

Bienestar

COLSANITAS

Laura Mora

Con cada película, la directora antioqueña va construyendo una filmografía consistente y poderosa, inspirada por su visión única sobre la amistad, el perdón, la esperanza y el conflicto colombiano.

Nº 185



**Donar sangre
es un acto
de solidaridad**
¡Súmate al esfuerzo
y salva vidas!

Ven a nuestro **Banco de Sangre** y dona de manera fácil y segura, recuerda que con tu donación puedes **salvar hasta 3 vidas.**

Más información:

Tel. 6681062 /5895468 Ext. 5718610

Cel. 3153384374 - bancodesangre@colsanitas.com

Dona Sangre, Dona Vida.



Clínica Colsanitas, la red de clínicas privadas más **grande del país.**

The largest network of private clinics in the country.



Clínica Universitaria Colombia
Calle 22B # 66 - 46
Bogotá



Clínica Infantil Santa María del Lago
Calle 73A # 76-66
Bogotá



Clínica Sebastián de Belalcázar
Avenida 4 # 7N - 81
Cali



Clínica Reina Sofía
Carrera 21 # 127 - 03
Bogotá



Clínica Pediátrica
Av. Calle 127 # 20 - 56
Bogotá



Clínica Campo Abierto
Bogotá



Clínica Iberoamérica
Calle 86 # 50 - 26
Barranquilla



Clínica El Carmen
Calle 71 # 38 - 04 Esquina
Barranquilla



Clínica Keralty
Ibagué

Contáctanos/contact us:

Bogotá (601) 743 6767 • Barranquilla (605) 322 1616 • Cali (602) 398 1007

60

Contenido

Nº 185

Diciembre 2022 - Enero 2023

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



Salud

Poner el corazón en el trabajo

Carolina Gómez Aguilar

Fotografía: Creative Makers Media

Institucional

4 Contra todas las dificultades

Belleza y bienestar

6 María Alejandra Manotas: "Vivir en agradecimiento hace que todo fluya"
Adriana Restrepo

Alimentación

- 8 Los lácteos y su aporte de nutrientes
- 10 La dieta keto: ¿tan buena como la pintan?
Catalina Sánchez
- 12 El sabor de las fiestas recorre Colombia
Karem Racines Arévalo

Hogar

- 18 ¿Qué son los hemoparásitos y cómo prevenirlos?
Karem Racines Arévalo
- 22 Viajes cómodos para los adultos mayores
Juliana Flórez Vergara
- 24 Menores de edad seguros en internet
Juliana Novoa Rodríguez
- 26 La tos de los niños: cómo diferenciarla y mitigarla
Mónica Diago

Medio ambiente

- 28 El olvidado suelo que sostiene nuestra vida
Mónica Diago

Bienestar

COLSANITAS

Consejo editorial

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

Director

Camilo Jiménez Estrada
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

Mónica Diago
mdiago@keralty.com

Diseñadora

Ada Fernández
aifernandez@colsanitas.com

Redactora

Luisa Fernanda Gómez
luisafernandez@keralty.com

Editora Bienestar web

Carolina Gómez Aguilar
dianacargomez@keralty.com

COLABORADORES

Periodistas

Juliana Novoa Rodríguez
Laura Daniela Soto
Juliana Flórez Vergara

Fotografía de carátula

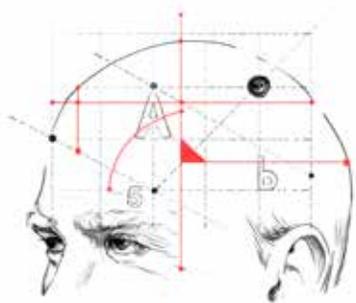
Juan Cristóbal Cobo

Fotografía

Creative Makers Media
Wendy Vanegas
Juan Manuel Vargas
iStock

Ilustración

Ximena Arias
Alejandra Balaguera
Tatiana Castellanos
Camila López
Jeison Malagón
Luisa Martínez
Camila Niño Mesa
Gabriela Ortiz
Leonardo Parra
María José Porras
Sol Trejos



88

Sexto piso

El poder de una mente activa

Eduardo Arias



76



80



86

- 31 Palma de cera del Quindío
Karem Racines Arévalo



Actividad física

- 32 “Durante la competencia hay que saber manejar las emociones”
Luisa Fernanda Gómez

- 34 Anatomía de los beneficios y lesiones del fútbol
Jorge Francisco Mestre



Tiempo libre

- 36 Laura Mora: “Mi cine es hijo de la terapia”
Javier Mejía



Salud

- 44 Cómo saber si está con el terapeuta adecuado
Laura Soto Patiño

- 48 La raíz de la sensibilidad en los dientes
Luisa Fernanda Gómez

- 50 Los ritmos circadianos
Luisa Fernanda Gómez

- 52 Lo que necesita saber del cuidado de la próstata

- 56 Tipos de medicamentos según su uso
Juliana Novoa Rodríguez

- 58 Entender la epilepsia para convivir mejor
Luisa Fernanda Gómez

- 62 Pilates: una herramienta para trabajar cuerpo y mente
Juliana Flórez Vergara

- 66 El pie plano, una condición que puede mejorar
Juliana Flórez Vergara

- 68 Consejos para evitar la procrastinación
Juliana Novoa Rodríguez

- 72 ¿Su celular lo está enfermando?
Adriana Restrepo



Vida

- 74 Cinco pasos para empezar a meditar
Laura Soto Patiño

- 76 Divorcio por las buenas

- 79 Numeromanía. La salud mental en Colombia
Laura Soto Patiño

- 80 La importancia del duelo
Carolina Gómez Aguilar

- 83 El bienestar es...
Constanza Duque

- 84 La seguridad de los niños en el agua
Juliana Novoa Rodríguez

- 86 Pseudoteparias psicológicas: un riesgo para la salud emocional
Luisa Fernanda Gómez

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



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

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

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



Contra todas las dificultades

Nacimos hace más de 40 años con la convicción clara de cuidar la vida. Desde el principio, hemos puesto en acción los valores que nos mueven y que hacen posible que nuestra labor tenga un significado real para todas las personas que han confiado en nosotros para cuidarles.

De su mano hemos crecido, por y para ustedes nos hemos consolidado como una empresa líder en el sector que, más allá de un portafolio de servicios de la más alta calidad, ofrece un modelo diferencial que se concentra en las necesidades de salud y bienestar de cada ser humano en todas las etapas de la vida, y que bajo esta visión brinda compasión, respeto, solidaridad, reciprocidad y justicia en toda interacción.

Hoy somos más de 25.000 personas dando sentido a ese propósito de cuidar. Contamos con un equipo administrativo, de salud y operaciones calificado para gestionar infraestructura, servicios, tecnología, conocimiento e innovación. Durante años hemos estado seguros, protegidos y capacitados para afrontar situaciones extraordinarias que nos ponen a prueba.

El actual es un panorama del que no estamos exentos, pese a toda nuestra preparación y experiencia al respecto. Pero quiero darles la seguridad de que se trata de una realidad que jamás ha comprometido nuestra responsabilidad con que ustedes y sus familias se sientan siempre en las mejores manos.

Por eso, ante el ataque del que hemos sido víctimas en los últimos días, reaccionamos de manera inmediata para dar continuidad a nuestra operación. No nos hemos detenido un segundo para hacer lo que sea necesario y minimizar el impacto de estos actos malintencionados de terceros sobre nuestras plataformas digitales.

Desde el primer momento activamos un plan de contingencia que le ha permitido a todo nuestro personal actuar de manera rápida, diligente y, sobre todo, humana ante esta difícil situación, logrando mantener nuestros servicios dentro de los promedios habituales y fortaleciendo nuestros canales de atención física y presencial.

No nos hemos detenido ni un instante en el trabajo para que toda nuestra operación esté funcionando al 100 %, y continuaremos haciéndolo con total empeño hasta que sea necesario. Entre tanto, pueden confiar, como lo han hecho hasta hoy, en que seguiremos cuidando de su salud y bienestar con toda la entrega y experticia que nos caracteriza y que ustedes requieren.

Agradezco su comprensión y apoyo.

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

CONTINUAMOS OFRECIENDO SALUD Y BIENESTAR

Entre el **28 de noviembre** y el **4 de diciembre**, con el apoyo de nuestros **22 mil colaboradores** y en nuestros más de **270 puntos de atención propia**, nos hemos mantenido dentro de los promedios normales de atención.





María Alejandra Manotas

“Vivir en agradecimiento hace que todo fluya”

Adriana Restrepo* • FOTOGRAFÍA: @davidramosfoto

Emprendedora, madre, deportista y creadora de contenido de tiempo completo, esta caleña logra balancear todas sus facetas. Aquí nos cuenta cómo lo hace.

