser querido uno no sabe hacer bien el duelo de esa pérdida” dice Octavio Franco. “A mí me afectó mucho la muerte de un hijo de once años. Me desequilibró por completo. No supe hacer el duelo, sino que caí en la culpa, salí a buscar culpables, me culpé. A la pérdida de mi hijo se unió la de mi padre y la separación de mi pareja. El terapeuta me dijo que este había sido el detonante más grande de mi

*Cronista y corrector de estilo colombiano, frecuente colaborador de Bienestar Colsanitas.

migraña, porque también estuvieron las tensiones y el estrés del trabajo y la vida, los consumos excesivos de alcohol y cigarrillos, los desórdenes en las comidas, en los horarios y en la vida afectiva. El organismo llegó a un momento en que no aguantó y se expresó de esa forma”.

Dentro de las consecuencias de sufrir dolor crónico se encuentra el deterioro en la calidad de vida, ya que casi siempre viene acompañado con secuelas de depresión, ansiedad, disfunciones familiares o pérdida del rol familiar. Un 27,3 % de los afectados padece algún impacto negativo en su vida sexual. Por otro lado, el tratamiento tradicional con medicamentos para el dolor puede generar adicción al fármaco. Al final, el dolor interfiere en todos los aspectos de la vida de una persona: en las relaciones laborales, la autoestima y el bienestar emocional.

En Colombia, estudios sobre dolor realizados por la Asociación Colombiana para el Estudio del Dolor han revelado que cerca del 47 % de la población colombiana sufre de dolor crónico, y entre los más frecuentes se encuentran los de espalda, cabeza, región lumbar y abdominal.

Para Jairo Ricardo Moyano Acevedo, especialista en medicina del dolor, coordinador del Comité de Dolor Crónico de la Sociedad Colombiana de Anestesiología y Reanimación (Scare), Colombia enfrenta un grave problema en el manejo del dolor crónico: los pacientes consultan con frecuencia a los médicos para encontrar una solución, pero no la encuentran porque el sistema de salud tiene problemas para conectar la información. Su tratamiento puede llegar a ser muy costoso. Muchos pacientes terminan automedicándose, lo que origina potenciales efectos adversos, como problemas cardiacos, sangrados digestivos y dependencia a fármacos.

Estados Unidos es hoy un país agobiado por una inmensa ola de adictos a los opioides, que buscan en estas sustancias alivio a sus dolores del cuerpo y del alma. Uno de cada tres estadounidenses sufre dolor crónico, más de 100 millones de personas quedan parcial o totalmente incapacitadas a causa del dolor, y el 40 % de la población experimenta dolor diario. Esta es la principal causa de discapacidad de los adultos en ese país. Se estima que el costo económico nacional anual del dolor crónico en Estados Unidos llega hasta los 635 mil millones de dólares.

Tratamientos

El dolor crónico no siempre es curable, pero los tratamientos pueden ayudar a paliarlo, moderarlo, amainarlo y extender la frecuencia de sus apariciones. Algunas opciones incluyen medicamentos de venta libre y fisioterapia. Otras, fármacos potentes que se venden solo con fórmula médica, porque implican riesgo de adicción y una disminución de la capacidad de funcionamiento del paciente. También hay tratamientos para el dolor sin medicinas, como acupuntura, terapia física y, en algunas ocasiones, cirugía, como las de la columna vertebral, cuyo tiempo de recuperación es prolongado. También se usa la estimulación de la médula espinal con señales eléctricas, lo cual permite enmascarar el dolor.

Bilena Molina Arteta, médica cirujana adscrita a Colsanitas, especialista en manejo del dolor, cuidados paliativos e intervencionismo analgésico, sostiene que “el dolor mal manejado pone a los pacientes

en peligro y los somete a un sufrimiento innecesario. Así mismo, un dolor agudo mal controlado se puede convertir en crónico, lo que quiere decir que vas a sufrirlo por mucho tiempo y con alta probabilidad de progresión... En la actualidad existen muchos medios farmacológicos, quirúrgicos

y físicos destinados a la curación o paliación de este síntoma. Pero claro, no existen los tratamientos estandarizados, se deben dar tratamientos individualizados, controlando la respuesta a los mismos, con objetivos claros, analizando la percepción al dolor y escalonando las soluciones terapéuticas”.

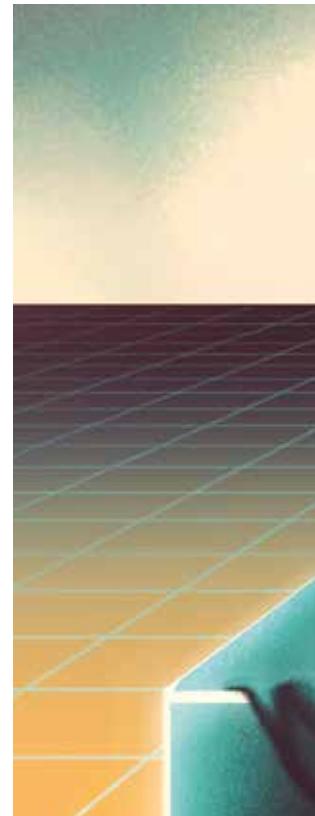
Según la doctora Molina, los pacientes deben buscar la asistencia profesional de un especialista del dolor cuando reciben un diagnóstico catastrófico acompañado de dolor crónico intenso o de difícil manejo; cuando se sufre un dolor agudo o crónico que no amaina pese a que se toman medicamentos formulados por otros especialistas, es decir, cuando las técnicas conservadoras no controlan el dolor en forma sostenida, o cuando es tan intenso que amerita medidas más avanzadas.

Algunos efectos secundarios de estas terapias pueden ser delicados con el uso prolongado. Pero hay opciones que pueden explorar el paciente y su médico. Hoy, ante la evidencia científica y clínica, padecer una enfermedad grave no debe ser sinónimo de sufrimiento, y mucho menos una sentencia.

“*Dentro de las consecuencias de sufrir dolor crónico está el deterioro en la calidad de vida, depresión, ansiedad y disfunciones familiares.*”

LA CIFRA

Cerca del 47 % de la población colombiana sufre de dolor crónico.





El intervencionismo analgésico es una alternativa de avanzada en el mejoramiento de pacientes con dolor crónico de diferentes causas. Se apoya en procedimientos altamente tecnológicos y mínimamente invasivos: ultrasonografías, radiofrecuencia, dispositivos implantables, entre otros. Se puede usar para tratar lumbalgia, dolor de cuello y hombros, nervio ciático, dolor de espalda operada o espalda fallida, fibromialgia, dolor severo mal controlado tras una intervención quirúrgica, daño neurológico en manos o pies, dolor facial, neuralgia posterior al herpes zóster, dolor osteoarticular grave, dolores de cabeza y rectal, entre otros.

El intervencionismo analgésico “debe considerarse en los casos en los que no hay una respuesta adecuada a los medicamentos analgésicos y a las medidas dirigidas a manejar el dolor”, señala la doctora Molina Arteta. “Sin embargo, a pesar de las diferentes alternativas terapéuticas, es necesario individualizar el tratamiento y el seguimiento, y esto lo debe hacer un profesional experto en dolor, puesto que el tratamiento es diferente según el tipo de dolor y el contexto clínico de cada paciente. No obstante, siempre hay una regla a la excepción, y es que en casos muy particulares, según la intensidad del dolor y la patología asociada, se debe considerar una técnica intervencionista en las primeras líneas de tratamiento, evitando someter al paciente a seguir un procedimiento que se prevé va a ser eficaz”, concluye la doctora Molina. **B**

SEIS CLAVES PARA ENFRENTAR EL DOLOR

El doctor Jairo Ricardo Moyano Acevedo, especialista en medicina del dolor, coordinador del Comité de Dolor Crónico de la Sociedad Colombiana de Anestesiología y Reanimación, sugiere seguir seis principios para obtener mejores resultados en el tratamiento del dolor crónico, y no arriesgar la salud:

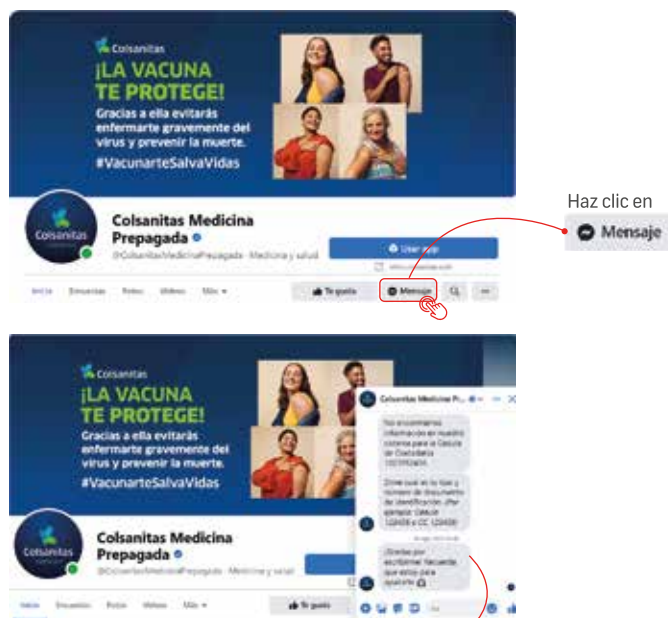
- 1. No automedicarse,** porque podría generar adicción y dependencia a medicamentos, además de otros efectos secundarios. El médico especialista debe antes verificar las condiciones para expedir una fórmula médica, como identificar al paciente y su problema, escoger el medicamento y la dosis que se va a usar y establecer el tiempo de uso.
- 2. Seguir hábitos saludables:** dormir de manera suficiente, ejercitar el cuerpo y alimentarse bien; manejar el estrés, relacionado de forma directa con el dolor crónico y sus consecuencias, depresión o ansiedad.
- 3. No dejarse arrastrar por el pánico** ante los ataques de dolor, porque se suma otra carga a la existente.
- 4. Comprender que el dolor crónico** no desaparecerá completamente, sino que lo que se busca es una recuperación funcional, por ejemplo, trabajar con más comodidad.
- 5. Los medicamentos opioides** no se deben utilizar como la primera línea de tratamiento, sino como segunda o tercera, cuando otros tipos de analgésicos no hayan funcionado. Si se utilizan, que sea por tiempos menores a tres meses.
- 6. En lo posible,** a un paciente con antecedentes de adicción al cigarrillo, el alcohol, las pastillas para dormir u otras sustancias, no se le debería formular el uso de opioides. La huella adictiva es un riesgo. Solo debería hacerse en casos extremos y bajo estricta supervisión médica.

