

Bienestar

COLSANITAS

Luz Dary Cogollo

**Esta cocinera,
premiada por su
ajiaco, es el rostro
visible de muchas
mujeres que como ella
alimentan a millones
de colombianos.**

Conoce la **RED DE CLÍNICAS** más grande del país.

Clínica Reina Sofía



Fue nuestra primera clínica en Colombia y durante **más de 27 años** ha prestado servicios hospitalarios y ambulatorios a todos los usuarios de Colsanitas. Cuenta con **programas de salud y educación al paciente** pensados exclusivamente para satisfacer las necesidades puntuales de nuestros grupos poblacionales. Recientemente fue remodelada para brindar una atención más cómoda, con instalaciones más amplias que aseguran ambientes restauradores y tiempos eficaces durante la atención.

Más información

Carrera 21 # 127 - 03 Bogotá, Cundinamarca
www.reinasofia.com

Presta servicios ambulatorios y hospitalarios especialmente a la **población infantil y materno perinatal**. Cuenta con un grupo exclusivo de especialistas únicos en las diferentes ramas de la medicina infantil, los cuales basan su atención en el cuidado de la persona y su familia. Su compromiso y misión es dar soluciones a las necesidades de los más pequeños fortaleciendo continuamente el equipo humano, la infraestructura y tecnología.

Más información

Av. Calle 127 # 20 - 56 Bogotá, Cundinamarca
www.clinicapediatricacolsanitas.com

Clínica Pediátrica



Clínica Universitaria Colombia



Nuestra institución brinda servicios hospitalarios y ambulatorios de **alta complejidad a todos los colombianos**, actualmente es referente en investigación científica y cuenta con grupos de excelencia conformados por especialistas de todas las ramas de la medicina únicos en el país. Su pilar fundamental es un modelo de atención que brinda acompañamiento a los pacientes durante toda su vida, estando siempre a su lado y respondiendo integralmente a todas sus necesidades con la ayuda de un equipo humano, cálido, compasivo, respetuoso e idóneo.

Más información

Calle 22B # 66 - 46 Bogotá, Cundinamarca
www.clinicauniversitariacolombia.com

Es nuestra segunda Clínica Infantil, inaugurada en el 2019 y es creada con el objetivo de responder a las necesidades de la Red hospitalaria de la EPS sanitas para niños y adultos, consolidando el compromiso con la **salud de la población infantil en Bogotá**, cuenta con una infraestructura amplia, tecnología de punta y personal asistencial altamente calificado en la atención pediátrica.

Más información

Av. Calle 127 # 20 - 56 Bogotá, Cundinamarca
www.clinicapediatricacolsanitas.com

Clínica Infantil Santa María del Lago



Clínica Colsanitas es la más amplia red de clínicas propias a nivel nacional, y pone a disposición de todos sus usuarios la experiencia adquirida a lo largo de **más de 30 años** en el sector salud, brindando atención a través de las siguientes instituciones:

Clínica 103

Funciona como apoyo a nuestra red de clínicas, respaldando sobre todo el servicio de Hospitalización. Cuenta con personal altamente calificado en el ámbito hospitalario que trabaja de manera interdisciplinaria con herramientas de última tecnología, alcanzando así el propósito de brindar la mejor atención y recuperación de manera personalizada.

Más información

Carrera 45 # 103 - 65
Bogotá, Cundinamarca



Clínica Iberoamérica



Ubicada en la ciudad de Barranquilla, la Clínica Iberoamérica tiene el propósito de suplir las necesidades en salud de la región del atlántico. Cuenta con servicios ambulatorios y hospitalarios atendidos por especialistas únicos en la región, los cuales conforman un grupo interdisciplinario que basa su atención en las necesidades integrales de cada persona, esto, junto con las herramientas de última tecnología garantizan la excelencia en nuestro servicio.

Más información

Calle 86 # 50 - 26 Barranquilla, Atlántico
www.clinicaiberoamerica.com

Esta institución fue creada con el propósito de suplir las necesidades en salud de la **ciudad de Cali** y la **región del Valle del Cauca**. Cuenta con equipos médicos a la vanguardia que son fundamentales para proporcionar análisis, diagnóstico y monitoreo a los pacientes de una forma confiable, garantizando una atención atencón ágil, cálida, segura, oportuna y con altos estándares de excelencia.

Más información

Avenida 4 # 7N - 81 Cali, Valle del Cauca
www.clinicasebastiandebelcazar.com

Clínica Sebastián de Belalcázar



Fue inaugurada en el año 2020 con el propósito de ampliar la prestación de nuestros servicios asistenciales en la ciudad de Barranquilla. Cuenta con Hospitalización, UCI, Cuidados Intermedios, Cirugía, Centro de Diagnóstico, entre otros.

Más información

Calle 71 # 38 - 04 Esquina
Barranquilla, Atlántico

Clínica El Carmen



En toda nuestra red de clínicas le apostamos a **un modelo de salud centrado en la persona, porque nuestro servicio va más allá de lo netamente asistencial entendemos y respetamos las necesidades integrales y preferencias de las personas.*

Contenido

Nº 179

Diciembre 2021 - Enero 2022

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



68

La historia de mi depresión

Luz María Peña

Fotografía: David Estrada Larrañeta



Institucional

- 4 Un año de retos
- 72 Unisanitas estrena sede
Esteban Piñeros



Belleza y bienestar

- 6 Yaneth Waldman:
“La vida es para gozarla”
Adriana Restrepo
- 8 Piel joven sin cirugía
Adriana Restrepo



Alimentación

- 10 Una herramienta
contra el sobrepeso



- 38 El buñuelo: del antiguo Oriente
a la Navidad colombiana
Jorge Orlando Melo

- 42 Luz Dary Cogollo: “Todos pueden
cocinar, pocos pueden alimentar”
María Gabriela Méndez



Actividad física

- 12 Deportes para hacer después
de los 50 años



Medio ambiente

- 14 Transformar los residuos
plásticos
Soraya Yambure Jesurun

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

Érick Morales

Fotografía

David Estrada Larrañeta
Javier Mejía
Érick Morales
Fernando Olaya
Claudio Pierrri
Juan Manuel Vargas
iStock

Practicante

Esteban Piñeros

Ilustración

Alejandra Balaguera
Jorge Carvajal
Camila López
María Isabel López
Luisa Martínez
Santiago Oliveros/Sakoasko
Paula Ortiz
Jorge Tukan
Eddie White



88

Sexto piso

Manifiesto anti-edadista
Eduardo Arias



18 Rocas que hablan
Javier Mejía

22 ¿Cómo ser más sostenible cuando se tiene un hijo?
Mónica Diago

Hogar

26 Organizar la decoración de Navidad es muy simple
Liliana Ramírez

30 Eddie White: Inspirado en Colombia
Carolina Gómez Aguilar

34 Fiestas de fin de año con paz mental
Carolina Gómez Aguilar

Salud

50 Dar es dar: la vida en un trasplante
Adrián Atehortúa

58 La urticaria, esa molesta picazón
Donaldo Donado Vilorio

62 Guía de exámenes diagnósticos
Laura Soto Patiño

66 Cinco preguntas sobre la osteoporosis
Laura Soto Patiño

Vida

76 Cuidar el diálogo interno cambia la vida
Constanza González Giraldo

79 El bienestar es...
Santiago Cruz

84 Ser feliz es cuestión de método
Rodrigo Restrepo Ángel

84 Prepararse para la jubilación
Carolina Gómez Aguilar

Tiempo libre

83 Numeromanía: Turismo en Colombia

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 0180000 979020
- Oficinas de Atención a Usuario



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.



Un año de retos

Termina otro año retador, difícil. Ya son más de dieciocho meses en los que esta compañía ha debido sortear lo urgente y prioritario, como ha sido la pandemia por Covid-19, sin descuidar lo necesario e importante, es decir, la atención al resto de patologías, el mejoramiento y crecimiento en infraestructura, el desarrollo de nuevos productos y servicios, sin descuidar la seguridad de usuarios, médicos, pacientes y funcionarios.

Eso que se dice tan fácil ha implicado un cambio profundo en procesos, funciones y responsabilidades de todas las áreas. El mandato para todas las empresas de Keralty, por supuesto Colsanitas incluida, fue que ninguno de los afiliados que lo necesitara se quedase sin una cama o sin una unidad de cuidado intensivo, y lo hemos logrado. Llegamos a tener casi 1.500 camas de hospitalización y 500 unidades de cuidado intensivo, UCI. Es decir, en el primer caso un crecimiento del 50 % y en el segundo, del 600 %.

Para ello acondicionamos cinco hoteles en tres ciudades de Colombia. También adaptamos múltiples áreas de nuestra infraestructura para mantener seguros a todos: pacientes covid y no covid, personal de salud, familiares, trabajadores de apoyo y administrativos. También ampliamos nuestra infraestructura propia, con la puesta en marcha de la Clínica El Carmen, en Barranquilla, la Fundadores en Bogotá y la adaptación de la Clínica Pediátrica como clínica materno-infantil.

Pero quizá el cambio más profundo ha sido en el terreno digital y de nuevas tecnologías. Hoy en día el 87 % de las transacciones se hace de manera no presencial. La Oficina Virtual Colsanitas recibe casi dos millones de visitas cada mes, y el 42 %

de nuestros usuarios ha interactuado con nuestra asistente virtual, María Paula.

Como modelo de salud digital, hemos venido trabajando en cinco grandes ejes: telemedicina, con más de un millón de consultas realizadas y casi 900 médicos usando plataformas que agilizan su trabajo diario; tele educación, tanto para usuarios como para profesionales en salud; tele experticia sincrónica, es decir, una consulta con médico general apoyado remotamente por un especialista; el modelo de tele juntas, que ha agilizado la autorización de procedimientos y de entrega de fármacos a pacientes, y la teleorientación. Estamos trabajando en unificar todas estas herramientas para llegar a un centro médico virtual, con todos los servicios de nuestros centros médicos Colsanitas pero en un entorno digital: sala de espera, autoadmisión, consultas con diferentes especialidades, etcétera.

Los cambios que trajo la pandemia no nos han impedido crecer y seguir mejorando: este año alcanzamos un 43,6 % de la cuota del mercado de la medicina prepagada en Colombia, frente al 42,9 % que teníamos en 2020. Además, somos la única empresa de medicina prepagada que viene creciendo de manera sostenida y consistente durante los últimos cinco años.

Todo esto es gracias a ustedes, nuestra razón de ser. Seguiremos trabajando para mantenernos como la compañía de salud preferida por los colombianos. Felices fiestas y un venturoso año nuevo.

Un saludo para todos. **B**

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty



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





El Centro Óptico Keralty más grande del país

Tu salud visual es importante para nosotros, es por esto que hemos diseñado un Centro Óptico especialmente pensado para atender las necesidades de toda tu familia

Especialistas en tu salud visual

Hemos puesto a tu disposición un grupo de especialistas en salud visual para atenderte de manera personalizada e integral.

Nuestro Nuevo Centro Óptico está ubicado en la calle 134 # 7b - 83, Piso 5

- Contamos con un servicio especializado en pediatría.

Puedes acceder a:

- Consulta en optometría
- Suministro de lentes oftálmicos y lentes de contacto
- Venta de monturas oftálmicas y de sol
- Promociones especiales
- Adaptación de lentes de contacto convencionales y especiales.

Más información

Teléfono: (601) 6466060 Ext 5712416

Horario de atención: 6:00 am - 8:00 pm





Yaneth Waldman:

“La vida es para gozarla”

Adriana Restrepo*

FOTOGRAFÍA: Claudio Pierri

Una piel luminosa, una risa que contagia y muchísimo trabajo. Estas son las armas con las que Yaneth conquistó a los productores de Disney para interpretar las canciones de la abuela Alma, aun sin ser cantante.

“**D**etrás de esta risa y estas nalgas carnosas hay mucho trabajo”, dice Yaneth con seriedad. Luego suelta una risa estruendosa y espontánea, esa que se ha convertido en su marca registrada.

“La gente cree que no tengo problemas, que mi vida es perfecta. Y no es así. Tengo cuentas por pagar, me cortan el celular, he pasado momentos muy duros, como todo el mundo. Pero ¿qué hago? Pues trabajo. Soy una persona terca, no me doy por vencida pronto e intento sacar algo positivo de cualquier suceso negativo. Es como combatir una adicción: me repito ‘solo por hoy voy a ser feliz’. Así es más fácil”.

Y sí, Yaneth no descansa. No solo salta de un proyecto a otro, tratando de no estancarse en un papel o en un trabajo. Pasa de hacer teatro a presentar un programa de televisión o a actuar en una novela. O se transforma en cantante para interpretar las canciones de la abuela Alma en la nueva película



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



Con la pandemia, Waldman aprendió lo que es realmente importante en la vida.



Ella dice que es la menopáusica más feliz del mundo, porque no le importa sacar su abanico enfrente de quien sea.

de Disney, *Encanto*, inspirada en Colombia. Y, por qué no, crea una conferencia de empoderamiento, la adapta al formato virtual y la convierte en un éxito rotundo. “Para mí es una dicha ver que la gente se conecta, llora, la comparte, aplaude, se emociona”.

Y cuando no se trata de trabajo, la dinámica es por el estilo: “Me gusta la adrenalina del día a día. No me quedo quieta ni un solo segundo. Me levanto temprano y me acuesto tardísimo. Siempre estoy abriendo cajones, entrando y saliendo, cocinando, arreglando e inventando cosas”.

A la pandemia le tiene respeto pero no miedo. Supo sacarle provecho a la virtualidad para hacer su conferencia y llegar a más personas. Y si le preguntas, prefiere no salir de casa si no es para algo realmente importante. “La gente se relajó y no entiende que hay que seguir usando el bendito tapabocas. Así que por ahora prefiero no ir a eventos, restaurantes ni viajes. Eso sí, me ha dejado muchos aprendizajes: ahora sé qué es lo realmente importante en la vida. No me gasto la plata en cosas que no necesito y soy más juiciosa llamando a mis amigos para decirles que los quiero, que los extraño. Si algo aprendimos es que no podemos dar nada por sentado”.

No sabe meditar pero desde hace muchos años colorea mandalas para entrar en perfecta sintonía con el Universo. Hace ejercicio con regularidad, gracias a

“Siempre me siento linda, así pese 60, 70 u 80 kilos. Me veo en el espejo y me digo ‘¿quién es esta diosa apetitosa?’”

una caminadora que compró de segunda mano. Pone música o noticias en las mañanas y arranca. Cuando se trata de su alimentación, también es más o menos juiciosa. “Acabo de terminar una dieta con la que bajé 10 kilos y ahora estoy bien con mi peso, así que, para mantenerlo, me cuido entre semana, comiendo muchas frutas y verduras. Eso sí, durante el fin de semana como lo que se me antoja. Tengo un esposo italiano que cocina como los dioses, así que no puedo permitirme una vida sin sus pastas”.

Confiesa que en temporadas se desboca con galguerías y comida chatarra porque “¡qué carajos, la vida es para gozarla!”, pero luego aparece un dolor de espalda por culpa de una hernia y le recuerda que llegó la hora de amarrarse el cinturón.

Lo que sí no hace es pedirle opinión a nadie. “Yo siempre me siento linda, así pese 60, 70 u 80 kilos. Me veo en el espejo y me digo ‘¿quién es esta diosa apetitosa?’, porque eso soy, así me cuelguen las carnes y me salgan arrugas. Creo, además, que soy la menopáusica más feliz del mundo. A mí no me importa sacar mi abanico en medio de una conferencia y enfrente de quien sea. Si no le estoy haciendo daño a nadie, ¡hago lo que se me da la gana!”.

Se corta el pelo a ras o se lo pinta de colores, sin dudarle. Se unta un aguacate en la cabeza y graba un Tik Tok. Prefiere la comodidad ante todo, así que los tacones no los usa ni siquiera en la alfombra roja. Cuando se trata de la piel, corre con suerte, pues tiene buena herencia. Aunque la trata con cremas hidratantes, mascarillas, desmaquillador, bloqueador solar y potentes sesiones de yoga facial, asegura que inició muy tarde con las rutinas.

Y si tuviera que pensar en uno de sus trabajos soñados diría que es el de ser embajadora de Porvenir. “La gente se imagina que los pensionados somos un montón de viejitos, sentados en la mecedora sin hacer nada en todo el día. Pues no. Me fascina probar que los pensionados estamos llenos de vida, que somos emprendedores, que amamos aprender, tomar cursos y hacer ejercicio. Me siento feliz y orgullosa”. 

**Periodista, productora y cofundadora de Relatto.*



Piel joven sin cirugía

*Adriana Restrepo**

Las últimas tendencias en medicina estética antienvjecimiento no son invasivas. Aquí encontrará un interesante menú para potenciar la formación de colágeno y olvidarse de las arrugas.

Si uno mira las revistas o la televisión podría encontrar cada día más ejemplos de mujeres mayores de 45 y 50 años que parecen no envejecer. J.Lo, Shakira, Sofía Vergara, Natalia París, Paola Turbay o María José Barraza son solo una pequeña muestra. ¿Qué hacen? Sin duda, la tecnología y la ciencia han puesto a nuestra disposición los más increíbles procedimientos para tratar la textura, la pigmentación, las arrugas y las lesiones cutáneas. También, no hay que negarlo, se trata de un cambio importante de mentalidad: muchos cambios externos comienzan en la dieta y en el ejercicio.

Para María Margarita de la Espriella (42 años), maestra de yoga y cofundadora de R3, las razones de esta “eterna juventud” son varias: “Nuestra generación busca un equilibrio más justo, en el que tanto hombres y mujeres ocupan las mismas responsabi-

CONSEJOS

- Acudir con un especialista certificado en el área de rejuvenecimiento y escuchar lo que éste recomienda en cada caso particular. No siempre lo que queremos es lo que necesitamos.
- Ante las dudas, es preferible no realizar el procedimiento hasta no haber investigado muy bien sobre el mismo.
- Hay que tener claro que no hay productos milagrosos.
- La combinación de varias técnicas siempre dará mejores resultados.
- Cualquier tratamiento debe ir acompañado de una dieta saludable, de mucha agua y de protección e hidratación en casa.



Siempre se debe consultar con un especialista certificado en rejuvenecimiento. No todo lo que queremos es lo que necesitamos.

lidades en la oficina y el hogar. Eso nos permite darnos la oportunidad de emprender, hacer lo que nos gusta, buscar nuestros sueños. La segunda razón es que somos la generación que cree en el ejercicio, en la buena alimentación y en el bienestar. Somos una generación que mira hacia nosotras mismas y para nosotras es importante dedicarnos tiempo, espacio y estar en un lugar equilibrado”.

Por su parte, Mónica Gómez (41 años), empresaria y mamá de dos niños, asegura: “Sentirme bien conmigo misma es una parte fundamental de mi vida. Me gusta cuidarme la piel y tener un cuerpo fuerte. Hoy existen muchísimos tratamientos no invasivos, que nos permiten tener una piel luminosa, radiante y saludable por mucho más tiempo”.

Nicolás Heredia, otorrinolaringólogo y cirujano plástico facial, comenta que existen muchos tratamientos capaces de estimular la generación de colágeno en la piel mediante inyecciones, láser o radiofrecuencia, los cuales son excelentes, especialmente cuando se combinan. Sin embargo, para las arrugas pronunciadas la mejor alternativa —y aún no existe nada que la supere— es la toxina botulínica.

Para él, es muy importante no esperar a ser viejos para tomar medidas antienvjecimiento: “Desde que somos niños debemos protegernos del sol. A partir de los 25 años de edad empezamos a perder el colágeno y la elastina, en ese momento debemos fortalecer nuestra rutina e incorporar tratamientos preventivos”, comenta. ^B

**Periodista y productora.*

10 TRATAMIENTOS QUE VALE LA PENA PROBAR

RADIESSE. Es un tratamiento inyectable que atenúa las arrugas. También ayuda a dar volumen. Se utiliza especialmente en pómulos y mandíbulas para reafirmar la piel que ha ido perdiendo tensión.

ÁCIDO HIALURÓNICO. Cuando se aplica mediante inyección intradérmica, el ácido hialurónico estimula y activa los fibroblastos, proporcionando volumen y estimulando la formación de colágeno. Es ideal para las arrugas más marcadas, como surcos nasogenianos, pliegues peribucales y comisuras labiales, entrecejo y patas de gallo.

TOXINA BOTULÍNICA. Es posible reducir y desaparecer las arrugas y líneas de expresión mediante inyecciones que paralizan temporalmente los músculos que las causan. Sus efectos son temporales y reversibles. Durante el tiempo que dura el efecto, las arrugas y líneas de expresión no se siguen marcando, así que también funciona como tratamiento preventivo.

HIDRODERMOABRASIÓN. Es un peeling mínimamente invasivo, que elimina la primera capa de la piel y es muy eficaz para limpiarla en profundidad y mejorar su calidad, ya que reduce imperfecciones, como los poros abiertos.

SKIN LIGHT. Este equipo combina varias técnicas (dermoabrasión con punta de diamante, vacuum, electroporación, fotoporación, fototerapia y crioterapia) y combate algunas alteraciones de la piel causadas por el paso del tiempo: flacidez, arrugas, pigmentación y deshidratación.

NANOPORE. Es una técnica de micro punción para abrir micro canales en la piel, por los cuales ingresan principios activos como vitaminas y colágeno. Este dispositivo realiza de 50 a 150 microinyecciones por segundo. Repara la piel, estimula la circulación, aumenta la producción de colágeno, mejora la apariencia de arrugas y líneas de expresión, disminuye las cicatrices superficiales y de acné, disminuye bolsas, ojeras y poros abiertos.

RADIOFRECUENCIA NANOFRACCIONADA UNIPOLAR. Es una energía que penetra en profundidad en la piel, produce un efecto térmico que activa la producción de colágeno, aumenta la vascularización y la mejora del drenaje linfático. Este tratamiento genera micro perforaciones que permiten aplicar productos tópicos en la piel, que son absorbidos rápidamente.

THERMAGE®. La tecnología de radiofrecuencia patentada por Thermage calienta de forma segura los estratos de la piel para estimular el colágeno y darle un aspecto general más joven.

ULTHERAPY®. El tratamiento de rejuvenecimiento con ultrasonido rodea la piel superficial y envía la cantidad correcta de energía a las capas más profundas. Su resultado es muy cercano al *lifting* quirúrgico, devolviendo un tono firme a la piel.

VENUS LEGACY. Es una radiofrecuencia multipolar con campos electromagnéticos pulsados que aplican calor por debajo de la superficie de la piel, por medio de unos cabezales especiales. Se usa en todo el rostro, pero también en el cuello y el escote, ya que son zonas que suelen tener mayor flacidez.

Una herramienta contra el sobrepeso

Redacción Bienestar Colsanitas

El consumo de lácteos proporciona múltiples beneficios para el correcto funcionamiento del organismo, principalmente en etapa de desarrollo.



Los lácteos son un alimento clave durante la etapa de crecimiento por la cantidad de nutrientes que proveen: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Pero sus beneficios podrían ir más allá.

Algunos estudios enfocados en la observación del efecto del consumo de leche en humanos, indican que “la ingesta de leche y sus derivados tendría un efecto protector frente a la obesidad, especialmente en niños”, según la evidencia recogida en el libro *Lácteos: nutrición y salud*, editado por Rodrigo Valenzuela del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile. Además, añade que consumir leche y

LA CIFRA

170 millones de niños* en todo el mundo tienen sobrepeso.

*Menores de 18 años

otros productos lácteos con frecuencia, se asocia con un menor peso corporal o aumento de peso, y por esto “podría ser una medida nutricional útil para la prevención de la obesidad”.

Este aporte de los lácteos a la salud de los niños, acompañado de una dieta balanceada y actividad física frecuente no es un beneficio menor, si tenemos en cuenta que, para la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es uno de los retos sanitarios más graves del siglo XXI: “Se estima que, en todo el mundo, unos 170 millones de niños menores de 18 años tienen sobrepeso, y en algunos países el número de niños con sobrepeso se ha triplicado desde 1980”.

Las proteínas de suero, el calcio, la vitamina D y los péptidos bioactivos, entre otros, son algunos de los componentes de la leche relacionados con este posible beneficio para la salud. “Por otra parte, la leche de vaca y especialmente los productos lácteos fermentados como el yogurt o el queso podrían también contribuir a los efectos antiobesidad a través de la modificación en la composición y actividad metabólica de la microbiota intestinal, al ser una fuente importante de probióticos”, se explica en la publicación antes mencionada. 



TENGA EN CUENTA

La causa principal de la obesidad es un desequilibrio entre las calorías que se consumen y las que se gastan. Por eso es vital evitar el sedentarismo y aumentar la actividad física durante la etapa de crecimiento de los niños.

LÁCTEOS, IMPORTANTES EN LA ALIMENTACIÓN DE LA FAMILIA

Con-
Ciencia
láctea

La leche es un súper alimento. Nos brinda energía de sus nutrientes, nos aporta vitaminas y minerales.

- La cantidad de lácteos recomendada en el día, varía entre 2 y 5 porciones de acuerdo con la edad¹.



Recuerda que una porción de lácteos equivale a²:



- Un vaso de leche es buena fuente de proteína y calcio de gran calidad ya que nuestro cuerpo los usa eficientemente.



6g de proteína. Aprox.



15% de la recomendación diaria de calcio*.

*Basado en una dieta de 2000 Kcal
La recomendación diaria de calcio es de 1000 mg día.



ES ÉPOCA DE NAVIDAD, ¡DISFRUTA DE LA VERSATILIDAD DE LOS LÁCTEOS, CREANDO PLATOS Y POSTRES DELICIOSOS EN FAMILIA!

Conoce más en:



Referencias:

¹Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos Para La Población Colombiana Mayor de 2 Años.

²Ministerio de salud y protección social. Resolución 333/2011.



Por un mundo delicioso

Deportes para hacer después de los 50 años

Esteban Piñeros*

Llevar una vejez saludable depende en buena medida de la actividad física que se realice. Elegir una disciplina acorde con el gusto y la condición física es el primer paso. Aquí, algunas sugerencias.

La actividad física es recomendable a cualquier edad y cuando se practica durante toda la vida es garantía de un buen estado de salud en la edad avanzada. Para Héctor Cárdenas, geriatra adscrito a Colsanitas, una de las razones por las que el adulto mayor debe hacer ejercicio es para ayudarlo a mantenerse independiente, es decir, que pueda realizar las actividades cotidianas sin ayuda.

Antes de empezar cualquier rutina, lo recomendable es consultar con un especialista que tenga en cuenta la condición física y médica del paciente y lo ayude a elegir una disciplina, de acuerdo con las capacidades de fuerza, elasticidad y resistencia.