Mari Manotas, como se le conoce en redes sociales, lleva muchos años al frente de la empresa de arquitectura Caoba Design y, desde hace dos años, de Everyday Love, una marca de productos de cuidado para el pelo. Con los dos negocios desarrolla, además, una importante labor social. A través de su iniciativa Sembrando Sueños, remodela los espacios habitacionales de personas con bajos recursos. También es una de las influenciadoras más sólidas en temas de belleza y moda (en Instagram @marimanotas cuenta con 513.000 seguidores) y malabarista de la vida pues todo esto lo hace, mientras es una mamá presente en la vida de su hija y sus gemelos. “La clave del éxito está en tener equipos de apoyo y en agradecer”, asegura.

¿Qué es lo primero que te viene a la cabeza cuando escuchas la palabra Bienestar?

Sentirme en paz con todo lo que me rodea: mi trabajo, mi cuerpo, mi familia y mis proyectos. La receta está en encontrar la manera de estar bien con uno mismo y con lo que te rodea.

¿Es fácil encontrar la tranquilidad con dos empresas, tres hijos, entrenamiento físico y una cuenta de Instagram tan activa?

¡No es fácil! Hay días en los que me siento agobiada y no entiendo cómo logro hacer tantas cosas. Además, he pasado por unos procesos personales bastantes complicados que me han sumado una carga adicional. Pero hay que saber reaccionar, agradecer y buscar el lado positivo, aunque me toque trabajar hasta tarde o esforzarme más de la cuenta. También tengo una persona que me ayuda en la casa y un equipo de trabajo en las diferentes



5 CLAVES PARA LA FELICIDAD

- > Mis tres hijos
- > Navidad
- > Viajar a la playa
- > Jugar con mis atuendos
- > Hacer ejercicio



empresas. El éxito está en aprender a liderar, ser la cabeza de algo y tener brazos para poder manejar los diferentes proyectos.

¿Qué rutinas te sirven para sacar todo adelante?

Tengo varias. Por ejemplo, ordenar mis tareas me gusta mucho y me da tranquilidad mental. Cada noche dejo organizado todo lo que voy a hacer al día siguiente. Eso ya me permite, al menos, dormir en paz. Luego, hay otras cosas que me ayudan a encontrar ese balance, como el ejercicio, comer saludablemente y compartir todo lo que pueda con mis tres hijos.

¿Eres espiritual?

Soy religiosa, católica y creo en Dios. Agradezco por las bendiciones recibidas a diario. También hablo todos los días con mi mamá que está en el cielo. Creo mucho en las energías, pero no me gusta indagar sobre el tema.

Es decir, no soy de las que va a que le lean las cartas, el tarot, a hacer terapias con los ángeles. Siento que ese tipo de prácticas me predisponen a lo que pueda pasar. Me interesa más vivir plenamente el presente.

¿Tienes algún mantra?

Mi mantra infalible es ver el lado bueno de las cosas y agradecer a pesar de tener días malos. Creo que vivir en agradecimiento hace que todo fluya.

Eres diseñadora de interiores, influenciadora y emprendedora. Has aprovechado estas facetas para aportar a la construcción social...

Sí, eso me gusta y me hace feliz. Actualmente tengo un proyecto que se llama Sembrando Sueños, con el que remodelo los espacios de familias de bajos recursos. Saco los recursos de mis trabajos en Caoba Design, en

Everyday Love y de las ventas de garaje que hago con la ropa que ya no utilizo.

Has tenido una carrera muy exitosa en el diseño de interiores. ¿En qué momento decidiste lanzarte también al mercado de la belleza, con Everyday Love?

Siempre he cuidado mucho mi piel, mi pelo y he disfrutado el ejercicio. Es decir, ese tema de la belleza también fue parte de mi vida, aunque no de manera profesional. Sin embargo, empecé a ver que, a través de mi cuenta de Instagram, el público femenino se sentía muy identificado con esos temas. Así nació la idea de crear una marca que recopilara todos mis tips y que hablara un poco más de mí como mujer.

¿En este proyecto estás sola o más gente decidió lanzarse contigo?

Tengo un socio que se encarga de la parte contable y tecnológica. Yo me encargo de la parte creativa y comercial. Ahora, las mujeres que me siguen y que hacen parte de mi comunidad han sido mis grandes aliadas. Me encanta escuchar sus testimonios y necesidades y son las primeras que prueban los productos antes de salir al mercado. La receta ha sido un poco al revés, gracias a que existía una comunidad muy sólida, lanzamos un producto.

¿Cuál es tu rutina para cuidar el pelo?

Como en todo en la vida, los cuidados van de acuerdo a cada persona, a su tipo de piel y a las actividades que realiza. Para mí, una rutina ideal es lavarme el pelo todos los días porque hago ejercicio a diario y me gusta tenerlo limpio. Trato de no utilizar productos calientes, como plancha o

secador, para no maltratar el pelo y me aplico mascarillas cada dos o tres días, para fortalecerlo.

Para cuidar la piel, ¿cuál es tu receta infalible?

El producto que no me puede faltar para el cuidado de mi piel es el protector solar. Además busco que tenga color y me ayude a mantener el efecto maquillaje.

¿Cómo defines tu estilo personal?

Mi estilo cambia todo el tiempo. Hay días en que me defino como "parcera". Es decir, con tenis y ropa ancha. También tengo días en que me quiero vestir más elegante, con faldas, abrigos y blazer. Mi estilo depende de cómo me levante, pero lo que nunca puede faltar es la comodidad. De hecho, hace muchos años no uso tacones. Cuando eres madre de tres niños, si no estás cómoda, mueres.

.....
*Periodista, productora y cofundadora de Relatto.

Los lácteos y su aporte de nutrientes

Redacción Bienestar Colsanitas

El consumo de lácteos tiene múltiples beneficios, aporta nutrientes como minerales, vitaminas y proteínas que son fundamentales para el organismo.



Según un estudio realizado por *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), de Estados Unidos, en el que participaron niños, adolescentes y adultos mayores de diferentes países como Estados Unidos y Australia, alrededor del 90% de la población no cumple con las recomendaciones de tomar lácteos, además, se evidencia que su ingesta ha disminuido debido a los cambios en la alimentación, por ejemplo, las dietas basadas en plantas donde se eliminan alimentos de origen animal.

Esta falta de consumo ha generado preocupación, puesto que consumir lácteos como la leche y el yogurt aportan nutrientes como el calcio, fósforo y vitaminas del complejo B a nuestro cuerpo. Por esta razón es importante fomentar su consumo, pues aporta una buena cantidad de micronutrientes al cuerpo.

Estos productos acompañados con otros alimentos como frutas y cereales hacen contribuciones de micronutrientes a niños y adultos.

Recordemos que la leche es una gran fuente de calcio y que el yogurt contiene microorganismos probióticos que mejoran la salud gastrointestinal. 

BENEFICIOS DE LOS LÁCTEOS EN EL CUERPO

- > Contienen probióticos que ayudan a la salud intestinal.
- > Fortalecen los huesos: gracias a la vitamina D y al calcio ayudan a mantener los huesos fuertes. Además contribuye al fortalecimiento de los dientes.
- > Ayuda a desarrollar masa muscular: la leche contiene proteínas que propician el aumento de la masa muscular.

CONSUMO DE LÁCTEOS

UNA ESTRATEGIA EFICAZ PARA MEJORAR EL NIVEL DE MICRONUTRIENTES EN EL SER HUMANO.

La malnutrición es un problema de salud pública mundial con alto impacto en la calidad de vida de las personas. La malnutrición puede ser por exceso (sobrepeso/obesidad) o por déficit (desnutrición aguda/crónica).

Adicionalmente, el hambre oculta (deficiencia de micronutrientes esenciales como hierro, calcio, zinc, vitamina A, D, B6, B12 y el ácido fólico, entre otras) hace parte de la malnutrición y es cada vez más prevalente en la población de diferentes grupos de edad.

Con-
Ciencia
láctea



¿Por qué se genera el hambre oculta en el mundo?

- Bajo poder adquisitivo.
- Desinformación sobre el consumo de algunos alimentos con un importante aporte de nutrientes.
- Dietas de moda que prohíben el consumo de ciertos grupos de alimentos.
- Baja producción de ciertos alimentos en temporadas definidas del año.



Los lácteos como fuente de consumo de micronutrientes

La leche y los productos lácteos son una fuente importante de macronutrientes y micronutrientes, dentro de los que se destaca el calcio, zinc y vitaminas como la A y el complejo B.

- Investigaciones indican (Cifelli CJ, et al, 2022) que el consumo de lácteos se asocia con un menor riesgo de deficiencias de ácido fólico, vitamina B6 y B12, Calcio, entre otros.
- Es importante acompañar el consumo de lácteos con una estrategia educativa que resalte el consumo de este grupo de alimentos y una dieta balanceada que incluya los demás grupos de alimentos.



Conclusión

Dentro de las estrategias para enfrentar la deficiencia de micronutrientes, se debe fomentar el consumo de alimentos de los diferentes grupos en porciones adecuadas, donde se destacan los lácteos como fuentes claves de vitaminas y minerales. De igual forma, se deben dar pautas de manejo integrado por diversas especialidades de la salud, para fomentar el consumo de varios grupos de alimentos, acompañada de educación alimentaria y nutricional.