Colsanitas al día

Saluda a
María Paula,
tu asistente virtual ahora
en Facebook Messenger



Al ingresar a la página de Facebook de Colsanitas Medicina Prepagada, podrás ubicar a tu asistente virtual y realizar los trámites y solicitudes que normalmente realizas por WhatsApp (+57) 310 310 7676 o por el chat de colsanitas.com



Luego, escribe la opción 1 que corresponde a María Paula.

Indica tu **tipo y número de documento** de identificación y escribe tu **número de celular** para el envío del código de verificación.



Hola soy **Ana María**, tu asistente virtual

En EPS Sanitas, estamos comprometidos con el avance del Plan Nacional de Vacunación contra el COVID19.

Si te vacunaste en el extranjero o en un punto de vacunación diferente a los de EPS Sanitas, realiza el **reporte** siguiendo estos sencillos pasos:

1. Ingresa a mi chat web en www.epssanitas.com o por **Whatsapp** escaneando este código QR.
2. En el menú principal selecciona la opción: *Reporta tu vacuna COVID-19 en el extranjero y en Colombia.*
3. Ten a la mano el **carné de vacunación**.
4. Adjunta el **soporte de vacunación**



Registraremos de forma paulatina esta información para poder reportar al Ministerio de Salud la aplicación de tu vacuna.

#VacunarteSalvaVidas

Siete preguntas sobre el cáncer femenino

Redacción Bienestar Colsanitas

La prevención y los chequeos médicos habituales son clave para evitar diagnósticos graves de cáncer.



1. ¿Cuáles son los tipos de cáncer que más afectan a las mujeres?

Los dos tipos de cáncer femenino responsables de los mayores índices de muerte son el cáncer de seno y el cáncer de cuello uterino. Sin embargo, ambos cuentan con estrategias de prevención para disminuir el riesgo o para recibir un diagnóstico oportuno. Evitar el sedentarismo y el consumo de alcohol y tabaco es clave para disminuir el riesgo.

2. ¿Qué es el cáncer de seno?

Es una enfermedad maligna que se caracteriza por el crecimiento anormal de células que han perdido su proceso normal de desarrollo y pueden ser derivadas de las glándulas mamarias o de los conductos que transportan la leche hasta el pezón: tanto el carcinoma ductal (de los conductos por donde se transporta la leche) como el mamario (del tejido mamario) pueden afectar a hombres y mujeres, pero siempre con mayores índices en las mujeres.

3. ¿Cuáles son los signos de alarma?

Hundimientos de la piel, aparición de bultos, cambios de la piel o “piel de naranja”, secreciones anormales por el pezón o ulceraciones.

4. ¿Se puede detectar a tiempo?

Sí, existen varias formas:

- **Autoexamen:** hágaselo cada mes (encuentre el paso a paso en la página web de Profamilia: [Tocar y no consultar se llama descuidar](#)).
- **Factores de riesgo:** conocer los antecedentes de cáncer de seno en parientes de primer grado de consanguinidad, pues esto aumenta las probabilidades de desarrollarlo.
- **Examen anual:** una consulta donde se determinan los factores de riesgo, se realiza un examen físico y se autorizan otros exámenes como la mamografía o

AUTOEXAMEN

Es un chequeo que se realiza para buscar cambios o problemas en el tejido mamario.



la ecografía dependiendo de la edad y las condiciones de la mujer.

5. ¿Qué es el cáncer de cuello uterino?


Este cáncer tiene la particularidad de estar producido por un virus específico llamado Virus del Papiloma Humano que se transmite por medio de las relaciones sexuales: cerca del 90 % de los cánceres de cuello uterino están relacionados con la infección de VPH 16 y 18, y cerca del 10 % restante, a las demás cepas del virus de alto riesgo que son 14 en total.

6. ¿Cuáles son los signos de alarma?

Las cepas asociadas con la infección persistente provocan infecciones asintomáticas y la única manera de detectarlas es a través del chequeo médico habitual.

7. ¿Se puede prevenir?

Sí, existen varias formas:

- **Uso del condón:** es necesario para evitar ETS.
- **Vacunación:** está cubierta por el sistema de salud a partir de los 10 años y hasta los 26. Las mujeres mayores de 26 años que lo deseen pueden ponerse la vacuna por la vía privada.
- **Citología:** recomendable a partir de los 25 años o cuando el médico tratante la recomiende y se toma bajo el esquema 1,1,3. Es decir, se hace la primera citología y si el resultado es normal, la siguiente se toma al año siguiente y luego cada tres años, de persistir normales los resultados. Tanto la primera toma como el intervalo de toma se puede modificar de acuerdo con la valoración médica.
- **Prueba de ADN:** se recomienda para mayores de 30 años. Si el resultado es negativo y no hay factores de riesgo, la siguiente prueba debe practicarse cinco años después. Desde 2019 las colombianas entre 30 y 65 años tienen garantizado el acceso a ella a través de su EPS. 



Profamilia

Primero

tú.

**Previene
el Virus
del Papiloma
Humano
(VPH)**

**Pregunta por
nuestros servicios de:**





**Detección del Virus
del Papiloma Humano (VPH)**



**Vacuna
contra el VPH**

Agenda tu cita:

 Chat Bot: **318 531 0121**  **www.profamilia.org.co**
Bogotá: (1) **443 4000** Medellín: (4) **283 6688** Cali: (2) **386 0001**
Barranquilla: (5) **319 7928** línea nacional: **300 912 45 60**

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES EL GUSTO Y EL OLFATO?

- Ambos sentidos nos brindan información sobre el ambiente y complementan la forma en que disfrutamos y percibimos alimentos y olores.
- Son importantes para detectar ciertos peligros, como un escape de gas o un incendio. Los alimentos o bebidas que tienen mal sabor o que huelen de cierta forma podrían estar dañados y ser peligrosos si se consumen.
- Nos ayudan a formar nuevos recuerdos y a evocar memorias. También pueden generar una respuesta emocional intensa.

¿CÓMO SE RELACIONAN AMBOS SENTIDOS?

La mayoría de las personas que cree haber perdido el gusto se sorprende al saber que lo que tiene es un trastorno del olfato. Esto se debe a que ambos sentidos trabajan conjuntamente: las papilas gustativas que se encuentran en la lengua perciben el sabor mientras que el olor es identificado por las terminaciones nerviosas de la nariz. Estas sensaciones llegan al cerebro donde se integra la información para que los sabores puedan reconocerse. Una parte del sabor que experimentamos es aportado por el olor.

Afrontar la pérdida del gusto y el olfato

INFOGRAFÍA: *Ada Fernández**

Uno de los síntomas del Covid-19 es la pérdida del gusto (ageusia) y el olfato (anosmia). Sin embargo, hay otras afecciones que pueden hacernos perder la capacidad para percibir sabores y olores que no están relacionadas con este virus.

PATOLOGÍAS ASOCIADAS A LA PÉRDIDA DEL GUSTO

- Covid-19.
- Parálisis de Bell.
- Infecciones respiratorias.
- Radioterapia en la zona de la cabeza y el cuello.
- Exposición prolongada a determinados productos químicos.
- Lesiones cerebrales.

FUENTES: *redaccionmedica.com, msktc.org, abc.es*

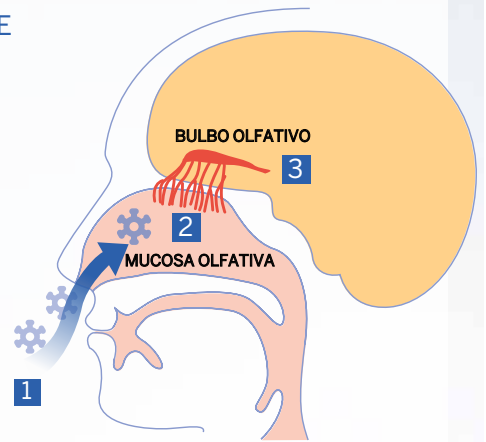


¿CÓMO SE VE AFECTADO EL APETITO?

- Como el olor de la comida estimula el apetito, la pérdida del olfato puede causar desinterés por comer.
- La pérdida del olfato puede reducir la producción de saliva, por lo que los alimentos muy secos podrían ser difíciles de deglutir.
- Es posible que muchos alimentos que se requieren para una buena nutrición dejen de parecer apetitosos. Esto podría conducir a una alimentación desequilibrada.
- Las alteraciones del sentido del gusto pueden hacer que ciertos alimentos como la carne tengan mal sabor, lo que conlleva evitarlos.

¿POR QUÉ SE PIERDE EL OLFATO CON EL COVID-19?

1. El virus se aloja en la parte superior de la laringe y detrás de la nariz.
2. Luego infecta los bulbos olfatorios y las mucosas olfativas. Estos son tejidos que contienen varios tipos de células nerviosas y ayudan a transmitir información sobre el olor al cerebro.
3. Estos tejidos se inflaman a causa de la infección, por lo que el paciente pierde la capacidad de oler total o parcialmente.