Para el doctor César García, deportólogo y docente de la Universidad Nacional de Colombia, hay tres circunstancias que se deben tener en cuenta antes de elegir una actividad deportiva cuando se tiene más de 50 años. La primera es la condición física: “No es lo mismo haber hecho deporte regularmente a lo largo de la vida y tener una buena condición física que empezar a desde cero. En este último caso, debe llevarse con calma, sobre todo si se tiene sobrepeso”.

La segunda condición es acerca de las limitaciones de salud. Hay que evitar forzar las articulaciones que estén comprometidas por una enfermedad como la artrosis y tener especial cuidado con las deficiencias cardíacas a la hora de elegir una disciplina que exija mucha resistencia. “Los deportes de alto impacto como el baloncesto y el voleibol son poco recomendados ya que se obliga a la persona a despegar ambos pies del suelo a través de saltos y carreras, lo que imprime una fuerza adicional a los músculos, huesos y articulaciones del deportista”, señala Cárdenas.

Por último, y es lo más importante, se debe elegir un deporte que le guste. Si aún no ha descubierto el suyo y le gustaría empezar a probar, aquí le mostramos una pequeña lista para que se anime.

Natación

Este es uno de los deportes más completos que existen, pues además de fortalecer los músculos, mejora la flexibilidad y quema calorías. Además, el ejercicio mejora el apetito y ayuda a los adultos mayores a dormir mejor. Incluso, caminar en el agua es un buen ejercicio de fuerza y resistencia. Como el cuerpo pesa menos en el agua,



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





Los deportes en grupo, como los bolos, además de los beneficios físicos aportan a la salud emocional y a fortalecer la red de apoyo de la persona mayor.



las articulaciones como la cadera, la rodilla y el tobillo no se ven afectados por el impacto. Es una de las razones para recomendarlo a personas con sobrepeso.

Ciclismo

Para el deportólogo César García, el ciclismo es uno de los mejores deportes para empezar a practicar después de los 50 ya que el desplazamiento sobre ruedas no genera un fuerte impacto en las articulaciones. En este caso, señala Cárdenas, es necesario hacer un acondicionamiento previo: “Si uno nunca ha sido ciclista, hay que evaluar su condición en cuanto a equilibrio, resistencia y reflejos. Realizar trayectos cortos e ir aumentando paulatinamente”. También se puede probar con bicicletas estáticas que implican menos riesgos. Es imprescindible revisar y acondicionar la bicicleta: que tenga un sillín cómodo para la columna, que sea liviana y tenga una altura acorde con la estatura. Sin esto, el cuerpo podría lesionarse.

Bolos

Aunque este deporte no mejora la resistencia ni la función muscular de manera integral, sí permite que el paciente se mantenga activo mentalmente. Además, la práctica de este deporte facilita la socialización, que es importante para mejorar la autoimagen y fortalecer la salud emocional. En Bogotá, Medellín y Cali existen ligas exclusivas para adultos mayores, que además de ofrecer clases, brindan la posibilidad de formar parte de un equipo y participar en los torneos.

Cabe destacar que ciertos movimientos de la cadera que se realizan en este deporte y en otros como el golf pueden ser problemáticos si el paciente sufre de enfermedades como osteoartritis o tiene alguna lesión en esa zona.

OTRAS ACTIVIDADES

Ejercicios como el yoga y el tai chi mejoran las posturas y pueden brindar alivio a los dolores de espalda. También mejoran la oxigenación porque su práctica exige una respiración consciente y profunda. Como los ejercicios son lentos y suaves, resultan excelentes para que los adultos mayores estimulen la fuerza y la elasticidad.



Ajedrez

Según un estudio de la *New England Journal of Medicine* de 2003, la práctica del ajedrez ayuda a prevenir o retrasar la aparición de enfermedades mentales como la demencia y el alzhéimer. Además, practicar este ejercicio mental mejora la concentración, la memoria y la creatividad. Siempre se puede asistir a los clubes donde se practica o hacerlo virtualmente a través de alguna de las aplicaciones o páginas web, donde no solo se juega con otros sino que se puede recibir clases. Entre ellas están chess.com, Chess24, y Play Magnus. Al ser un deporte mental debe ser complementado con otro tipo de rutinas físicas y pasatiempos. 

*Practicante de Bienestar Colsanitas.



Transformar los residuos plásticos

*Soraya Yamhure Jesorun**

La fundación Botellas de amor recupera el plástico flexible y lo convierte en tablas de madera plástica con las que se construyen viviendas, parques infantiles y muebles.



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





Hasta la fecha, la fundación ha entregado 29 viviendas a población vulnerable y 30 parques infantiles a instituciones educativas.

A mediados de los noventa, mientras cursaba la carrera, John Berrío tuvo un bar de música protesta en Rionegro, Antioquia, y se la pasaba mezclando litros de cerveza michelada. Cortaba casi 300 limones al día y después de exprimirlos se negaba a aceptar que las cáscaras fueran a la misma caneca de las tapas de las botellas. Así empezó a separar, le sugirió a los colegas de los otros bares que hicieran lo mismo, fue juntando el cartón, el plástico y el vidrio, y alquiló una casa para albergar su primera bodega de reciclaje.

John Berrío se define como un emprendedor e innovador social. Es su vocación. Estudió Administración de Empresas con énfasis en economía solidaria en la Universidad Católica Luis Amigó, en Medellín, y más adelante hizo una especialización en Negocios Ambientales en la Escuela de Ingeniería de Antioquia. Toda su vida ha estado dedicada al aprovechamiento de los residuos.

Cuando estaba en cuarto semestre, una profesora les dijo a los estudiantes que montaran una empresa ficticia para hacer una práctica durante el resto de la carrera. John propuso crear una cooperativa de reciclaje y todos le apostaron a la idea. En 1995 fundaron la cooperativa Planeta verde y John comenzó a investigar y a involucrarse en el trabajo

“El cartón, el plástico y el vidrio son residuos que pueden aprovecharse. Basura es lo que ya perdió su valor”.

de los recicladores de Rionegro que barrían la plaza de mercado y esculcaban las canecas. “Todo lo que yo sé de reciclaje lo he aprendido con los recicladores. En esa época no existían estudios de eso”, recuerda. En la práctica se dio cuenta de que las canecas estaban llenas de recursos y que la calidad de vida de los recicladores podía mejorar aprovechando esos recursos.

“La basura no existe. La llamamos de forma incorrecta, porque en realidad, la ‘basura’ es una cantidad de recursos que desaprovechamos. Es un error. Lo que pasa es que si mezclamos los diferentes residuos los contaminamos, y ahí sí tenemos basura. La cáscara del tomate y de la cebolla no son basura, son materia orgánica que no estamos aprovechando. El cartón y el vidrio también son residuos. Basura es lo que ya perdió su valor. Al mezclar todo dentro de una bolsa pierde valor porque es muy difícil recuperarlo al estar contaminado con otras cosas”, aclara John.

La cooperativa creció a tal punto que John, en 2003, constituyó la empresa privada Geofuturo. Se metió en temas industriales con el aprovechamiento y manejo integral de residuos plásticos y en 2009 fundó Econciencia construcción sostenible, una empresa dedicada a transformar el plástico y

**Periodista independiente. Es colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas. Escribe para Habitar y Bacánica.*





¿CÓMO APOYAR A LA FUNDACIÓN?

Si usted vive en Bogotá, Medellín o Cali, puede llevar sus botellas llenas de plástico a los centros acopio. Siga la cuenta de Instagram @botellasdeamor_fundación para conocer el punto más cercano y si está interesado en hacer una donación, ingrese a la página www.vaki.com.

convertirlo en perfiles o tablas de madera plástica. Más adelante conoció la técnica del ecoladrillo, que consiste en llenar botellas con residuos de plástico y comprimirlas para fabricar bloques de construcción, y pensó en crear una fundación después de hacer varias pruebas.

La bautizó Botellas de amor porque tomarse el tiempo y la disposición de lavar una botella de plástico y llenarla con bolsas, empaques, pitillos y otros residuos plásticos flexibles es un acto de amor por el planeta. Cerca de 42 minutos tarda una persona en introducir un kilo de residuos plásticos en botellas. La fundación comenzó a hacer la recolección en instituciones educativas y hasta la fecha lleva más de 3.000 toneladas.

Aunque John no es arquitecto ni ingeniero civil, le interesan los procesos constructivos. Realizó estudios microestructurales en la Universidad de

los Andes, hizo análisis de sismo resistencia en la Universidad Nacional, desarrolló estudios de toxicidad en un laboratorio alemán e hizo análisis de inflamabilidad. Hace 14 años vive en una casa que él mismo fabricó con perfiles de madera plástica y hasta la fecha ha entregado, por medio de la fundación, 29 viviendas a población vulnerable y 30 parques infantiles donados a instituciones educativas de bajos recursos.

Botellas de amor tiene presencia en varios países: Argentina, Ecuador, Panamá y República Dominicana, y su proyecto, enfocado a estudiantes de colegios, fortalece la conciencia de reciclar desde edades tempranas.

En 2017 la fundación recogió 30 toneladas de plástico; en 2018, 68; en 2019, 69 y en 2020, durante la pandemia, los niños llevaron el mensaje a sus hogares y recogieron 249 toneladas.

LA CIFRA

1.700
toneladas
diarias de
bolsas y
empaques
flexibles se
producen en
Colombia*.

**Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible.*



CENTROS DE ACOPIO EN BOGOTÁ

- Éxito Villa Mayor.
- Centro Mayor C.C.
- Khemra Tec.
- Éxito C.C. Gran Estación.
- Éxito Chapinero.
- Comercializadora de reciclaje San Diego.
- C.C. Mall Plaza.





#TuNuestroProposito

TU VIDA, NUESTRO PRINCIPAL PROPÓSITO

Todos tenemos un propósito,
brindarte **la mejor atención**
es el nuestro.



Clínica del
Country

601 530 0470 

Carrera 16 # 82 - 57 

www.clinicadelcountry.com 

1001.400.5.305.700.10





Rocas que hablan

TEXTO Y FOTOGRAFÍA: *Javier Mejía O** • ILUSTRACIÓN: *Paula Ortiz*

En el municipio de Támesis, en Antioquia, hay más de 90 rocas que guardan imágenes de un pasado remoto. Todos podemos visitarlas y de paso apreciar uno de los paisajes más bellos de Colombia.




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



En el suroeste antioqueño, en el municipio de Támesis, se encuentra una de las páginas más interesantes de nuestra historia arqueológica, una página escrita en piedra. Esparcidas entre lo que ahora son fincas, potreros y descampados, se han encontrado hasta ahora 93 rocas con más de 600 petroglifos, que se calcula fueron hechos entre el siglo III a.C. y el siglo X d.C.

Támesis fue fundado en 1858 por Pedro Orozco Ocampo y su esposa Rafaela Gómez, en el proceso histórico que se conoce como la colonización antioqueña. Cuenta la historia que doña Rafaela fue quien eligió el nombre para recordar el río londinense, el cual había conocido en su juventud y extrañaba desde estas lejanías.

El municipio está encaramado en lo alto de una ladera de la cordillera Occidental, a 1.638 metros sobre el nivel del mar. Está delimitado por las estribaciones de los farallones del Citará y el río Cartama, importante afluente del río Cauca. Ubicado a 111 kilómetros de Medellín, Támesis está coronado por el cerro de Cristo Rey, un imponente filón que custodia el pueblo, mientras que al frente se extiende el valle que forma el río Cauca y un sinfín de montañas onduladas que se van difuminando y confundiendo con las nubes.

Los petroglifos están esparcidos en más de 10 veredas de las 37 que conforman el municipio, aunque es la vereda El Rayo donde está la mayoría. En los municipios vecinos también se han reportado petroglifos pero en muchísima menor cantidad, hallándose tallas semejantes en Caramanta, Valparaíso, Tarso, Pueblorrico y Jericó.



Algunos motivos de los petroglifos son animales como monos, venados y guaguas.

En la vereda El Rayo está la mayoría de los petroglifos del municipio de Támesis.



“*Los petroglifos no son simples dibujos sobre las piedras: son grabados de 15 milímetros de ancho por 2 mm de profundidad*”.

Existen varias empresas turísticas que prestan el servicio de guía para conocer los petroglifos, y ofrecen diversas opciones desde 60.000 pesos por persona. A las rocas se accede caminando entre potreros donde pasta el ganado. Cristófer, nuestro guía de la empresa Montaña Travel, nos explica que la mejor hora para ver los petroglifos es al caer la tarde.

Durante años se utilizó tiza y agua para resaltar los grabados, y esto deterioró las piedras, con lo cual algunos petroglifos se perdieron para siempre. Ahora, para resaltar los detalles y ver en su totalidad las imágenes talladas en las piedras se utilizan pequeñas luces LED, que destacan las figuras que van apareciendo con cada movimiento de la luz.

Los petroglifos no son simples dibujos sobre las piedras: son grabados de 15 milímetros de ancho por 2 mm de profundidad en promedio. Las piedras que sirvieron de lienzo son andesitas, de origen ígneo, cantos rodados por la acción de los ríos San Antonio, Frío y la quebrada La Peinada.

Los petroglifos de Támeis fueron hechos por los grupos humanos prehispánicos que habitaban en la región. Se sabe que la zona era dominada por los ansermas, que controlaban un área que iba desde el sur del departamento del Valle hasta el suroeste antioqueño, subiendo a lo largo de la cuenca del río Cauca. En el propio suroeste habitaban las comunidades caramanta y los cartama, reconocidos por construir lagos artificiales y caminos, muchos de los cuales aún se conservan.

Se sabe también que sus casas eran redondas y con techo de paja, el maíz era su principal alimento, junto con la yuca, frijoles y los animales que abundaban en la zona: saínos, dantas, guaguas y pavos de monte. Sembraban tabaco y lo utilizaban en la chicha para aumentar la embriaguez; también sembraban algodón, que utilizaban para el hilado y tejido. En las crónicas de Pedro Cieza de León se lee: “Las mujeres traen mantas de algodón, galanas, con muchas pinturas. Traen los cabellos muy peinados, y en los cuellos muy lindos collares de piezas ricas de oro, y en las orejas sus zarcillos; las ventanas de las narices se abren para poner unas pelotitas de oro fino, algunas destas son pequeñas y otras mayores. Tenían muchos vasos de oro los señores, chapadas de una pieza de oro, hechas a manera redonda, y otras como estrellitas, y otras joyas de muchas maneras tenían deste metal”.



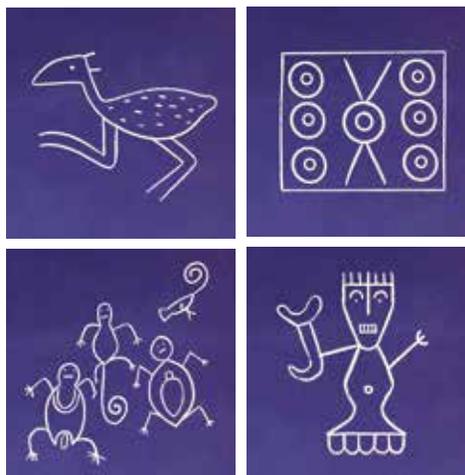
Los petroglifos de Támeis fueron hechos por los grupos humanos prehispánicos que habitaban en la región.

En su mayoría, los motivos de los petroglifos son representaciones de figuras humanas, de accesorios, de animales como monos, venados y guaguas, algunas plantas como el maíz o bellas figuras abstractas: rombos, triángulos y espirales. Aunque no lo conocemos, es claro que las figuras transmitían un mensaje, algún tipo de señalización, tal vez algún sistema de comunicación que escapa hoy a nuestra comprensión. Como lo dijo el antropólogo y arqueólogo Gerardo Reichel-Dolmatoff, “Lo que llamamos arte, en todas las culturas expresa un sistema de valores para la época y para las condiciones locales, es decir, que constituye un sistema de comunicación”.

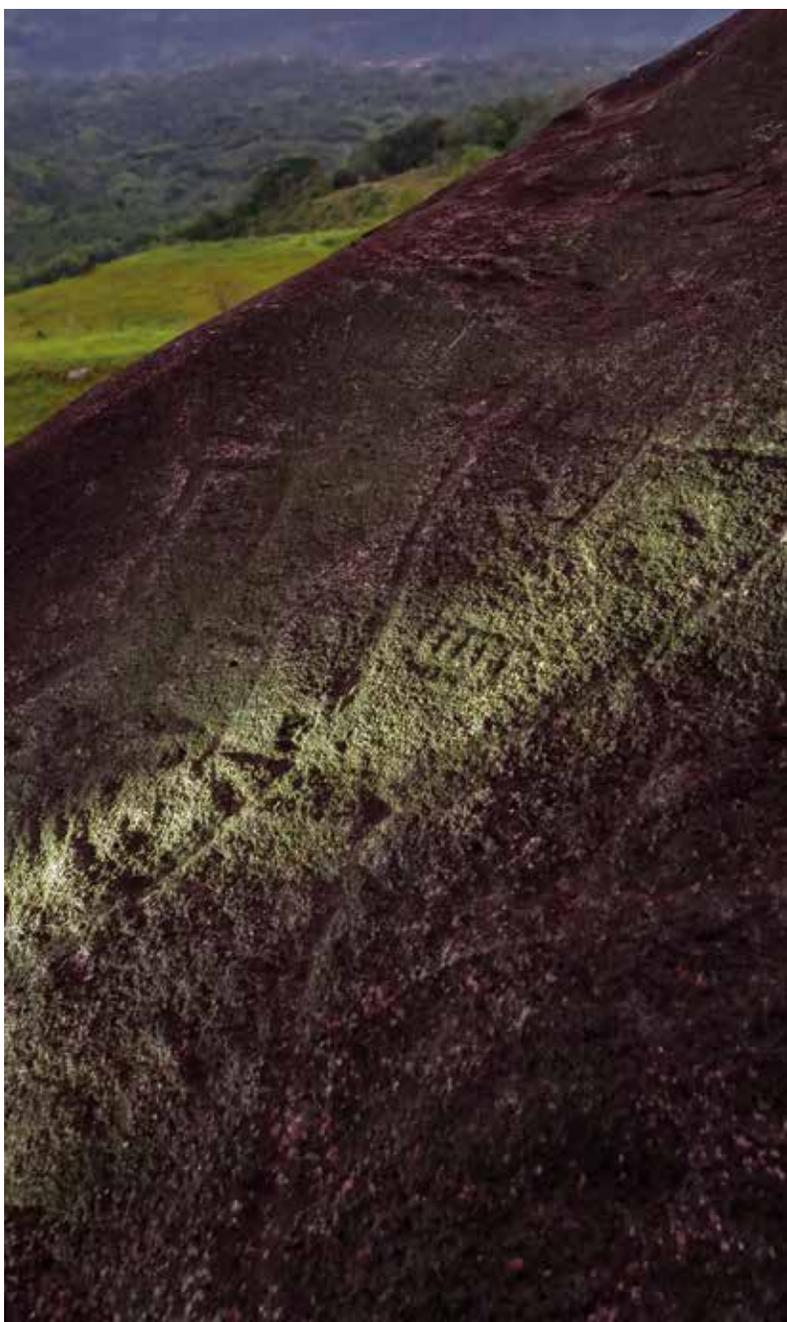
Cuando comienza a caer la tarde, caminamos con Cristófer por entre pastizales, pasando linderos y saltando pequeños riachuelos. El ganado nos sigue curioso con la mirada hasta que llegamos a la piedra del Pirú, la más grande y que posee más de 70 petroglifos. Allí encendemos unas pequeñas linternas LED y en cuanto el haz de luz baña la piedra, las figuras comienzan a danzar sobre las rocas: allí hay un venado, más allá una familia, en aquella roca un espiral, ¿eso es un parto?... Ver aparecer poco a poco las imágenes, imaginar su significado y sentir tan cerca ese mensaje del pasado es algo mágico y emocionante.

La luz rosada del final de la tarde se comienza a fundir con la noche. Los farallones de La Pintada ahora son siluetas, las luces del pueblo comienzan a encenderse y solo se escucha el croar de las ranas, los pájaros que buscan refugio y las cigarras y grillos. En el cielo, brilla un cachito de luna y a su lado, la acompañan solo un par de estrellas. La noche del suroeste antioqueño vuelve a guardar los petroglifos en la oscuridad. 

** Periodista y director de cine y televisión colombiano. Su película Apocalípsur ganó el premio del público en el Festival de Cine de Cartagena de Indias, FICCI.*



Otros motivos de los petroglifos son representaciones de figuras humanas, de accesorios, de algunas plantas como el maíz y figuras abstractas.



¿Cómo ser más sostenible cuando se tiene un hijo?

Mónica Diago*

Traer un nuevo ser humano implica un impacto ambiental importante. Pero, ¿qué hábitos podemos incorporar para mitigar ese impacto? Aquí unas valiosas sugerencias.

Un estudio de la Universidad de Wyoming, Estados Unidos, reveló que un hogar donde hay un niño produce 25 % más dióxido de carbono que uno sin niños. ¿Es posible mitigar ese impacto? La respuesta es sí. En este artículo le vamos a ofrecer algunas opciones al consumo desmedido en el que muchas veces caemos los padres.

Lo primero es ser consciente de que un ser vivo llega a este planeta a consumir, gastar y aumentar los desperdicios. Así que lo primero es evitar el consumo desmesurado. Siempre, ante cada decisión de compra, pregúntese: ¿realmente lo necesito? ¿Tengo en la casa algo con lo que pueda reemplazar este objeto?

La conciencia ecológica es un hábito que se desarrolla con el tiempo, que cuesta, como cualquier hábito de comportamiento, que tiene altos y bajos, implica sacrificios, y empieza con pequeños cambios. Aquí encontrará algunos de esos cambios que son posibles para mitigar el impacto:

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



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



EVITE COMPRAS INNECESARIAS ANTES DEL NACIMIENTO

Un error que cometemos muchas mamás primerizas es llenarnos de accesorios, ropa, artículos que creemos indispensables para solucionar la cotidianidad con nuestro hijo. Y así llegan a nuestra casa utensilios innecesarios como un calentador de pañitos húmedos, cepillos de pelo para bebés que no van a tener pelo en un buen tiempo, tetos para recién nacidos que solo toman teta y termómetros para el agua de la tina. Muchos de estos accesorios no saldrán del empaque y esto lo puede corroborar cualquier mamá. Sin duda, hay que conseguir o comprar objetos básicos para los primeros meses, pero es inútil llenarse de cosas que no sabemos si realmente las vamos a necesitar. Recuerde que cada bebé tiene necesidades diferentes y éstas sólo se sabrán cuando llegue a casa. Guarde una parte del recurso destinado a las compras del recién nacido para el momento en que empiece a tener verdaderas necesidades.



Haga una lista antes del nacimiento con una mamá que tenga una filosofía parecida a la suya. A veces los chats de maternidad o el exceso de información nos sobrecargan de necesidades inventadas. Nada mejor que contar con la experiencia de alguien que ya pasó por nuestra situación y nos puede asesorar mejor sobre lo realmente indispensable.



REUTILIZAR Y COMPRAR OBJETOS DE SEGUNDA MANO

Un niño cambia de talla, en promedio, cada tres meses en su primer año de vida. Cada seis meses en su segundo año y de ahí en adelante varía según múltiples factores. Si los cambios son tan frecuentes y suceden tan rápido, la verdad es que no necesitamos tantas prendas de vestir nuevas para un bebé. Siempre podemos pedir entre familiares y amigos ropa en buen estado, especialmente de las tallas más pequeñas. Cuando una persona escoge ropa de segunda mano está reduciendo el consumo de agua, disminuyendo las emisiones de dióxido de carbono (por el transporte), ahorrando energía y salvando prendas que podrían terminar en el basurero.



Stillnew es una empresa colombiana dedicada a vender, a muy bajos precios, ropa en perfecto estado para bebés y niños. Pero además, las ganancias obtenidas se entregan a cuatro fundaciones entre las que se encuentra una que trabaja por la conservación de los delfines de río.

www.stillnew.co



EVITE LOS PLÁSTICOS DESECHABLES

La emoción por las fiestas de cumpleaños muchas veces nos nubla la cabeza y hace que nos excedamos con el consumismo. Decorar con arcos de bombas o globos parece la salida más fácil y barata, pero en realidad es la más contaminante. Las bombas son elaboradas con látex y, según la Deutsche Welle, pueden recorrer hasta 3.000 km para luego aterrizar en lagunas, humedales, ríos y mares. Cuando caen al agua permanecen ahí meses y los animales marinos pueden confundirlas con alimento e ingerirlas.

Hay en internet muchas ideas para hacer una linda decoración con materiales reciclados. Recuerde que una vez haya utilizado su decoración, puede

rotarla para otra fiesta infantil (en chats, grupos de Facebook es una práctica común. También puede donarla a jardines infantiles y colegios).

Otra forma de disminuir el consumo de plástico es evitando los pañales desechables. No solo son un gasto abrumador sino muy contaminantes si tenemos en cuenta que durante sus dos primeros años de vida el niño usará alrededor de 3.000 pañales. La oferta de pañales ecológicos o reutilizables ya es muy amplia, los hay con muy buenos diseños, de telas fáciles de lavar y con toallas recambiables. Si quiere ahorrar dinero y disminuir sus desperdicios más contaminantes, usar pañales reutilizables es una muy buena opción.



Existe una empresa antioqueña que elabora decoración para fiesta a partir de materiales reciclados con envíos a todo el país. @pas.a.mano
www.amaru.co es una tienda bogotana que ofrece pañales reutilizables de muy buena calidad.

BABY SHOWERS CON PROPÓSITO

La llegada de un bebé conmueve a nuestros seres queridos y muchos querrán organizar celebraciones para ayudarnos a completar lo necesario para recibirlo. Direcciona estas buenas intenciones para que los regalos sean realmente útiles. Por ejemplo, se puede pedir a la organizadora que junte los recursos y, en lugar de obsequiar pequeñas cosas, que en ocasiones hasta se repiten, compre uno de los accesorios grandes: coche, cuna, silla del carro.



No se avergüence por pedir dinero en un shower en vez de regalitos. Hágalo con su grupo más cercano, con el que tiene más confianza.