Referencias

1. Cifelli CJ, Agarwal S, Fulgoni VL. Association between Intake of Total Dairy and Individual Dairy Foods and Markers of Folate, Vitamin B6 and Vitamin B12 Status in the U.S. Population. *Nutrients*. 2022;14(12).
2. Pop OL, Vulturar R, Fodor A, Adina C. Nutritional Deficiency & Impact on Health Micronutrients Deficiencies in Early Life and Impact on Long-term Health. 2020;(November).



La dieta keto: *¿tan buena como la pintan?*

*Catalina Sánchez Montoya**

Consumir principalmente grasas y proteínas y evitar al máximo los carbohidratos sirve para bajar de peso de manera rápida, pero no aplica para todo el mundo, y en el largo plazo podría tener contraindicaciones.

En el mundo de la alimentación existen dietas para todos los gustos. La cetogénica (o keto, como se le conoce en inglés) es sin duda una de las más populares. De acuerdo con la publicación *Should You Try the Keto Diet?* (2020), de Harvard Health Publishing, la dieta cetogénica tiene como objetivo hacer que el organismo dependa de otra fuente de energía que no sean los carbohidratos, sino los cuerpos cetónicos, un tipo de combustible que el hígado produce a partir de la grasa almacenada.

“La dieta keto clásica permite el consumo de un gramo de proteína por cada kilogramo de peso, así como de 10 a 15 gramos de carbohidratos y el resto de las calorías deben consumirse en forma de grasa”, explica la doctora Luisa Fernanda Becerra, nutricionista-dietista adscrita a Colsanitas. “En realidad, aunque tiene múltiples variaciones, es una dieta principalmente alta en grasas de todo tipo: mantequilla, aceites, grasas de origen animal, frutos secos, aguacate, derivados del coco, entre otras”, añade.

Aunque ‘ser keto’ pareciera estar de moda, no es un plan de alimentación nuevo. De hecho, han pasado 100 años desde que un médico norteamericano, Rollin Woodyatt, descubrió que los cuerpos cetónicos —acetona, acetoacetato y ácido hidroxibutírico— aparecen luego de un ayuno prolongado o por cuenta de una dieta que contiene una proporción muy baja de carbohidratos y muy alta en grasa.

Justo en ese mismo año del descubrimiento, en 1921, otro profesional de la salud llamado Russel Wilder, de la Clínica Mayo de los Estados Unidos, inició una prueba de dieta cetogénica en un grupo de pacientes con epilepsia en quienes se había observado mejoría de los episodios convulsivos con la cetosis inducida por el ayuno.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y ALIMENTOS RESTRINGIDOS

Pese a que la dieta cetogénica puede tener múltiples variaciones, estos son algunos de los productos que se pueden (o no) incluir en la lista del mercado de quien vaya a seguir el plan.



TENGA EN CUENTA

Lo primero es que esta dieta debe ser recomendada por un especialista en nutrición o similar, y para fines específicos determinados por un profesional de la salud. Ahora bien, quienes siguen este tipo de alimentación deben mantenerse hidratados, ya que “inicialmente, la producción de cuerpos cetónicos aumenta la diuresis (la orina) y puede producir deshidratación”, dice Becerra. También es importante vigilar síntomas gastrointestinales

como el estreñimiento y monitorear niveles de colesterol y ácido úrico en la sangre. Otro de los temas clave para tener en cuenta es el tiempo de duración de la dieta. Si bien es cierto que hasta el momento se han realizado numerosos estudios que evalúan los efectos de la dieta en periodos de seis meses y hasta de un año, y es evidente que sí genera en los pacientes una pérdida de peso importante, como en todos

los tratamientos bajos en calorías, es normal que cada persona llegue a una especie de meseta con el paso del tiempo.

Por eso, lo más importante es informarse y desarrollar hábitos de alimentación saludables. Comer de forma balanceada debe ser parte de su estilo de vida. Y no lo olvide: el primer paso siempre será consultar con un especialista si este tipo de dieta —o cualquier otra— es realmente apta para usted.

¿Tiene beneficios?

La respuesta es sí. Actualmente, la dieta cetogénica se utiliza como tratamiento para la obesidad y el sobrepeso.

“Por los cambios que se producen en el metabolismo energético, es eficiente para reducir la grasa almacenada en el tejido adiposo y promover la pérdida de peso”, dice Becerra. “Se han observado también efectos en la reducción de la hemoglobina glicosilada en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 y reducción en la secreción de insulina en pacientes con hiperinsulinemia. Actualmente se está estudiando el efecto de esta dieta en pacientes con cáncer, enfermedades neurodegenerativas y otras enfermedades crónicas”.

Este tipo de plan alimenticio también se aplica en los pacientes candidatos a cirugía bariátrica para promover una pérdida de peso rápida y una disminución del tamaño del hígado en la etapa preoperatoria. También se sugiere en el tratamiento de la epilepsia resistente a los fármacos.

Pero ojo, no todas las personas son aptas para aventurarse con este tipo de alimentación, ni tampoco es un plan nutricional que deban seguir los individuos en el largo plazo. “Está contraindicada en el embarazo y la lactancia, así como en pacientes que padecen de diabetes mellitus tipo 1 porque se pueden presentar episodios frecuentes de hipoglucemia”, explica la doctora Luisa Fernanda Becerra. “Tampoco es recomendable en pacientes que tengan trastornos de la conducta alimentaria, trastornos mentales, abuso de alcohol y otras sustancias, insuficiencia hepática y renal”. 

SI



Carne de res, cerdo, pollo, tocineta, salmón



Aceites (oliva, coco)
Mantequilla, quesos, leche entera, crema de leche



Nueces y semillas, almendras, pecanas, maní, marañones, nuez del Brasil, semillas de chía



Aguacate, coco, fresas, arándanos, aceitunas, limón, espinaca y otros vegetales crucíferos



NO



Arroz, avena, pasta, legumbres (frijoles, garbanzos, lentejas)



Bebidas alcohólicas y bebidas azucaradas



Banano, mango, uva y verduras con almidón: papa, yuca...



Harinas refinadas (pasteles, panes, tortas, dulces, helados)



Salsas y condimentos

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

El sabor de las fiestas recorre Colombia

*Karem Racines Arévalo**

ILUSTRACIÓN: *Sol Trejos* [@lasole.art](#)



La variedad de platos tradicionales asociados a las celebraciones especiales, en distintas regiones del país, está íntimamente relacionada con el clima, la topografía y la cultura de las poblaciones asentadas en cada lugar. Dos destacados chefs e investigadores de la gastronomía nacional nos guían por esta ruta.

Las fiestas decembrinas son la excusa perfecta para procurar el encuentro familiar alrededor del fogón. Y como cocinar es un acto de amor y de resistencia cargado de historia, las celebraciones se convierten en una oportunidad para demostrar el afecto y reactivar las tradiciones.

Por eso, una aproximación a lo que se prepara en distintas partes de Colombia para celebrar la Navidad, las vacaciones, el fin de año y la bienvenida al año nuevo nos remite a la historia de un país pluriétnico, biodiverso y pluricultural.

Carlos Gaviria, chef, docente de gastronomía y ganador del premio al mejor libro de cocina *Gourdan World Cookbook Awards 2017*, dice que la cocina colombiana está profundamente influenciada por las culturas afro, española, indígena y árabe. Y eso se ve reflejado en los ingredientes y los tipos de cocción que se utilizan en la preparación de las comidas para cualquier celebración, incluida la cena de Navidad o de fin de año.

“En la mayoría de las regiones del país estas fiestas de diciembre se celebran preparando de manera especial muchos de los platos que forman parte de la cotidianidad. Es decir, con frecuencia se utilizan proteínas como el pollo y el cerdo, que siempre están en la mesa de nuestras casas, pero se les adoba de manera diferente, con técnicas que requieren mayor tiempo y agregando algunos ingredientes en favor de la calidad. Pero lo que verdaderamente hace diferente el momento de la comida en la época decembrina, en cualquier parte de Colombia, es la abundancia. Que sea sabroso y tradicional es importante pero para mí lo indispensable es que sobre”, dice el chef Gaviria.

Luisa Acosta es periodista, historiadora, Premio Nacional de Gastronomía e investigadora de la Alianza de Cocineros de Slow Food. Es una autoridad en las cocinas de las distintas regiones de

Colombia. Para ella, “el calendario de festividades de los países de América Latina está marcado por la visión judeocristiana de los colonizadores. En ese sentido, también hemos mantenido algunas herencias culinarias españolas y de otras culturas que se hibridaron y produjeron lo que podemos llamar hoy cocinas mestizas. En todo caso, creo que deberíamos comenzar a descolonizar nuestras celebraciones de abundancia para darle protagonismo, de nuevo, a nuestras culturas alimentarias y productos locales, que nos dan una posibilidad enorme en cuanto a variedades y matices”.