CÓMO COMPROBAR SI DETECTAMOS LOS OLORES

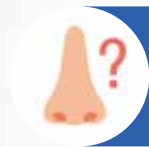
Algunos estudios psicológicos indican que el ser humano puede detectar diez olores básicos, conocidos como olores primarios. Si creemos que hemos perdido el olfato, es recomendable intentar reconocer algunos de ellos:

- 1 Madera/resina
- 2 Fragancias
- 3 Frutal (no cítrico)
- 4 Químico
- 5 Menta/pimienta
- 6 Dulce
- 7 Palomitas de maíz
- 8 Cítricos
- 9 Acre (amoníaco)
- 10 Putrefacto

No se recomienda probar el olfato con productos como detergentes y disolventes ya que estos pueden contener sustancias corrosivas que pueden afectar aún más los bulbos olfatorios.



La lengua identifica solo sabores básicos (dulce, salado, amargo y agrio).



Mientras que el sentido del olfato cuenta con receptores muy diferentes capaces de identificar miles de aromas.

¿QUÉ DEBE HACER SI TIENE PÉRDIDA DE ESTOS SENTIDOS?

- Evite agregar demasiada sal a las comidas. En su lugar, cocine con muchas especias.
- Pruebe alimentos picantes y con textura.
- Ponga recordatorios para asegurarse de comer a horas.
- Pregúntele a su médico si debe tomar complementos vitamínicos.
- Revise las fechas de vencimiento de los alimentos antes de comerlos y anote el día que fueron abiertos.
- Instale detectores de humo y mantenga a mano extintores.
- Prefiera las estufas y hornos eléctricos a los de gas.
- Compre un detector de gas natural de buena calidad que emita una señal de alarma si hay una fuga. Algunos detectores de gas pueden conectarse al sistema de suministro de gas para apagarse automáticamente.
- Cuando use desinfectantes en la casa, asegúrese de que la zona esté bien ventilada o póngase una mascarilla protectora.
- Si su médico lo considera, puede acudir a terapias olfativas que pueden ayudar a recuperar el sentido del olfato y por añadidura, el del gusto.

**Con la asesoría del doctor Fernando Manrique, otorrinolaringólogo adscrito a Colsanitas.*

Dormir bien en la vejez

Karen Racines Arévalo* • ILUSTRACIÓN: Camila López: @camilalopezdibujos



Al menos la mitad de las personas mayores que acuden a consulta geriátrica refieren alteraciones en el sueño, una situación que desmejora la calidad de vida del adulto mayor.



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





El buen dormir permite que el organismo se restaure. Durante el sueño profundo se consolida la información en el cerebro, se pasan los recuerdos de la memoria de corto plazo al almacenamiento de largo plazo. La relajación incentiva la producción de hormonas, como la serotonina y la melatonina, que contrarrestan el estrés. Y, también, es una etapa en la que el sistema inmunitario trabaja en la protección contra toxinas y gérmenes que atacan el cuerpo. Por eso, la calidad del sueño en el adulto mayor es un asunto que incide directamente en su bienestar.

Las alteraciones en el ciclo natural del sueño, en cambio, producen un déficit en la función diaria, deterioro de las capacidades de concentración, atención y memoria, irritabilidad en el estado de ánimo, somnolencia diurna, tensión, dolor de cabeza, molestias gastrointestinales y falta de energía.

Robinson Cuadros, médico geriatra y representante de Colombia ante la Asociación Internacional de Gerontología y Geriátrica, explica que las personas mayores de 60 años son más propensas a presentar trastornos en el sueño que otras más jóvenes, y esto puede ocurrir de manera ocasional, transitoria o permanente. En el primer caso, se trata de condiciones circunstanciales que perturban el descanso, pero no debe ser motivo de preocupación; en el segundo caso se refiere a estados emocionales, como el duelo o estrés postraumático, que afectan la calidad del sueño hasta tanto se recupera el equilibrio; y, finalmente, están las alteraciones permanentes del sueño que requieren de una evaluación integral por parte de médicos especialistas para hallar las causas y proponer soluciones.

“Es muy frecuente que en la consulta geriátrica tanto pacientes como cuidadores se quejen por la irregularidad y disminución de las horas de sueño. Pero hay que tener en cuenta que con la edad varían las necesidades del organismo, y es posible que en

la etapa de la vejez algunas personas sólo requieran dormir entre cuatro y cinco horas por día. No es un problema, siempre y cuando al día siguiente el paciente se sienta activo y alerta”, precisa el geriatra.

Malos hábitos, modificaciones en el ciclo circadiano (reloj biológico), condiciones exógenas inapropiadas, disminución de las capacidades físicas, enfermedades y el consumo de medicamentos asociados a ellas, son algunas de las razones por las cuales el adulto mayor presenta dificultades para conciliar el sueño, dormir profundamente o durante la cantidad de horas que él y sus cuidadores piensan que necesita. Incluso, muchas veces no se trata de una sola causa, sino de la combinación de varias.

Al respecto, el internista y geriatra de Colsanitas Mauricio Cárdenas advierte que la herramienta que

tienen los médicos para descubrir las causas de la alteración del sueño en el adulto mayor es la valoración geriátrica integral. Para ello, los especialistas escudriñan en la condición psicológica del paciente para determinar si hay indicios de ansiedad o depresión. También se revisan las condicio-

nes funcionales, referidas a las capacidades físicas del adulto en cuanto a movilidad, equilibrio, visión, audición y alteraciones en la marcha. Además, hay que hurgar en la condición social o de contexto para determinar la comodidad y las características del lugar donde el adulto duerme (luz, ruidos, temperatura, seguridad, compañía, etc). Y, por supuesto, otro aspecto importante a considerar es la condición biomédica, que consiste en conocer la historia clínica del paciente, saber si hay enfermedades o alteraciones neurológicas, hipertensión, tiroides, obesidad, diabetes y otras patologías cuya medicación pueda generar dificultades a la hora del descanso.

Diana Carolina Rodríguez, neuropsicóloga de Lazos Humanos de Keralty, insiste en que el insomnio no es una condición propia de la edad, aunque se presente con bastante frecuencia en el adulto

“El insomnio no es una condición propia de la edad, por lo tanto, no hay que acostumbrarse a sus consecuencias negativas”.

**Periodista, investigadora y profesora universitaria.*

mayor. Por lo tanto, no hay que acostumbrarse a las consecuencias negativas de un descanso limitado y no reponedor.

“Las enfermedades mentales como depresión, trastorno de ansiedad, alcoholismo, drogadicción; o las alteraciones neurológicas, como demencia, alzhéimer, párkinson, cefaleas, neuropatías periféricas o la epilepsia, pueden producir alteraciones en el sueño. Y en todos estos casos es fundamental contar con un diagnóstico certero para que el tratamiento farmacológico y terapéutico permita recuperar el buen dormir”, agrega la especialista.

Higiene del sueño

La literatura especializada y los expertos consultados hacen énfasis en la importancia de mantener una adecuada higiene del sueño, para facilitar un descanso reponedor e ininterrumpido. En tal sentido, recomiendan tener en cuenta tanto los hábitos y las predisposiciones individuales, como las condiciones del entorno.


La neuropsicóloga Rodríguez destaca la necesidad de establecer rutinas previas a dormir, para que el cuerpo se prepare para el descanso: “Acostarse siempre a la misma hora condiciona la memoria implícita y el organismo responde al estímulo con actitud de relajación. También es importante cumplir constantemente con una rutina antes de acostarse, en la que se incluye, por ejemplo, cepillarse los dientes, untarse crema, ponerse la pijama y orar. Y si en el momento de la conciliación del sueño el cuerpo ofrece cierta resistencia, quedarse quieto en la cama puede generar ansiedad, entonces es muy pertinente escuchar un poco de música relajante, meditar o leer un libro. En todo caso, recurrir a la televisión o la pantalla del celular altera la producción de melatonina y esto espanta el sueño”.

LOS RIESGOS DE LOS SEDANTES

Los especialistas coinciden en que recurrir a los hipnóticos o sedantes para que el adulto mayor recupere el buen dormir, tiene que ser una decisión del médico. La automedicación es peligrosa y la prolongación en el uso de este tipo de drogas puede tener efectos negativos que afectan la calidad de vida, tales como la pérdida progresiva de la memoria, el equilibrio, las

capacidades cognitivas, además de tener una incidencia negativa en el metabolismo, la producción de hormonas y dependencia. “Incluso los productos naturales que prometen combatir el insomnio pueden causar efectos nocivos en la persona mayor. No son inocuos, así que hasta para tomar infusiones y hierbas hay que buscar asesoría médica”, añade Cárdenas.

El geriatra Robinson Cuadros hace énfasis en la importancia de revisar cuáles son los hábitos diarios y en qué condiciones duerme el adulto mayor: “Hay que evitar levantarse de madrugada, entonces lo mejor es que no consuma líquidos después de las 5:00 de la tarde, cene alimentos fáciles de digerir, evite la cafeína en la noche, restrinja el consumo de bebidas alcohólicas y no fume. Y, por otra parte, cerciorarse de que la habitación tenga una iluminación y una temperatura agradable para la persona, no haya demasiado ruido, disponga de un colchón y almohadas que generen confort, goce de la sensación de seguridad personal necesaria y buena ventilación”.

Mauricio Cárdenas, el internista geriatra de Colsanitas, dice que uno de los elementos que hay que considerar como parte de la higiene del sueño es cómo es el día a día del adulto mayor: “La actividad física y mental es indispensable para establecer una diferencia entre lo que se hace de día y lo que se hace de noche. Ejercitarse deja grandes réditos en el organismo de cualquier persona, pero especialmente en el adulto mayor. Tomar sol también es una terapia efectiva para mejorar la calidad del sueño”. 