PIENSE EN CAMBIAR SU ALIMENTACIÓN Y NO DESPERDICIE

La alimentación es otro hábito que podemos mejorar cuando llega un nuevo miembro de la familia. Seguro podemos hacer algún cambio en la dieta: consumir carne proveniente de ganadería sostenible, de pesca artesanal o de cultivos orgánicos, o dejar el consumo de proteína animal para ocasiones especiales, optar por productos locales, comprar directamente a los campesinos. En conclusión: ser conscientes de la procedencia de cada bocado que ingerimos porque además hemos traído al mundo una persona nueva que necesita

ciertos alimentos que nosotros como adultos ya podemos dejar de consumir (como la carne o la leche de vaca). El desperdicio de comida en todo el mundo es abrumador. Una tercera parte de todos los alimentos que producimos se bota, se desperdicia, se daña y nadie se lo puede comer. Los niños desde muy pequeños pueden aprender a tener una sana relación con su plato: comer variado y con alimentos locales, guardar lo que no pueden comer para más tarde. Enseñarles desde pequeños es mucho más fácil que hacerlo cuando ya son adultos.



Procure hacer sus compras en la plaza de mercado antes que en el supermercado. Involucra a sus hijos en la selección de frutas y verduras. Enséñeles que no siempre hay que elegir los alimentos que se ven perfectos. Si se van a consumir en el momento, escoja las frutas más maduras. Estas acciones los hacen conscientes de la importancia de no botar la comida.

ALQUILAR, PRESTAR E INTERCAMBIAR JUGUETES Y LIBROS

Libros, juguetes, ropa, decoración, todo se puede alquilar. Y esto significa un ahorro en las emisiones de Gases Efecto Invernadero (los que se generan por la producción de alimentos y objetos) y una enseñanza de vida para los niños. Un niño que aprende en su casa, a partir del ejemplo, a prestar, alquilar, rotar, reciclar, será un adulto consciente de su impacto en la Tierra. Ese es el valor más preciado de esta sugerencia.



Estas son algunas iniciativas colombianas dedicadas a diferentes alquileres de servicios para niños:

@toynovo: pagando una suscripción envían a la casa dos juguetes al mes.

@libroselerizo: es una biblioteca infantil por suscripción.

@camaleon.sosteniblecol: alquiler de ropa para bebés de 3 a 18 meses. Ideal para esas ocasiones especiales en las que necesitamos ropa elegante para una celebración.

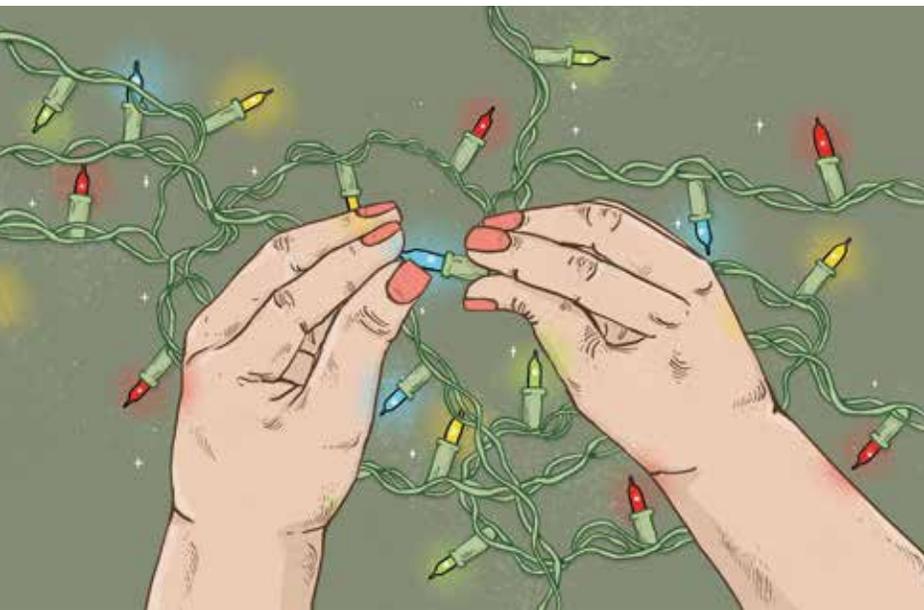


Organizar la decoración de Navidad es muy simple

Liliana Ramírez*

ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera @balaaguera

Esta guía le mostrará la mejor forma de almacenar los adornos navideños con técnicas infalibles que le facilitarán la tarea cuando tenga que sacarlos de nuevo.



Para la gran mayoría, lo peor de decorar la casa con adornos navideños es desenredar la maraña de luces que fue guardada a la fuerza en la caja del árbol de Navidad y que estará quién sabe en qué condiciones. Este año no tiene que repetirle la peor parte de la decoración.

Tener los adornos de Navidad organizados le hará la vida más fácil año tras año y toda su familia será muy feliz de ayudarlo.

Con estos tips sabrá cuál es la mejor manera de guardar los adornos para que el próximo año desempacar y guardar no sea una pesadilla.

1 Saque todas las cajas o contenedores de la decoración navideña. Le sugiero sacar todas las cajas, no solo algunas, ya que debe conocer el inventario completo de lo que tiene para decorar su casa y así tomar decisiones.

2 Desempaque toda la decoración y agrupe por categorías. Por ejemplo: esferas, muñecos, comedor. Si algún adorno está roto y no tiene como arreglarse es mejor sacarlo de circulación. También debe asegurarse de que le encante esa decoración y quiera usarla. Si no, debe donarse o regalarse. No acumule decoración que no va a usar.

3 Revise las luces del árbol, del pesebre y de cualquier decoración que las incluya. Todas deben funcionar. Si ese proyecto se queda enterrado, el próximo año será la misma historia. Desenrede las luces, tome un cartón en forma rectangular y empiece a envolverlas en ese cartón, así cuando arme su árbol le será más fácil ponerlas.

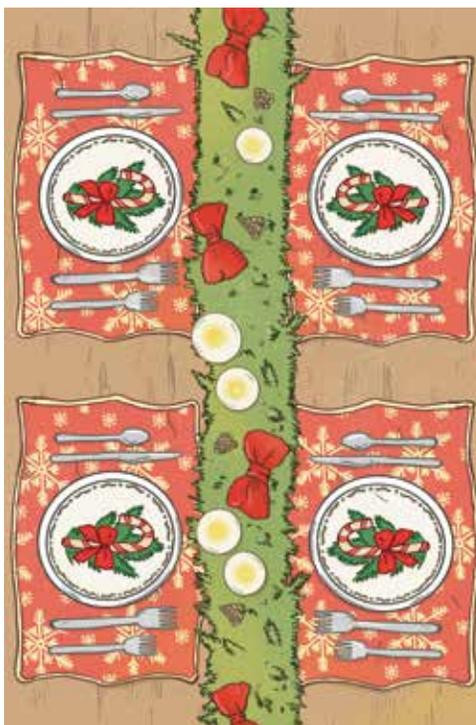
4 Con todo depurado y clasificado, empiece la decoración. Le recomiendo tener una gama de colores específica. Si tiene más de una gama de colores podría decidirse por una sola para este año (por ejemplo, solo verde, rojo y plateado) y lo demás lo puede guardar para el próximo año o ponerlo en otro espacio de la casa.

5 Le aconsejo comenzar por el árbol de Navidad. Así los demás espacios a decorar le serán más fáciles y ya habrá despejado gran parte del espacio con el árbol instalado. A medida que vaya decorando puede ir haciendo un inventario de todo lo que tiene, para que cuando lo guarde en enero le sea más fácil de clasificar en las cajas.

**Organizadora profesional. Especialista en organización residencial.*

PARA DECORAR EL COMEDOR

1. Saque la decoración que irá en la mesa del comedor.
2. Haga un inventario de lo que tiene y revise si todo está en buen estado y limpio. Depure lo que esté dañado y lave lo que necesita limpiarse.
3. Empiece por el mantel o los individuales.
4. Ponga el centro de mesa, debe ser simétrico y no tapar la visibilidad de los comensales.
5. Coloque la vajilla y los demás accesorios para comer en cada puesto del comedor.
6. Una vez tenga el espacio que sobra en la mesa, distribuya la decoración adicional de forma equilibrada.
7. Si va a poner luces inalámbricas, póngalas después de distribuir toda la decoración.



Puede hacer un centro de mesa bonito en forma de círculo con una guirnalda que no use y tres velas blancas medianas ubicadas en el centro.

Si tiene niños o le gusta algún dibujo animado, puede poner algún detalle en su mesa alusivo a este personaje. Recuerde, mientras menos accesorios mejor. Su mesa lucirá más elegante y sofisticada.

No mezcle tendencias decorativas. Utilice la misma gama de colores en todos los espacios de su casa.



AL RECOGER Y GUARDAR TODO DE FORMA ORDENADA, SIGA ESTOS PASOS:

- 1 Saque las cajas donde guarda toda la decoración. Quíteles el polvo y revise que estén en perfectas condiciones. Si están rotas no protegerán los adornos del polvo y la humedad. Le recomiendo cajas plásticas de cierre hermético de 20 litros. Deben tener su etiqueta.
- 2 Desmonte todos los adornos por espacio y dispóngalos según la clasificación. Por ejemplo: esferas grandes, esferas pequeñas, moños del árbol de Navidad, decoración del comedor, etc. También deberá deshacerse de aquellos que se hayan estropeado.
- 3 Cuando tenga las categorías listas y depuradas sabrá el volumen de cada una y es ahí donde debe analizar en qué caja deben ir (antes no).
- 4 Antes de guardar cada categoría en su caja o contenedor correspondiente, analice cómo las va a guardar. Si tiene muchas esferas del árbol de Navidad le recomiendo tener una caja plástica exclusiva para estos adornos, no las mezcle con otra categoría.
- 5 Etiquete todas las cajas con nombre y apellido. Es decir, lo más específico posible. Por ejemplo: "decoración Navidad/comedor".



ALGUNOS TIPS PARA GUARDAR TODO LO DE NAVIDAD:

- > Las luces del árbol deben ir envueltas de forma individual en un cartón rectangular o separadas en bolsas resellables.
- > Si las esferas del árbol no tienen la caja original, puede disponerlas en vasos desechables (los cuales deben estar pegados a un cartón en la base para que no se muevan). Luego debe ordenarlos dentro de una caja plástica. La caja debe estar etiquetada con el nombre específico de la categoría.
- > Las piezas más delicadas, como el pesebre, se deben guardar pieza por pieza, envolviendo cada una en papel periódico y ponerlas cuidadosamente en una caja, evitando amontonarlos. Si va a poner unos encima de otros, deberá poner los más pesados en la parte de abajo de la caja y los más pequeños y delicados en la parte de arriba. La caja debe estar etiquetada y también puede incluir una hoja con el listado de cada objeto que está adentro. Probablemente es demorado, pero el próximo año sabrá exactamente qué hay adentro.
- > Los adornos más pequeños y delicados pueden ir en los cartones de huevos que vienen con tapa. Así estarán a salvo de polvo y golpes. No olvide marcar cada caja con su contenido. Le sugiero utilizar estos cartones limpios y sin rastros de huevo para evitar olores desagradables.



- > Las extensiones y multitomas de corriente las puede organizar en los tubos de cartón del papel higiénico o toallas de cocina. Cada extensión debe ir en el interior de un tubo, de forma individual, marcado con su uso, por ejemplo: "multitoma árbol de Navidad".
- > Los moños deben guardarse introduciendo un cartón cortado en cada parte del moño, para que no se aplasten y se deformen.
- > Si tiene peluches o adornos de lana debe limpiarlos bien antes de guardarlos. Puede guardarlos en bolsas plásticas individuales y así no tendrán tanto polvo u olor a humedad para la próxima Navidad. También debe marcar la bolsa o la caja con el nombre exacto de lo que contiene.
- > Si tiene collares decorativos tipo perlas, puede guardarlos en botellas pequeñas de agua o gaseosa, lavadas previamente. Este almacenamiento es ideal ya que no se mezclarán con otros adornos y no van a enredarse.

CÓMO DESARMAR Y GUARDAR EL ÁRBOL DE NAVIDAD DE FORMA SIMPLE Y ORGANIZADA:

- 1 Desconecte** las luces del árbol.
- 2 Retire la estrella o adorno de la punta**, que por lo general es el más grande del árbol y guárdelo envuelto en papel periódico o burbujas para conservarlo en buenas condiciones.
- 3 Si tiene esferas de diferentes tamaños**, le recomiendo retirarlas del árbol en orden según su categoría, bien sea por color o por tamaño. De esta forma las podrá guardar ordenadamente y el próximo año todo será más fácil.
- 4 Una vez retirados todos los adornos por categorías**, deberá desinstalar las luces del árbol y guardarlas en el mismo cartón rectangular que le sugerí al inicio, así evitará que se enreden. Cada extensión de luces debe ir en un cartón diferente. Si alguna luz se dañó durante las fiestas, deberá repararla antes de guardarla, así el próximo año la tendrá lista para usar.
- 5 Empiece a quitar las ramas** más grandes del árbol, es decir, de abajo hacia arriba. Cada sección de ramas debe ir asegurada con un cordón o cabuya. No las guarde hasta que no desarme la estructura metálica.
- 6 La estructura del árbol** y la base deben ser lo primero en meterse a la caja, después las ramas, por grupos. Cierre muy bien la caja para que la humedad y el polvo no deterioren el árbol.
- 7 Limpie el espacio** donde estuvo el árbol de Navidad.

“Espero que con estos pocos tips pueda tener una Navidad organizada. Haga que esta época sea un momento para compartir y enamorarse nuevamente de los espacios de su casa”.

La salud es el estándar

Es 4 veces mayor

el riesgo de tener hipertensión en personas con obesidad¹.

No le dé la espalda a su peso, enfrentelo.

Hable del sobrepeso y obesidad con su médico.

Escanee el siguiente código QR para conocer más.



www.Laverdaddesupeso.co

(1) Zhang L, Zhang WH, Zhang L, Wang PY. Prevalence of overweight/obesity and its association with hypertension, diabetes, dyslipidemia, and metabolic syndrome: a survey in the suburban area of Beijing, 2007. *Obes Facts*. 2011;4-284-289



Eddie White: Inspirado en Colombia

Carolina Gómez Aguilar* • ILUSTRACIÓN: Eddie White @eddiewhitejr

Las ilustraciones de este australiano residente en Colombia recogen el asombro que genera conocer un país y una cultura muy diferente a la suya.



En Colombia significa que alguien ha bebido demasiado.



En países de habla hispana significa que alguien está realmente perdido.



Supersticiones colombianas de Año Nuevo: ropa interior amarilla nueva para atraer el amor y la felicidad. / Lentejas en el bolsillo para atraer un hermoso año nuevo. / Comer doce uvas antes de la medianoche. / Dinero en efectivo en la mano para propiciar la estabilidad financiera. / Caminar con maletas alrededor de la cuadra para que lleguen nuevos viajes. / Caminar con el pie derecho adelante para atraer vibraciones positivas.

Eddie White tiene 40 años y llegó a Colombia hace poco menos de dos, gracias a un colombiano que conoció en un festival de cine en Croacia y quien hoy es su mejor amigo. Nació en Australia pero dice que en este país es donde se siente más cómodo consigo mismo, libre para crear, conocer personas, lugares y cosas interesantes.

Durante los primeros meses de la pandemia, White se vio obligado a aislarse en Cartagena, donde no conocía a nadie. “Fue bueno no saber desde el principio que iba a estar encerrado seis meses solo, porque tal vez me hubiera vuelto loco”, cuenta entre risas. Sin embargo, este tiempo le sirvió para enfocarse en la meditación y explorar su creatividad. Además, adoptó la costumbre de hacer transmisiones en vivo todos los viernes en la noche y gracias a eso conoció gente interesante que además es su inspiración para trabajar.

Lo primero que le llamó la atención y empezó a dibujar fueron las frutas, le impresionó su variedad. Siempre tiene fruta en su casa y uno de sus planes favoritos es ir a la plaza de mercado Paloquemao a probar alguna nueva. No le gustan el lulo, el níspero y el tomate de árbol. También disfruta ir a las panaderías porque están en cada esquina y son lugares cálidos donde se puede conversar y probar comida artesanal y chocolate caliente. Dice que traería a su familia para mostrarles lo que ama de Colombia.

Las mujeres también son protagonistas en sus ilustraciones porque caminan, hablan y se expresan muy diferente a las de Australia. Además, considera que aquí están las cabelleras más bellas que ha visto en su vida. “Todas las mujeres colombianas que he conocido se cuidan el pelo, sea liso o crespo, usan champú, crema, perfumes y siempre es algo importante para ellas”.



Cuando llega diciembre, en Colombia fluye el aguardiente, las noches son largas y el tío borracho canta a grito herido las canciones de Los Hispanos, Loko Quintero, Pastor López. Este género tropical es la banda sonora de muchas fiestas navideñas y de Año Nuevo, y de vacaciones.



Se quema un muñeco el 31 de diciembre en Colombia y otros países de América Latina para simbolizar el año que pasó.



Una costumbre navideña popular en Antioquia, Bolívar y Atlántico en Colombia, consiste en derretir velas de cera en un recipiente de metal, luego agregar agua y encenderlas para crear una enorme llama.



Su popularidad se debe al éxito que tuvo en redes la serie Cosas de Colombia de la A a la Z, que involucra figuras reconocidas como Shakira, Egan Bernal o Joe Arroyo. Después de esa publicación, la ilustración sobre las mujeres de Medellín —la más reconocida de todo su trabajo— generó una polémica que, aunque accidental, también hizo que más personas lo conocieran. Un sinnúmero de mujeres de la ciudad respondieron que no se sentían identificadas con la forma de vestir que White plasmaba en su dibujo y frente a esto el autor piensa que gene-

rar conversación sin llegar a hacerle daño a nadie también es un atributo del arte.

En esta ocasión lo invitamos a plasmar algunas de las costumbres más colombianas que ha identificado y que le sorprenden por su ingenio o gracia: prácticas particulares como quemar un año viejo; la música que se escucha en cada fiesta familiar; algunas de las más ocurrentes supersticiones y los dichos relacionados con la Navidad, hacen parte de esta divertida observación que ilustró para nuestros lectores. [B](#)

Fiestas de fin de año con paz mental

*Carolina Gómez Aguilar**

ILUSTRACIÓN: *Camila López* @ *camilalopezdibujos*

Nunca está de más prepararse para la que puede ser una época cargada de emociones fuertes, ansiedad y estrés.



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



Diciembre es un mes intenso, para bien o para mal. Se trata de una época para compartir en familia, revivir tradiciones o disfrutar del descanso. Sin embargo, para muchos también puede significar una sobrecarga de ansiedad por temas como los conflictos familiares, la escasez de dinero, el peso de las altas expectativas para el siguiente año y, cómo no, el más reciente de los factores estresantes: el Covid.

Para los casos difíciles no hay fórmulas mágicas, la mejor recomendación es consultar a un profesional de la salud cuando una situación se nos está saliendo de las manos. Pero existen algunas recomendaciones básicas para hacer de estas celebraciones una época provechosa, que reviva el amor y los lazos con familia y amigos.

Le pedimos a Dayanna Salcedo Palacios, profesora de psicología de Unisanitas, algunas recomendaciones para encontrar o mantener la paz mental durante las fiestas de fin de año.

Planear

Si a usted le gustan los cronogramas o tablas de Excel, esta recomendación no le va a representar un problema. Organizarse es anticipar situaciones que se pueden controlar y establecer medidas de cuidado para evitar consecuencias graves, por ejemplo en el caso del Covid-19. “Si yo sé que mis familiares tienen un riesgo de salud importante, tengo que generar espacios de cuidado para ese familiar, como reuniones de pocas personas en lugares aireados, y asegurarnos de que todos los invitados estén vacunados”, explica la profesora Salcedo.

“Podemos disfrutar, gozar de estas fechas decembrinas, demostrar afecto, reconectar familias; pero con prevención y cuidado”.

Los detalles logísticos los puede acordar con su familia: elegir lugares al aire libre que además se ajusten al presupuesto de cada uno, mantener alcohol o gel desinfectante a la mano, invitar a personas que estén vacunadas, o reunirse por videollamada. Recuerde que uno de los aprendizajes que nos dejó la pandemia es que las demostraciones de afecto no necesariamente se dan desde el contacto físico cuando el estado de salud de un familiar es delicado. “Podemos disfrutar, gozar de estas fechas decembrinas, demostrar afecto, reconectar familias; pero con prevención y cuidado”, enfatiza Salcedo.

En lugar de grandes reuniones, en las cuales es más difícil controlar la bioseguridad, programe encuentros con una o dos personas, espaciados en el mes para que no se sienta abrumado. Trate de comunicar lo que necesita y escuchar lo que necesitan los demás, para llegar a puntos comunes. Recuerde que conectarnos con otras personas nos ayuda a regularnos, y

mantener una red de apoyo es fundamental para el bienestar.

Empatizar

No estamos solos en esto. No es la primera vez que una pandemia se tira unas cuantas navidades y nos hace dudar de vernos con nuestros familiares y amigos. Además, esta pandemia no la está sufriendo solo su familia: es un evento mundial. Como dice la psicóloga Salcedo, “estamos en una situación que nos golpeó a todos; entender que podemos conectarnos y empatizar con diferentes historias de otros que están pasando por una situación similar es una manera de sobrellevarla”.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

El doctor Christian Muñoz, psiquiatra adscrito a Colsanitas, comparte con los lectores de Bienestar una herramienta práctica y fácil para controlar la ansiedad.

- › El diafragma es el músculo que separa el tórax del abdomen. Ponga su mano sobre el abdomen y tome aire durante un segundo; sienta cómo la

mano asciende. Bote el aire en tres segundos, y sienta cómo la mano desciende.

- › Tomar aire de esta manera permite oxigenar la sangre y lograr que llegue a todos los rincones del cuerpo, en especial a las extremidades, que pueden llegar a dormirse o temblar cuando una persona tiene una crisis de ansiedad.

Además, evita los mareos, la respiración agitada y los latidos acelerados del corazón.

- › Este proceso de tomar aire en un tiempo y dejarlo salir en tres tiempos permite tener entre 12 y 16 respiraciones por minuto. Hacerlo por cerca de 10 minutos permite controlar los síntomas de ansiedad.

“Estas fiestas decembrinas pueden ser una oportunidad para retomar proyectos que tal vez se frenaron durante los últimos dos años”.

“Si hay preocupaciones, lo que puedo hacer es estar atento a lo que va pasar en el futuro pero desde el presente, disfrutando y compartiendo con la familia que hace rato no veía”, explica Salcedo. Estas fiestas decembrinas pueden ser una oportunidad para retomar proyectos que tal vez se frenaron durante los últimos dos años; pensar en las metas que olvidamos; ilusionarnos con el futuro, tener esperanza, buscar actividades que generen gratificación, placer, ocio o tiempo libre, como los deportes, manualidades, grupos de oración, academias de baile, gimnasios, juegos de mesa, yoga, meditación, entre otros, importantes para el equilibrio en la salud mental.

Y si la cosa está muy difícil, tenga en cuenta que la ansiedad se produce por distintas condiciones, pensamientos y emociones que convergen en cada persona, y para identificarlas, además de la terapia psicológica, existen líneas telefónicas de atención gratuita, como la 192 en todo el país y la 106 en Bogotá, que pueden ofrecerle un análisis individual. Son muchos los elementos que giran en torno a la situación que vivimos actualmente: el temor por el contagio, el miedo a perder el empleo, la idea de perder un familiar cercano por Covid o que vuelva a ocurrir son algunos de ellos. Con actividades en grupo quizá sean más llevaderos estos tiempos complejos.

Conciliar

En las familias hay discrepancias, es normal, y en su mayoría son reconciliables. Salcedo explica que, en caso de conflicto, es clave a veces recurrir a esos familiares que son conectores y permiten gestar

alguna charla o momento de reconciliación. “Aprovechando la época y la coyuntura del Covid, donde hemos sentido la pérdida, para perdonar lo que antes teníamos como agravio y que en este momento se analiza de una forma distinta”, comenta. También se puede hacer con un control externo a través del apoyo de un profesional en psicología que pueda promover acercamientos y orientarnos cuando no queremos ver a un familiar pero sí al resto de la familia. “Esto permitirá conocer estrategias para manejar la situación, pero también funciona para ser conscientes de que cuando se hace parte de un grupo familiar es importante que haya una reconexión. Inclusive sería una oportunidad de hacer procesos de perdón bilateral, donde ambos implicados puedan reconciliarse, si lo queremos hablar desde ese término coloquial” dice Salcedo.



Promover la vacunación

¿Cuál es la relación entre las fechas decembrinas y promover la vacunación? La vacunación es un factor de protección y, junto con las medidas de bioseguridad, permite que podamos vernos y celebrar con las personas más cercanas en ambientes organizados y con menos temores o ansiedad. Esto mitiga el temor respecto a la posibilidad de un contagio y las consecuencias que pueda traer, sobre todo si en el grupo familiar hay adultos mayores con condiciones de salud de cuidado.

“La vacunación ayuda a aliviar la ansiedad porque es una forma de decir que se tiene capacidad de control parcial sobre la situación, para que la reunión no se constituya en un estresor”, dice la profesora Salcedo. Restaurar las relaciones y afianzar los lazos después de aislamientos prolongados como los que hemos vivido, es beneficioso para el estado emocional, la percepción de bienestar psicológico, e incluso tiene un impacto positivo en la salud física. 

*Periodista de Bienestar Colsanitas.



PORVENIR: 30 AÑOS APORTANDO AL DESARROLLO DEL PAÍS

Desde su primer día de operaciones, hace 30 años, el Fondo de Pensiones y Cesantías se propuso acompañar a los colombianos en cada etapa de su vida y trabajar para generar confianza y bienestar a los afiliados y a sus familias a través del ahorro.

En los últimos 30 años Porvenir se ha consolidado como la administradora de pensiones y cesantías líder del país. A la fecha, cuenta con más de 13.000.000 de afiliados, más de 110.000 pensionados y administramos cerca de \$190 billones, recursos que impulsan el desarrollo de Colombia.

Miguel Largacha Martínez, presidente del Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir, señala que: “Todos y cada uno de nuestros afiliados encontrarán siempre en Porvenir una opción para desarrollar sus proyectos de educación, inversión, vivienda y por supuesto para obtener su pensión. Nuestra responsabilidad continuará siendo administrar de forma responsable sus recursos y aportar positivamente al cumplimiento de sus metas”.

Como parte del tejido empresarial de Colombia, la AFP tiene el compromiso de ser un motor de desarrollo económico y social del país. Por eso, en estos 30 años el Fondo se ha dedicado a impulsar la economía a través de inversiones en títulos emitidos por el Gobierno Nacional, en la financiación de obras de

infraestructura, en empresas insignia de Colombia y también en el exterior con el fin de aprovechar los retornos de esas inversiones.