Para Luisa, es atrevido tratar de establecer fronteras en la comida colombiana, porque son divisiones que funcionan muy bien para lo político y muy poco para lo cultural: “En un mismo municipio, en una misma vereda y hasta en una misma familia podemos encontrar diversas formas de preparar un mismo plato o de disponer la mesa

LA MESA DE FIN DE AÑO DE LA HISTORIADORA LUISA ACOSTA

- › Pastelitos de cerdo con arepitas de maíz blanco del Atlántico.
- › Sancocho trifásico del Valle del Cauca
- › Marranada antioqueña con morcillas, chorizos, chicharrones de cien patas y arepas de la casa de la tía Maria Cristina Meza.
- › Amasijos chocoanos de masas corundas, de maíz ñejo y runchas rellenas de los diferentes pescados y carnes de monte local de la profe Luz María Garcés en Tadó, Chocó.
- › Dulce Nochebuena de Popayán de las cocineras de Mesa Larga en la plaza de mercado del Barrio Bolívar en Popayán, natillas de maíz de mi abuelita bogotana y buñuelos de yuca bañados en miel de Beatriz Lara en Dibulla.
- › Sabajón de la tía Evelia Gutuérrez en Bogotá y viche de Onésimo González de Tumaco.

* Periodista y profesora universitaria. Colaboradora de Bienestar Colsanitas.

para las celebraciones. Esto ocurre por varios factores: la oferta local de productos, los procesos de migración interna y externa, y la forma como nos enseñaron a hacerlo nuestras abuelas en cada territorio. Finalmente, hemos estado expuestos a una fuerte influencia de la industria de la alimentación en nuestros hábitos alimenticios, de tal manera que las cocinas tradicionales han venido sufriendo también grandes transformaciones tanto en la oferta de productos y materias primas, como en las técnicas de preparación”.

El chef Gaviria considera que independientemente del lugar en el que se esté, la clave está en aprovechar los productos autóctonos, ser recursivos en la preparación y mantener la tradición de compartir en familia y con amigos el momento de la comida: “Sin embargo, hay elementos que encontraremos en casi todos los sitios de este recorrido. Me refiero a los envueltos en hojas, como una forma de preparación común; el cerdo, como la proteína principal de muchos platos; el maíz, como base

de la mayoría de los amasijos y las confituras y los dulces almibarados para rematar en el postre”, precisa Gaviria, quien es autor del galardonado libro *Técnicas profesionales de cocina colombiana*.

Acosta, por su parte, apunta sobre la necesidad de promover una resistencia desde las culturas alimentarias locales a las pretensiones de la industria que, con productos ultraprocesados, simula sabores y olores casi idénticos a los tradicionales en detrimento de la identidad territorial, así como del bienestar y la salud. “La cocina tradicional no implica ni más esfuerzo ni más dinero, esto es una falacia. Por eso el llamado es a que recuperemos nuestras prácticas tradicionales, reforcemos nuestras identidades locales y recurramos a las recetas de las abuelas y sabedoras. Aprovechemos las fiestas decembrinas para potenciar el sentido de pertenencia, hacer uso de los recursos que nos proveen nuestros territorios y exaltar los conocimientos tradicionales de nuestros abuelos”, puntualiza. 

Con base en las sugerencias de los investigadores se mencionan algunas de las tradiciones de la gastronomía colombiana en época decembrina:



Caribe

Con tremendas diferencias entre los departamentos que lo integran, es común que en las celebraciones se sirvan hallacas, arepas y tamales de gallina. Tanto en La Guajira como en el Cesar son muy apetecidos los guisos de chivo y conejo. En Córdoba, Bolívar y Sucre los pasteles son de arroz con carnes de res y cerdo. Y es una tradición del Cesar hacer sancochos trifásicos a orilla de río, en los llamados paseos de olla, especialmente el 25 de diciembre y el 1 de enero.



Antioquia y Viejo Caldas

Los platos de esta región se caracterizan por la abundancia y la variedad, relacionado esto con el hecho histórico de servir de tránsito a arrieros que se desplazaban entre el Norte y el Centro del país. Como plato principal es común que las familias sirvan cerdo en diversas presentaciones (frito, asado, guisado), lechona o pollo relleno. Las arepas constituyen un infaltable, así como los buñuelos y las hojuelas. Para endulzar la velada, brevas con arequipe o solteritas con crema.

Santanderes

La variedad de tamal que se prepara en el departamento de Santander se envuelve con forma rectangular, es abundante en relleno de pollo, cerdo y tocino e incluye garbanzos, uvas pasas y alcaparras. Para las fiestas decembrinas también es común preparar cabrito guisado y ensalada rusa, almojábanas y esponjados. Y para beber se puede escoger entre masato, chicha o ponche crema.



Tolima Grande

En las cocinas tradicionales del Tolima se preparan los bizcochuelos, hechos con achiras, huevo, azúcar, ralladura de limón y aguardiente. También está una variedad muy apetecida de tamal que lleva varias proteínas de animal: cerdo, pollo, huevo y tocino, es redondo y se empaqueta en forma de bolsa. Está la popular lechona tolimense, emparentada con el asado castellano español, cuyos ingredientes tradicionales son cerdo, arvejas, manteca y especias. Y también el asado huilense de cerdo cocinado a leña en hornos artesanales de barro. El remate lo pone Popayán con su tradicional Dulce de Nochebuena, con conservas de frutas variadas y amasijos.

Llanos orientales, Orinoquía y Amazonía

La vocación ganadera de la región incorpora carnes de res en el menú navideño y de año nuevo. Las hallacas y los tamales son comunes. Como plato principal se sirve generalmente mamoná, ternera, chigüiro asado o la cachama frita. Y como bebida, la panela con limón, y el vinete de los Llanos, que se obtiene de la savia de la palma real. Y en cuanto a dulces, destacan el dulce de leche, el de marañón y la cuajada con melao y, en la Orinoquía, la mazamorra de maíz.



EL MENÚ DE NOCHEBUENA DEL CHEF CARLOS GAVIRIA

¿Qué pondría en la mesa para mostrar las tradiciones culinarias colombianas en tiempos de celebración?

- > Tamales tolimenses
- > Asado huilense
- > Cerdo en salsa de lulo con panela
- > Galantina de pollo (o pollo relleno)
- > Natilla con buñuelos
- > Desamargado
- > Ensalada de frutas



Cundinamarca y Boyacá

En el interior del país es común que en las celebraciones se sirva pollo relleno, perril de cerdo y, más recientemente, pavo al horno. Otra variedad de tamal no puede quedarse por fuera: el santafereño, que se caracteriza por incluir longaniza y tener todos los ingredientes mezclados (tanto el amasijo como el guiso). También son tradicionales las colaciones, los buñuelos, las galletas de mantequilla, las natillas de maíz amarillo con panela servidas con dulce de mora. Y como bebida, el sabajón, a base de huevo, leche y aguardiente.



Suroccidente

En el Suroccidente de Colombia predominan los buñuelos con melao, las empanadas de añejo a base de maíz fermentado, rosquillas, hojaldres y el champús, que es una bebida refrescante en la que se combina jugo de lulo, piña, panela y maíz seco, con clavos, canela y hojas de naranjo. Un plato caliente infaltable: el hornado nariñense de cerdo, y un dulce muy apreciado es el de chilacuan o papayuela.

Pacífico

Abundan los platos que incluyen pescados y mariscos, preparados en guisos, fritos, aborrajados o en caldos. En sus cocinas destacan los amasijos a base de maíz, yuca, papa o arroz. En Valle del Cauca, son comunes en las navidades la torta de pastores, cuyos principales ingredientes son el arroz de leche y la panela, y el desamargado, hecho con limones, brevas, papaya y toronja en almíbar. Y como bebida tradicional el biche, producto de la fermentación de la caña de azúcar.



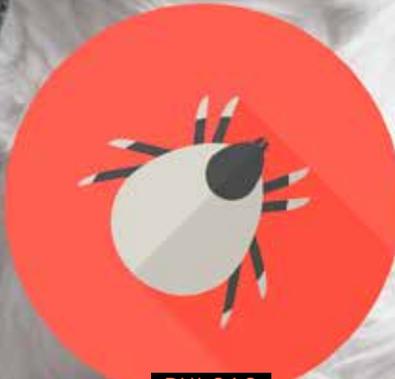
Qué son los hemoparásitos y cómo prevenirlos

*Karem Racines Arévalo**

Evitar las pulgas y garrapatas en las mascotas es la mejor forma de prevenir infecciones. Y una manera sin igual de manifestarles amor.