EL DATO

En la etapa de la vejez, algunas personas sólo requieren dormir entre cuatro y cinco horas por día.



NO TE CONFUNDAS CON TENA SLIP, CONOCE YA LAS DIFERENCIAS

TENA Slip cuenta con dos pañales para adultos con excelente absorción



Su diferencia está en los atributos adicionales que brindan más comodidad y seguridad al usuario y al cuidador.



TENA Slip ULTRA

- Con Tecnología ProSkin: gracias a la combinación de sus componentes y materiales proporciona un cuidado extra a la piel del adulto.
- 4 tallas: S, M, L y XL.
- El pañal más completo de TENA.



TENA Slip CLÁSICO

- Antes conocido como TENA BASIC, ahora con cintas más largas y anchas que ofrecen un mejor ajuste del pañal.
- 3 tallas: M, L y XL.
- TENA Slip Clásico es seguridad, suavidad y sequedad al alcance de todos.

Antes era



ahora es
TENA Slip Clásico

> Elige el que más se ajuste a tu necesidad <

Solicita muestra gratis en www.TENA.com.co



El abecé de la cirugía plástica

*Carolina Mila**



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



Elegir al médico cirujano, estético o reconstructivo, es una tarea de cuidado. Los cursos aislados de estética no son suficientes para enfrentar la complejidad de un proceso quirúrgico.

De acuerdo con cifras de la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica y Estética, ISAPS, en 2019 Colombia fue el tercer país de la región con más cirugías plásticas realizadas, después de Brasil y Argentina. Aunque con el coronavirus, se calcula que el volumen de procedimientos cayó en más del 50 % por las restricciones de la pandemia y la ocupación de las UCI, desde octubre del año pasado las intervenciones han venido aumentando de nuevo.

La cirugía plástica es un campo amplio que además de incluir la cirugía estética o cosmética, incluye también la cirugía plástica reconstructiva, que implica la reparación quirúrgica de deformidades congénitas y la corrección de defectos postraumáticos.

Por todo lo anterior, las consideraciones para elegir un cirujano plástico confiable deben ser iguales en ambos casos. En realidad, las mismas a tener en cuenta a la hora de realizarse cualquier intervención quirúrgica. “No hay que olvidar que las cirugías plásticas tienen los mismos riesgos de cualquier operación”, explica Catherine Barón, cirujana plástica reconstructiva y estética adscrita a Colsanitas.

Para empezar, es necesario que el cirujano plástico, estético y reconstructivo, tenga un título en medicina avalado en Colombia, además de ser especialista en cirugía plástica y estar en el Registro Único Nacional del Talento Humano en Salud del Ministerio Salud, Rethus, que certifica que ha cumplido con los requisitos para ejercer la profesión en el campo de la salud. Idealmente, el cirujano debería pertenecer a la Sociedad Colombia de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva, SCCP.

Pertenecer a la SCCP es importante pues para ello los médicos deben someter su hoja de vida, su título y entrenamiento al análisis de la Sociedad, que también les exige una permanente actualización científica. En su página web, la SCCP advierte que los cursos aislados de estética con los que cuentan



Los cirujanos deben pertenecer a la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva.

“No hay que olvidar que las cirugías plásticas tienen los mismos riesgos de cualquier operación”.

algunos profesionales no son suficiente para enfrentar la complejidad de un proceso quirúrgico, por lo cual los pacientes deben ser cuidadosos con este punto.

En cuanto a la valoración médica que contempla una cirugía plástica, la doctora Barón señala la importancia de que ésta se haga de manera presencial y no por otra vía ni por redes sociales. Si se hace de manera virtual porque el paciente no está en la ciudad, se debe hacer después una cita en persona. En esta valoración el cirujano debe determinar las condiciones de salud del paciente y sus antecedentes médicos, pero también el estado actual del tejido que necesita la intervención, pues puede haber procedimientos que resulten inviables desde el punto de vista funcional.

Si el médico considera que el paciente y las condiciones son aptas, el segundo paso será obtener exámenes de laboratorio para corroborar su situación, así como evaluar las condiciones preexistentes que pueda haber. “Si hay enfermedades crónicas, éstas deben estar controladas según el tratamien-

** Periodista independiente.*

to médico recomendado”, explica la cirujana. “En algunos casos se debe tener el aval del especialista correspondiente. Finalmente, el paciente debe ser valorado por el anestesiólogo”.

La clínica en la cual se va a llevar a cabo la cirugía se debe escoger según la complejidad del procedimiento. Hay intervenciones que deben realizarse en una institución nivel 4 donde hay disponibles unidades de cuidados intensivos. Es el caso de las micro cirugías reconstructivas, que pueden durar de seis a ocho horas.

También hay cirugías de baja complejidad que pueden ser ambulatorias, y en las que no es necesario contar con UCI, o intervenciones menores que pueden ser realizadas en salas de procedimientos, como por ejemplo biopsias de piel o tumores tópicos que pueden ser removidos con anestesia local. Pero es importante aclarar que ninguno de estos procedimientos debería llevarse a cabo en un consultorio: “Los consultorios no son aptos para realizar cirugías”, enfatiza la médica.

Con respecto al postoperatorio, la doctora Barón explica que es fundamental seguir las indicaciones del cirujano tratante y asistir a los controles puntualmente.

También es importante señalar que, en general, el proceso de cicatrización dura aproximadamente un año, por lo cual el paciente se va a demorar en apreciar los resultados finales. “Las cicatrices son rojas y duras los tres primeros meses, pero con el tiempo el cuerpo se desinflama y la piel se acomoda”. Esto significa que el médico cirujano también debe prever el comportamiento de los diferentes tejidos a largo plazo. Una razón adicional para elegir a su médico cirujano con mucho cuidado.

Cirugía estética y cirugía reconstructiva

La cirugía plástica estética se realiza para que un paciente se vea y se sienta mejor, la cirugía plástica reconstructiva apunta a restaurar la forma y funciones normales de tejidos del cuerpo que puedan haber sido afectados por enfermedades como el cáncer, infecciones, accidentes o también malformaciones en el vientre materno.

La cirugía plástica estética y la reconstructiva requieren de un conocimiento superior de la anatomía y su funcionalidad.




LA CIFRA

El volumen de procedimientos cayó en más del 50 % por las restricciones de la pandemia y la ocupación de las UCI.

Cuando estos defectos y deformidades tienen una repercusión funcional en la salud del paciente, su intervención se vuelve competencia de la cirugía plástica reconstructiva, un campo de la medicina cubierto por el portafolio de Colsanitas.

“Si un paciente quiere corregir una cicatriz que tiene en la frente porque se cayó cuando era chiquito se considera que su cirugía plástica es estética”, explica Catherine Barón. “Pero si la cicatriz que tiene por una mordedura de perro, por ejemplo, le dificulta la vista, su intervención se consideraría parte de la cirugía reconstructiva, pues le estaría generando una limitación funcional”.

Las técnicas quirúrgicas empleadas en ambas ramas, sin embargo, son las mismas. Ambas prácticas requieren de un conocimiento superior de la anatomía y su funcionalidad. Las técnicas quirúrgicas en los dos campos pueden incluir la transferencia de tejidos de un lugar del cuerpo a otro, la reconexión de venas y nervios y, en ocasiones, el uso de prótesis u otros materiales, como prótesis de silicona en la reconstrucción del seno, matrices de colágeno bovino o porcino para la cobertura cutánea, o tubos de ácido poliláctico para reconstruir los nervios.

De acuerdo con la doctora Barón, algunas de las cirugías plásticas reconstructivas más frecuentes suelen ser las relacionadas con el seno después del cáncer, pero también las de reducción por hipertrofia mamaria (senos muy grandes que pueden causar dolor de espalda). Otras cirugías reconstructivas frecuentes están relacionadas con la piel —por cáncer, accidente o quemadura—, con el paladar hendido en los niños y con la rehabilitación de extremidades, incluida la mano. 





567

TRASPLANTES

fueron realizados en Colombia entre enero y septiembre de 2020. De estos, el 15 % eran pacientes pediátricos y el otro 85 % eran adultos.

2.900

PERSONAS

aproximadamente, esperaban un trasplante en 2020.

8

PERSONAS

por cada millón de habitantes en Colombia es la tasa de donantes de órganos.

49

DE CADA MILLÓN

es la tasa de donantes en España, la más alta en el mundo.

Trasplante de órganos en Colombia

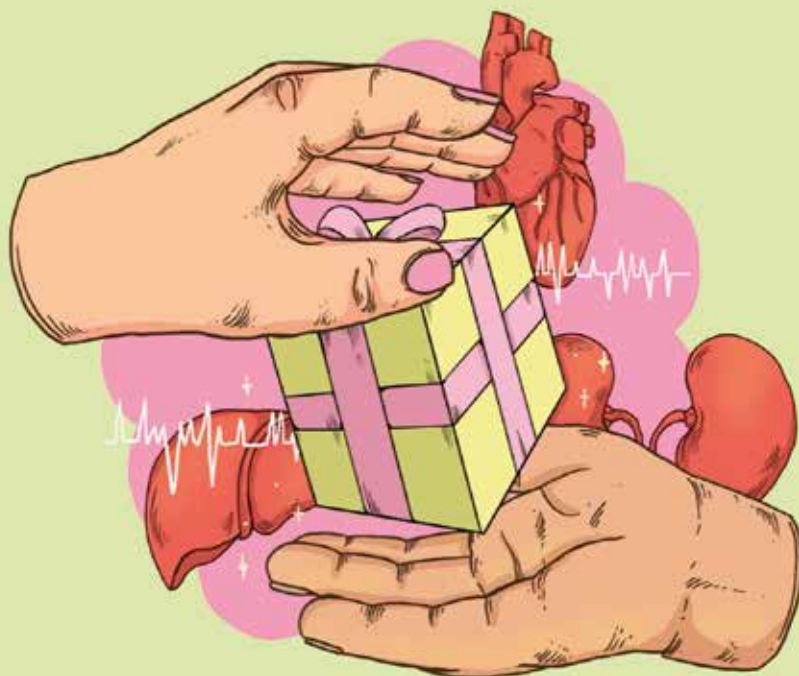
Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

@balaaguera

Donar un órgano para salvar o mejorar la vida de otra persona es un gesto altruista. ¿Cuántas personas en Colombia donan sus órganos? ¿Cuántas personas necesitan uno?