Además de ser un destacado inversor, Porvenir se ha consolidado como un importante generador de empleo. En estos 30 años ha contado con más de 30.000 colaboradores, y en la actualidad tiene una plantilla de 3.000 funcionarios que, pese a la pandemia preservaron sus puestos de trabajo. Además, la AFP ha buscado posicionarse como una compañía joven, cercana y diversa. Esto se refleja en que el promedio de edad de los colaboradores es de 36 años y el 60 % de ellos son Millenials.

UNA COMPAÑÍA DIGITAL

La transformación digital en Porvenir ha sido un compromiso. En 30 años ha alcanzado hitos importantes con el fin de optimizar la experiencia del cliente y posicionarse como una compañía digital. Ha puesto en marcha la automatización de sus procesos Core, ofreciendo a sus afiliados servicios 100 % digitales como

la solicitud de pensión, el retiro de cesantías y la plataforma de afiliación digital Porvenir Clic, que ha logrado que más de 160.000 afiliaciones se realicen de forma electrónica.

También implementó su WhatsApp Empresarial, siendo el primer Fondo de Pensiones en poner en marcha este canal de comunicación; y para agilizar la atención en sus oficinas, lanzó los Puntos Digitales en sus instalaciones.

LA SOSTENIBILIDAD COMO ESTRATEGIA

La compañía mantiene su compromiso con la sostenibilidad, con el propósito de fomentar desarrollo económico, bienestar social y cuidado ambiental a través de la promoción del ahorro en los colombianos.

Otro punto para destacar es el apoyo y acompañamiento integral a los pensionados en esta etapa de su vida, reforzando la idea de mantenerse activos. Por ello, cuenta con la Comunidad del Pensionado, una plataforma especialmente diseñada para esta población, que ofrece programas de formación, entretenimiento, bienestar y emprendimiento.



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



El buñuelo: del antiguo Oriente a la Navidad colombiana





*Jorge Orlando Melo**

ILUSTRACIÓN: *María Isabel López* @mariaisabelpez.art

América reinventó el buñuelo, que viene preparándose desde la Grecia antigua y el Imperio Romano. Esta es una amena revisión a una golosina de sal que a todos nos encanta, y que comemos principalmente durante la época navideña.

En 1856 José Manuel Groot, el historiador y costumbrista bogotano, publicó un artículo sobre las “costumbres de antaño”, en el que recuerda cómo en Bogotá, en Navidad, era casi obligatorio mandar a los amigos buñuelos untados de mieles de caña de tierra caliente. Según una versión posterior, los hacendados, que tenían negocios con los conventos, mandaban una o dos cargas a cada uno para “endulzar sus cuentas con los provincianos”.

Los antioqueños tenían al buñuelo como uno de sus pasabocas favoritos, y Gregorio Gutiérrez González, en su *Memoria sobre el cultivo del maíz*, lo incluyó en los versos:

*Y el mote, los tamales, los masatos,
El guarrús, los buñuelos, la conserva...*

La costumbre de mandar dulces ya era vieja: desde que los españoles llegaron a Bogotá, los buñuelos sirvieron para corromper a los mandones. Según el cronista Juan de Castellanos, a Hernán Pérez de Quesada, “hombre sensual y derramado”, lo sobornaban mandándole mujeres amorosas “so color de llevar algún mensaje o con alguna buena golosina de buñuelos, hojuelas o pasteles, de que ellas eran grandes oficiales”. Los hombres de Belalcázar, según Castellanos, trajeron del Perú “machos y hembras amorosas, las cuales regalaban a sus amos, en la cama y en otros ministerios”, y así lograron que los gobernantes les entregaran indios y tierras.

Los buñuelos siguieron apareciendo en las crónicas y la literatura nacional. En *María* de Jorge Isaacs la criada, Salomé, se destaca por su habili-

dad para “freír buñuelos, hacer pandebono y dar temple a la jalea”. Y en *El Zarco*, de Tomás Carrasquilla, figuran también como comida de las fiestas navideñas: “Aquí chirrían los buñuelos, allá revienta la natilla; acullá se cuaja el manjar blanco”.

El buñuelo es una golosina muy antigua. El rey David, después de consagrar el tabernáculo, repartió a todo el pueblo de Israel “flor de harina frita en aceyte”, lo que según el traductor español de la Biblia del siglo XVIII, Felipe de San Miguel, era “una especie de buñuelo”. También en Grecia, según Galeno, en época de Aristóteles, desayunaban con *tagenites*, una masa de harina de trigo con cuajada, frita en aceite.

El descubrimiento de la agricultura había abierto el camino a los buñuelos y a otras tortas fritas: los europeos del Mediterráneo, los babilonios, los egipcios e israelitas, los persas y los árabes, los griegos y los romanos, hace ya más de 5.000 años, habían aprendido a cultivar el trigo y domesticado las vacas y las cabras, con cuya leche hacían quesos. La mezcla de la harina de trigo con el queso daba una masa ideal para freír en el aceite que obtenían, en primavera, de las olivas. Y para comer las masas fritas y evitar sus humores, Galeno recomendaba añadirles algún sabor dulce o aromático: la miel de abejas, por ejemplo, o almíbares que mezclaban a la miel sabores de frutas como la naranja o el limón, o de especias como la albahaca y la canela, o nueces molidas.

Por eso no es extraño que en Roma, hace ya 22 siglos, Marco Publio Catón, en su libro sobre la agricultura, incluyera varias recetas de frituras de trigo, entre ellas la del buñuelo:

Globos sic facito. Caseum cum alica ad eundem modo misceto. Inde quantos voles fare facito. In abenum caldum unquem indito. Singulos aut binos coquito versatoque crebro duabus rudibus. Coctos eximito, eos melle unguito, papaver infriato, ita ponito.

Es decir: “Así hago los buñuelos. Mezclo cantidades iguales de harina de trigo con queso. Después hago los que quiero y los echo en una paila con aceite caliente, uno o dos al tiempo. Los hago voltear varias veces con dos palitos. Cuando estén cocidos los saco, les unto miel y semillas de amapolas y así los sirvo”.

Estos fritos se generalizaron por todo el Mediterráneo, fueron incluidos en los recetarios medievales, como el de Apicio, y terminaron en la dieta española, influida especialmente por los andaluces y los árabes. De modo que los conquistadores de América, al ocupar este continente en el siglo XVI, y al tratar de conservar sus costumbres europeas, trataron de hacer buñuelos. Tropezaron, sin embargo, con tres carencias graves: en América los pueblos indígenas no tenían trigo, ni queso, ni aceite para freír.

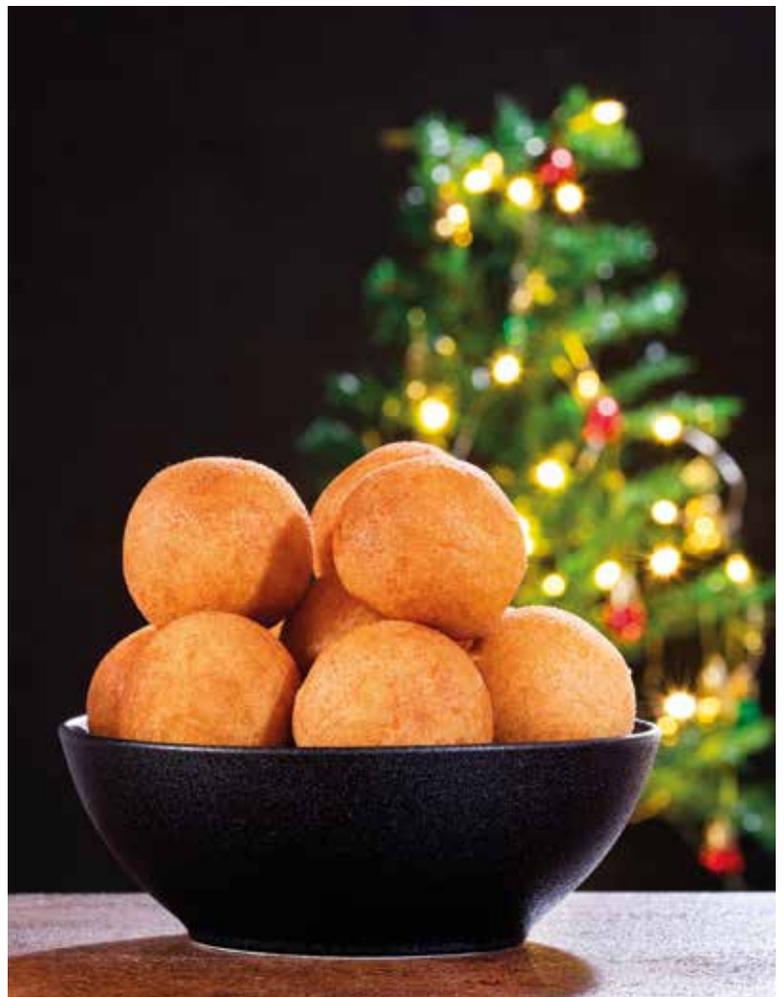
El queso no era problema: en la misma Europa las pastas de trigo fritas se habían amasado con agua o con huevos, que daban texturas especiales: más quebradizas y finas, como las hojuelas o el hojaldre, que se siguieron llamando buñuelos en muchas regiones españolas y europeas, o más infladas, llenas de aire, por el batido de las claras del huevo. Se producían así unos buñuelos llamados “buñuelos de viento”, que Cervantes comparó a las obras de muchos escritores, capaces de hacer piezas muy vistosas pero en las que no había sino aire (lo que provocó la conocida respuesta del bachiller Carrasco, de que no hay libro malo que no tenga al menos algo bueno).

En América, muchos “buñuelos” siguieron la opción del trigo y el huevo (como en Venezuela, en Perú, en México, en Argentina), mientras que en la Nueva Granada se mantuvieron fieles al queso. El aceite fue reemplazado en América tropical por la manteca del cerdo, pero lo fundamental fue el cambio de la harina ante la escasez de trigo, que se sembró pero se produjo poco cerca a Bogotá y Tunja, y la abundancia del maíz.

Así pues, la harina de maíz reemplazó la de trigo, y el buñuelo, desde el siglo XVI, era probablemente muy parecido al que conocemos hoy en Colombia, hecho de maíz y queso y frito en manteca de marrano. La harina de maíz, elaborada con un engorroso proceso que exigía hervir el grano,



El óleo de Manuel Cabral Aguado Bejarano, titulado “El puesto de buñuelos”, 1854, pertenece a la colección del Museo Carmen Thyssen Málaga.



pilarlo y molerlo muchas veces con una piedra, fue reemplazada desde la segunda mitad del siglo XIX por un producto industrial que ofrecía una harina fina y suave, ideal para freír y hornear: la Maizena, que ya es mencionada en los recetarios neogranadinos de comienzos de siglo, como *El manual práctico de cocina*, de 1907, y que a mediados del siglo XX puso a la venta mezclas especiales que permitían hacer los buñuelos sin riesgos de imperfección. Y la manteca de cerdo, dañina para la salud, ha sido reemplazada por aceites vegetales, en los que se frien ahora todos los abundantes buñuelos de este mundo.

De este modo el buñuelo fue uno de los productos emblemáticos del mestizaje alimenticio: una fritura del antiguo mundo que se adaptó al nuevo, al cambiar el trigo por el maíz y usar la manteca y el queso obtenidos con los animales traídos por los españoles. Además, fue un producto que en su versión americana gustó mucho, como comentó Tomás López Medel en su *Tratado de los tres elementos*, de 1570: “Los españoles... hacen también muñuelos de muchas maneras y hojuelas y empanadas, porque las mujeres del mundo de por acá, su golosina en todas partes se hace maestra para esto y para mucho más; de manera que de aquel maíz que nos parece por acá bárbaro, inculto y sin regalos, sacan nuestros españoles por allá tantos o más regalos y delicadezas como del trigo”.

Y los españoles y sus descendientes colombianos, que rechazaron todas las costumbres indígenas y los vieron siempre como unos salvajes e ignorantes, al menos aceptaron buena parte de sus comidas, empezando por el maíz, al tiempo que indios y mestizos se aficionaron a los productos españoles, al dulce de la caña, al quesito, a los panderos y roscones, al arequipe y el manjar blanco, y a los fritos como el buñuelo o las hojuelas.

Si volvemos a la receta original de Catón, vemos que allí se unta el buñuelo, aceitoso, con miel de abejas o con semillas de amapola molidas. Esta costumbre se mantuvo en estos 2.200 años, aunque con algunos cambios. En vez de amapola se hizo común usar canela molida, y los almíbares, hechos de azúcar de caña con toda clase de sabores de frutas y aromas, reemplazaron la miel de abejas

para untar el buñuelo. Esta fue una razón para la gran variedad de buñuelos en los recetarios neogranadinos. En *El Estuche*, publicado en Bogotá en 1878, hay 22 recetas diferentes de buñuelos, y en el *Manual práctico de cocina* de Elisa Hernández, de 1907, hay 32 recetas distintas.

Hoy, en Colombia, hacer buñuelos en Navidad es una oportunidad múltiple: por un lado, como en el siglo XIX, son una ocasión festiva, que puede disfrutarse en familia o con amigos, en los que cada invitado echa sus buñuelos al aceite y espera que empiecen a voltearse solos, como hacen si la temperatura del aceite está en el punto preciso, o los ayudan a voltear con un palito, como en la receta romana. En segundo lugar, pueden prepararse muchos almíbares diferentes, que pueden dar sabores especiales: de frutas ácidas, como la guayaba agria o el limón, o de frutas locales, como la curuba, el tomate de árbol, o de plantas aromáticas como la menta, la hierbabuena, el hinojo o el anís.

En tercer lugar, reunirse con amigos en Navidad puede ser una oportunidad para ensayar buñuelos inesperados. El buñuelo ha resultado tan perfecto que la receta de hace más de dos milenios sigue sin requerir cambios. Pero en esos 22 siglos hubo muchos ensayos, y en países de Europa como Francia y Alemania, los buñuelos se hicieron con un núcleo de fruta. Hay buñuelos rellenos de manzana y de pera, que todavía se pueden comprar en Nueva Orleans como *beignets* (que, como todos los buñuelos fuera de América Latina, son hechos con harina de trigo). Y se pueden ensayar otros núcleos, como mariscos (pulpos, camarones, almejas), o chicharrones fritos y secos, o plátano frito, o cosas igualmente locas. O reemplazar, como en Cartagena, la harina de maíz por harina de frijol, pues quedan, como decía Manuel María Madieto en *Nuestro siglo XIX*, “tan ricos al paladar como agradables a la vista”.

Es Navidad: tiempo para ensayar los buñuelos más insólitos o los de siempre. En barra, con los amigos o la familia. 

“El buñuelo fue uno de los productos emblemáticos del mestizaje alimenticio: una fritura del antiguo mundo que se adaptó al nuevo”.

*Historiador y escritor. Sus dos libros más recientes son Colombia: Historia mínima y Colombia: las razones de la guerra, ambos publicados bajo el sello Crítica, de Editorial Planeta.



Luz Dary Cogollo:
“Todos pueden
cocinar,
pocos pueden
alimentar”

*María Gabriela Méndez**

FOTOGRAFÍA: ERICK MORALES

Ella no solo es el rostro visible de muchas cocineras tradicionales que cada día alimentan a millones de colombianos. Es también famosa desde que protagonizó un capítulo de *Street Food Latinoamérica*, la miniserie documental de Netflix.



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



En 2019 Luz Dary Cogollo quiso ir a Madrid Fusión, el evento gastronómico español que celebró ese año una versión en Bogotá. Su deseo era conocer a los hermanos Roca, los célebres cocineros al frente del restaurante El Celler de Can Roca. Pero el precio de las entradas era impagable para ella. Unos días después vino la sorpresa, cuando ocho personas llegaron a su puesto de comida en la plaza de mercado de La Perseverancia, ubicada en el centro de Bogotá. Entre ellos estaban los Roca, que comieron de todo: ajiaco, cocido boyacense, huesos de marrano y sancocho, cuenta ella emocionada. Cuando le preguntaron por qué no había estado en el evento, respondió con la verdad: “Era muy costoso, y no me invitaron”.

Como ellos, muchos otros han llegado a La Perseverancia buscando “el mejor ajiaco de Bogotá”, un concurso anual del Instituto Distrital de Cultura y Turismo que ella ganó en 2018. Ese premio y el movimiento “Volvamos a las plazas de mercado” puso a la plaza de La Perseverancia en el mapa gastronómico de la ciudad.

Nacida en Ciénaga de Oro, Córdoba, Luz Dary llegó a Bogotá con su familia cuando tenía 13 años. Aunque han transcurrido varias décadas desde entonces, los lazos con su tierra natal se mantienen intactos: su comida y su sazón se gestaron en la infancia, viendo a su mamá y a su abuela paradas frente a los fogones. No había lujos, dice, pero sobraba hermandad.

Después de un primer divorcio, la cocina fue su salvación. Luz Dary atravesaba Bogotá hasta el extremo norte, en la calle 170, con un carrito de mercado cargado de almuerzos. Después surgió la oportunidad de tener un puesto de comida en la plaza de mercado de La Concordia, al que bautizó Tolú, como una manera de recordar siempre los días felices de su infancia cerca del mar.

Después de seis años debió cerrar ese primer restaurante, porque iban a hacer reformas en la plaza de mercado. Pasaron casi dos años en los que hizo de todo para sobrevivir, hasta que en 2016 se abrió otra oportunidad en La Perseverancia, un nombre que honra su esfuerzo.

Luz Dary no solo es el rostro visible de muchas cocineras tradicionales que cada día cumplen con la enorme responsabilidad de alimentar a sus familias. Es también famosa desde que protagonizó un capítulo en la miniserie documental de Netflix, *Street Food Latinoamérica*. Desde entonces es invitada frecuente a programas de televisión. También recibe en su restaurante a estudiantes de gastronomía interesados en aprender sobre cocina tradicional.

El 5 de diciembre de 2020 abrió en el barrio de La Candelaria, pleno centro de Bogotá, Casa Mamá Luz, un lugar perfecto para viajar al Caribe a través de la comida: mote de queso, encocado de tilapia y camarones, bollo de coco o salsa de berenjena, entre otras delicias costeñas que forman parte del menú.

* *Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.*

¿Cómo decidió abrir un restaurante en plena pandemia?

Yo me dije: la muerte es una sombra y la tenemos aquí, pero yo tengo que cumplir mi sueño de tener un restaurante fuera de la plaza de mercado. Mis amigos cocineros me decían que estaba loca, aunque todos me ayudaron mucho; me regalaron cubiertos, la estufa. Casa Mamá Luz es de todos porque cada uno aportó. Así lo logré y ha sido muy lindo.

Quiénes le pusieron ese nombre fueron los estudiantes que iban a comer a Tolú, en la plaza de La Concordia, pero pocos saben que así la llamaban a usted, Mamá Luz...

Tuve un momento muy bonito en La Concordia con los estudiantes. Yo recibía a los muchachos del programa Ser Pilo Paga, los estudiantes becados en las universidades de Bogotá. Eran humildes, venían de La Guajira, Villavicencio, de muchos sitios. Ellos desayunaban, almorzaban y hasta estudiaban ahí. Me fui convirtiendo en una mamá para los que estaban solos en Bogotá. Muchas veces no les había llegado la mesada y yo les daba comida. Cuando salió *Street*

Food Latinoamérica, esos pelaos que ahora estudian en todo el mundo me mandaron mensajes tan lindos...

¿Cómo superó ese golpe que fue cerrar Tolú?

Solo me quedó el letrero y el menú. Cuando nos reubicaron, un señor muy amable de la plaza me ofreció un espacio en el parqueadero para que guardara mis cosas. Cuando volví, dos meses después, el señor me dijo que le debía cuatro millones de pesos. Él nunca me dijo que me iba a cobrar, ni mucho menos cuánto. Yo no tenía para pagarle. Y pues todo lo del restaurante se quedó ahí. Perdí el puesto y todo lo que tenía. Lloré sentada en ese andén. No fue fácil.

¿Ese espíritu luchador de dónde le viene?

Me crié en un territorio de mujeres soñadoras que a pesar de las circunstancias difíciles, te sonríen y te brindan un plato de comida, aunque no tengan. Mujeres emprendedoras, que han salido adelante a pesar de la violencia y del machismo. Vengo de ese lugar donde puedes bailar un fandango mientras cocinas.

¿Cómo se despertó el deseo de cocinar?

Aprendí viendo a mi mamá y a mi abuela. Recuerdo que me pedían cosas: “batuquéame el arroz”, “busca el manduco” (el utensilio de madera para revolver la mazamorra), “punteame el arroz” (para saber si está bien de sal). Es cuando uno se va metiendo en esos sabores. Desde ahí empieza el acto de la cocina en el Caribe.

¿A qué sabe el Caribe?

Sentir el olor de la ceniza de ese fogón que está prendiendo con un café o una mazamorra de plátano; el olor tan rico que sale de ese arroz con el plátano y la canela, ese olor despierta todos los sentidos y empieza a alimentarse todo ese gusto por la cocina.

¿Qué extraña de ahí?

Todo. Cuando voy al Caribe meneo una falda blanca para bailar fandango. El Caribe sabe a un porro sabanero, a playa, a brisa; es un sonido y unos sabores, unos olores. El Caribe es mágico para mí. Me encanta esa magia.

¿Cuál es el plato desconocido de la región Caribe que usted más valora?

El casabe. Es el alimento que podría salvaguardar toda la alimentación de Ciénaga de Oro y sus alrededores. Porque allí no hay pan, pero si tienes un casabe estás alimentado. Solo hay una persona que lo

Luz Dary Cogollo se presentó varias veces al concurso del “mejor ajiaco de Bogotá”, convocado por el Instituto Distrital de Cultura y Turismo. Se lo ganó en 2018.







hace, y una torta grande cuesta 200 pesos. Quiero que cambien esas condiciones de elaborar el casabe. Es muy triste que se pierda.

¿Eso tiene que ver con el proyecto que está desarrollando allá?

Sí, una parte. Trabajo con 30 mujeres en un proyecto de cocina tradicional que se llama Lorana, que es el gentilicio de Ciénaga de Oro. Ellas son maestras en sus conocimientos y tradiciones. Si no se hace algo, esa cultura se puede perder. Ellas viven de cocinar, pero venden muy poco. La idea es que reciban cursos de manipulación de alimentos, capacitaciones en manejo de costos, atención al turismo en el Sena. También tenemos intercambio con las universidades, que llevan a los alumnos de gastronomía a que aprendan de ellas. Los mejores fritos, los mejores guisos, los mejores dulces están en ese territorio tan chiquito como es Ciénaga de Oro. Es un pueblo humilde, pero mágico. Es la tierra del compositor Pablo Flórez.

¿Qué le gusta de esa experiencia?

Me reúno con mujeres de Rincón del Mar y de Ciénaga de Oro. Ellas han sacado adelante las semillas del guandú, del millo con el que hacen la alegría; todavía lo pilan. Y no te imaginas lo empoderadas que están de su conocimiento. Eso es lo que me hace feliz. Muchas veces me voy el viernes y regreso el domingo, para sentir allá esa alegría que me dan. Es un alimento que necesito.

Les transmito el amor por ellas mismas, les recuerdo lo valiosas que son. Siempre les digo: “Si yo no me lo creo, nadie lo va a hacer”. Yo fui muy golpeada por la sociedad, por mis esposos, los padres de mis hijos, y también sufrí maltrato laboral. Espero

LUZ DARY COGOLLO EN DIEZ PLATOS

Un plato de la infancia. La mazamorra de plátano. Era el desayuno, el almuerzo y la cena, porque no había más.

El plato que más le gusta de su mamá. Los guisos de pollo o carne. Hace el mejor enyucado. Me encanta su sancocho. Ella es mágica en su cocina. Yo lo puedo hacer, pero no es el de mi madre. Ella es mi maestra.

Una receta inolvidable. No soy de seguir recetas. Leo los libros, pero no hago

recetas exactas, de pesar o medir. Yo soy de instinto, de olores, texturas. Yo aprendí así, sin medidas.

Un sueño por cumplir. Cocinar en otro país. Quiero llevar mi cocina a otro lugar. Colombia no es solo bandeja paisa y ajiaco, tenemos mucha riqueza.

Una anécdota con el mejor ajiaco. Recuerdo un joven que me dijo que le había hecho recordar a su mamá que había muerto

recientemente. Estaba conmovido.

Alguien que admire. La cocinera mexicana Juana Bravo. Tuve el honor de cocinar con ella en México. Ella logró que la Unesco declarara la comida michoacana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

El mejor piropo que le han dicho a su comida. Que la gente se vaya feliz. Mi cocina no es pretenciosa: es lo que

yo soy y no invento cosas que no soy.

Otra cocina además de la colombiana. La mexicana. México defiende su cocina.

El futuro de Casa Mamá Luz. Quiero hacer el menú de *Cien años de soledad*. Gabo se inspiró mucho en la cocina del Caribe, yo quiero hacer ese homenaje.

Algo que la hace feliz. Ir a la plaza de mercado a las 6:00 a.m. Mi cuerpo lo necesita.



“Me crié en un territorio de mujeres soñadoras que a pesar de las circunstancias difíciles, te sonríen y te brindan un plato de comida, aunque no tengan”.

que ellas no tengan que pasar por esos momentos difíciles que yo pasé.

¿Cómo logró dar el paso y terminar una relación donde era maltratada?

Uno veía como normal que el hombre lo cogiera a golpes. Yo no sabía si tenía que soportar eso por ser la esposa, o si me desprendía de eso por bien mío y de mi hijo. No sé cómo tuve fuerza, pero si me quedaba nos hubiera matado a mi hijo y a mí. Lo hice por proteger a mi hijo.

¿Qué le dice a las mujeres maltratadas?

Hay que recurrir al amor propio: si yo me quiero, quiero lo mejor para mí. Uno debe amarse. Hay momentos en que uno reacciona y se cree capaz de salir de una situación de maltrato. Y entonces sale. Mi segundo esposo también llegó a pegarme, pero ya no estaba dispuesta a aguantar. Me separé hace siete años, para entonces ya tenía Tolú. La cocina me abrió las puertas. La Concordia me dio la fuerza para decir, “yo quiero ser cocinera y aquí va a ser”.

Los grandes chefs casi siempre son hombres. Sin embargo, cuando les preguntan de dónde viene su vocación, casi siempre coinciden en que fue una mujer quien les enseñó.

La cocina es femenina. Cocinar, alimentar, es una forma de cuidar. Yo protejo a mi familia con la alimentación, con la comida. La mujer es la que se levanta, la que mira el cultivo, la que cocina. Sin embargo, ves una tarima de Alimentarte o de otro evento gastronómico por el estilo y hay doce hombres y solo dos cocineras. Es increíble.