MOSQUITOS



PULGAS



GARRAPATAS

Los hemoparásitos son organismos que llegan al torrente sanguíneo de los perros y los gatos a través de vectores, es decir, otros parásitos externos (o ectoparásitos) como los mosquitos, las pulgas y las garrapatas. Cuando estos ectoparásitos entran en contacto con el animal le transmiten enfermedades. Su peligrosidad radica en que atacan directamente algunos componentes de la sangre (leucocitos, glóbulos rojos o plaquetas), son muy difíciles de detectar y las infecciones que producen pueden ser mortales. Por eso es necesario evitarlos.

Efraín Benavides, médico veterinario y docente investigador en el campo de la salud animal con énfasis en epidemiología y parasitología veterinaria, precisa que las bacterias, los nematodos y los protozoos son tipos de hemoparásitos que actúan como agentes transmisores de enfermedades. Entonces, cuando un perro está infectado y es mordido por una garrapata o una pulga, éstas pueden propagar las enfermedades, que contagian a otros animales y, rara vez, a humanos.

“En las zonas urbanas regularmente hay muchos perros y gatos abandonados que son presa fácil de pulgas, mosquitos y garrapatas. Es así como se convierten en foco de vectores que transportan los hemoparásitos y ponen en riesgo a los animales que tenemos en nuestras casas. Hay que tener en cuenta que los países ubicados en la zona intertropical, como Colombia, con temperaturas promedio

entre 28° C y 18° C, tienen más riesgo de propagación de enfermedades parasitarias puesto que en el calor los ectoparásitos (o insectos) tienen más posibilidades de supervivencia. Ante eso, la solución es la tenencia responsable de mascotas y las políticas públicas para minimizar la presencia de perros y gatos callejeros”, explica el académico.

Hay una gran variedad de hemoparásitos cuyos nombres son rarísimos y las enfermedades que transmiten a los perros son denominadas en función del parásito que las causa. Ahí se encuentran la difilariasis, la erlichiosis, el anaplasmosis, la leishmaniasis, el hepatosporidiosis o la babesiosis. Los gatos, en cambio, se ven frecuentemente afectados por la bacteria parasitaria *Haemobartonella felis*, que ataca los glóbulos rojos y, en su variedad más virulenta, puede causar anemia severa con desenlace fatal.

“En el calor los ectoparásitos (o insectos) tienen más posibilidades de supervivencia”.

Medidas preventivas

El médico veterinario Antonio Villamizar, director de la clínica Origen Animal en Santa Marta, dice que la clave está en atacar la primera barrera con insecticidas que acaben con las pulgas y garrapatas en el ambiente donde permanece el animal.

“Incluso usando garrapaticidas y antipulgas la mascota puede resultar infectada, porque si el producto está en la fase en que pierde efectividad, entonces el insecto tiene tiempo de morder al perro y transmitir el hemoparásito antes de ser repelido. De ahí la importancia de cumplir con los tiempos recomendados por el fabricante para la renovación

ERRORES COMUNES QUE POSIBILITAN LA CONTAMINACIÓN CON HEMOPARÁSITOS

1 Ectoparasiticidas o insecticidas de garrapatas o pulgas usados de forma incorrecta.

2 Los dueños de mascotas que afirman que sus animales no tienen ni pulgas ni garrapatas porque no se las ven. Recuerde que pueden ser más pequeñas que la cabeza de un alfiler.



3

Tumbarle las garrapatas al animal con peines y pinzas no evitará que regresen.

4

Fumigar el espacio en el que vive la mascota es una buena práctica, pero es insuficiente si no se protege directamente al animal.

CICLO DE VIDA DE LAS GARRAPATAS

Son cuatro los estados de vida de las garrapatas:

1

HUEVECILLO:

Eclosionan en un par de meses pero es tan diminuta que en la cabeza de un alfiler caben varias. Generalmente se desarrollan en zonas con vegetación. Una garrapata puede poner entre 3.000 y 7.000 huevecillos cada vez, después del apareamiento.

2

LARVA (seis patas):

“Buscan presa” y en cuanto la encuentran se suben a sus huéspedes para alimentarse de su sangre. Luego se sueltan para cambiar de animal.

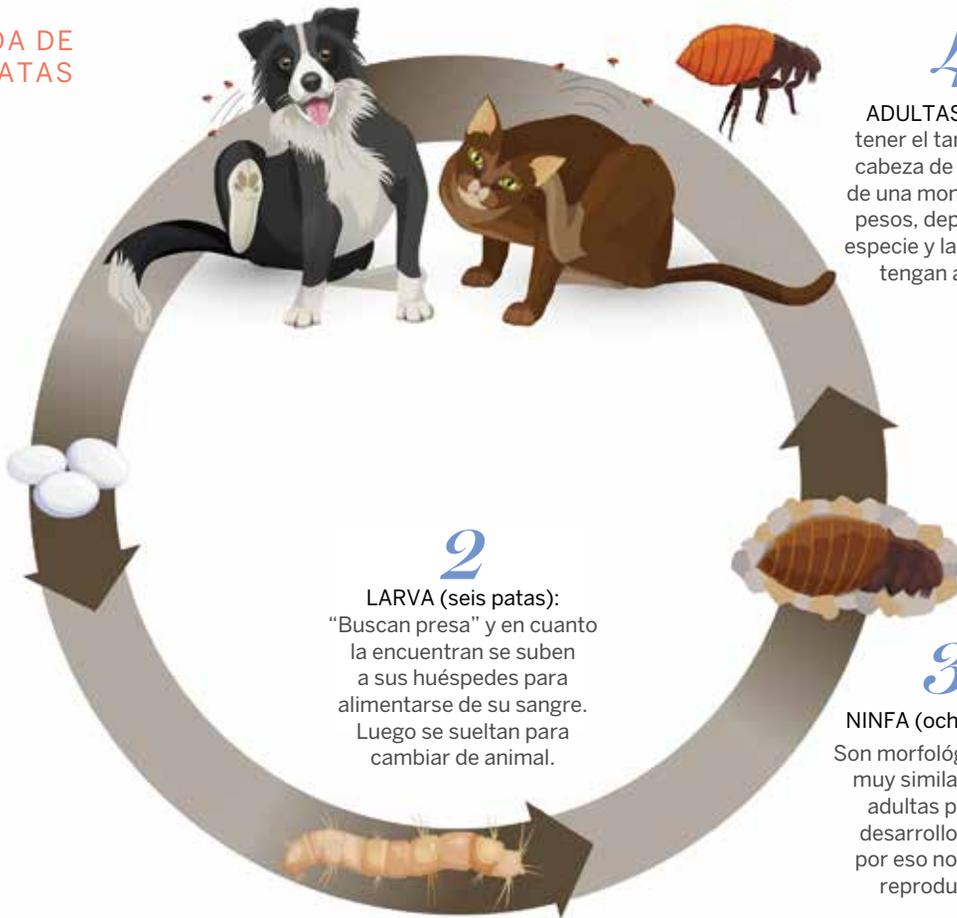
3

NINFA (ocho patas):

Son morfológicamente muy similares a las adultas pero sin desarrollo sexual, por eso no pueden reproducirse.

4

ADULTAS: Pueden tener el tamaño de la cabeza de un alfiler o de una moneda de 100 pesos, depende de la especie y la sangre que tengan adentro.



del insecticida, de tal manera que el bicho en cuanto ataque se intoxique de inmediato”, comenta el médico veterinario.

Villamizar explica que los síntomas comunes de perros y gatos en una primera fase de infección con hemoparásitos son la inapetencia, el desánimo y la temperatura corporal mayor a 38° C. Si se detecta en esta etapa, la mayoría se recupera. Pero si ya han transcurrido más de dos semanas desde la infección, los animales pueden presentar palidez, deshidratación, inapetencia, pérdida de peso y dolor en las articulaciones. En este caso, habrá que actuar rápido porque el animal puede descompensarse y morir.

Entre los hemoparásitos más temidos está el nematodo *Dirofilaria immitis*, que causa la enfermedad conocida como gusano del corazón. Villamizar dice que este parásito se aloja en la arteria pulmonar, genera un taponamiento que afecta el flujo de

sangre y produce un paro respiratorio: “la mayoría de las veces en los perros se detecta de forma incidental o cuando ya está muy avanzado. Y por eso lo mejor es prevenirla, porque el tratamiento es costoso y riesgoso. En gatos esta enfermedad es mortal”, apunta el especialista.

Para diagnosticar si los síntomas de las mascotas se relacionan con hemoparásitos, los médicos veterinarios recurren a exámenes de laboratorio, como hematología o frotis de sangre. También están las pruebas serológicas y citologías, y si se sospecha de la presencia del gusano del corazón un ecocardiograma permite orientar el diagnóstico.

La literatura sobre el tema especifica que algunos animales con hemoparásitos pueden convertirse en pacientes crónicos, es decir que nunca se curan del todo de las enfermedades que éstos transmiten y deben estar bajo control médico permanente. **B**

LA CIFRA

Una garrapata puede poner entre 3.000 y 7.000 huevecillos cada vez, después del apareamiento.