FUENTES: Sistema Nacional de Información en Donación y Trasplantes. RedDataINS© (2019). Ministerio de Salud (2020). Organización Nacional de Trasplantes de España (2019).



20 %

DE LAS PERSONAS

que están en la lista de espera usualmente fallece antes de recibir el órgano que necesita.

44 %

cayó el volumen de cirugías de trasplante en 2020 debido a la emergencia sanitaria producida por la pandemia del Covid-19.

60 %

de los trasplantes de órganos beneficia a personas de estratos sociales menos favorecidos.

1,6 %

de las personas fallecidas cada año podría ser donante (3.200 de 200.000).



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



Todo lo que necesita saber sobre tatuarse

Jorge Francisco Mestre*

ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez

Instagram: [lumarimartinez](#)

Si está pensando en tatuarse pero desconoce los riesgos, las zonas más dolorosas o las implicaciones de usar diferentes tintas, este artículo le ayudará a aclarar todas las dudas.

Son muchas las culturas que a lo largo y ancho del mundo han cultivado el arte del tatuaje. Se han encontrado momias egipcias y suramericanas en cuya piel aún asoman, siglos después, las marcas de tinta. Las sociedades autóctonas de Polinesia en el Pacífico son unas de las que más han grabado su historia, imaginarios, nombres y símbolos en la piel. Y esto sin hablar del derroche de color que los japoneses desarrollaron a partir de su rica cultura visual.

De acuerdo con distintas encuestas, en los Estados Unidos entre el 30 y el 40 % de la población tendría al menos un tatuaje. Hoy es una de las prácticas más extendidas de modificación del cuerpo. En Colombia, como en cualquier otro lugar, en las calles de cualquier ciudad es posible encontrar opciones para todos los gustos y presupuestos.

Aunque las complicaciones de un tatuaje son raras, como anota Astrid Lorena Ruiz, dermatóloga clínica y estética adscrita a Colsanitas, cada vez es más frecuente encontrar pacientes que acuden a su consulta por alguna complicación. Esto se debe a que también se ha incrementado el número de personas que se hacen tatuajes.

Si usted está pensando en hacerse uno (o en quitárselo), pero desconoce qué riesgos hay, cómo podría envejecer esa marca, cómo cuidarla, si duele, o acaso tiene una condición preexistente en la piel que lo ha hecho pensar si vale la pena intentarlo, o simplemente quiere cuidar el proceso de cicatrización y envejecimiento de los diseños con los que decidió embellecer su piel, aquí tiene una guía de todo lo que quiso saber sobre tatuajes y nunca se atrevió a preguntar.

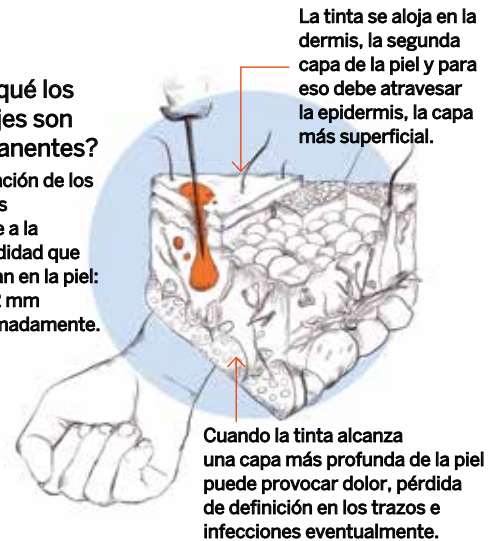
¿Qué es un tatuaje?

Un tatuaje es una marca visible en la piel lograda por medio de inyecciones de tinta en la capa de la piel llamada dermis, que está debajo de la epidermis. Una vez introducidas, suspendidas y encapsuladas, como con un hematoma, la coloración sigue siendo visible a través de la delgada capa superior de la piel. “El tatuaje genera un trauma en la piel porque el pigmento se introduce con microinyecciones. Y como con cualquier otro cuerpo extraño que entre en el organismo, puede haber reacciones”, señala la dermatóloga. “La piel reacciona primero con un proceso inflamatorio, derivado de esa inflamación hay dolor, enrojecimiento y posteriormente la formación de costra”.

.....
*Historiador y escritor.

¿Por qué los tatuajes son permanentes?

La duración de los tatuajes se debe a la profundidad que alcanzan en la piel: de 1 a 2 mm aproximadamente.



¿QUÉ DEBE TENER EN CUENTA ANTES DE HACERSE UN TATUAJE?

Busque un lugar reconocido, recomendado y averigüe sobre la experiencia de otros allí. Hable con el tatuador sobre el diseño, las horas y sesiones que va a necesitar, las tintas que usará. Crear confianza con el tatuador y sentirse satisfecho con el diseño en papel es fundamental. El tatuador puede mostrarle una versión previa con una calcomanía sobre su piel. Revise bien si esa es la parte de la piel que quiere tatuar, cómo luce y si hay algo que no

lo satisface o quiera cambiar. Y dígalo. No deje que la pena le abrume: está por llevar ese diseño sobre usted por toda la vida o una muy buena parte de ella. Descanse bien la noche anterior, no consuma alcohol el día antes y coma bien. Una vez llegue a la sesión pida que abran la aguja estéril frente a usted y revise que el tatuador use guantes y antibacterial. Al terminar, asegúrese de seguir las instrucciones de cuidado, lavado e hidratación que le indiquen para las siguientes horas.



¿CÓMO DEBE CUIDARSE LA CICATRIZACIÓN DE UN TATUAJE?

Ante todo, siga las instrucciones que le dé el tatuador sobre cuánto tiempo mantenerlo cubierto, cuándo lavarlo, con qué productos y por cuánto tiempo mantenerlo alejado de la exposición directa al sol. Al respecto anota la doctora Ruiz: "Hay que procurar mantener una adecuada hidratación, usualmente con vaselina, aunque yo recomendaría que se utilicen cremas con componentes cicatrizantes. Pero definitivamente, es clave evitar la exposición solar para que evolucione bien". "Los tatuajes se deben cuidar del sol durante uno o dos meses para evitar

quemaduras en la piel y cambios en el pigmento", advierte la especialista. Se deben usar protectores solares SPF 50 o más, y de todas maneras no se debe exponer el tatuaje al sol directamente durante ese periodo de sanación. "Los efectos del sol sobre la piel son muchos. Y entre ellos los rayos UV producen una pérdida del colágeno, la flexibilidad, suavidad y tersitud, ya que envejece las células e incluso puede alterar su ADN. Con los tatuajes, los efectos de este envejecimiento se notan, pues afectan directamente cómo se ve el tatuaje", explica.

“Entre 8 y 10 % de las personas que se hace un tatuaje sufre una o más complicaciones asociadas a éste”.

¿Cómo escoger el lugar donde se hará el tatuaje?

Cada parte del cuerpo tiene un pronóstico de recuperación, perdurabilidad y definición a largo plazo diferente. Hay lugares donde la piel es muy tierna como en la cara interna del brazo, donde puede ser especialmente doloroso. Por otro lado, vale la pena tener en cuenta, como anota la doctora Ruiz, que hay zonas de la piel y del cuerpo que por su configuración y características producen más fácilmente las cicatrices excesivas que conocemos como queloides: "El esternón, los hombros, las escápulas y cerca o sobre las mandíbulas".

Por último, se desaconseja que el tatuaje se practique en áreas con lunares o marcas de nacimiento o de sol, ya que podría dificultar o impedir el reconocimiento temprano de cambios en la piel indicativos de cáncer.

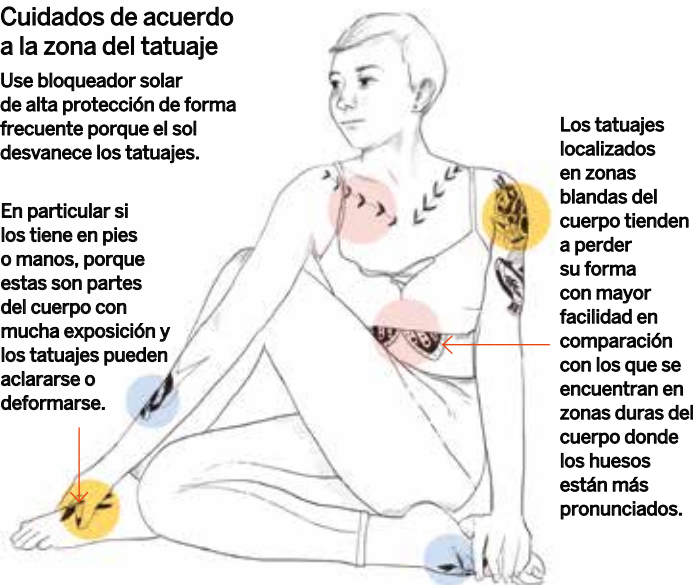
¿Tener una condición como la psoriasis, la dermatitis atópica o una enfermedad como el lupus es un impedimento para tatuarse?