¿Ha sentido la discriminación?

Sí, claro. En la cocina hay discriminación. Yo lo siento con el ajiaco. Hay quienes dicen “¿una negra haciendo el mejor ajiaco? Vamos a ver si es posible”.

También hay mucho ego...

Sí. Qué tristeza, porque eso no es lo que la cocina quiere transmitir. El ego hace maltratar. He visto chefs que le gritan a los aprendices. Cuando a mí



En diciembre de 2020, cumplió su sueño de abrir un restaurante fuera de la plaza de mercado. Así nació en La Candelaria Casa Mamá Luz.



“La cocina es femenina. Cocinar, alimentar, es una forma de cuidar”.

se me dañaba algo, me decían con amor que lo volviera a hacer. Es la forma como yo enseñé. La cocina es un acto de amor, y cuando se cambia el concepto de “cuánto voy a ganar” por “a cuántos voy a alimentar”, ahí hay algo diferente: la intención. Cuando uno lo que quiere es alimentar, y no tanto ganar dinero, esas condiciones cambian.

La cocina es humilde.

Sí, la cocina es humilde, desde el cucharón con el que se sirve una aguapanela con una mogolla. Pero en el sistema actual, el que tiene el cuchillo más caro es el mejor cocinero. La comida hay que consentirla, acariciar ese ingrediente al contacto con la mano. Un buen cocinero debe amar los ingredientes. No botarlos, desperdiciarlos o maltratarlos.

¿Y por qué ajiaco y no mote de queso?

Porque quise homenajear a Bogotá a través de su cocina. Mi suegra era una gran cocinera y me enseñó a prepararlo. Yo participé varias veces en el concurso de “el mejor ajiaco de Bogotá”. Cuando gané el primer lugar, eso me abrió muchas puertas. Sin embargo, a mí me representa el mote de queso, el mote de palmito. Y es lo que hago en Casa Mamá Luz.

Usted ha compartido la receta de su ajiaco.

¿No le importa compartir sus secretos?

Yo no tengo problema porque la cocina tiene que compartirse, no me puedo quedar con nada de mi sabiduría. El secreto es el momento de agregar las papas.

¿Es cierto que sus tres hijos son cocineros?

Sí. Yo les dije “estudien algo que los haga felices”. Y son cocineros los tres. Hacemos un equipo muy bonito. Ellos son mi apoyo. Estoy rodeada de hombres que me admiran.

¿Cuál cree que es su don?

Mis hijos dicen que soy demasiado bondadosa. No soy mezquina, me gusta dar. Cuando doy, nunca pienso que se me va a regresar. Lo hago porque me gusta.

¿Por qué ese amor por las plazas de mercado?

Porque son importantes; un patrimonio. Porque son cultura. En las plazas de mercado está el campo. El amor con que esa gente te recibe. Muchos pueblos han ido quitando las plazas. Si seguimos así, van a desaparecer.

¿Cuál es el sacrificio más grande que ha hecho?

Abandoné mis estudios para dedicarme a mi hijo. Doy gracias a Dios también por eso. Tuve la oportunidad, sin embargo no lo logré. Pero tuve la fuerza para seguir adelante sin nada. Ahora las universidades mandan a los estudiantes a mi restaurante para que les enseñe. No importa, lo hago con todo el amor del mundo, porque en esos chicos es donde puede quedar la tradición culinaria.

¿Todo el mundo puede cocinar?

Puede cocinar todo el mundo, pero no todos pueden alimentar. **1**

En el futuro, además de servir los platos del Caribe colombiano, la cocinera quiere hacer el menú de Cien años de soledad.



**ESTA NAVIDAD
LA CELEBRACIÓN
ES POR TI.**

Por eso nos pone felices que la abuela
y sus recetas estarán con nosotros.

FELIZ NAVIDAD



Mediavida Supersalud

📍 Sede Country: Carrera 16 # 82 - 57

☎ Teléfono: 601 530 0470

📍 Sede Colina: AV Boyacá - Calle 167

☎ Teléfono: 601 489 7000



**Clínica del
Country**



**Clínica
La Colina**



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



Dar es dar: las vidas en un trasplante

*Adrián Atehortúa**

FOTOGRAFÍA: *David Estrada Larrañeta*
y David Rubio

A pesar de los avances en materia de trasplantes, la situación en Colombia sigue siendo difícil para las personas que necesitan un órgano. Para salvar más vidas es necesario informarse sobre la donación de órganos y cambiar algunos mitos que la rodean.

La espera

Fue un milagro, y si no lo fue, es difícil creer que no haya sido así. Era la noche del 23 de diciembre de 2019 y Paula Andrea Martínez decidió quedarse despierta para empacar los regalos de Navidad de sus hijos. Siempre lo hacía la mañana del 24, pero esta vez sentía que debía hacerlo antes. Tanto se concentró en esa tarea que olvidó por completo estar pendiente del celular, que ya llevaba descargado un par de horas. Pasadas las dos de la mañana seguía envolviendo los regalos, cuando Lilian, su madre, llegó a la puerta de su casa en pijama gritando: “¡Paula, están llamando del hospital!”.

Paula se levantó de un jalón y siguió a su madre corriendo hasta su casa, que queda debajo de la suya. En la sala encontró a Olmedo, su papá, en pijama y medio dormido aún, pero a la expectativa, con el celular en la mano. Paula tomó el celular de su padre y, aunque no sabía de qué se trataba, ya presentía qué le iban a decir del otro lado de la línea.

—Paula, ¿está parada o está sentada? —era un médico.

—Estoy parada...

—Bueno, siéntese porque le tengo una buena noticia. Acabamos de recibir el riñón de un donante y coincide perfectamente con usted. Es un riñón hermoso. Yo mismo lo extraje. Tiene que venir cuanto antes al hospital. La esperamos.

Paula soltó el teléfono en silencio. Sus padres, su esposo, sus hijos a su alrededor le preguntaron “¿Qué pasó?”. Estaba pasmada de la emoción. Su cara lo decía todo. “¡Apareció un donante!”. La familia entera se puso a llorar.

En ese momento Paula tenía 39 años y llevaba cuatro esperando un riñón. En mayo de 2015 había sido diagnosticada con insuficiencia renal crónica. La enfermedad fue descubierta casi por casualidad, tras unos exámenes de control al final de un tratamiento, que detectaron una disminución acelerada en la capacidad de sus riñones. Su deterioro había avanzado rápida y silenciosamente y ya estaba en la última de sus cinco etapas. Lo único que podía salvarla era un riñón nuevo.

Tuvo que empezar diálisis inmediatamente tres veces a la semana, primero peritoneales y luego hemodiálisis, a la vez que preparaba todo tipo de procesos para ingresar en la lista de espera de donación

de órganos. Tras dos años de exámenes y evaluaciones médicas, el 1 de diciembre de 2018 la Junta Médica de la Unidad de Trasplantes de EPS Sanitas aprobó su ingreso. Desde entonces, tenía que estar alerta y preparada siempre a la posibilidad de que apareciera un donante en cualquier momento.

Así lo hizo. Paula asistía a las diálisis sin falta, cada mes entregaba muestras de sangre para exámenes que la certificaran como apta para ser trasplantada, no se tomaba una gota de licor, no se quitaba el tapabocas para no contraer gripe o algún otro virus y mantenía en el armario una pequeña maleta con todo lo necesario para ser hospitalizada después de que llegara el incierto momento de ingresar al piso 9 del Hospital Pablo Tobón Uribe, en Medellín, tal como le indicaron que debía hacer cuando entró en lista de espera.

Estuvo esperando más de un año, hasta la llamada de esa madrugada del 24 de diciembre que no pudo contestar porque, justo ese día, a pesar de sus precauciones, se había entretenido empacando los regalos de sus hijos, olvidó cargar el celular, y fueron sus padres quienes terminaron atendiendo el teléfono porque habían dejado su número como opción de respaldo. Sonó tantas veces y de manera tan insistente, que se despertaron a las dos de la mañana y contestaron.

Después de llorar junto a su familia por la noticia soñada, Paula se puso un conjunto deportivo, sacó la maleta del armario, subió al carro con Diomer, su esposo, y salieron de su casa en Bello hasta Medellín, cruzando la madrugada en una calma que estaba a punto de romperse con la llegada de la Nochebuena. En menos de media hora ya estaba en la portería del hospital, donde el vigilante, al verla, sin revisar lista alguna anunció por el radioteléfono “¡luz verde para Paula Andrea Martínez!”, y remató diciendo con una sonrisa: “¡adelante!”.

Paula se dirigió hacia el ascensor sin que le dieran indicaciones y oprimió el número 9: de tanto pensar y prepararse para ese día, conocía perfectamente cada parte del procedimiento. Sentía que estaba en un sueño en el que sabía exactamente qué decir, qué respuesta dar, qué paso seguir, adónde tenía que dirigirse.

A los pocos segundos, el timbre de anuncio: Piso 9. Cuando se abrieron las puertas del ascensor, Pau-

“No en todos los lugares del país se tiene la capacidad para proceder al rescate de órganos de un donante efectivo”.

.....
*Periodista. Editor de contenido del podcast A fondo con María Jimena Duzán, que puede escucharse en Spotify.

“Gracias a la Ley 1805 de 2016, que reformó las anteriores, queda claro que todos los colombianos son donantes de órganos sin importar la oposición de sus familiares”.

la se encontró al equipo de nefrólogos, cirujanos y enfermeras que en los últimos cinco años la habían acompañado en su búsqueda por un riñón que le salvara la vida. Hacían una fila de honor a lo largo del pasillo que conducía al consultorio y le aplaudían a medida que ella caminaba con pasos cortos. Al llegar a la puerta del consultorio, con el rostro húmedo de lágrimas, Paula se encontró al cirujano que iba a operar. En medio de la blancura iluminada del pasillo y la sinfonía de aplausos, el cirujano le dijo: “Tranquila. Se acabó la espera. ¡Bienvenida a tu nueva vida!”.

La idea de donar

La historia de los trasplantes en el mundo lleva más de siete décadas, y tuvo éxito por primera vez el 23 de diciembre de 1954, exactamente 65 años antes de que Paula Andrea Martínez fuera trasplantada. En esa fecha, médicos del hospital Peter Bent Brigham de Boston realizaron el primer trasplante renal efectivo entre gemelos idénticos.

En Colombia, esa exploración puede rastrearse desde 1963, cuando médicos del Hospital San Juan de Dios realizaron el primer trasplante de riñón en el país, aunque su intento no tuvo éxito. Solo diez años después, en 1973, se logró el primer trasplante de riñón exitoso con un donante vivo, realizado por médicos del Hospital San Vicente Fundación en Medellín. Desde entonces, podría afirmarse que Colombia ha ido a la par con el mundo en estos avances médicos: ya en los años ochenta y noventa se contaban los primeros trasplantes exitosos de corazón, de córneas, de hígado, de pulmón, de médula...

Gracias a esos avances, según cálculos del Registro Mundial de Trasplantes de la Organización Mundial de la Salud, actualmente un donante puede llegar a salvar hasta 55 vidas. Sin embargo, Colombia es uno de los países con una de las tasas de donación de órganos más bajas del mundo. Mientras que países como España o Estados Unidos registran entre 40 y 46 donantes por millón de habitantes, en Colombia la tasa ha sido, en promedio desde 2011, de 8 o 9 donantes por millón de habitantes.

Eso, en otras cifras, deviene en un drama nacional del que poco se habla: de acuerdo con cifras del



Paula Andrea Martínez tuvo la suerte de ser trasplantada en 2019. Cada año en Colombia, cerca de 70 personas mueren esperando un órgano.

Instituto Nacional de Salud (INS), durante los últimos diez años la lista de espera por un órgano anualmente supera, en promedio, las 2.600 personas. Sin duda la situación se agravó más con la llegada de la pandemia del Covid-19, que en 2020 produjo una reducción del 46 % en los trasplantes hechos en Colombia. Eso, en resumen, significa que en Colombia cerca de 70 personas mueren cada año esperando un trasplante.

Los intentos por hacer que esa tasa de donaciones aumente también existen, aunque no han sido muy constantes. En 1988 se creó la Ley 73, que regulaba la donación de órganos en Colombia, la cual reformaba la Ley 09 de 1979, y que básicamente dictaba que si en vida no se hubiera manifestado oposición a la donación de órganos, se asumía como donante a una persona recién fallecida, a menos que sus familiares se opusieran durante las seis horas siguientes a su muerte. A pesar de esas disposiciones legales, desde entonces la constante ha sido, en efecto, la mayoría de las familias de los potenciales donantes se oponen a donar sus órganos.

En buena medida fue por eso que surgió la Ley 1805 de 2016, que reformó las anteriores y agregaba puntos para dejar claro que todos los colombianos son donantes de órganos sin importar la oposición de sus familiares. Según esa ley, solo se asumirá lo contrario si la persona, en vida, radica un documento juramentado y notariado ante el Registro de Donantes del INS en el que manifiesta que no quiere que sus órganos sean donados tras su muerte. Las entidades médicas están en la obligación de revisar esas bases de datos y, si corroboran que el potencial donante no manifestó oposición en vida, pueden disponer de sus órganos para donarlos.

Sin embargo, a pesar de la aparición de esa nueva ley, que se veía como una estrategia eficaz para aumentar el número de donantes en el país, son diversos los factores que hacen que la lista de espera por un órgano no disminuya significativamente. Por un lado, cada año

entran más personas a esa lista mientras el número de donantes sigue siendo en promedio el mismo. En parte, de acuerdo con el INS y con el análisis de la Asociación Colombiana de Trasplantes de Órganos (ACTO), porque no en todos los lugares del país se tiene la capacidad para proceder al rescate de órganos de un donante efectivo, proceso que debe hacerse a contrarreloj, preferiblemente en menos de 12 horas.

Además, hay un razonamiento ético y moral que va más allá del marco legal: aunque la ley esté de su lado, el personal de unidades de trasplantes de hospitales, clínicas y EPS entiende que no pueden hacerla cumplir ante una familia que se opone a donar los órganos de su ser querido recién fallecido. “Es un reto muy difícil para los médicos crear esa conexión ante una persona que está pasando por el dolor de una pérdida, que seguro no tiene cabeza para pensar. ¿Cómo decirle que, así no lo quiera, los órganos de su ser querido tienen que ser donados? Obligarlos no es la opción” dice el médico Julio Chacón, coordinador operativo de la Red de Trasplantes de la Clínica Reina Sofía, que ha estado al frente de los más de 570 trasplantes que ha realizado esta unidad desde 2008.

Tiene lógica: aunque la iniciativa de la Ley 1805 es noble, la obligatoriedad de la donación crea una doble encrucijada que los médicos han ido descubriendo en la práctica. Primero, la que enfrentan los familiares de un recién fallecido que, en medio del momento más crudo del duelo, deben vérselas con una ley reciente y poco difundida que pretende que asimilen también la complejidad del proceso

de extracción de los órganos de su ser querido. Y la segunda, la de los médicos que deben entablar esa conversación sumamente incómoda.

“Nosotros en Keralty, por ejemplo, solo procedemos al rescate de los órganos de un potencial donante con el consentimiento de la familia, porque entendemos el dolor por el que están pasando”, dice Juan Carlos Gallo, jefe de la Unidad Nacional de Trasplantes Renales de Keralty, que en su carrera ha realizado más de 1.500 trasplantes de riñón. “La solución real está en hablar sobre este tema: que la gente tenga esa conversación tan importante en familia y les deje manifiesto a ellos si quiere que, en caso de que le pase algo, donen sus órganos. Es la única forma de acabar con tantos mitos que hay alrededor de la donación de órganos. Es la única forma de entender que, como decía Juan Pablo II, donar un órgano es el acto más altruista que podemos hacer como huma-

nos”, explica.

Si hay alguna forma de demostrar que tiene razón, tal vez no hay prueba más certera que las palabras de los trasplantados con donantes vivos.

La historia de dos hermanos

Los médicos también se enferman. Pero, según confiesa el doctor Alberto de Jesús Llanos, sus colegas tienden a demorarse en aceptarlo. A él mismo le pasó, pero en una forma fuera de lo común.

Era 2019 y hacía sus primeros años como médico internista. Samario, 32 años, 14 de ellos en Bogotá, no veía problema en hacer tres turnos al día en tres hospitales diferentes. En agosto de ese año comenzó a sentir mareos y náuseas constantes, entre otros síntomas que nunca había presentado antes, pero no los atendió ni revisó. Solo dos meses después, cuando los síntomas se tornaron intensos y se sumaron un malestar y cansancio generalizados, Alberto se hizo una serie de exámenes que evidenciaron una insuficiencia renal avanzada.

“Cuando me enteré fue un golpe muy duro, porque siendo yo médico no me percaté de lo que me estaba pasando”, dice. Recuerda que ese día fue al consultorio de su hermano mayor, nefrólogo, para quien el golpe fue doblemente sorprendente, como hermano y como médico especialista. Por más que exploraban, no daban con la causa del deterioro de los riñones de Alberto. Empezó a hacerse diálisis peritoneales día de por medio al tiempo que buscaba el origen de su condición e intentaba ingresar a la lista de espera por un riñón.

“La solución está en que la gente converse con su familia y les deje manifiesto a ellos si quiere que, en caso de que le pase algo, donen sus órganos”.



EL DATO

En 2020, por la pandemia, los trasplantes hechos en Colombia se redujeron en 46 %.

En enero de 2020 supo que lo suyo se debía a una mutación genética hereditaria que había desarrollado y le impedía metabolizar algunos componentes de las carnes rojas y los mariscos, que terminaban cristalizados en los riñones. Era el único de cuatro hermanos que había desarrollado esa condición.

En la donación de órganos hay dos tipos de donantes: los cadavéricos y los donantes en vida. Los cadavéricos son personas recién fallecidas o con diagnóstico de muerte encefálica, y son los más frecuentes. Los donantes en vida son menos frecuentes, y en Colombia solo pueden serlo aquellas personas que tengan una relación familiar o conyugal con el receptor. Es, además, el método que implica un menor riesgo de que el cuerpo rechace el órgano trasplantado.

Son pocos los órganos que pueden trasplantarse con ambas formas de donantes, y el riñón es uno de ellos. Por eso, ya enterados de la condición de Alberto, en la familia empezaron a considerar la posibilidad de que uno de sus hermanos le donara un riñón. Todos se ofrecieron, y el que resultó ser más apto fue José, su hermano seis años menor.

José no dudó en ningún momento en donar un riñón a su hermano, pero eran muchos los aspectos que tenía que considerar para poder hacerlo. Básicamente, debía cambiar sus hábitos, no sólo como preparación para la cirugía, sino también para el resto de la vida: debía dejar de fumar, debía llevar una dieta estricta sin bebidas azucaradas, comida chatarra o preparada en la calle, debía dejar atrás la ingesta de alcohol a menos de que fuera una cerveza muy ocasional... Básicamente, debía entender que él también pasaría a vivir con un solo riñón. Aunque se puede vivir perfectamente así, la decisión implica entender esas dimensiones.

En todo momento, José dijo que sí: “A medida que avanzábamos en el proceso, yo me convencía más de la decisión: claro que era consciente de los cambios para mí, pero sobre todo pensaba, como toda la familia, en los cambios que implicaría para Alberto”. Esa razón, a simple vista, era más que suficiente. En parte, por el tiempo: en Colombia la espera por un órgano de un donante cadavérico es, en promedio, de tres años, a veces más, a veces menos. Si él resultaba apto, su hermano tendría en unos pocos meses el órgano que le salvaría la vida.

Es decir, ese tiempo, en la vida real, significaba también acortar el sufrimiento de Alberto y de toda la familia. En su espera, Alberto pasó de ser un médico vital y alegre, prácticamente imparable, a ser

de a poco un hombre incapacitado de tiempo completo. Perdió el apetito y escasamente comía, bajó de peso, dejó de trabajar gradualmente porque no podía exponerse, perdió la libido casi por completo y entró en una espiral de pensamientos obsesivos que lo llevaron a una depresión que, a diferencia de otros pacientes, era agudizada por su experiencia y conocimientos en medicina. Vivía prácticamente alerta y, cuando no lo estaba, era su familia la que vivía alertada.

Hoy recuerda Alberto: “Había sido un tipo completamente independiente siempre, y luego vivía mortificado viendo a mi familia preocupada y pendiente de mí en todo momento: el acompañamiento familiar es muy importante en esto, es todo, pero uno empieza a sentirse culpable por esa preocupación; porque te resbalas, porque haces un movimiento torpe, porque toses... te vuelves además una carga para ellos: estar pendiente de los trámites, de los exámenes, de las citas...”.

El trasplante del riñón de José para Alberto se retrasó inesperadamente por la pandemia de Covid-19. Para rematar, en septiembre de 2020 Alberto contrajo la enfermedad. En su condición, el virus era más incierto de lo que puede ser para cualquier persona.

Pasó tres semanas hospitalizado. Uno de los mayores motivos de la fuerte caída en la tasa de donación de órganos en 2020 fue, justamente, que el donante o el receptor tuvieran coronavirus. En esos casos, los médicos no pueden operar. Pero además, está el riesgo para el paciente que espera.

En marzo de 2021, cuando ya comenzaba a reactivarse el país, Alberto y su familia recibieron la llamada: luz verde para su trasplante el 8 de abril en la Clínica Colombia. La primera semana de ese mes, padres, primos, tíos y sobrinos fueron llegando de todas partes a Bogotá para acompañar a los dos hermanos en uno de los momentos que, sin duda, ha marcado significativamente a la familia.

El día llegó: primero pasó José al quirófano y luego Alberto, que estuvo las horas previas tratando de reprimir las lágrimas. Horas después, cuando despertó, sintió lo inexplicable.

—Es como volver a nacer. Como nacer por un milagro.

—¿Por qué creés que es un milagro?

—Es que, ¿cómo no? Es como si todo se pusiera de acuerdo para que uno vuelva a nacer. Conseguir un donante no es fácil: hay mucha gente que no quiere donar a sus familiares por cualquier motivo: creencias, vainas personales... y eso es respetable. Enton-

“En Colombia, el primer trasplante de riñón exitoso con un donante vivo se realizó en Medellín en 1973”.



Juan Carlos Gallo, jefe de la Unidad Nacional de Trasplantes Renales de Keralty, ha realizado más de 1.500 trasplantes de riñón en su carrera.

ces tener ese respaldo, ese apoyo, es fundamental. Te cambia la vida también: veo las cosas diferente.

Alberto volvió a trabajar desde julio de 2021. Hace dos turnos y trabaja prácticamente todos los días. Recuperó el peso que perdió, puede tomar bebidas con tranquilidad, habla con completa fluidez. Al verlo en medio de los pasillos del Hospital Méderi, caminando de un lugar a otro, saludando a los colegas una mañana de domingo en que el edificio de Medicina Interna está en calma, es imposible imaginarse que hasta hace unos meses era un hombre al borde de la muerte.

La unidad

Como a Paula Andrea Martínez la trasplantaron un 24 de diciembre, a su riñón nuevo le dicen “el traído”. Cuando iba a ingresar a la cirugía y tuvo que quitarse la ropa para ponerse la bata, las enfermeras notaron que tenía las uñas pintadas y un peinado elegante en el cabello. Paula explicó que días antes había sido la primera comunión de sus hijos, y se había dejado los arreglos. El protocolo dicta que para ingresar a cirugía el paciente no debe tener maquillaje ni adornos. Sin embargo, las enfermeras consultaron con el cirujano y él ordenó: “No le quiten nada. Que esté así bien bonita para recibir su regalo del Niño Dios”.

La cirugía comenzó pasadas las cuatro de la mañana y terminó cerca de las seis. Fue completamente exitosa. Cuando despertó, el riñón ya estaba

ahí. Desde que abrió los ojos se sintió una nueva persona. Según le informaron los médicos, el riñón trasplantado era de un joven de 19 años, deportista y era considerablemente más grande que un riñón común. Paula los sentía. No solo porque hubiera pasado cuatro años sin usar los suyos, sino porque realmente sentía que algo nuevo estaba ahí, dentro de su cuerpo.

Pasó una semana hospitalizada y en ese tiempo la visitaron todo tipo de especialistas, que le hablaron detalladamente sobre los nuevos hábitos que debía tener en adelante: nefrólogos, enfermeros, nutricionistas, psicólogo, trabajadora social... Desde el primer día y hasta hoy, Paula ha seguido al pie de la letra cada recomendación: no come nada en la calle, solo consume comidas preparadas en casa, nada de bebidas azucaradas o gaseosas, licor al mínimo, toma diariamente cuatro litros de agua y, sobre todo, toma sus medicamentos sagradamente.

Su recuperación ha sido exaltada por los médicos que han seguido su caso como uno de los más exitosos en los últimos años en el Hospital Pablo Tobón Uribe. Paula es la primera en saberlo. Más allá de los seguimientos médicos, sabe que su vida es otra. Otra mejor, desde el primer día que volvió a tener un riñón funcional: de solo poder tomar tres litros de líquido a la semana, ahora puede tomar líquido sin temor. Ya no se cansa al caminar una cuadra, ya siente la respiración normal y puede llenar hasta el fondo de aire sus pulmones. 



LA CIFRA

La tasa de donantes en Colombia es de **8 a 9 por cada millón de habitantes.**

Tus controles con especialistas ahora son con mejor oportunidad, disponibilidad y acceso



Con el nuevo servicio de Telemedicina (Interconsulta Online), podrás acceder a **consulta médica con especialistas a través de una videollamada desde el Centro Médico Colsanitas** de tu ciudad y con mejor oportunidad de cita **pagando el valor de un vale electrónico**.



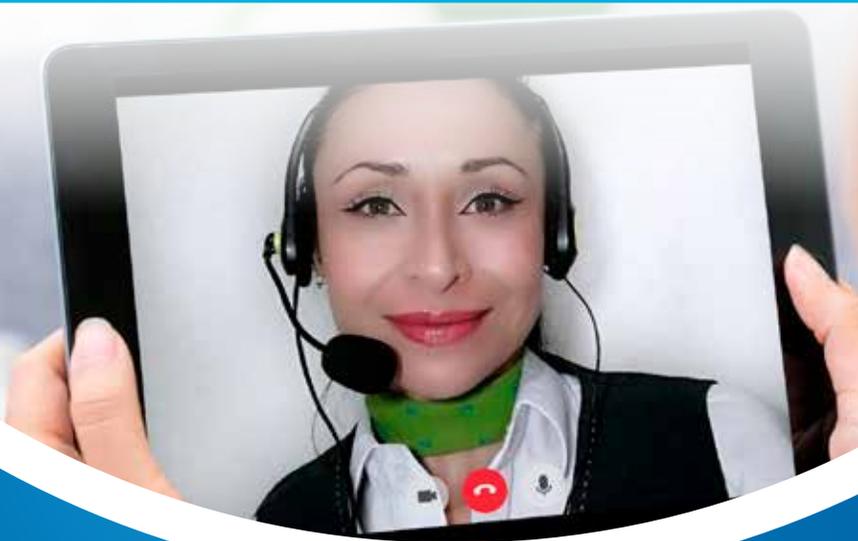
Ciudades con cobertura

Armenia, Ibagué, Cartagena, Riohacha, Valledupar, La Mina, Maicao, Montería, Puerto Bolívar, San Juan del Cesar, Tunja, Sogamoso, Santa Marta y Barrancas.