**Periodista, investigadora y profesora universitaria.*



LAGOS DE TORCA: UN ESPACIO QUE CONECTA EL DESARROLLO Y LA NATURALEZA

Este proyecto de la constructora Colpatría estará ubicado al norte de Bogotá e integrará vivienda, parques, colegios y conexión con la naturaleza.



El pasado mes de septiembre se aprobó la licencia ambiental de la avenida Boyacá y en diciembre se tiene estipulado iniciar las obras de Lagos de Torca para desarrollar un modelo de ciudad compacta en el que viviendas, parques y colegios harán parte de este diseño.

El proyecto está ubicado en el norte de la ciudad de Bogotá, en las localidades de Suba y Usaquén. Se extenderá desde la calle 183 a la 245, entre la carrera Séptima y la ampliación de la avenida Boyacá al occidente y contará con 1.803 hectáreas.

Lagos de Torca establece un vínculo entre el desarrollo de la ciudad y el medio ambiente, que le permitirá a la ciu-

dadanía disfrutar de viviendas, servicios públicos, comercio y el bienestar que genera la cercanía a un humedal como Torca Guaymaral. Este es uno de los primeros proyectos de comercialización de esta zona de la ciudad

El proyecto residencial Solé hará parte de Lagos de Torca. Se trata de un conjunto residencial conformado por 3 torres de apartamentos de 19 pisos, con torre de parqueaderos y zonas sociales.

La intervención traerá beneficios en las diferentes áreas como:

- **Espacio público:** contará con parques multifuncionales diseñados para la interacción social, la inclusión y la expresión cultural.

- **Conexión** con el medio ambiente: la ciudad obtendrá 95 mil árboles nativos.
- **Movilidad:** se construirán 36.000 metros lineales de vía y 140.000 metros lineales de ciclorutas.
- **Vivienda:** contará con una condición óptima para futuros constructores y compradores, con vínculos a la educación, el empleo y salud.
- **Empleo:** 120 mil empleos directos y 234 mil empleos indirectos.

Lagos de Torca busca transformar la ciudad, manteniendo la conexión entre lo que necesitan los ciudadanos y lo que se debe preservar. Con este proyecto el humedal Torca Guaymaral pasará de 34 a 75 hectáreas.

Viajes cómodos para los *adultos mayores*

*Juliana Flórez Vergara**



Las personas mayores no tienen que quedarse cuidando la casa mientras la familia sale de paseo. Aquí compartimos algunas recomendaciones para que ellos viajen de forma segura y cómoda.

Usualmente las familias aprovechan la época de fiestas decembrinas para organizar un paseo o una salida que incluya a toda la familia. Y dentro de sus miembros en muchas ocasiones se encuentran adultos mayores que requieren cuidados especiales, o tienen necesidades diferentes a las de los miembros más jóvenes del grupo familiar.

El geriatra adscrito a Colsanitas, Héctor Peña, nos comenta que a la hora de planear un viaje, es importante que los familiares

que acompañan al adulto mayor tengan presentes las condiciones en las que esa persona quiere viajar, el estado físico y su movilidad o dependencia para las actividades que programen. Tener en cuenta esto le permite a la persona mayor estar más tranquila y disfrutar el viaje como todos los demás.

Estos son algunos consejos prácticos que nos comparte el geriatra a la hora de planear, viajar y disfrutar del destino con una persona mayor.

ANTES DE SALIR AL DESTINO

- › Hacer un chequeo médico, con mayor razón si tiene alguna comorbilidad como diabetes o hipertensión, para saber cómo se encuentra de salud y prevenir percances.
- › Si hay una persona que cuida al adulto mayor y hay posibilidades de incluirla en el viaje, hágalo.
- › Si el adulto mayor se encuentra tomando medicamentos, asegúrese de tener los suficientes para el viaje.
- › Tenga en cuenta las condiciones de acceso para los adultos mayores en el destino y en las diferentes actividades que programen: visitas, museos, espectáculos y demás.
- › Es esencial armar un botiquín con elementos básicos como curitas, algodones, gasas, antibióticos, pastillas para mareos etc.

CAMINO AL DESTINO

- › Si se tiene planeado viajar por carretera, le recomendamos hacer varias paradas, para que la familia se pueda estirar y relajar un poco, en especial el adulto mayor, que deberá cambiar constantemente la posición para evitar dolores.
- › Planee con anterioridad dichas paradas en la carretera, y si le es posible, averigüe las condiciones de acceso, salubridad y demás detalles antes de incluirla en su ruta.
- › Si el viaje es en avión, tenga en cuenta el tiempo de vuelo. Si es muy extenso, reserve un espacio para hacer ejercicios, caminar o cambiar de posición con la persona mayor, y lleve a mano medicamentos que pueda necesitar durante el vuelo según las horas a las que tiene que tomarlos.
- › Hidratarse es una de las formas de cuidar nuestro cuerpo, por eso asegúrese de llevar y tomar suficiente agua siempre.
- › Genere un ambiente adecuado donde el adulto se encuentre tranquilo, es decir, tenga conversaciones donde lo invite a participar, actividades y planes dentro del paseo pensados también para él.

DISFRUTANDO EL DESTINO

- › Verificar las condiciones del lugar donde se va a hospedar. Si el lugar tiene una piscina, es importante mirar el nivel de profundidad y el estado de las escaleras y el acceso, para que el adulto mayor pueda entrar y salir con facilidad.
- › No se olvide de motivar las caminatas, las actividades que le permitan mover el cuerpo. Si el adulto mayor tiene alguna discapacidad, procure planear actividades adecuadas para su condición.
- › Por último, procure generar momentos en los que el adulto mayor se sienta cómodo, no lo obligue a realizar actividades en contra de su voluntad. La idea es que se sienta tranquilo y que disfrute el viaje, no que se vea presionado o disminuido por su edad y condiciones físicas. **B**

*Periodista Bienestar Colsanitas.



Menores de edad seguros en internet

*Juliana Novoa Rodríguez**

Las nuevas tecnologías brindan grandes posibilidades para aprender, crear, participar y conocer lo que sucede en el mundo. Sin embargo, también suponen una serie de riesgos para los más vulnerables, los niños y adolescentes, quienes pueden ser víctimas de *grooming*: acoso sexual por parte de un adulto, *bullying*: amenazas y manipulaciones por medio de redes sociales, como Facebook, Instagram, TikTok, Tinder, Snapchat, Bumble, Omegle, Twitter e incluso Whatsapp.

Por eso consultamos a Juan Camilo Chávez, director de la Fundación Annacha, organización que capacita a estudiantes, profesores y padres sobre los riesgos en las redes sociales y su uso responsable, y a Rolando Salazar, decano de la Facultad de Psicología de Unisanitas, quien adelanta una tesis de doctorado sobre el impacto de las redes sociales en el comportamiento de las personas. Con ellos recopilamos algunos consejos para que su hijo esté seguro mientras está interactuando en la red.

Compartimos algunas recomendaciones para que los niños estén seguros navegando en internet, a partir de la educación responsable, la comunicación efectiva y los acuerdos en el hogar.

La importancia de tener una buena comunicación con los hijos

Es vital que los cuidadores estén dispuestos a dedicarle una parte de su tiempo a la persona menor para que esta pueda expresarse con tranquilidad y sin limitaciones, que generen una comunicación basada en la confianza, con el fin de que el niño no se sienta juzgado, regañado o maltratado, sino orientado a tomar buenas decisiones.

“La comunicación ideal entre padres e hijos es fluida y asertiva. Quizás en ocasiones los padres no se dan cuenta, suelen llegar cansados del trabajo, e ignoran que su hijo quiere contarles algo y terminan cortando esa comunicación bilateral diciéndole que mejor hablan después”, comenta el doctor Salazar.

En un hogar donde hay niños o adolescentes que ya usan internet debe haber comunicación basada en la confianza, el respeto y el amor. “Cuando los padres se ganan la confianza de su hijo lo protegen de cual-

quier peligro porque él les va a contar si alguien en redes sociales le pide una foto, lo amenaza o lo pone en una situación incómoda”, asegura Chávez.

Educar a los hijos responsablemente

La mejor forma de enseñarles a los hijos el uso apropiado de las redes sociales es a través del ejemplo. Los padres deben ser coherentes y mantener unos horarios para el uso del celular y apartarse del aparato en el momento de comer, compartir momentos en familia o prestar atención a alguna presentación o conversación de sus hijos, entre otros hábitos saludables.

Además, es importante que los niños desarrollen autonomía para diferenciar lo que les puede generar bienestar o hacerles daño. “Cuando un niño cree que yo como papá siempre tengo la razón y, por ejemplo, me dice que la tarea que le ayudé a hacer quedó perfecta, lo que debo hacer como padre es reforzar su autoconfianza, diciéndole que solo le brindé una orientación, no la hice completamente. De esta manera el niño sabrá que puede ser autónomo, teniendo en cuenta que hay cosas negociables como elegir su ropa o lo que quiere comer, y otras que no como la hora de llegada a la casa; eso también le va a crear consciencia”, asegura Salazar.