"Condiciones como la dermatitis atópica, el lupus o la psoriasis son enfermedades que afectan el sistema inmune y una parte de este sistema es específico para la piel", señala Astrid Ruiz. "Los pacientes con esas condiciones que se hacen un tatuaje están poniendo un agente externo dentro de la dermis y por lo tanto se están exponiendo a una reacción que tiene más probabilidades de complicarse que en una persona que no tenga nada. De hecho, las enfermedades autoinmunes pueden activarse por culpa de un tatuaje. El consejo que damos es que alguien con esos antecedentes no lo haga porque existe la posibilidad de que se agrave, y eso no se puede prever. Lo mismo que no se puede prever quién tendrá un proceso granulomatoso o un queloide. Así que si la persona lo quiere hacer, debe entender que hay un riesgo y que puede salir bien o no".

Cuidados de acuerdo a la zona del tatuaje

Use bloqueador solar de alta protección de forma frecuente porque el sol desvanece los tatuajes.

En particular si los tiene en pies o manos, porque estas son partes del cuerpo con mucha exposición y los tatuajes pueden aclararse o deformarse.



Los tatuajes localizados en zonas blandas del cuerpo tienden a perder su forma con mayor facilidad en comparación con los que se encuentran en zonas duras del cuerpo donde los huesos están más pronunciados.

¿Cuáles son las posibles reacciones adversas?

Entre 8 y 10 % de las personas que se hace un tatuaje sufre una o más complicaciones asociadas a éste. Entre los posibles efectos secundarios están las reacciones alérgicas al pigmento, las cicatrices granulomatosas, también conocidas como der-matitis granulomatosa o sarcoidosis. Además, por la presencia del cuerpo extraño, el sistema inmunológico produce granulomas —suerte de racimos excesivos de células inmunológicas— que se acumulan en la piel donde está el tatuaje. Para tratarse, en algunos casos, se podrían requerir corticoides para controlar la inflamación e incluso, en casos severos, medicación inhibidora o inmunosupresora.

“Aunque estas complicaciones son raras, existen y aparecen en el mediano y largo plazo. Una alergia podría aparecer en semanas. La aparición de queloides puede tomar meses. A corto plazo puede haber infecciones agudas, en caso de contaminación. Aunque también hay complicaciones infecciosas a largo plazo que se desarrollan a lo largo de meses, muy lentamente. Y esas son más complicadas”, asegura Ruiz.

¿Qué pasa con los tatuajes cuando envejece la piel?

Los tatuajes viven el proceso de envejecimiento natural de la piel. Con el tiempo pierden algo de color y definición, en mayor o menor medida según la habilidad del tatuador, el diseño y el cuidado de su portador, aunque se trata de un proceso inevitable. Con los días, las siluetas impecablemente trazadas se difuminarán ligeramente y el proceso continuará en alguna medida con los años.

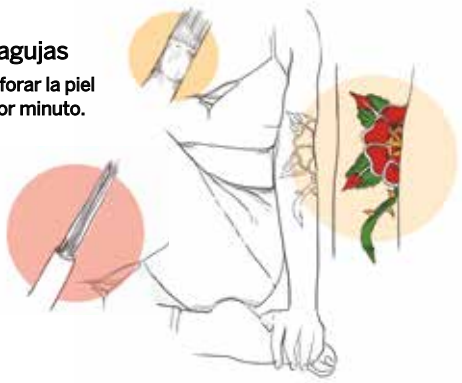
Es recomendable que el diseño no sea tan pequeño, pues parte del detalle podría dejar de ser legible en el mediano plazo.



El grosor de las agujas

Una aguja puede perforar la piel hasta 3.000 veces por minuto.

Para hacer líneas y contornos se usan agujas de línea redonda y pueden ser entre 1 y 20.



Las llamadas redondas de sombra se utilizan para lograr líneas más gruesas, rellenar áreas de color, lograr difuminados o sombras, y pueden ser de 3 a 30 agujas.

¿CÓMO SE PUEDEN PREVENIR LOS RIESGOS?

Es fundamental que el lugar donde se hará el tatuaje cuente con todas las medidas de asepsia y antisepsia, que el tatuador use guantes, deseche las agujas usadas e implemente antibacteriales. Si reutiliza una pieza, ésta debe ser esterilizada adecuadamente. “Estas medidas deben bastar para resguardar al paciente del contagio. El cliente debe exigir que le abran la aguja nueva frente a él, chequear que se pongan

guantes nuevos y se desinfecte todo con alcohol o antibacterial”. Si en el local no tienen las medidas de higiene adecuadas, tatuarse puede pasar de ser un momento agradable a un proceso molesto y en algunos casos raros, difícil de tratar. Por las agujas o equipos no esterilizados se pueden contraer infecciones cutáneas con bacterias o virus. En muchos casos, se pueden tratar con antibióticos. Pero en algunos menos

frecuentes, se pueden contraer patógenos más raros y graves como el estafilococo áureo resistente a la metilina (MRSA), el VIH o la hepatitis. Si la tinta está contaminada puede provocar infecciones micobacterianas extrañas o atípicas. “Estas, además, se demoran meses en mostrar sintomatología y por eso es muy difícil detectarlas tempranamente”, agrega la doctora Astrid Ruiz.

¿Cambia algo si es en tinta negra o en otros colores?

Escoger el color es algo que puede ir más allá del gusto y del precio. Hacer un tatuaje a solo tinta negra reduce el tiempo y el precio de un tatuaje, pero además, en caso de querer removerlo, puede ser un proceso mucho más fácil y exitoso. Asimismo, las probabilidades de desarrollar una reacción alérgica son mayores con algunos colores como el verde, el amarillo o el rojo; y con este último vale la pena tener precaución. “No se sabe exactamente por qué, pero la tinta roja de los tatuajes es más propensa a formar cicatrizaciones granulomatosas”, señala la doctora Ruiz.

¿Cómo se borra un tatuaje?

Actualmente los tatuajes se borran por medio de la luz pulsante de un láser que se aplica sobre la piel por un nanosegundo. Esta técnica desarrollada desde los años 70 ha permitido mejorar ampliamente los resultados gracias a distintos avances tecnológicos. El principio por el cual funciona se llama fototermólisis selectiva y consiste en romper las moléculas del pigmento con la energía del láser. Las partículas residuales de la tinta son evacuadas y procesadas por el sistema linfático. Para lograrlo,

por lo general, son necesarias varias sesiones y puede ser un procedimiento costoso. Inicialmente la eliminación por láser dejaba cicatrices en el lugar del tatuaje debido al uso de láseres con un espectro no controlado que lastimaban bastante la piel mientras eliminaban el pigmento, además de que no lograban eliminarlo completamente en muchas ocasiones. Hoy, gracias a varias innovaciones, se logra un pronóstico mucho mejor.

El resultado dependerá de varios factores: si el tatuaje lo hizo un profesional o un aficionado, la técnica utilizada (la tinta puede estar más o menos profunda en la piel), la tinta utilizada, los colores usados (el más fácil de eliminar es el color negro) y el tamaño del diseño.

Es imposible que la piel quede exactamente con la apariencia que tenía antes del tatuaje. En los últimos cinco años se han desarrollado esos mismos aparatos pero con picosegundos, con los cuales se logra aún mayor efectividad. Aunque de esos láseres hay muy pocos porque son muy costosos y los de nanosegundos ya funcionan muy bien.

Después de este procedimiento también se deben seguir algunas indicaciones para cuidar y evitar infecciones. **B**

¿ELIMINAR UN TATUAJE O HACER OTRO ENCIMA?



Si la razón para eliminarlo es la pérdida de definición del tatuaje y no se tiene el tiempo, la paciencia o el dinero para eliminar el pigmento, tal vez sea mejor y más fácil hacer un nuevo diseño sobre

el viejo. En estos casos, sugiere la doctora Ruiz, vale la pena consultar con un dermatólogo que le aconseje la mejor solución. Es importante saber que los colores del tatuaje afectan el resultado final luego de

removerlo. La tinta negra se puede trabajar con todas las longitudes de onda y borrar más fácilmente que una tinta de color azul, amarilla, verde o roja, que limitan las longitudes de onda que se pueden utilizar con el láser.



Zonas más dolorosas

Los empeines, la cara interior del codo, la corva de la rodilla y el torso suelen ser las zonas más sensibles. Y muslos, gemelos y pantorrillas los menos sensibles.

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: **601 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.

Leer en voz alta es mágico



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



Estefanía González*

ILUSTRACIÓN: *María Fernanda Ponce* @maria_ponce_1

Reforzar los vínculos de amor, estimular el desarrollo cognitivo y la capacidad de atención, enriquecer el vocabulario e incluso, alejarlos de las pantallas, son algunos beneficios de leer con los niños.

Hay cosas que uno hace con los hijos convencido de que sin eso la vida no es posible. Leer con mis hijos ha sido para mí, desde el momento de su concepción, más que una práctica, una forma de vida. Durante un poco más de ocho años, he leído casi todos los días en voz alta con (no para) mis hijos; en este camino hemos crecido juntos, hemos descubierto mundos imposibles, hemos soñado, llorado, reído y, sobre todo, hemos construido un lazo irrompible de amor tejido con las palabras.

En el camino, me he encontrado con algunos testimonios e investigaciones que confirman que alrededor de la lectura en voz alta ocurren cosas fantásticas que siguen su curso en el futuro de quien escucha. Lo terminé de confirmar cuando llegó a mis manos *La magia de leer en voz alta*, de Meghan Cox Gurdon; comprendí las dimensiones de eso que yo percibo como una cápsula que detiene el tiempo como lo conocemos y nos ubica en otra dimensión y que la autora describe como “una alquimia milagrosa que convierte las cosas corrientes de la vida en una energía extraordinaria para el corazón la mente y la imaginación”.