Especialidades disponibles

Dermatología • Pediatría • Ortopedia • Hematología •
Reumatología • Endocrinología • Urología •
Otorrinolaringología • Cardiología • Gastroenterología •
Ginecología y obstetricia • Medicina interna.



Ahorra tiempo realizando tus transacciones con nuestro **Asesor de Oficina en Línea.**

Ingresa a **servicios destacados** en www.epssanitas.com, da clic en **Asesor de Oficina en Línea**, diligencia los datos solicitados y conéctate con un asesor para que puedas gestionar **los mismos servicios** que recibes en las oficinas, evitándote desplazamientos.



Autorización de servicios Médicos



Información general



Incapacidades y licencias



Novedades a la afiliación



Actualización de datos

Comunícate con ellos en www.epssanitas.com a través de:

Horario de atención:
Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
Sábado de 8:00 am. a 2:00 p.m.



Chat



Llamada



Videollamada

#NosConectamosContigo



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



La urticaria, *esa molesta picazón*

*Donaldo Donado Viloría**

ILUSTRACIÓN: *Jorge Tukan* @ *jorgetukan*

Es una de las más frecuentes dolencias de la piel. Cerca del 20 % de la población mundial tendrá un episodio de urticaria al menos una vez en su vida.

Hace unos dos años comencé a sentir una extraña comezón en la parte superior de la espalda, en el centro y en los costados cercanos a las axilas. La picazón era imposible de resistir. Me rasqué hasta el éxtasis, casi hasta sangrar. Con el paso de los días la comezón aumentó. En los lugares de la espalda a donde no alcanzaba a llegar con mis dedos, me rasqué con palos delgados, varillas de paraguas, lápices o bolígrafos, en fin, con cualquier cosa que fuera una extensión de mis ansiosas uñas. Cuando no tenía a la mano nada con qué rascarme, me quitaba apresurado la camisa, recostaba la espalda contra el marco de la puerta del baño y la restregaba en febriles movimientos de derecha a izquierda.

Un día sentí unas protuberancias pequeñas en diferentes puntos de la espalda donde se concentraba la picazón. Después supe que se llaman habones. Irradiaban una sensación efervescente de piquiña. La rascada consiguiente y el placer eran inevitables.

La siguiente etapa consistió en buscar algún alivio, y así evitar rascarme para no causarme más heridas en la piel. Me apliqué cremas humectantes y aceite de almendras: el consuelo fue leve, efímero. El picor regresaba siempre con más ímpetu. Busqué información en internet. Las descripciones más cercanas a lo que padecía indicaban una posible alergia, por lo que pedí consulta con un alergólogo.

El especialista hizo una exploración visual de las marcas y cicatrices de mi espalda, me hizo unas preguntas sobre mi dieta y la frecuencia de los episodios de picor, entre otras, y me dijo que podría ser una reacción alérgica, pero que para salir de dudas tenía que hacerme una prueba.

A los pocos días, una enfermera me hizo varias punciones en la cara interna del brazo derecho con unas pequeñas agujas que tenían en la punta microscópicas cantidades de alimentos como leche, huevos, maní, pescado, mariscos, soya, así como polen y otras sustancias. Días después recibí el resultado: no sufría de una alergia específica, sino de urticaria.

Como lector de literatura y autor de textos periodísticos conocía el adjetivo *urticante*, definido como algo “que produce comezón semejante a las picaduras de ortiga”. Pero no tenía ni idea qué era la urticaria.

La cenicienta martirizante

Hoy, dos años después, sé mucho más acerca de esta enfermedad. Su nombre proviene del latín *urtica*, un arbusto llamado ortiga, considerado por igual como una hierba mala y una eficaz medicina para algunas dolencias, del género de las *urticae* y de la familia de las urticáceas, caracterizado por tener en tallo y hojas unos pelos que liberan una sustancia alcalina llamada ácido fórmico, la cual produce escozor e inflamación en la piel. Muchos siglos atrás, en Europa, era conocida como “la hierba de los ciegos”, quienes cada vez que en jardines, calles o el campo tropezaban con ella, recibían un latigazo de irritable escozor y picor que desaparecía después de un rato.

Los picores que produce la urticaria se sienten como caer en un campo de ortigas. Es una de las veinte enfermedades cutáneas más frecuentes. No es considerada como grave, pero tampoco es una enfermedad menor. La llaman “la cenicienta de las enfermedades cutáneas”, porque hay poca investigación científica alrededor de ella a pesar de



que afecta al 1 % de la población del planeta, es decir, cerca de 79 millones de personas. En algún momento de la vida, más del 20 % de la población mundial (1.580 millones de personas) sufrirá un episodio de urticaria.

La lesión que causa puede resultar sencilla de identificar a primera vista. Se trata de una pápula o roncha (elevación o pequeño bulto de la piel de diversos tamaños y formas) de coloración rosada, tamaño y forma variables, que pica. Las ronchas se desvanecen, no permanecen más de 24 horas, y la respuesta al prurito (picazón), por rascado y frotamiento, puede o no lastimar la piel.

Por la duración de los síntomas, se clasifica en dos tipos principales. La forma *aguda* es aquella que dura menos de ocho semanas; se presenta más en niños y adolescentes y es de tipo alérgico a medicamentos; la forma *crónica* es aquella que persiste por un período mayor a ocho semanas. Un 70 % de las urticarias crónicas suelen durar un año, y un 30 % más de un año. Y de ese 30 %, un 20 % afecta de uno a cinco años, y a un 11 % de los pacientes le puede durar más de cinco años, incluso hasta 15 años.

Para el alergólogo Eduardo de Zubiría Salgado, adscrito a Colsanitas, “es una alteración severa de la sensibilidad de la piel, que puede ser causada por medicamentos, alimentos, picaduras —de hormiga, abeja o avispa—, infecciones, reacciones o enfermedades del sistema inmune, por contacto o presión (ropa muy ajustada), frío o calor, alcohol, picantes o por ansiedad o estrés emocional, en cuyo caso toma el nombre de urticaria nerviosa. Es más frecuente en mujeres que en hombres, y mucho más alta su prevalencia en personas en edades entre 30 y 60 años”.

Así como llega, se va

La doctora Marta Ferrer, directora del Departamento de Alergología de la Clínica Universidad de Navarra, España, en el artículo “¿Qué es la urticaria crónica?”, sostiene que “no sabemos, por una parte, ni cómo se inicia, ni por qué se inicia y, lo más sorprendente,



cómo y por qué se para. Un paciente con urticaria crónica un día dejó de presentar la enfermedad, que le impedía trabajar, sufría picor generalizado, lesiones, angioedema (hinchazón dolorosa de labios, párpados o del interior de la garganta), y de repente, como vino, se va. Esto lleva a que, a veces, los médicos contribuyan a que los pacientes con urticaria crónica se sientan incomprendidos, ya que el mensaje en ocasiones es ‘ya desaparecerá’”.

Para su tratamiento, los especialistas recomiendan evitar algunos alimentos detonantes, que liberan aminas o histaminas (enlatados, ahumados, fermentados, entre otros); tomar antihistamínicos, que alivian la comezón y la irritación de la piel; evitar rascarse; tomar baños con agua fría y jabones suaves, y usar ropa suelta y protector solar al estar al aire libre. También, para algunos casos severos, recomiendan consumir corticoides orales (antiinflamatorios). Sin embargo, hasta el momento, nada la cura. El tratamiento solo es paliativo.

Algunos expertos consideran que esta enfermedad tiene un nivel de impacto en la calidad de vida del paciente similar al de un infarto del corazón. En ciertas personas causa efectos negativos como insomnio, depresión y ansiedad o dificultades para trabajar.

LA CIFRA

Esta enfermedad cutánea afecta al 1 % de la población mundial: 79 millones de personas.

En mi caso, he notado que algunos alimentos detonan, como el atún, las almendras, los mariscos y la granola. También llega con situaciones estresantes causadas por exceso de trabajo, fatiga, cansancio, conflictos de pareja, frustraciones, ansiedad o cualquier otro problema que me cause estrés. Es la llamada urticaria nerviosa, más relacionada con las emociones vividas en la cotidianidad, para la que se recomienda el acompañamiento de un psicólogo que ayude a manejar las propias emociones y disminuir así la frecuencia de las crisis de urticaria.

Ha aprendido a convivir con ella. Sin duda, en ocasiones me desespera. Tengo la expectativa de que, así como un día llegó, como un mal amor, un día se vaya y me deje en paz. **B**

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

Dale la bienvenida a
tus nuevos ciclos
con seguridad y confianza.

Prueba la **nueva línea V-Confident**
creada para la pre menopausia.



JABÓN ÍNTIMO - PROTECTORES - TOALLAS

**MAYOR ABSORCIÓN DE FLUIDOS
DE SUDOR, FLUJO Y ORINA.**



Conoce más y
pide tu muestra



www.nosotrasonline.com

En cada momento de tu vida,
Nosotras® está contigo.

Guía de exámenes diagnósticos

Laura Soto Patiño*

Aquí encontrará todo lo que necesita saber sobre las más frecuentes pruebas diagnósticas: cómo se realizan, para qué sirven, qué incomodidades causan, entre otras dudas.

EXAMEN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE
<p>ECOGRAFÍA</p> 	<p>También se le conoce como ultrasonido. Es una prueba diagnóstica que utiliza ondas sonoras (ultrasonido) para crear imágenes de órganos, tejidos y estructuras dentro del cuerpo. No utiliza radiación.</p>	<p>Las ecografías de embarazo sirven para examinar el feto y dar información sobre su desarrollo; y la ecografía médica diagnóstica sirve para obtener información sobre órganos y estructuras internas del organismo.</p>
<p>TAC</p> 	<p>La tomografía axial computarizada (TAC) es un procedimiento que utiliza rayos X para detectar distintas enfermedades. No es invasiva y resulta muy precisa. Brinda mayor detalle de los órganos, huesos, tejidos blandos o vasos sanguíneos que los exámenes de rayos X.</p>	<p>Es muy útil para identificar lesiones y hemorragias internas. Se pueden diagnosticar desde tumores hasta enfermedades cardiovasculares, infecciosas o trastornos ocasionados por traumatismos.</p>
<p>RESONANCIA MAGNÉTICA</p> 	<p>Es una técnica de imágenes médicas que utiliza una máquina compuesta por grandes imanes en forma de tubo. A través del uso de un campo magnético y ondas de radio generadas por un computador se pueden crear imágenes detalladas de los órganos y tejidos del cuerpo. No usa rayos X.</p>	<p>Al producir imágenes muy precisas, se usa para mostrar las diferencias entre tejidos sanos y no sanos, o tejidos anormales. Sirve para diagnosticar distintas condiciones en todo el cuerpo, especialmente en el cerebro y la médula ósea.</p>
<p>ECOGRAFÍA TRASVAGINAL</p> 	<p>Es un examen que utiliza un transductor que se introduce dentro de la vagina y emite ondas sonoras que generan imágenes de los órganos pélvicos, incluidos los ovarios. No utiliza rayos X y las imágenes se pueden ver en tiempo real.</p>	<p>Para ver el útero, los ovarios, las trompas, el cuello uterino y el área pélvica de la mujer. Es muy útil para detectar patologías como el ovario poliquístico.</p>



RECOMENDACIONES GENERALES:

- Asistir con ropa cómoda, ya que en la mayoría de los exámenes es necesario desvestirse y cambiarse a una bata.
- Retirarse las joyas, gafas, relojes y otros accesorios antes del procedimiento. También cuentan los dispositivos de audición extraíbles, dentadura postiza, entre otros.
- Para las resonancias, las mujeres deben ir sin maquillaje y sin esmalte en las uñas, ya que estos cosméticos pueden contener partículas de metal.
- Durante algunos de estos exámenes se escuchan zumbidos, clicks o chasquidos producidos por las máquinas. Los ruidos pueden minimizarse con el uso de tapones.
- Antes de empezar cualquier examen, debe comentar al profesional de la salud si está embarazada, lactando, tiene alergias o toma algún medicamento, vitaminas o suplementos.
- Los niños deben estar acompañados por uno de sus padres o acudiente en cualquier examen. En caso de ser procedimientos muy incómodos (como gastroscopia y colonoscopia) se harán bajo sedación para poder tomar el examen correctamente.
- Los adultos mayores con limitaciones de movilidad recibirán asistencia del personal médico para ser acomodados en la camilla.
- Para los exámenes que usan contraste no se deben ingerir alimentos durante las horas previas a la prueba.
- En general, estos exámenes no tienen ningún riesgo. Y los que usan radiación es muy pequeña como para causar algún efecto secundario.
- Se recomienda a las mujeres lactantes no amamantar hasta dos días después de practicarse exámenes que usen radiación (PET).

PROCEDIMIENTO	¿QUÉ SE SIENTE?	PREPARACIÓN	PATOLOGÍAS
Se hace normalmente acostado. Con ayuda de un gel especial sobre el área a examinar, se usa un dispositivo llamado transductor. En este examen se ven en tiempo real los resultados. Puede durar unos 30 minutos.	No produce ningún dolor o molestia. La mayor molestia puede ser el frío del gel que se aplica. No tiene ningún riesgo ni efectos secundarios.	En la mayoría de los casos no se requiere preparación. Sin embargo, algunas ecografías requieren estar en ayunas o tener la vejiga llena, por lo que se pedirá al paciente que tome de dos a tres vasos de agua una hora antes de la prueba.	Ninguna.
Se hace acostado en una mesa angosta que se desliza dentro de una máquina que cuenta con un anillo de rayos X y detectores electrónicos. Durante todo el procedimiento debe estar inmóvil. Algunas exploraciones utilizan material de contraste ingerido o vía intravenosa para mejorar la visibilidad. Dura 30 minutos.	Es indoloro, aunque puede ser estresante o generar claustrofobia estar inmóvil y encerrado por algunos minutos. El contraste ingerido es desagradable. Si se administra vía intravenosa puede dar la sensación de orinar o un sabor metálico en la boca. En algunos casos el material de contraste genera sarpullido o picazón.	En caso de que se requiera material de contraste, la recomendación es no comer ni beber nada durante las horas previas.	Ninguna.
El paciente se acuesta en una mesa móvil que se desplaza al interior de la máquina en forma de tubo. Un especialista supervisa el examen desde otra habitación y puede comunicarse con el paciente en caso de ser necesario. Durante el examen se debe permanecer quieto. En algunos casos se inyecta un medio de contraste. Dura 30 minutos.	No ocasiona ninguna molestia. Puede generar ansiedad o claustrofobia. No tiene ningún riesgo, pero en caso de tener dispositivos médicos o metálicos en el cuerpo que no estén certificados como seguros (implantes, balas o esquirlas, entre otros) debe informarlo antes de iniciar el examen.	Ver recomendaciones generales.	En caso de sufrir de claustrofobia o trastorno de ansiedad, el médico podría recetar un sedante para los nervios. Esto pasa en uno de cada 20 pacientes.
La paciente debe acostarse con los pies sostenidos en los estribos de la camilla para que se introduzca el transductor cubierto de un condón y gel lubricante dentro de la vagina. Demora 15 minutos.	Es indoloro, pero puede resultar un poco incómodo a medida que el transductor se va moviendo al interior de la vagina. No tiene ningún riesgo ni produce efectos secundarios.	No se requiere preparación más allá de orinar antes de empezar.	Informe al profesional si se encuentra embarazada, en etapa de lactancia, si tiene alguna enfermedad, alergia o ingiere algún medicamento.

EXAMEN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE
<p>GAMMAGRAFÍA</p> 	<p>Es una prueba diagnóstica de medicina nuclear que consiste en la administración de un material llamado radioisótopo (trazador), el cual se distribuye a través del organismo. Se utiliza una gammacámara para detectar los rayos gamma que libera el trazador.</p>	<p>Se usa para detectar patologías óseas y tiroideas, especialmente en el área de la oncología. Con esta prueba también se estudian los sistemas osteoarticular, digestivo, cardiovascular, respiratorio, endocrino y cerebral.</p>
<p>MAMOGRAFÍA</p> 	<p>Es una imagen diagnóstica del seno tomada con rayos X. La radiación usada es mínima, por lo tanto, no suele tener riesgo. El mayor riesgo de la mamografía es obtener un resultado falso negativo, es decir, no poder detectar en el momento una posible anomalía. Esto ocurre hasta en el 30 % de los casos.</p>	<p>Tiene el objetivo principal de buscar signos de cáncer de seno en sus etapas iniciales. Las mujeres mayores de 50 años deben realizarse este examen cada dos años para detectar esta patología incluso antes de que se desarrolle.</p>
<p>GASTROSCOPIA</p> 	<p>Es un examen de exploración que permite ver la parte alta del tubo digestivo (esófago, estómago y duodeno), a través de un gastroscopio (un tubo delgado con una luz y un lente con el que se toman muestras de tejido). También es conocido como endoscopia superior.</p>	<p>Para evaluar la causa de distintas molestias abdominales. Es muy eficaz para valorar hemorragias, tumores, entre otras condiciones ubicadas en la parte alta del tubo digestivo. También tiene un uso terapéutico ya que se pueden realizar procedimientos para aliviar las molestias.</p>
<p>COLONOSCOPIA</p> 	<p>Es un examen de exploración que permite analizar el intestino grueso (colon) y el recto. Se hace a través de un colonoscopio, un instrumento delgado en forma de tubo, con una luz y un lente para poder observar e incluso tomar muestras de tejido.</p>	<p>Se realiza para evaluar la causa de distintas molestias en el recto o el colon. Es muy eficaz para valorar pólipos, tumores, entre otros. También se pueden extraer pólipos o tejidos para estudiar.</p>
<p>PET</p> 	<p>Positron Emission Tomography (PET) o tomografía por emisión de positrones. Evalúa las funciones de tejidos y órganos mediante la identificación de cambios a nivel celular, lo que permite detectar manifestaciones tempranas de cáncer, Alzheimer, Parkinson y afecciones cardíacas, incluso antes de que sucedan cambios anatómicos.</p>	<p>Aporta información valiosa para un mejor diagnóstico, clasificación, valoración de la extensión de la enfermedad, evaluación de respuesta al tratamiento, búsqueda de tumores primarios desconocidos. También ha sido utilizado en cardiología, neurología y evaluación de infecciones.</p>

PROCEDIMIENTO	¿QUÉ SE SIENTE?	PREPARACIÓN	PATOLOGÍAS
Se administra el radiofármaco vía intravenosa, ingerido o a través de gas inhalado. El trazador demora 50 minutos en distribuirse por el cuerpo. Luego de este tiempo se traslada a la gammacámara donde el paciente permanece quieto. Dura una hora.	No ocasiona dolor. La única molestia puede ser el pinchazo de la inyección del radiofármaco, ya que puede generar dolor o enrojecimiento en la zona. Las reacciones alérgicas a los radiofármacos inyectados son extremadamente raras y en el caso de darse, son leves.	No comer nada durante las horas previas a la prueba debido a la administración del radiofármaco. Solo se puede tomar agua.	Debe informar si se encuentra embarazada, si tiene alguna enfermedad, alergia o si toma algún medicamento, vitaminas o suplementos con el fin de tomar las precauciones o recomendar un examen que no incluya radiación.
El especialista colocará el seno sobre una placa de plástico y después será presionada por otra placa firmemente mientras se toma la radiografía. Este procedimiento se hace en ambos senos y desde distintos ángulos hasta obtener cuatro imágenes distintas. Dura aproximadamente 30 minutos.	El examen ocasiona incomodidad debido a la presión que ejercen las placas sobre los senos. Es recomendable agendar este examen en la etapa del ciclo donde los senos se encuentren menos sensibles, es decir, en los días posteriores a menstruar.	Además de las recomendaciones generales, se aconseja no utilizar desodorante o lociones debajo de los brazos el día del examen, ya que pueden aparecer como manchas de calcio en las imágenes.	Debe informar si se encuentra embarazada, en etapa de lactancia, si se realizó alguna cirugía con anterioridad, si usa hormonas, si tiene antecedentes familiares de cáncer, entre otras condiciones importantes.
Se realiza acostado en una camilla donde se le coloca una boquilla para proteger la dentadura y se introduce el gastroscopio por la boca. Este tubo no interfiere en su respiración. Algunas personas prefieren tomar el examen bajo sedación. El examen puede demorar de 30 a 60 minutos.	Es indoloro, sin embargo puede ser incómodo, ya que en muchos casos produce sensación de náuseas al introducir el tubo por la garganta. Es por esto que muchas personas prefieren la sedación. No tiene riesgos. Posterior al examen algunas personas pueden sentir dolor y ardor abdominal leve.	El estómago debe estar totalmente vacío. Se debe evitar la ingesta de alimentos sólidos desde la noche anterior y solamente ingerir agua. Tampoco debe fumar horas antes de la prueba. Si opta por la sedación, es necesario acudir acompañado.	Informar al profesional si se encuentra embarazada, en etapa de lactancia, si tiene alguna enfermedad, alergia o si ingiere algún medicamento para tener estas condiciones en cuenta a la hora de realizar el examen.
El paciente se acuesta sobre un costado y con las rodillas flexionadas hacia el pecho. El colonoscopio se introduce a través del recto. En la mayoría de los casos se recomienda la sedación parcial o completa vía intravenosa para evitar incomodidades. Dura entre 30 y 60 minutos.	Es indoloro, sin embargo puede resultar incómodo. Normalmente se usa aire o dióxido de carbono para inflar el colon y proporcionar una mejor vista, esto puede producir calambres abdominales o la sensación de querer deponer. No tiene riesgos, aunque se puede presentar sangrado en los casos donde se toman biopsias o se extraen pólipos.	El colon debe estar totalmente vacío ya que cualquier residuo puede dificultar la visualización. Para vaciar el colon se debe seguir una dieta especial, tomar un laxante o usar un enema. Si opta por la sedación, es necesario asistir acompañado.	Informar al profesional si se encuentra embarazada, en etapa de lactancia, si tiene alguna enfermedad, alergia o si ingiere algún medicamento.
Se le administra al paciente la radiosonda o el radiofármaco que permitirá detectar anomalías con mayor facilidad. Casi siempre se administra vía intravenosa, pero también puede ser ingerida o a través de gas inhalado. Se debe permanecer inmóvil durante el examen. Puede durar dos horas, incluido el tiempo que demora en hacer efecto el radiofármaco.	No duele. La única molestia puede ser el pinchazo de la inyección de las radiosondas, ya que puede generar dolor o enrojecimiento en la zona. Las reacciones alérgicas a éstas son extremadamente raras y, en el caso de darse, son leves.	Ver recomendaciones generales.	Debe informar si está embarazada, si tiene alguna enfermedad, alergia o si toma algún medicamento, vitaminas o suplementos, con el fin de tomar las precauciones o recomendar un examen que no incluya radiación.



*Laura Soto Patiño**

La osteoporosis es una condición que afecta los huesos y puede provocar fracturas graves.

Cinco preguntas sobre la osteoporosis

La palabra *osteoporosis* traduce “hueso poroso”. En el hueso sano hay unos pequeños espacios en forma de panal de abeja que forman el tejido óseo. La osteoporosis hace que el cuerpo pierda la capacidad de regenerar el tejido y aumenta considerablemente el tamaño de estos espacios causando la pérdida de densidad del hueso.

Es por esto que las personas con osteoporosis tienen un alto riesgo de fracturas, fisuras y quiebres de huesos y, según la gravedad de la enfermedad, estas fracturas pueden ocurrir incluso en actividades cotidianas como caminar. Los huesos que comúnmente se ven

más afectados son las costillas, la cadera y la columna vertebral.

La osteoporosis puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común en adultos mayores, especialmente en mujeres que están en la posmenopausia. Según la Asociación Colombiana de Osteoporosis y Metabolismo Mineral, se estima que en Colombia más de 2.500.000 mujeres tienen osteoporosis y se proyecta que para 2050, esta cifra aumente a 4.000.000.

De la mano de la doctora María José Janiot, reumatóloga adscrita a Colsanitas y presidenta de la Asociación Colombiana de Reumatología, resolvemos cinco dudas frecuentes sobre esta enfermedad. **1**

.....
*Periodista Bienestar Colsanitas.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALERTA?

“En términos generales, la osteoporosis es una enfermedad silenciosa cuya manifestación clínica inicial más temible suele ser la fractura”, afirma Janiot. Sin embargo, otros signos de alerta son: dolor dorsal relacionado a microfracturas, debilidad general o fragilidad de las uñas, dolor en las articulaciones o rigidez. Es importante consultar frecuentemente al médico para que evalúe y pueda detectar la enfermedad en etapas tempranas.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Según la doctora, hay una gran variedad de factores de riesgo a tener en cuenta. Por ejemplo, haber tenido una fractura por fragilidad previa, tener una historia familiar de osteoporosis o fractura de cadera, y un peso muy bajo influyen. El riesgo aumenta proporcionalmente con la edad. El mal estado de salud en los adultos mayores, la baja ingesta de calcio, algunos desórdenes del apetito o alimenticios y niveles muy bajos de testosterona en hombres y de estrógeno en mujeres, ya sea porque están en la postmenopausia o porque tienen deficiencias estrogénicas durante su vida fértil, son factores que aumentan el riesgo de padecer la enfermedad. En cuanto a los hábitos, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y el sedentarismo también se consideran factores de riesgo relevantes. Finalmente, ciertas condiciones médicas como falla renal, leucemia, diabetes, artritis, condiciones de la tiroides, entre otras, están directamente relacionadas con la aparición de la osteoporosis.



LA CIFRA

2.500.000
mujeres
tienen
osteoporosis
en Colombia.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Se puede diagnosticar osteoporosis por dos métodos. El más común es a través de la densitometría ósea, un estudio recomendado para el análisis de la densidad mineral ósea. Según la doctora Janiot, este es el examen más usado para diagnosticar al paciente. La segunda forma es a través de la identificación de una fractura por fragilidad. Cuando ésta ocurre y no se relaciona con la caída sino con fragilidad, muy probablemente se trate de osteoporosis severa.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Lo primero es recibir un diagnóstico y tener un acompañamiento médico multidisciplinario. “En términos generales, la osteoporosis es una enfermedad que evaluamos diferentes especialidades: reumatólogos, ginecólogos, ortopedistas, nutricionistas, deportólogos y endocrinólogos estamos involucrados en su detección y tratamiento”.