Lo que se busca con estos hábitos es educar niños seguros y maduros, que sepan resolver una situación donde están siendo influenciados de manera negativa. El primer blindaje debe nacer, ojalá, en la autonomía de cada niño.

Recomendaciones para que su hijo esté seguro en internet

1 Prevenir: de acuerdo con el doctor Salazar, un niño menor de 12 años no debería estar en redes sociales o navegando en un celular o tableta más allá de lo académico, pues “no tiene desarrollados los procesos cognitivos y mentales para abordar una situación de inminente peligro”, comenta el especialista.

2 Supervisar: Juan Camilo Chávez recomienda que los más pequeños utilicen las redes sociales desde el celular de los padres para que estos puedan supervisar lo que el niño está buscando o con quiénes se está relacionando. También comenta que existen aplicaciones de control parental como Family Link, que le permite a los padres restringir el contenido que no crean apropiado, aprobar o desaprobar aplicaciones y establecer tiempos en la pantalla, entre otros.



TENGA EN CUENTA

- › Existen aplicaciones educativas y didácticas que ayudan a potenciar las habilidades de los niños.
- › No conviene satanizar las redes sociales y las nuevas tecnologías, aunque es necesaria la supervisión amorosa de los adultos, pues los peligros son reales.
- › El celular y las nuevas tecnologías pueden aprovecharse para evolucionar las capacidades cognitivas.

3 Acompañar: “Cuando los niños cuentan con cierta madurez es importante el acompañamiento de los padres antes de ingresar a cualquier red para que juntos investiguen las ventajas, desventajas y posibles peligros, es decir, que haya un proceso psicoeducativo”, comenta Salazar. Se recomienda que los menores de 16 años utilicen contraseñas conjuntas con los padres o cuidadores para que estos puedan estar pendientes ante cualquier alarma. Establecer horarios para el uso del celular es una buena forma de educar responsablemente. Chávez sugiere equilibrar el uso de redes sociales con la lectura o el ejercicio, para que el niño pueda utilizar los aparatos electrónicos pero haga otras actividades que lo beneficien en su desarrollo cognitivo y físico. “Dependiendo del caso, a veces recomiendo que el computador o la tableta estén en un lugar donde todos los puedan ver, como en la sala o estudio. Esto no atenta contra la intimidad: se trata de proveer seguridad y controles de tiempo. Porque a veces el niño se queda encerrado en la habitación utilizando el celular por muchas horas y nadie se percató de esto”, explica Salazar.

4 Configurar las redes sociales: las aplicaciones cuentan con configuraciones de privacidad para evitar que cualquier persona pueda enviarle mensajes, ver sus fotos, estados o perfil. Por eso es recomendable que sus hijos cuenten con este tipo de opciones de privacidad en cada una de sus cuentas; así evitamos que cualquiera les escriba o acceda a su información. **B**

*Periodista y creadora de contenidos de *Bienestar Colsanitas* y www.bienestarcolsanitas.com



La tos de los niños: cómo diferenciarla y mitigarla

*Mónica Diago**

La tos es un motivo de consulta frecuente en pediatría, pues genera mucha preocupación en mamás y papás. Sin embargo, es importante entender que se trata de un mecanismo de defensa.

Para un niño, ingresar al jardín infantil es un momento muy importante, pues ahí empieza a relacionarse con sus pares, a conocer nuevas dinámicas de juego y de relacionamiento. Al mismo tiempo empezará a tener contacto con diferentes virus, y eso bien lo saben los papás y las mamás. Las enfermedades respiratorias son muy frecuentes en este grupo de edad, y la tos es el motivo de consulta más frecuente en los consultorios de los pediatras. Por eso la importancia de reconocer las señales de alerta, o de recordarlas en estas épocas de pico respiratorio.

Con la asesoría de Marina Manotas, neumóloga pediatra adscrita a Colsanitas y miembro de la Sociedad Colombiana de Neumología Pediátrica, revi-

TRATAMIENTO

No se recomienda el uso de medicamentos para la tos pues los tratamientos deben estar orientados a la causa y no al síntoma. Algunas recomendaciones que pueden aliviarla son:

- > Limpiar la nariz con suero fisiológico, con dispositivos suaves, manteniendo la nariz despejada de secreciones. Evitar lavados nasales con jeringa.
- > Aumentar la ingesta de líquido para mantener la hidratación.
- > Evitar la exposición a olores fuertes, mentolados o aromaterapia, pues en caso de alergia respiratoria puede agravar los síntomas.
- > Evitar la exposición a cambios bruscos de temperatura. Cubrir nariz y boca antes de exponerlo a otro ambiente.
- > Evitar el uso de vaporizadores o humidificadores, porque en caso de alergia respiratoria puede agravar los síntomas.

SEÑALES DE ALERTA PARA CONSULTAR AL MÉDICO

- > Tos que se prolonga más de dos semanas.
- > Tos mayor a dos semanas que además se acompaña de otros síntomas como pérdida de peso, fiebre, falta de ánimo, decaimiento, falta de interés por el juego.
- > Tos asociada a signos de dificultad respiratoria: aleteo de la nariz, respiración rápida, que se le marquen las costillas al respirar, estridor, silbido o cualquier sonido durante la respiración.
- > Tos en bebés menores de tres meses.
- > Si la tos aparece de manera súbita (repentina) y en accesos o ataques.
- > Tos asociada a fiebre de más de tres días de evolución.
- > Si la tos interfiere con el sueño o la alimentación.



samos las diferentes clases de tos que pueden afectar a un niño y las señales de alerta para consultar al especialista.

Por qué se presenta la tos

La tos es un mecanismo de defensa que el organismo utiliza para ayudarnos a limpiar las vías aéreas de secreciones y cuerpos extraños. Por eso siempre que hay tos la misión es buscar la causa, y no necesariamente detenerla. La tos se puede presentar por afectación de las vías respiratorias altas, ocasionada por resfriado común, sinusitis, faringitis, laringitis, o de las vías respiratorias bajas, causada por neumonía o asma bronquial, entre otras.

Tipos de tos en los niños

1 Tos perruna: se presenta sobre todo en la madrugada y está asociada a infecciones virales que pueden comprometer la laringe o las cuerdas vocales. Se puede presentar dos o tres días después de un cuadro gripal. Usualmente aparece de manera súbita o repentina y se asocia a algún grado de ronquera o disfonía y a un sonido característico al tomar el aire (estridor). Este sonido, que se asemeja al ladrido de un perro o al sonido que hace una foca, se da por la estrechez de la vía aérea. Muchas veces mejora solo con respirar al aire libre, incluso mientras la familia transporta al niño al hospital.

2 Tos seca: generalmente se presenta después de infecciones respiratorias virales, después de hacer ejercicio o por exposición a cambios



EL DATO

La tos es un mecanismo de defensa. No debemos automeedicarnos.

bruscos de temperatura. Puede ser recurrente y secundaria a algunas enfermedades respiratorias crónicas; el asma bronquial es la causa más frecuente.

3 Tos húmeda o productiva: puede estar asociada al resfriado común. Se presenta generalmente cuando el niño se acaba de acostar o cuando se despierta, porque las secreciones se descargan en la faringe y estimulan los receptores de la tos que se encuentran allí.

4 Tos con vómito: de acuerdo a la intensidad de la tos, en ocasiones se relaciona este síntoma con presencia de vómito. Es más frecuente en niños pequeños y puede estar asociada a algunos gérmenes o con hábitos alimentarios como recibir teteros para acostarse o durante la noche.

Causas de la tos nocturna

Algunas enfermedades como el asma bronquial, la rinitis alérgica o el reflujo gastroesofágico se caracterizan por tos nocturna. Esta siempre debe ser estudiada, y de acuerdo a la causa debe recibir su tratamiento.

Para disminuir su frecuencia se debe hacer aseo de la nariz antes de acostarse y durante los episodios gripales, evitar el consumo de teteros antes de acostarse o durante la noche. En caso de enfermedades como la rinitis alérgica o el asma bronquial, se debe dar el tratamiento de la condición de base para disminuir su frecuencia. **B**

El olvidado suelo que sostiene nuestra vida

Mónica Diago*

ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez

@lumarimartinez

Uno de los ecosistemas más complejos y diversos que tenemos en el planeta es el suelo. Responsable de la fertilidad de las plantas, que se convierten luego en nuestro alimento, regulador de la emisión de gases efecto invernadero y actor fundamental en la regulación del agua.

LA RED TRÓFICA EDÁFICA

Cuando los diversos organismos del suelo interactúan entre sí y con las plantas y animales del ecosistema, forman una compleja red de actividad ecológica denominada red alimentaria del suelo (red trófica edáfica). La resiliencia de la red alimentaria está inexorablemente ligada a la biodiversidad del suelo.