Meghan Cox es madre de cuatro mujeres y un hombre, periodista y crítica de literatura infantil en *The Wall Street Journal*. Es lectora. Basada en las últimas investigaciones sobre neurociencia y comportamiento, pero sobre todo, en su propia experiencia, escribió este libro maravilloso en el que describe los beneficios cognitivos y socioemocionales de la lectura en voz alta. Recorre centros de investigación, escuelas, hospitales, hogares y su propia vida y la de su familia, para dejarnos ver la potencia infinita que

hay en algo tan sencillo y alcanzable para muchos como una lectura en voz alta. “Es probablemente la intervención más económica y eficaz que podemos realizar para el bien de nuestra familia y de una cultura más amplia”, afirma.

Abordaré algunos de los beneficios que ella describe, partiendo de la experiencia de leer con mis hijos, con quienes he tenido la bella posibilidad de aprender a leer por segunda vez.

Leer juntos refuerza los vínculos del amor. “Leer en voz alta nos permite establecer una conexión emocional con el oyente aunque sea demasiado pequeño, frágil y joven como para saber lo que está ocurriendo” y esta conexión es igual de beneficiosa para las dos partes. En nuestro caso, cuando leemos juntos, entramos en esa suerte de cápsula que mencionaba antes; el mundo que habitamos usualmente queda en pausa y nosotros ingresamos en una dimensión donde

no existe el celular, la tarea por hacer, el desorden por recoger, el correo por responder. Me atrevo a decir que cada uno de nosotros (mis dos hijos, mi esposo y yo) apreciamos ese momento como una forma de construirnos, conocernos y amarnos como familia, y al mismo tiempo, como un gran viaje personal en el que cada uno se reconoce.

Prestar atención y comprender más. El valor de escuchar, mientras la mente explora, viaja, inventa, recrea. Escuchar y estar atentos, algo que no es menor en una época llena de distracciones, en la que es un reto concentrarse en una sola cosa. Los tiempos de atención son cada vez más cortos y un libro requiere atención. “Los niños de familias que les leen libros

“Escuchar una lectura en voz alta no es un acción pasiva: para que una historia ocurra el lector es fundamental”.

*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: @leoconmis hijos.

en voz alta en casa van al colegio con una triple ventaja. Al estar acostumbrados a escuchar, lo hacen con más facilidad. Han oído mucho vocabulario, por lo que su comprensión es mayor en comparación con otros niños de su misma edad. Y saben de primera mano que prestar atención tiene sus recompensas”, escribe Cox. En nuestra casa, el momento de la lectura en voz alta es el momento del silencio; no un silencio obligado, sino buscado y valorado, un silencio que ocurre para dar paso a la voz del lector. Leer juntos nos ha permitido también comprender el significado de eso que llaman “escucha activa”. Al contrario de lo que se puede pensar, escuchar una lectura en voz alta no es un acción pasiva: juntos hemos entendido que para que una historia ocurra, para que un libro cobre vida, el lector es fundamental; leer es para mí un acto creativo.

Estimular el desarrollo y la imaginación. “Los libros ilustrados son el primer lugar donde los niños descubren la poesía y el arte, el honor y la lealtad, el bien y el mal, la tristeza y la esperanza”, dice Cox. Nosotros lo vivimos a diario. Nuestra sala ha sido un Nautilus, hemos viajado a la Antártida, al lago Baikal, al centro de la Tierra, a la madriguera del conejo y a Kansas el mismo día; un sombrero, unos guantes, una máscara de dinosaurio y unas botas del papá, le sirven a Lorenzo para crear todo un universo de magia. Una piedra de su propia altura ha sido para Vicente la oportunidad de escalar el monte Olimpo en Marte. Sus mentes están llenas de referentes, inventan historias con cualquier elemento y nuestra casa es como un teatro con programación permanente. Cuando leemos un libro con ilustraciones, hay también una lectura de la imagen, otra narrativa, una invitación, o más bien un reto

EL DATO

Los niños que han escuchado la lectura de cuentos en voz alta son más ágiles y receptivos a los relatos.



para comprender lo que ve y lo que escucha, sin duda, esto deviene en una experiencia mucho más estimulante. Con la lectura cada vez comprenderán historias más complejas.

Formación de redes neuronales. Llevo años escuchando a las profesoras de mi hijos preguntarme qué hacemos en casa para que ellos resuelvan sus conflictos con otros compañeros o con adultos desde la palabra. Seguramente no es solo la lectura, pero creo que sí incide muchísimo en el desarrollo de esta capacidad, en un vocabulario amplio y un discurso estructurado. Esto tiene mucho que ver con eso que Meghan Cox nombra como los efectos que tiene la lectura en voz alta en el cerebro de los niños. Hay investigaciones que demuestran que los niños que han escuchado la lectura de cuentos en voz alta son más ágiles y receptivos a los relatos, tienen mayor capacidad para procesar lo que escuchan y lo hacen con más rapidez. Estos estudios permitieron ver que fomentar la lectura en la primera infancia produce una diferencia considerable en la función cerebral y, por lo tanto, fomenta el desarrollo cerebral. Entre más pequeños somos, mayor plasticidad y adaptabilidad tiene el cerebro. “Las experiencias tempranas, la activación neuronal y la formación de redes neuronales crean la arquitectura de la mente de un niño pequeño, establecen las vías para la actividad mental y el razonamiento del futuro”. Por ejemplo, la razón por la que algunos niños tienen problemas con las matemáticas en los primeros años, no se debe precisamente a los números, sino a las palabras y a la lectura. **B**

AUDIOLIBRO VS LECTURA EN VOZ ALTA

Quisiera resaltar una afirmación que la autora hace en múltiples oportunidades en este libro y con la que me identifico totalmente: no es lo mismo escuchar la lectura en voz alta de un libro, que ver un video de un cuento o escuchar un audiolibro. El cuento en audio resulta “bastante frío” como para activar las redes neuronales; el cuento en video “bastante caliente” como para permitir que esas conexiones se den. Sin duda, los libros sí pueden apartar a los niños de las pantallas y detrás de esto

hay toda una revolución cultural. Pasar mucho tiempo frente a una pantalla los primeros tres años de vida atrofia la conexión de las redes neuronales superiores. Cuando no hay un desarrollo de las redes neuronales, es más difícil aprender, tener ideas propias, imaginar. Y esa lucha con lo atractivo que resultan las pantallas y la tecnología, que parece una batalla perdida, tiene una solución simple, accesible y económica: leerle a los niños en voz alta, unos minutos al día, en cualquier momento, en cualquier lugar.

El bienestar es... | Emmanuel Esparza

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Practica judo, esgrima, *snowboard* y boxeo, aunque su verdadera pasión es la actuación. El español ha hecho una fructífera carrera en Colombia.

Fugitivos, La Pola, Mentiras perfectas y una participación en el exitoso programa *MasterChef* son prueba de ello.



Mi escena de bienestar incluye...

Música, una película, un buen libro, jugar en el parque con mi hija, un café. Lo más importante es poder estar en ese momento presente sin que la cabeza piense en otra cosa.

El bienestar mental lo encuentro...

Cuando escribo o interpreto.

Mi éxito como persona consiste en...

Pensar, decir y hacer lo mismo. Si eso no está alineado, cualquier otro éxito no sirve para nada.

Me gustaría aliviar el sufrimiento de...

Las personas que me rodean. Trato de ayudar en lo que puedo en diferentes causas, pero me preocupo por ver felices a quienes me rodean.

Siempre que puedo me dedico tiempo para...

Pensar y seguir cuestionándome cosas.

La mejor forma de cuidar mi salud es...

Haciendo ejercicio y comiendo bien, aunque si la cabeza no está en el sitio correcto, lo otro tampoco funciona.

Mi manera de cuidar a otros es...

Haciéndoles sentir bien a mi lado.

Valoro los momentos de soledad...

Aunque cualquier momento es bueno para mí. Hay que aprovechar todos los momentos siempre que se pueda.

Mi mantra para encontrar la calma es...

Preguntarme: "¿Esto es realmente importante?" Hay que saber relativizar las cosas.

Para acompañar a mis seres queridos busco...

Cualquier excusa. Me encanta estar con ellos.

Las pérdidas me han enseñado...

Que esa es la ley de la vida. Nada es para siempre. Agradece todos los días por estar vivo y por haberlo vivido. **B**

Cómo empezar mejor el día *(todos los días)*

Laura Daniela Soto Patiño* • ILUSTRACIÓN: Leonardo Parra @leo.ilustra2

Cambiar o agregar un par de rutinas diarias a primera hora de la mañana puede ser la diferencia entre un buen día y una jornada para olvidar.



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





1 LEVÁNTESE TEMPRANO

La mejor hora para levantarse es con la salida del sol, alrededor de las 6:00 am. Levantarse temprano es fundamental para ajustar y regular el ciclo circadiano, que es el reloj interno del cuerpo. Esto quiere decir que madrugar ayuda a controlar los ciclos de vigilia y sueño, por lo que se sentirá mucho más descansado durante el día. Adicionalmente, levantarse temprano tiene relación directa con alcanzar una mayor productividad y sentirse menos estresado.

Para generar este cambio, trate de ir a la cama temprano, y a la hora de poner una alarma evite apagarla o posponerla, ya que esto solo generará que sus ciclos de sueño se vean interrumpidos.



2 TOME UN VASO DE AGUA

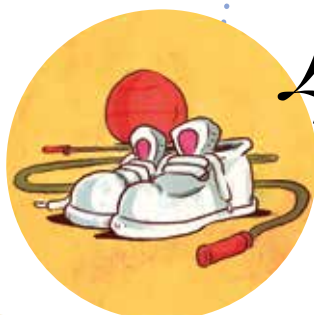
Durante las horas de sueño el cuerpo se deshidrata, por lo que un vaso de agua en el primer momento del día ayuda a rehidratar el organismo. Además de eso, lo pondrá mucho más alerta, contribuirá a que el metabolismo se reactive y a que el sistema digestivo funcione mucho mejor a la hora de digerir el desayuno. Para generar este hábito, deje un vaso de agua en su mesa de noche antes de irse a dormir.