El tratamiento tiene dos componentes: el farmacológico y un protocolo no farmacológico. Además, es esencial seguir una serie de recomendaciones y establecer hábitos que serán fundamentales para el tratamiento de la enfermedad. La dieta saludable y el ejercicio se consideran parte del tratamiento. “Se recomienda una dieta rica en calcio y proteínas, acompañada de suplementación de vitamina D y calcio. También será necesario llevar un programa de ejercicio adecuado para la edad y el género del paciente. El ejercicio permitirá desarrollar masa ósea, necesaria para la protección del hueso. En general, un aumento de la masa ósea va de la mano con el aumento de la masa muscular”, afirma Janiot.

Un tratamiento riguroso será esencial ya que, según la doctora, “la osteoporosis es una de las pocas enfermedades crónicas que puede revertirse completamente con un adecuado tratamiento”. Con ejercicio, dieta saludable y un tratamiento farmacológico, una persona puede tener mejoría completa de la condición, reduciendo el riesgo de fractura. Aunque es una condición reversible, hay que tener en cuenta que el tratamiento es a largo plazo y que la parte no farmacológica, la cual le corresponde al paciente, pesa tanto o más que los medicamentos.



¿SE PUEDE PREVENIR?

La prevención de la osteoporosis se inicia desde la infancia: garantizando a los niños, niñas y adolescentes una ingesta adecuada de calcio proporcional a sus requerimientos según la edad. Asimismo, se debe promover la actividad física, ya que esta genera un aumento de la masa muscular y por lo tanto de la masa ósea. “Todas las personas menores de 35 años pueden mejorar su masa ósea y con ello reducir la probabilidad de tener osteoporosis”, afirma la doctora Janiot.

La historia de *mi depresión*

Luz María Peña*

FOTOGRAFÍA: *David Estrada Larrañeta*

Este relato comienza con una niña de doce años llorando en su cuarto sin saber por qué, y termina con esa niña convertida en una mujer de treinta y tantos aprendiendo a conocer su cuerpo, su mente y su espíritu.



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





Después de años de terapia y medicamentos, un buen día se dio cuenta de que llevaba dos semanas sin tomarse la pastilla. Se sentía mejor, ya no sentía angustia.

Crecí conociendo la depresión desde muy chica, con una abuela y dos tíos medicados durante toda su vida. Los escuchaba llorar por horas. Me tocó aprender a entender sus miradas constantes de angustia, ver que no podían pararse de la cama. Los vi en la batalla de ajustarse a un nuevo medicamento, un día bien y el siguiente no tanto... “Debe ser triste vivir tan aburrido”, pensaba a mis tiernos diez años.

En diciembre de 1999, con doce años, empecé a llorar sin razón. Uno, dos, tres días. Casi siempre al atardecer sentía un hueco abriéndose en mi pecho, un roto oscuro, una angustia honda que se manifestaba en infinitas lágrimas. A medida que avanzaba enero mi tristeza fue desapareciendo. Mi vida de niña volvió a ser normal cuando entré al colegio. Le comenté a mi mamá mi sensación, pero fue algo que quedó como una anécdota.

Llegó diciembre de 2000 y ahí estaba yo otra vez, sumida en la tristeza y con el hueco del pecho creciendo. Estábamos de viaje y una tía se dio cuenta de mi estado, por lo que hizo muchos planes en esas vacaciones “para que la niña no esté triste”. Cuando llegó enero, todo pasó.

Durante seis años se repitió la situación: me sentía tranquila todo el año, pero en diciembre llegaba la tristeza y el llanto abrumador. Alguna vez insinué que quizá tenía lo mismo que mis tíos, pero me dijeron que no, que yo era una niña y eso le daba solo a

los grandes. Le echaron la culpa a las hormonas, a la época decembrina que me ponía nostálgica... siempre había una razón para esa tristeza que se hacía cada vez más grande, más profunda.

En marzo de 2006 mi primer desamor fue el detonante del episodio más fuerte que había tenido hasta entonces. El hueco oscuro de mi pecho me tragó entera; se me fue la vida al piso cuando me dio un ataque de pánico, sentí que perdía la cordura. No podía hablar sin llorar, no dormía, no comía, solo quería morirme. Y solo estando en ese punto, con mi familia igualmente angustiada, tuve la ayuda necesaria para hacer lo que todo ser humano que atraviese una depresión debe hacer: ir a terapia psicológica.

El caso era tan grave que la terapia debía ser diaria. Buscamos todas las soluciones no químicas existentes, pero el tratamiento requería un soporte farmacológico. Mi depresión era clínica, por lo que me remitieron a quien siempre temí, porque era una señal de “estar loca”: el psiquiatra.

El especialista me hizo preguntas y también me dio respuestas. Confirmó el diagnóstico: depresión severa y trastorno de ansiedad, más una crisis por insomnio prolongado. Empezaría el tratamiento cuanto antes. Encontrar el medicamento no iba a ser agradable, recalcó el doctor.

Después de un par de meses de terapia y medicación, finalmente sentí una extraña paz que no parecía mía, porque en realidad no lo era del todo. Era una es-

“Siempre había una razón para esa tristeza que se hacía cada vez más grande, más profunda”.

pecie de paz asistida, sentía como si me hubieran cambiado el cerebro por uno mejorado, con pensamientos más tranquilos y menos desgastantes. El medicamento para el insomnio por fin me ayudó a dormir sin pesadillas. Aunque estaba entusiasmada por sentirme mejor, tuve que contarles a profesores y compañeros de universidad para explicarles por qué llegaba tarde a todo y no rendía como siempre. Pasé casi todo el tiempo en casa, me vi con pocos amigos, no salía, me enfoqué en estudiar y en comprender mi estado.

Unos meses después volví a salir con mi nueva personalidad: un poco ausente, pero tranquila. Me gustaba estar entre la gente así no estuviera del todo en mí. No tomaba licor, solo té helado y cigarrillos, que me ayudaban con la ansiedad. Pero, contrario a lo que creí, aún tenía preguntas por resolver. Todavía faltaba un tiempo para entender que las pastillas suplían algo que mi cuerpo no me daba, pero no iban a ser una solución mágica a mi enfermedad.

Aunque no abandoné la terapia psicológica, las sesiones se volvieron menos frecuentes; también las revisiones con el psiquiatra. Después de dos años dejé el medicamento para dormir y sentí que había superado una etapa.

Durante cinco años mi relación con el otro medicamento, el Lexapro, fue estable. No me faltaba mi pastilla ni un solo día, ya hacía parte de la canasta familiar. Aunque, siendo realistas, el costo del tratamiento de una enfermedad mental es alto, y el bolsillo no aguanta tanto. Nosotros logramos que la EPS me diera el medicamento. En ese momento creí que ya tenía medicación asegurada para toda la vida.

Un año después algunas cosas cambiaron: me gradué de la universidad, gané un premio por mi tesis y tuve entrevistas laborales. Siempre había luchado contra la sensación de ser inútil, de no verle gracia a respirar, y ahora todo tomaba otro sentido. Sentí por primera vez que existir no me abrumaba sino que me gustaba. Tantos años de ansiedad me habían acostumbrado a pensar en las peores posibilidades, pero al parecer las cosas empezaban a cambiar.

Cualquier día olvidé tomarme la pastilla. Lo que en un momento pudo haber sido una crisis fuerte simplemente se dio sin mayores consecuencias. No tuve ganas de morirme ni perdí el control. Otro día volvió a pasar, luego otro y otro. En ese momento las citas con el psiquiatra eran pocas, no las necesitaba tanto: estábamos en contacto por correo y así estaba bien.

Un buen día me di cuenta de que llevaba dos semanas sin tomarme la pastilla. Me sentía mejor de lo que esperaba, y aunque volvía mi melancolía, no sentía angustia. Temía una recaída, pero no pasó. Volvió la tristeza, pero fue soportable. Un mes después le escribí al psiquiatra contándole, y me dijo

“Unos meses después volví a salir con mi nueva personalidad: un poco ausente, pero tranquila. Me gustaba estar entre la gente así no estuviera del todo en mí”.



“En ese tiempo me derrumbé y me volví a construir. Me pedí perdón incontables veces”, cuenta Luz María.

Luz María empezó a reconciliarse con ella misma: “El camino de la enfermedad fue esclarecedor y hoy veo lo que viví como la mejor escuela para lo que necesitaba aprender”.

que si bien no recomendaba dejar las pastillas como lo había hecho, tampoco podía obligarme a tomarlas si me sentía bien sin ellas.

Aparecieron algunos libros que me ayudaron a pensar en mí, en mi condición: *Inteligencia emocional* de Daniel Goleman y *Brújula para navegantes emocionales* de Elsa Punset. Encontré rutas hacia la calma, así la perdiera después. Por fin podía tener una conversación en paz conmigo y me hablaba sin odio.

Aunque ya no pensaba en morirme, en ocasiones no veía una razón para vivir. Entonces puse el acelerador: quería desquitarme de los años de quietud, así que salí, tomé otra vez alcohol, comí y fumé sin medida. Mi cuerpo fue el escudo que recibió los golpes de malas decisiones y, aunque no me arrepiento de nada, me hice daño porque en el fondo todavía quería destruirme.

Me costaba aceptar que no sabía quién era y nunca había querido conocerme, siempre había sentido rechazo hacia mí misma. Nunca amé mi cuerpo porque representaba mi existencia, me generaba repudio porque me contenía a mí y a mi tristeza, ese hueco oscuro de la adolescencia. Por entonces alcancé mi peso máximo, empecé a sufrir de las rodillas, me frustré.

Y el cuerpo se manifestó para que lo atendiera. Un quiste pilonidal me hizo pasar por cirugías y recuperaciones lentas y dolorosas. Ahí tuve tiempo para hacerme las preguntas que había ignorado antes. Cuestioné los rótulos con los que me había definido por años: “deprimida”, “ansiosa”, “enferma”... ¿De verdad quería ser eso siempre? La quietud hizo que esas dudas las contestara una voz que no había escuchado. Entendí que no somos solo cuerpo o mente, que existe otra dimensión que es el espíritu. Y empecé a reconciliarme con todo lo que soy. El camino de la enfermedad fue esclarecedor y hoy, con la perspectiva que da el tiempo, veo lo que viví como la mejor escuela para lo que necesitaba aprender.

En ese tiempo me derrumbé y me volví a construir. Me pedí perdón incontables veces. ¡Lloré tanto! Dejé atrás una versión mía y en ese duelo entendí que tenemos una química que podemos modificar hasta cierto punto. Podía generar endorfinas si me movía, podía sentirme sana, pero eso iba a costarme la comodidad. Yo, que fui la más sedentaria, busqué una actividad física con la que me sintiera bien, y apareció la natación.



LA CIFRA
4,7 % de los colombianos sufre de depresión y 80 % ha presentado algún síntoma de depresión en un momento de su vida*.

**Según la OMS*

Comencé a nadar, a apropiarme de mi cuerpo, hasta que se convirtió en una necesidad. Acepté que el tabaco, que tanto necesité en una época, no me dejaba avanzar con mi nuevo hábito. Entendí la respiración, valoré mi propio aire, y dejé de fumar. En el agua comprobé cómo se unen la mente, el cuerpo y el espíritu. Nadar fue mi primera forma de meditar.

Luego llegó el yoga y conocí la frustración de no poder con el peso de mi cuerpo, me caí cien veces. Pero esa frustración me llevó a insistir y conocí la paciencia que me daba el aire, ahora fuera del agua. Si respiraba, aguantaba una postura. ¡Y aguanté! Supe que sí era capaz de ser quien nunca pensé que sería. Mi mente era otra y mi cuerpo también. Luego llegó el canto, y otra vez estaba ahí la importancia de la respiración.

Y con el agua y el aire, pude sanar. Respirar conscientemente, nadar, hacer yoga y cantar me enamoraron de vivir, me dieron motivación. Y hoy, por fin, no siento miedo ni vergüenza. Cada día es un logro. Hablar sobre mi depresión no ha sido fácil, pero siento que ha sido necesario en mi proceso de sanación. No tengo una verdad definitiva, no soy psicóloga ni psiquiatra. Solo he querido compartir mi historia porque la vida me ha mostrado que no hay verdades únicas. Cada uno debe encontrar su propio camino.

Por otro lado, creo que debemos visibilizar más espectros de una condición que es más común de lo que creemos, y tener conversaciones sobre temas fundamentales como la salud mental, que en países como éste tristemente sigue siendo un lujo cuando es una verdadera necesidad. **B**

**Luz María Peña es comunicadora audiovisual y tarotista. Trabaja como redactora independiente. Compartió una versión de este testimonio en su cuenta de Instagram: @luzmariap.*



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



Unisanitas estrena sede

Redacción Bienestar Colsanitas

FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

La nueva sede de la Fundación Universitaria Sanitas ofrece a la comunidad educativa espaciosas zonas verdes, áreas deportivas y lúdicas y un bello edificio, declarado bien de interés patrimonial.

Ubicada en las instalaciones de lo que antes era el colegio María Auxiliadora, en la calle 170 con carrera 8, en Bogotá, la nueva sede de Unisanitas es una gran construcción de estilo italiano con ladrillo a la vista, rodeada por un extenso jardín, donde algunos estudiantes descansan a la hora del almuerzo. La arquitectura del lugar evoca un convento de monjas, y es porque efectivamente lo fue. Según sor Magda Cruz, coordinadora de primaria del colegio que antes estaba ubicado en este predio, “El centro Auxilium fue fundado como un noviciado en 1943, y en los años setenta del siglo pasado se convirtió en la institución educativa Centro María Auxiliadora”. Y añade: “la estructura es considerada por el Distrito como patrimonio arquitectónico de Bogotá”.



Actualmente, los grandes ventanales y las figuras de santos contrastan con la tecnología y los equipos de lo que ahora es un campus universitario de más de 23.000 metros cuadrados de extensión y 10.000 de área construida. “Aunque la Fundación Universitaria al principio se pensó como una opción para los hijos del personal que trabajaban en Colsanitas, la acogida ha sido tan grande desde su creación en 2004 que hoy en día existen 72 cupos de medicina por semestre y se presentan 1.200 aspirantes, entonces había una necesidad de expansión”, declara Luz Helena Robayo, directora de la Unidad de Vinculación con el Sector Externo de Unisanitas.

Con el fin de preservar su carácter de patrimonio arquitectónico, las modificaciones que se han realizado en materia estructural han sido mínimas. Siguiendo todas las disposiciones, se ha instalado un gimnasio, una sala de cómputo, una biblioteca, y se ha creado un espacio de oficinas compartidas tipo *coworking*, un gran salón que integra varios puestos de estudio y de trabajo con cabinas personales y salas para conferencias. “Queríamos un espacio donde la gente pudiera pensar. Un espacio donde los profesores se sintieran cómodos para preparar sus clases”, añade Robayo. Por su parte, el médico general y profesor Edgar Blanco dice que “las instalaciones son más amplias, más ventiladas, más iluminadas, y psicológicamente eso nos ayuda a vernos en un ambiente más universitario”.



Hoy en día Unisanitas tiene 72 cupos de medicina por semestre y se presentan 1.200 aspirantes.

Entre otros espacios importantes de la nueva sede de Unisanitas está una capilla que pertenecía al noviciado y que se ha mantenido intacta. Además, se han situado en los antiguos salones del colegio laboratorios de simulación, donde se reproduce la actividad médica con ayuda de figuras diseñadas para esta función. Los hay para revisiones generales, cirugías y partos; muchos de ellos incluso hablan y parpadean, mientras una máquina emula su pulso cardíaco.

Según Alexandra Posada, coordinadora comercial de la universidad, “El campus les ha permitido a los estudiantes tener lugares de esparcimiento. Los chicos salen, se sientan en el césped, juegan fútbol. Esto no era posible en la anterior sede, que estaba ubicada en la carrera Séptima con calle 173”.

Mudarse también ha traído desafíos que poco a poco ha ido sorteando el equipo humano de la universidad. “Algunos alumnos que estudiaban en la Clínica Colombia tuvieron un gran cambio en su rutina, al tener que desplazarse tan lejos de su sede anterior; por ello, hemos habilitado una línea de rutas gratuitas para llevarlos a sus casas. Esto es particularmente útil para los estudiantes de posgrado, maestría y Psicología en horario nocturno”, continúa Posada.

En relación con la pandemia, Robayo declara que gracias a la preparación que venían llevando en torno a la educación virtual, las cuarentenas no los tomaron tan desprevenidos. Durante los días en que las restricciones gubernamentales fueron más estrictas, el confinamiento se convirtió en una oportunidad para que las personas que no habían podido estudiar de manera presencial lo hicieran en remoto. En ese momento creció de manera inusita-

PROGRAMAS ACADÉMICOS

Actualmente, la universidad cuenta con los pregrados de Psicología, Medicina y Enfermería. Además, ofrece 18 especializaciones médicas, dos para Psicología, dos para Enfermería y dos maestrías relacionadas al ámbito gerencial y administrativo. Sobre esto, es importante resaltar la facilidad que tienen los estudiantes para practicar en campo, ya que Unisanitas hace parte de Keralty, propietaria de Colsanitas, EPS Sanitas y Clínicas Colsanitas, entre otras empresas. Es decir, los estudiantes tienen muy a la mano clínicas propias y espacios para desarrollarse profesionalmente. Unisanitas brinda la oportunidad de

cursar talleres y diplomados relacionados con la salud y el bienestar. “Nuestro fuerte son los diplomados normativos, estos se refieren a aquellos cursos que el Ministerio de Salud exige cada año o cada dos años para que los profesionales de la salud puedan trabajar: Reanimación Cardiopulmonar, Lactancia Materna, Anticoncepción para las enfermeras, etc.”, dice Robayo. También existen otros que puede tomar cualquier persona, no necesariamente del área de la salud. “Hay diplomados de psicología sobre áreas del conocimiento tan diversas como el manejo del duelo, hasta primeros auxilios para mascotas”, agrega.

da la demanda por los diplomados y los cursos para actualización de conocimientos. Luego, cuando se abrieron las universidades, la nueva sede le permitió a Unisanitas mantener una ocupación del 70 %. Actualmente todas las facultades están impartiendo clases presenciales.

LA CIFRA

23.000 metros cuadrados y 10.000 de área construida tiene el campus universitario.

El método ABP, insignia de Unisanitas

El ABP (Aprendizaje Basado en Problemas) es un método de enseñanza-aprendizaje en el cual el estudiante inicia con una investigación que tiene como finalidad resolver un problema, y el docente es un guía que ayuda a sortear los desafíos que puedan encontrarse en desarrollo de la investigación y solución



El Aprendizaje Basado en Problemas es un método de enseñanza-aprendizaje en el cual el estudiante investiga cómo resolver un problema, y el docente es un guía que ayuda a sortear los desafíos que se presentan para resolver el problema.



El campus permite a los estudiantes tener lugares de esparcimiento para sentarse en el césped, jugar fútbol, actividades que no eran posible en la anterior sede.

del problema. De esta manera, se priorizan los contextos reales y el trabajo colaborativo.

“Aquí no existen las clases magistrales. A los estudiantes se les entrega un problema y aprenden resolviéndolo. Los grupos por salón son más bien pequeños”, señala Luz Helena Robayo. “Esta metodología la aplican universidades como el Tecnológico de Monterrey, que es una de las mejores universidades de América Latina y la Universidad McMaster en Canadá. Aquí en Colombia, nosotros somos la única universidad que la aplica al 100 %”.

Psicología, una facultad que crece

“La Facultad de Psicología es menos conocida que las de Medicina y Enfermería, y la que menos estudiantes tiene. Por eso este año hemos redoblado los esfuerzos para darla a conocer”, señala Alexandra Posada. Entre las ventajas de estudiar Psicología en Unisanitas está la capacidad que tiene de ofrecer prácticas profesionales de calidad a sus estudiantes. “Aquí el estudiante no tiene que salir a buscar sus prácticas, sino que la universidad se las consigue. Hay prácticas que se realizan incluso en primer semestre”, añade. Unisanitas ofrece convenios con muchas instituciones no solo a nivel clínico, sino en todas las áreas de atención en psicología.

Así mismo, la facultad cuenta con una cámara de Gessell, llamada así por el psiquiatra y pediatra estadounidense Arnold Gesell. La cámara consta de una habitación conformada por dos ambientes divididos por un vidrio unidireccional. De esta manera, los estudiantes de psicología pueden estudiar la conducta de un individuo al otro lado del cristal, evitando que su presencia afecte la entrevista del paciente o actor dispuesto para la clase.

Otro factor a favor es que el programa de Psicología está dividido en ocho campos o énfasis: deportivo, educativo, organizacional, social comunitario, investigativo, clínico, jurídico y de la salud. Estos énfasis encausan los intereses de los estudiantes de pregrado, y ayudan a los futuros psicólogos en el momento de realizar una maestría o una especialización. Cabe destacar que el programa completo dura cuatro años. “La metodología del programa es muy personalizada, eso hace que uno se amañe”, dice John Crisancho, estudiante de último semestre.

En conclusión, Unisanitas es una universidad líder en formación profesional en áreas de la salud, que ofrece a sus estudiantes diversos beneficios como centros de investigación de última generación, profesores calificados y convenios e intercambios con diferentes universidades en Latinoamérica, Estados Unidos y España. Además, “la universidad cuenta con un programa de becas para todas las carreras, que premia a los mejores estudiantes”, finaliza Robayo. 

Cuidar el diálogo interno *cambia la vida*

Constanza González Giraldo*

ILUSTRACIÓN: *Forge Carvajal* @castaway

¿Qué palabras utiliza cuando se habla a usted mismo?
¿Cómo está caracterizado ese diálogo interno? ¿Su voz interior es recia, autoritaria, exigente, o es serena, tranquila, dulce?

Amar después del amor

*Llegará el día en que,
al regresar a casa,
te saludarás con gran alegría,
te abrazarás ante el espejo,
y te invitarás a sentarte y a comer.*

*Entonces volverás a amar
al extraño que fuiste.
Dale pan, dale vino y entrega
tu corazón
a ese extraño que te amó
toda tu vida y al que has ignorado
por otro que te sabe de memoria.*

*Recoge las cartas de amor
del escritorio,
las fotografías,
las notas desesperadas
y arranca tu imagen del espejo.
Siéntate y festeja tu vida*

DEREK WALCOTT



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



¿Cómo se habla a usted mismo? ¿Cómo es ese diálogo interno? ¿Tiende a ser amable y suave, o más bien exigente y duro? Durante más de 20 años acompañando a personas en sus procesos de transformación, y en mi propia experiencia, lo que he encontrado con bastante frecuencia es que la respuesta a estas preguntas suele ser la última: gran parte del tiempo nuestro diálogo interno es duro y exigente con nosotros mismos, y puede convertirse en una gran fuente de sufrimiento. En algunos casos ni nuestro peor enemigo se atrevería a decirnos lo que nos decimos, ni

el padre más exigente traspasaría los límites que transgredimos en esa conversación que entablamos todos los días con nosotros mismos, allí donde nadie más puede estar presente.

Abrir el suficiente espacio interior para acogernos con nuestras luces y sombras, nuestros dilemas y recursos, ser una compañía comfortable para nosotros mismos en el dolor y la alegría y atravesar con menos sufrimiento las situaciones desafiantes de la vida, es posible si transformamos la relación con nosotros mismos. Y la primera clave la encontramos en nuestro diálogo interior.

¿Cómo podemos iniciar ese camino de transformación?

Detenerse para avanzar, entrenar la atención plena

Habitar el momento presente relacionándonos con la realidad tal cual se presenta, siendo conscientes de nuestras emociones y sensaciones, permitiendo a la vida desplegarse ante nosotros como es, podría ser una forma de definir la felicidad con sabiduría, y está íntimamente ligada a la relación que establecemos con nuestro mundo interior.

Entrenar nuestra presencia, familiarizarnos con curiosidad con nuestros contenidos mentales y emocionales, sin juzgar, fortaleciendo nuestra autoconsciencia, ubicándonos dentro de la experiencia humana con amabilidad y ecuanimidad se convierte en una práctica indispensable para la vida.

Tratarse con amabilidad, convertirnos en aliados

Empezar a introducir la pregunta ¿Cómo sería tratarme con amabilidad en este momento? en aquellas situaciones donde logramos darnos cuenta de cómo estamos recriminándonos repetidamente por un fallo, un error o atribuyéndonos la responsabilidad por algo que no salió como esperábamos. Repetir esa pregunta en nuestra mente podría facilitar que emerjan las respuestas, que cambie la dirección de nuestra reflexión interna. No necesitamos ser castigados y quedarnos atrapados en un interminable y repetitivo sermón de autoflagelación, necesitamos que surjan respuestas que faciliten el aprendizaje y que la reflexión se dé desde el lugar adecuado, es decir, el de aliados, no el de enemigos.

Cultivar la perspectiva, promover una relación justa

Tomar distancia de nosotros mismos, la necesaria y saludable perspectiva que con demasiada frecuencia perdemos por estar extremadamente atentos a lo que



**Psicóloga y psicooncóloga. Es la directora del Programa Comunitario de la Fundación Keralty.*



piensan los otros, lo que debería ser, lo que debería suceder. Pasar mucho tiempo fuera de nosotros y los condicionamientos de nuestra propia historia y cultura hacen que interpretemos la realidad de manera sesgada y tendenciosa, y muy probablemente hacen que perdamos esa capacidad de revisar las situaciones de la vida con la misma bondad con la que solemos juzgar los actos de quienes amamos.

Un diálogo interno justo es aquel que puede contemplar las situaciones con sana perspectiva, acogiendo las acciones con una mirada amable y sabia, con la claridad de que hacemos lo mejor que podemos en las circunstancias que nos encontramos y que si no lo logramos, la invitación es más bien a la reflexión, a detenerse, aprender y reparar, para así prevenir el sufrimiento de otros y de nosotros mismos.

En aquellas situaciones en las que nos observamos tratándonos con dureza, podemos incluir preguntas como estas:

- *¿Cómo podría interpretar esta situación de otra manera?*
- *¿Cuál sería una interpretación más justa conmigo?*
- *¿Cómo me haría sentir esta o aquella interpretación de los hechos?*

Enfocarnos en los recursos, cambiar la mirada

Sostener una relación justa con nosotros mismos implica también cambiar el foco de nuestra atención. Una de las características de nuestra cultura es la tendencia a dirigir nuestra mirada hacia lo que nos falta, correr detrás de la carencia y así retroalimentar constantemente la sensación de estar incompletos, insatisfechos, de buscar afuera aquello que ponga fin a esa sensación, postergando para ese momento el disfrute de la llegada a la meta. Sin embargo, cuando llega rápidamente es reemplazada por la siguiente, y así sucesivamente.

¿Qué pasaría si desde la autoconsciencia dirigimos la mirada hacia nuestros recursos? Enfocarnos en aquello que sí tenemos: nuestras habilidades para la vida y las relaciones, aquello que nos conecta con el

propósito, las cualidades y sabiduría de las que disponemos para construir la realidad, lo que en resumidas cuentas nos ha permitido estar donde estamos. Porque, en definitiva, avanzamos en la vida gracias a lo que sí tenemos y no con lo que nos falta.

Escuchar las propias necesidades, dar un lugar, tiempo, espacio

Detenernos y prestar atención a las sensaciones y las emociones, escuchando con especial atención, y sin juzgar, lo que nos piden el cuerpo y el alma en cada una de las situaciones que enfrentamos: ya sea descanso físico, contacto con la naturaleza, tiempo para leer o para compartir con otras personas, silencio o soledad. Ese puede ser un comienzo para transformar la relación con nosotros mismos.

Empezar a preguntarnos ¿cuál es mi necesidad profunda en este momento?, y así poder dar a su respuesta un lugar de prioridad en nuestra lista de actividades diarias. Esto ayudará necesariamente a pacificar nuestro interior, nos permitirá ganar presencia en cada uno de nuestros actos y llenará de sentido también las relaciones con los otros.

Autocompasión: observar y sostener los propios dolores

Podemos definir la autocompasión como la acción de fortalecer en nosotros un sentido de apertura, sensibilidad y amabilidad hacia nuestros propios dolores, dilemas y sufrimientos, junto con el deseo de aliviarlos o prevenirlos sosteniendo una relación justa con nosotros mismos.

Aprender a acogernos y arroparnos como los imperfectos seres humanos que somos, a través de nuestra historia, nuestras caídas, nuestros olvidos de nosotros mismos. Porque de eso se trata esta experiencia de humanidad, aprender del compartir con nosotros y con otros acogiendo nuestras incoherencias y abriendo espacio para sostener el propio sufrimiento. 



El bienestar es... | Santiago Cruz

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Desde su primer álbum, en 2003, ha seguido el camino de la música como cantante y compositor. Su libro *Diciembre otra vez* es un testimonio honesto sobre su vida como artista.



Mi escena de bienestar incluye...

A mi familia. Siempre estar rodeado de los afectos y estar creando. Esa energía que se genera cuando hago música es muy importante para mi bienestar.

El bienestar mental lo encuentro...

En el agradecimiento. Cuando me enfoco en las cosas que he conseguido y me concentro en las partes positivas del recorrido y lo agradezco.

Mi éxito como persona consiste en...

Desarrollo personal, aprendizajes, lo laboral y económico, mi familia, mi matrimonio y vivir en contacto con la naturaleza.

Me gustaría aliviar el sufrimiento de...

De tanta gente que la pasa realmente mal en países como el nuestro. Todos somos culpables, pero también estamos en capacidad de aportar una solución.

Siempre que puedo me dedico tiempo para...

Estar con mis hijos, jugar con ellos, leer con ellos, aprender con ellos.

La mejor forma de cuidar mi salud es ...

Ubicarme en una frecuencia de amor propio en donde cualquier acción de cuidado no signifique un sacrificio.

Mi manera de cuidar a otros se expresa a través del...

Cuidado propio. Antes de dormir digo esta oración: "Yo me amo, me acepto, me respeto (...) Amo, respeto y cuido a los demás al hacerlo conmigo mismo (...)".

Valoro los momentos de soledad porque...

Me permiten conectarme. He aprendido a sentirme muy cómodo conmigo mismo. Los momentos de soledad, en silencio, son bienvenidos en mi vida.

Mi mantra para encontrar la calma en momentos difíciles es...

Últimamente me estoy concentrando en decirme que soy valioso y soy suficiente.

Para acompañar a mis seres queridos siempre busco...

Estar disponible. Si siento que la otra persona me necesita, me acerco. Si necesita espacio, me alejo. 

La meditación es una práctica para conocernos más, para aprender a gestionar de mejor manera el cúmulo de emociones y estímulos que la vida nos trae todos los días.



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



Ser feliz es cuestión de método

*Rodrigo Restrepo Ángel**

Cuando mi hija Deva conoció el mar recién había aprendido a caminar. Recuerdo que se quedó parada, muy quieta, en la orilla. Se le veía feliz de sentir el agua entrando y saliendo, lamiéndole los pies. Durante esas vacaciones, cada vez que íbamos a la playa se quedaba sentada en el mismo punto, solo sintiendo el movimiento de las olas. A veces sumergía la mano en el agua y se la llevaba a la lengua. Ella también lamía el mar.

Meditar es reconocernos, como Deva y el mar. Es aprender a asentarnos, por fuera y por dentro. Es cultivar el acto de volver al momento presente y atender con cuidado. No se trata de “poner la mente en blanco”, como muchas personas creen, sino de un entrenamiento para observar y reconocer lo que nos ocurre por dentro: nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, nuestras actitudes y tendencias. A medida que afinamos esa mirada interna, serena y sincera, meditar se transforma en el acto de abrirnos a una dimensión más amplia de nosotros mismos: un mar interno en donde nos sentimos a gusto, lúcidos, con energía y el corazón abierto.

La meditación no es una religión. No necesitamos creer en el Buda o en los ángeles para meditar. Dice un dicho que si somos cristianos y meditamos, nos volveremos mejores cristianos. Y si somos ateos y meditamos, seremos mejores ateos. Lo único necesario para meditar es querer asumir nuestra vida de un modo más pleno y real, salir por unos minutos de la extraña manía de estar siempre haciendo algo, pensando algo, planeando algo, y experimentarnos a plena conciencia así sea por un instante. Se trata de una práctica personal.

“Lo único necesario para meditar es querer asumir nuestra vida de un modo más pleno y real”.



Todos podemos meditar. Apenas necesitamos un rincón silencioso en nuestra casa con un cojín o una silla.

Ciencia y conciencia

Ser felices es cuestión de método. En 2004, científicos de la Universidad de Princeton conectaron 128 electrodos en la cabeza calva de un lama tibetano. El monje empezó una clásica meditación en el amor incondicional y la compasión. Entonces sucedió algo inesperado: los monitores registraron una actividad tan intensa que los investigadores creyeron que las máquinas se habían dañado.

Descubrieron que el lama activaba de manera extraordinaria la corteza prefrontal izquierda, un área del cerebro asociada a las emociones positivas y a la gestión del estrés. También registraron ondas *gamma* de alta amplitud, relacionadas con estados de atención muy focalizada y comprensión. Y observaron niveles inusuales de coherencia entre lugares distantes del cerebro.

RESPIRACIÓN COHERENTE

Esta es una técnica muy simple y agradable de meditación. Siéntese cómodamente, con la columna erguida, en una silla o un cojín. Cierre los ojos y descanse su atención en la respiración. Deje que poco a poco se alargue, poniendo el acento en la exhalación. No se fuerce ni retenga el aire.

Solo permítase respirar de un modo más largo y ligero. Movilice el abdomen bajo: al inhalar, intente expandirlo; al exhalar, intente contraerlo. Hágalo con cariño. Ahora intente que la inhalación dure 5,5 segundos, al igual que la exhalación. Es un ritmo muy agradable, que invita al corazón a

sincronizarse con el sistema respiratorio. Disfrute del cuerpo nutriéndose de vida. Si se distrae, no se angustie: observe, y vuelva tranquilamente a concentrarse en su respiración. Casi seguro que va a experimentar un estado de atención amplio y sereno. Ya está meditando.



Unos minutos de respiración larga y profunda invitan a los sistemas circulatorio, respiratorio y nervioso a una danza coordinada y eficiente.



La capacidad del lama para sentir bienestar y poner a funcionar su cerebro de modo altamente armónico estaba muy por encima de lo normal. La materia gris, como sabe hoy la ciencia, es muy plástica: puede modificarse con un entrenamiento regular. Es posible generar y mantener en nosotros altos estados de atención, coherencia y salud emocional con una práctica de meditación habitual.

Solo respirar de manera profunda ralentiza el ritmo cardíaco, ayuda a estabilizar la presión arterial, disminuye significativamente la producción de adrenalina y cortisol (las hormonas del estrés) y estimula la producción de endorfinas (las hormonas del bienestar). Estudios recientes muestran cómo unos minutos de respiración larga y profunda invitan a los sistemas circulatorio, respiratorio y nervioso a una danza coordinada y eficiente, un estado que se conoce como coherencia fisiológica.

Con apenas unos minutos de meditación diaria, en pocas semanas notaremos que podemos gestionar mucho mejor nuestros estados emocionales, que conseguimos concentrarnos sin estresarnos, que padecemos menos y disfrutamos más de toda la experiencia humana.

¿Cómo empezar?

Todos podemos meditar. Apenas necesitamos un rincón silencioso en nuestra casa con un cojín o una silla. Bastarán unos cuantos movimientos para soltar las tensiones y encontrar una postura cómoda y estable. No hace falta meditar por largos períodos: 5 a 15 minutos por sentada serán suficientes.

“Solo la práctica recurrente nos dará las pistas para saber qué tipo de meditación nos viene mejor”.

Luego vienen las técnicas. Hoy disponemos de cientos de herramientas de meditación, incluidas aplicaciones y tutoriales en redes sociales. Las aprovecharemos mejor si nos concentramos en una técnica durante algunos días. La meditación es una exploración muy personal, y vale la pena ir despacio. Una buena guía nunca está de sobra. Sin embargo, solo la práctica recurrente nos dará las pistas para saber qué tipo de meditación nos viene mejor.

Ante todo, necesitamos apreciar el acto de mirarnos por dentro. Meditar no es una varita mágica: es un cultivo cotidiano, como cuidar una planta o aprender a tocar un instrumento musical. Cuando practicamos con interés y constancia, descubrimos por nosotros mismos que podemos vivir esta vida, con sus desafíos y dificultades, desde un lugar interno más grato, más coherente y más feliz. **B**



Meditar. La música de la conciencia

Editorial Diana.

SI QUIERE PROFUNDIZAR...

Cómo sentarse, qué técnicas respiratorias usar, cuáles son las puertas para entrar profundamente en la conciencia, qué obstáculos pueden encontrarse y cómo evitarlos. En últimas: cómo meditar. Esa es la pregunta que anima el libro que acaba de publicar el autor de este artículo.

Ofrece 30 preciosas meditaciones de varias tradiciones, algunas guiadas en YouTube, para entrar en un camino dulce y seguro. Su propósito es invitar al lector e inspirarlo a meditar, a encontrar la música profunda de la conciencia.

**Profesor de meditación y yoga en la escuela Happy Yoga Colombia. Otros libros suyos son El retorno de la Diosa y Círculos de misterio, ambos publicados por Intermedio Editores.*

1.700.000

COLOMBIANOS

salieron del país entre enero y agosto de 2021, un incremento del 80 % respecto al 2020 y una disminución de 43 % en el mismo periodo de 2019.

2.800.000
extranjeros

visitaron Colombia en 2019, cifra que en 2020 se redujo a 791.000 a causa de la pandemia. En lo que va del año, esta cifra ronda los 500.000.

6.000.000

DE PERSONAS,

aproximadamente, viajaron entre septiembre de 2020 y enero de 2021 en Colombia.

12.391
EXTRANJEROS

visitaron el Eje Cafetero (Risaralda, Caldas y Quindío), versus los 27.288 extranjeros que ingresaron a la región durante el mismo periodo de 2019.

Turismo en Colombia

Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: *Alejandra Balaguera* @balaaguera

Uno de los sectores más golpeados por la pandemia fue el turístico. Durante 2021 las medidas permitieron retomar algunas actividades.

FUENTES: Ministerio de Comercio Industria y Turismo, Asociación Colombiana de agencias de viajes y turismo (ANATO).



113.000
VISITANTES

ingresaron a Parques Nacionales Naturales de Colombia entre enero y agosto de 2021.

Entre **950** y **1.200 millones**

de dólares recibió el país en el primer semestre de 2021 por concepto de viajes y transporte aéreo de pasajeros provenientes del extranjero, la mayoría de ellos estadounidenses.

48 %

de los colombianos viajan con su familia; 39 % con otras personas y 14 % lo hace solo. Más de un tercio prefiere la playa como destino turístico.

51 %
DE LOS COLOMBIANOS

organiza viajes por su cuenta, sin la ayuda de agencias de viaje.



Prepararse para la jubilación

*Carolina Gómez Aguilar**

ILUSTRACIÓN: *Sakoasko* @sakoasko

La jubilación es un momento especial en la vida de las personas, pues trae consigo una serie de cambios en todos los ámbitos, con la consiguiente carga emocional.



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



Todos, o casi todos, pensamos en la jubilación: sea porque anhelamos ese lejano momento o porque nos estamos acercando a él. Sin duda, la principal motivación es el descanso y el tiempo libre para hacer todo lo que no se pudo antes, cuando las responsabilidades laborales dejaban poco espacio para hacer otras cosas. Pero ¿qué pasa cuando no tenemos suficientes semanas cotizadas o no queremos dejar nuestros trabajos? Estas situaciones suelen llevar a las personas a trabajar de más, cuando ya el cuerpo no está preparado para asumir ritmos de trabajo muy extenuantes con la misma vigorosidad con que se hacía en otros momentos de la vida.

Las experiencias en torno a esta etapa de la vida son diversas. Están los que aprovechan el tiempo disponible y se dedican a viajar o a practicar su hobby de toda la vida, los que se enferman porque no soportan la idea de abandonar





el trabajo al que le dedicaron todo su tiempo y esfuerzo, los que siguen en la búsqueda de algo que le dé sentido a su vida después de la “etapa productiva”, los que deben seguir trabajando porque no han cotizado las semanas necesarias, los que encuentran una manera de trabajar a un ritmo menos acelerado, o los que, a pesar de haber cumplido con todos los requisitos, no quieren jubilarse. Teniendo en cuenta esto, ¿ha pensado qué tipo de jubilado va a ser usted?

Según Wilson Daniel Ossa, director del Programa de Adulto Mayor de Keralty, uno de los principales fenómenos que ha observado en sus consultantes, y que quizás responde a la época actual es que “Las personas ahora se casan y tienen hijos en edades más avanzadas, y cuando están en edad de pensionarse todavía tienen hijos en la universidad o deudas con bancos”.

En cualquier caso, es importante prepararse para la jubilación, que no significa otra cosa que encontrar focos de acción pensados para potenciar el desarrollo humano, dejando atrás la idea de que cada decisión que uno toma implica ganar dinero. Para eso se recomienda tener en cuenta que durante toda la vida adulta nos estamos preparando para la jubilación, o al menos deberíamos hacerlo.

El doctor Ossa recomienda identificar tres momentos clave para pensar en ella como un plan de vida, que no se reduce únicamente a la mesada que se va a recibir en la vejez, así ese sea el objetivo final.

1. La juventud, cuando se inicia la vida laboral

Durante esta etapa, que va entre los 20 y los 30 años aproximadamente, se forman las bases de ahorro y buen uso del dinero que probablemente se tendrán el resto de la vida. Astrid Velandia, abogada y especialista en derecho del trabajo, explica que “Al comienzo de la vida laboral es cuando más debemos ahorrar, porque es cuando menos obligaciones tenemos, en el caso de las personas que a esa edad todavía no tienen una familia que mantener”. Por esto aconseja que, en la medida de lo posible, los jóvenes ahorren entre el 25 y 30 % de su salario pensando en su calidad de vida en el futuro. Si pueden ahorrar más, mejor.

2. La adultez

Durante el principio de esta etapa, las personas suelen adquirir mayores obligaciones como comprar una casa, un carro o pagar la universidad de los hijos, y esto hace que





ahorrar se convierte en una tarea difícil. Sin embargo, es importante tener en cuenta que, según el doctor Ossa, “Cuando estamos acostumbrados a un estilo de vida acorde con nuestros ingresos y de un momento a otro tenemos que afrontar ese mismo estilo de vida con menos recursos, se presenta una descompensación muy grande”. Por eso, la etapa de vida entre los 40 y los 60 años es un buen momento para pensar en otras maneras de ahorro, como los fondos de inversión de mediano plazo y de bajo y mediano riesgo, en el caso de que no se decida por una vida más austera durante la vejez.

Frente a esto, la abogada Velandia añade: “Después de pasar por el momento de mayores obligaciones, las personas llegan a cierta edad, alrededor de los 50 años, donde suelen estabilizarse económicamente y se puede retomar un ahorro alto”. Y además explica que durante esta edad, las personas suelen hacerse más conscientes de lo que viene.

A mediano plazo también se debe pensar en un ajuste del estilo de vida que ayude a hacer la transición saludable hacia una vida sin las rutinas estrictas que provoca el trabajo. “Empezando a practicar actividades diferentes y abriéndose espacios que complementen su trabajo, fortaleciendo las redes y los grupos de apoyo, porque una de las cosas que más impacta al pensionarse es tener un círculo social en el trabajo y de un momento a otro ya no tenerlo y abrazar una sensación de soledad y aislamiento”, explica el doctor Ossa.

“ Durante toda la vida adulta nos estamos preparando para la jubilación, o al menos deberíamos hacerlo”.

Esto se logra buscando nuevos espacios para frecuentar, hábitos, deportes, grupos de alguna actividad o pasatiempos que impliquen la constitución de una nueva red de soporte o apoyo social, diferente a la del trabajo. “De tal manera que cuando se pensione no diga: todos mis amigos y conocidos se quedaron allá... y como ellos siguen trabajando, pues yo no tengo a nadie”, dice Ossa.

3. El momento de jubilarse

En esta etapa se revelan las estrategias que usted utilizó en el pasado pensando en el futuro. Así lo explica la abogada Velandia: “Hacia el final de la etapa laboral, la persona no va a pensar en ahorrar sino en recoger

los frutos de lo que ahorró desde joven, entonces comienza el proceso de revisión de las semanas cotizadas y el valor que recibirá en adelante. Yo creo que esa es una preocupación que nos debe llegar desde el momento mismo

en que somos activos laboralmente, porque es un proceso largo que nos acompaña durante toda la vida laboral”.

Por último, una recomendación para cuando se acerque la última etapa, es tener al día el historial laboral, revisar que los datos personales concuerden y no haya inconsistencias, y reunir con tiempo los documentos que requiere la administradora de pensiones. En el momento de hacer la liquidación, tenga presente que la mesada pensional corresponde al 70 o 75 % del salario sobre el cual usted cotizó la pensión. Es importante saberlo por el impacto emocional y económico que pueda tener en su vida de allí en adelante. **B**

** Periodista de Bienestar Colsanitas.*



Aprovecha los privilegios que tienes en Droguerías Cruz Verde por ser usuario de **Medicina Prepagada de Colsanitas y Medisanitas**

10 % Dto. **
en nuestras
Droguerías
Cruz Verde.

El segundo martes de cada mes del año 2021.

5 % Dto. *
en nuestras
Droguerías
Cruz Verde.

Todos los días 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

Manifiesto anti-edadista

Eduardo Arias Villa* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez



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



Aceptar el paso del tiempo, ser más hábiles para vivir el presente, ejercer el derecho a la alcahuetería con los nietos son parte de este manifiesto.

Nosotros, habitantes del sexto piso y de los pisos superiores del edificio de la vida; nosotros, a quienes nos dicen indistintamente cuchos, abuelitos, ancianos, personas de la tercera edad, viejos, adultos mayores; nosotros, a quienes muchas veces nos acusan de desmemoriados, seniles, inútiles; nosotros, los que somos un estorbo para un porcentaje apreciable de los que viven en los pisos inferiores y por ese motivo nos suelen descartar, despreciar, infantilizar, encerrar, ocultar; nosotros nos declaramos en asamblea permanente para decirles un par de cosas a quienes ejercen el edadismo, es decir, quienes nos discriminan por la edad.

Pero no será esta una resistencia de llanto o indignación. No. Nosotros, los arriba citados, los del sexto piso y de los pisos superiores, hemos aprendido no sólo a aceptar el paso del tiempo y a sentir que se nos pasa cada vez más rápido, sino también a burlarnos de nosotros mismos. Pero también a burlarnos de todos aquellos que se creen seres de luz y la última Coca-cola del desierto por la sola razón de ser jóvenes.

Los que aún están a ras de tierra, los que apenas comienzan a deambular por la inevitable escalera que también los llevará a los pisos que ahora nosotros habitamos, muchas veces son tan ingenuos que piensan que nos insultan cuando se refieren a nosotros de manera despectiva. Pues bien, sepan que los del sexto piso y los pisos superiores lucimos con irónica alegría nuestras canas y arrugas. Y tomamos como propios lemas que forman parte del folclor y la tradición desde tiempos inmemoriales. “Entre más canas, más ganas”. “Cana que me sale, cana que me

echo al aire”. “No son arrugas, son líneas de expresión”.

Nos encanta hablar entre nosotros de achaques que, aunque a ratos nos agobian, los mostramos orgullosos y radiantes, como si se tratara de trofeos. También nos hemos acostumbrado a hablar cada vez más de remedios que debemos tomar todos los días por el resto de nuestros días. Porque no necesariamente somos drogadictos pero casi todos sí somos farmacodependientes. Pertenece a una o varias de las cofradías de la levotiroxina, la atorvastatina, el losartán, el betoprolol, el amlodipino...

Nosotros, los del sexto piso y los pisos superiores, sentimos múltiples apegos por lugares, paisajes, melodías, colores y formas que conocimos de niños y de jóvenes. Pero no sentimos nostalgia. Y tampoco quisiéramos regresar a vivir en ese pasado, plagado de alegrías, sí, pero también de incertidumbre, complejos, miedos y



decisiones equivocadas. Sabemos que ya estamos de vuelta y con los años aprendemos cada vez más a relajarnos, a tomar la vida con calma. Somos más pasado que futuro, y por lo tanto cada vez más hábiles en vivir en el presente, el aquí y el ahora.

A nosotros, los del sexto piso y los pisos superiores, nuestros nietos nos permiten disfrutar de una nueva paternidad y maternidad. La maternidad y la paternidad del goce. Sin responsabilidades ni presiones, más allá de las ganas de verlos crecer y celebrar todos sus aprendizajes. Con ellos ejercemos el derecho a la alcahuetería que tantas veces nos negamos o nos fue negado cuando fuimos padres.

Nosotros, los que vivimos en el sexto piso y los pisos superiores, gozamos de un panorama que ni imaginan allá en los pisos de abajo. Ellos sólo tienen vista a la calle, a la puerta y las ventanas del edificio de enfrente. Nosotros podemos ver toda la ciudad y las montañas lejanas. Tenemos un amplio panorama, pero no sólo en el espacio sino también en el tiempo. Vemos una película ya muy larga y eso nos permite reflexionar acerca de lo que fuimos.

En mayor o menor medida, en aquellos ya lejanos tiempos también fuimos edadistas. Por ese motivo a los jóvenes de hoy no los juzgamos. Todo lo contrario. De muchos de ellos aprendemos, y mucho, todos los días. Eso sí, esperemos que cuando nosotros ya no estemos y sean ellos quienes ocupen estos pisos, puedan mirar atrás y tener algo de qué enorgullecerse, para que no se queden únicamente en el lamento de la juventud perdida.

(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 pueda decir o contar algo. Hablemos de relaciones, de plata, de triunfos, de fracasos, de hijos, de tusas, de sueños, de madres, de los totazos que nos ha dado la vida y de lo que aprendimos de ellos. Si quiere participar con su columna, escríbanos y le enviaremos toda la información.

ILUSTRACIÓN: JULIA TOVAR

Síguenos en nuestras redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



Bienestar Colsanitas

TEST PREVENTIVOS



¿Tiene alguna idea de la huella de carbono que produce? Encuentre en la página de Bienestar Colsanitas un test que le dará una idea de cuánto contamina, pero además descubrirá recomendaciones y tips para mejorar.

TRANSMISIONES EN VIVO



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

QUÉ PASA EN EL CUERPO CUANDO...



El cuerpo humano experimenta distintos procesos 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 conocimiento de primeros auxilios puede salvar la vida de muchas personas. ¿Pero existen pautas de primeros auxilios psicológicos? Pues en esta nueva serie en audio buscamos responder a esta pregunta con pasos básicos para atender una crisis suya o de alguien más.

Primeros auxilios psicológicos
Ansiedad



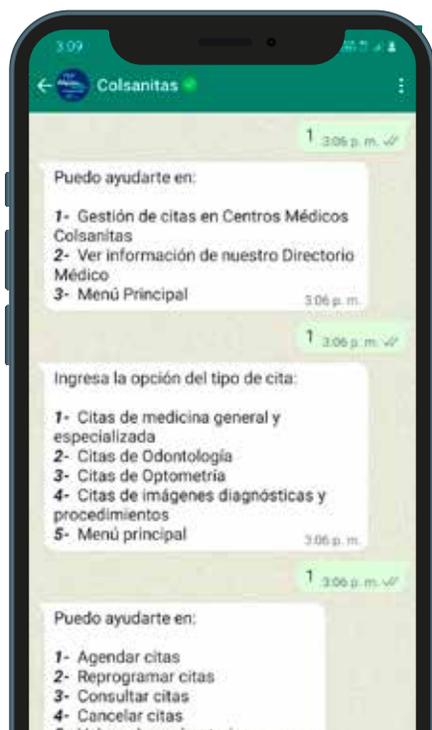
COLUMNA DE EDUARDO ARIAS

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!

Conoce cómo reprogramar y cancelar tus citas médicas en nuestros canales digitales



1. Ingresa a la **Oficina Virtual** en colsanitas.com o a nuestra **App Colsanitas**.
2. **Inicia sesión** ingresando tipo, número de documento y contraseña.
3. **Elige la opción citas**, solicitar citas.
4. Luego, selecciona la **opción medicina**.
5. Haz clic en la opción: **mi agenda**.
6. **Reprograma o cancela tu cita** y elige el motivo de cancelación.



También puedes hacerlo con **María Paula**, tu asistente virtual.

- WhatsApp **+57 310 310 7676**
- Chat en **colsanitas.com**
- Chat de **Facebook Messenger** en Colsanitas Medicina Prepagada

Más información:

Colsanitas en Línea
Bogotá (601) 487 1920
Nacional: 01 8000 979020