Si no le agrada tomar agua, puede agregarle limón, hielo o rodajas de pepino para saborizarla.



3 RECIBA SOL DE MANERA DIRECTA

No a través de una ventana. Tres a cinco minutos de sol a primera hora mejora los patrones de sueño y aporta al ajuste del ciclo circadiano, por lo que estará más alerta durante el día, menos ansioso, y podrá conciliar el sueño más rápido en la noche.



4 PÓNGASE EN MOVIMIENTO

Hacer una rutina de movimiento antes de empezar con sus actividades cotidianas mejorará su día de manera considerable. El ejercicio hace que el metabolismo funcione de forma eficiente, mejora la movilidad articular y aporta brillo a la piel. Hacerlo con la luz de la mañana ayudará a que se sienta más despierto, motivado y alerta durante buena parte del día.

Para ponerse en movimiento puede hacer una corta rutina de ejercicio, una serie de estiramientos, yoga, baile o alguna otra actividad que lo motive a moverse por al menos 20 minutos.



5 CREE UNA RUTINA

Una rutina que organice el comienzo del día tranquiliza el cerebro y le ayuda a trabajar más despejado en esas primeras horas. La planeación aumenta la productividad y reduce el estrés. Organice su rutina haciendo una lista de lo que quisiera hacer a través de tareas simples: despertar temprano, tomar un vaso de agua, hacer una rutina de yoga o caminar al aire libre, meditar para aportar a la concentración o leer durante 15 minutos.

Estas recomendaciones sencillas para comenzar el día han demostrado su eficacia luego de investigaciones amplias hechas por diversas instituciones, entre ellas, la Facultad de Medicina de la Universidad de Oxford. Este tema también ha sido estudiado con suficiencia por la American Academy of Sleep Medicine, el International Journal of Environmental Research and Public Health, el National Institute of Mental Health y la Organización Mundial de la Salud.

* Periodista de Bienestar Colsanitas y de Bacánika.

Miedo

Eduardo Arias Villa* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez

Aprender a convivir con el virus, sopesar los riesgos y evaluar qué tanto se justifica correrlos, sin que eso implique caer en el desánimo y la desesperanza.



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



En estos meses de confinamiento, pandemia y picos de contagio que vienen, se van y vuelven, uno de los factores que más ha afectado mi tranquilidad mental y mis estados emocionales ha sido el miedo. En los primeros meses, cuando la incertidumbre era tan grande, cuando no se sabía si iba a aparecer una vacuna o un medicamento en un plazo razonable, era un miedo a lo desconocido, en un escenario de calles vacías, almacenes, aeropuertos, países enteros cerrados y hospitales colapsados. Algo así como estar cerca del borde de un agujero negro.

A medida que se fue afinando la información, el miedo a lo desconocido, que sigue latente, comenzó a darle paso a otro tipo de miedo. El miedo a lo que pueda llegar a pasar, independientemente de que se hayan anunciado las vacunas y, luego, de que un alto porcentaje de la población haya recibido aunque sea una dosis de la vacuna.

Un miedo más que justificado, si se tiene en cuenta que en estos 18 meses de pandemia la enfermedad ha matado a cuatro millones y medio de personas y se han reportado 219 millones de contagios.

En Colombia la cifra es de 126.000 muertos y casi cinco millones de contagios registrados. Todos hemos sufrido los embates de la enfermedad. Ya sea en carne propia, o porque la padeció algún familiar, algún amigo, el amigo de algún conocido. Entonces, es más que lógico temerle a esta enfermedad.

Sin embargo, vivir con miedo carece de sentido. Esperar a que la enfermedad desaparezca, que llegue el momento en

que no haya la posibilidad de contagiarse, es una utopía. Por naturaleza y por una larga herencia cultural somos seres sociables. Un encierro indefinido e inflexible puede afectar nuestro estado de ánimo. ¿Entonces? Es necesario aprender a convivir con el virus. A respetarlo sin tenerle miedo. Sí, suena fácil decirlo. Lo difícil es establecer un límite entre el riesgo razonable y la insensatez.

Perder el miedo no significa desentenderse de los riesgos. Perder el miedo consiste en sopesarlos. En saber convivir con ellos. Perder el miedo, una vez vacunados, no es dejar de utilizar el tapabocas, ni dejar de lavarse las manos, tampoco es olvidarse de mantener la distancia social. Vencer el miedo es calcular los riesgos y afrontarlos cuando estos sean razonablemente bajos. Es aprender a decidir en qué caso y en qué circunstancia se justifica salir, reunirse.


Si miramos a nuestro alrededor, las certezas absolutas no existen, salvo en

las religiones y los dogmas políticos basados en el liderazgo de un caudillo supremo al que se le considera infalible.

Pero en el mundo de la ciencia, que a grandes rasgos viene siendo el de la vida cotidiana, todo el tiempo y a toda hora nosotros estamos sopesando riesgos. Todos tenemos el riesgo de enfermarnos de esto o de lo otro, de que nos atropelle un carro, de morir en un accidente aéreo. Tomamos las precauciones adecuadas para tratar que esos riesgos sean mínimos. De eso se ocupa la medicina preventiva. De minimizar al máximo los riesgos, de adquirir hábitos que bajen de manera considerable el riesgo de contraer una enfermedad mortal. Del mismo modo, si una persona maneja sin haber consumido alcohol tiene muchas menos probabilidades de provocar un accidente que una que lo haga en estado de embriaguez. En el primer caso, subirse al carro no es una temeridad. Por lo tanto no da miedo, así haya una posibilidad de que de todas maneras ocurra un accidente.

De acuerdo con la evidencia disponible a la fecha, vacunarse y seguir utilizando el tapabocas en espacios cerrados disminuye en gran medida el riesgo de contagiarse (y de contagiar a alguien). Y que, en caso de contagio, la enfermedad se presente con síntomas leves.

En síntesis, hay que perderle miedo al miedo. Hay que sopesar los riesgos, evaluar qué tanto se justifica correrlos, pero que eso no signifique encerrarse en la cueva de la incertidumbre y la desesperanza.

(Continuará) 



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

bienestarcolsanitas.com

Visite nuestra página web para conocer contenidos exclusivos cada día.

CONVOCATORIA LA CONVERSACIÓN



¡Abrimos un nuevo espacio! Queremos que cada semana una mujer diferente escriba en la revista para decir o contar algo. Hablaremos de relaciones, triunfos, fracasos, hijos, despechos, sueños y en general de los golpes y las satisfacciones que nos ha dado la vida y lo que aprendimos. Si quiere participar, escribanos a lectoresbienestar@colsanitas.com y le enviaremos toda la información.

ILUSTRACIÓN: JULIA TOVAR

Síganos en nuestras redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



@BienestarRev

TEST PREVENTIVOS




Algunas enfermedades son silenciosas, como la hipertensión arterial o la diabetes. Por eso, creamos diferentes test para que usted descubra si está en riesgo de padecer alguna de ellas. Descubra recomendaciones y tips para mejorar su salud.

TRANSMISIONES EN VIVO



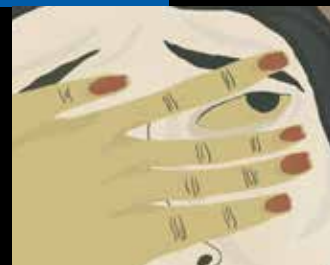
En *Bienestar Colsanitas* nos interesa la salud de toda la familia, y sobre eso conversamos con profesionales de la salud en nuestras transmisiones en vivo. ¿Ya las conoce? Encuéntruelas en Facebook y Youtube.

QUÉ PASA EN EL CUERPO CUANDO...



En el cuerpo humano pasan muchas cosas a diario, mejor dicho, a cada segundo. Esta serie animada intenta explicar de la manera más corta y divertida, cómo nuestro cuerpo nos permite experimentar diversas situaciones, emociones y sensaciones.

+ ONLINE



SALUD MENTAL

El decano de la Facultad de Psicología de Unisanitas, Rolando Salazar, escribe esta columna sobre uno de los temas más pertinentes y urgentes: el cuidado de la salud mental. ¿Tiene alguna inquietud sobre este tema? Escríbanos a nuestras redes sociales.



COLUMNA DE EDUARDO ARIAS

Reflexiones sobre la vida de unos y otros desde la perspectiva de un mayor de 60 años, de eso se trata este espacio en el que Eduardo Arias nos abre la puerta de sus pensamientos cotidianos. ¿Se identifica con sus escritos? ¡Cuéntenos!

Con los

vales electrónicos

facilitamos el acceso a tus **servicios en salud**

Cómpralos con anticipación y de manera fácil y segura a través de nuestros **canales digitales**:



Oficina Virtual
en colsanitas.com



App Colsanitas



Kioscos
Ubicados en Oficinas
y Centros Médicos
Colsanitas



Maxia Paula

Tu asistente virtual
disponible en:

WhatsApp:
(+57) 310 310 7676

Chat
en colsanitas.com

Chat
En Facebook Messenger
de Colsanitas Medicina
Prepagada.

Elige el método de pago que prefieras:

Tarjeta débito

Tarjeta crédito

Pago en efectivo
en corresponsal
bancario*

*El pago en efectivo¹ lo puedes hacer con el número de convenio y referencia generada al momento de realizar la transacción en los canales digitales² y luego efectuar el pago en los corresponsales bancarios³ como Efecty, Movilred, Vía Baloto, entre otros.

Recuerda que **primero debes generar la referencia de pago** a través de nuestros canales digitales y luego, hacer el pago en el corresponsal bancario.



Para pago **Vía Baloto**, debes anteponer al número de convenio los dígitos **959595**.

Disponible para todos los planes Colsanitas: Plan Integral, Plan Medisanitas, Plan Esencial, Plan Dental, Plan Médico Domiciliario y Plan Vitalidad.