Plantas

Brotos y raíces



Materia orgánica

Desechos y metabolitos de plantas, animales y microbios



PRIMER NIVEL TRÓFICO
Fotosintetizadores

Nematodos



Comedores de raíces

Hongos



Micorrizicos y saprófitos

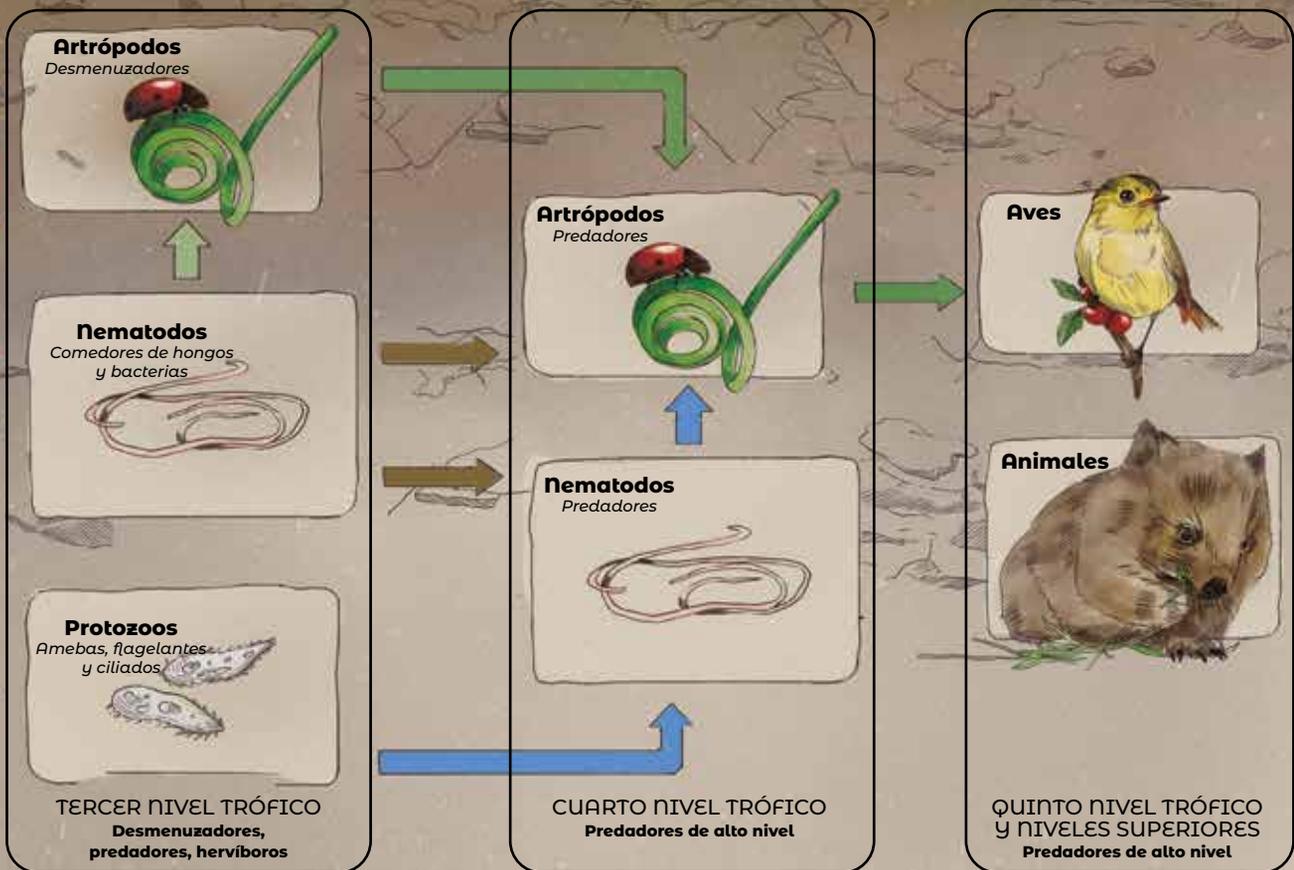
Bacterias



SEGUNDO NIVEL TRÓFICO
Descomponedores, patógenos, parásitos, comedores de raíces

Si el suelo está sano, la hortaliza, la verdura o la fruta que vamos a poner en nuestro plato también lo estará. Pero esta premisa que parece muy sencilla no es tan clara para muchos. Como explica el geógrafo Victor Hugo Raigoso, experto en regeneración, recuperación y monitoreo de suelos, “hay un vacío en nuestra educación porque nos han explicado que la vida empieza con las plantas, luego están los herbívoros, los carnívoros, y el humano en la cúspide, claro. Pero antes de las plantas está la vida microbiana, la que no vemos pero que sostiene a las plantas. Es gracias a la confluencia de bacterias, microorganismos y hongos que se generan los nutrientes para que las plantas puedan crecer”.

Para empezar a llenar ese vacío que menciona Raigoso tenemos que entender qué hay justo debajo de nuestros pies. Según lo explican las ingenieras agrónomas Stella Zerbino y Nora Altier en su publicación *La biodiversidad del suelo* (INIA), allí abajo se desarrollan organismos que interactúan y contribuyen a los ciclos globales que hacen posible la vida en el planeta. Estos son denominados organismos edáficos, los que se adecuan a la vida bajo tierra. Pueden ser de diferentes tamaños: invisibles al ojo humano, como las bacterias, las algas, los hongos y los protozoarios; los de tamaño mayor pero aún invisibles, como los nemátodos y los microartrópodos, hasta organismos de gran tamaño y



más conocidos como las lombrices, los insectos y las raíces de las plantas.

La sana interacción de estos organismos aportan servicios fundamentales para la sostenibilidad de todos los ecosistemas naturales. “Los organismos del suelo se encargan de desempeñar funciones vitales que interactúan directamente con los sistemas biológicos, atmosféricos e hidrológicos. Los organismos del suelo son un elemento esencial de los ciclos de nutrientes, regulando la dinámica de la materia orgánica del suelo, la captación de carbono y las emisiones de gases de efecto invernadero, modificando la estructura física del suelo y los regímenes hídricos, aumentando el volumen y eficiencia de la absorción de nutrientes por la vegetación mediante relaciones mutuamente beneficiosas y mejorando la salud vegetal. Estos servicios son esenciales para el funcionamiento de los ecosistemas naturales y constituyen un recurso importante para la gestión sostenible de los sistemas agrícolas” (FAO).

Por eso garantizar la salud de este ecosistema es vital para nuestra subsistencia, pues en el suelo crecen las raíces de la vida. Una planta se alimenta de agua, de sol y del efecto de la acción bioquímica sobre los minerales del suelo. Pero los asentamientos humanos, la sobreexplotación de la tierra, los monocultivos, los químicos requeridos en la agricultura industrial y por supuesto la deforestación causan enormes daños a este ecosistema.

Así lo explica Victor Raigoso: “antes nos dábamos cuenta de que un suelo estaba sano porque cuando los campesinos araban la tierra, con bueyes, detrás de ellos se avistaba una gran cantidad de aves que iban en busca de esos animales del suelo que podrían ser su alimento. Hoy, detrás de los enormes camiones que aran la tierra no se ve nada. Se acabó el festín”.

Los plaguicidas, creados para erradicar plagas y hierbas o lo que se considera “maleza”, contaminan enormemente el suelo. Así como la cantidad de materia que se deposita en ellos, correspondientes a los rellenos sanitarios, la maquinaria pesada, y los no menos invasivos abonos químicos. A esto se suma la desmineralización del suelo causada por el desgaste en el reciclaje de nutrientes.

La ecuación es sencilla: si todo el tiempo estamos retirando nutrientes del suelo (por ejemplo al cosechar plantas y alimentos) y no los sustituimos, el ciclo natural se desgasta. En suelos donde abunda el bosque y el agua, como en la Amazonia, la vida se desborda, y el mismo suelo recicla los minerales que tiene, no se desgastan como en lugares donde la intervención humana y la agricultura consumen toda la riqueza mineral. Un bosque natural conserva mucho mejor la vida en el

suelo porque las hojarascas, el paso de los animales (dispersores de semillas), sus deposiciones y su interacción con el ecosistema permiten mantenerlo bien nutrido. Pero la agricultura es una actividad donde se extraen los minerales del suelo, no se devuelven y además se elimina la materia orgánica, parte fundamental del bienestar del suelo.

Alrededor del 40 % de todos los suelos habitables del mundo son utilizados para alimentar a los seres humanos (según cifras del Fondo Mundial para la Naturaleza, WWF). De esta extensión, el 71 % se emplea para ganadería. Ese desgaste del suelo y su desmineralización influye directamente en la composición nutricional de los alimentos. Tomemos como ejemplo la espinaca. Este alimento debe tener hierro, manganeso, magnesio entre otros nutrientes. Antiguamente una espinaca podía tener más de 1.000 partes por millón de hierro en la planta. Hoy los niveles aceptados por los países, que se basan en datos de la USDA, Departamento de Agricultura de Estados Unidos, es de 10 partes por millón. En Colombia se aceptan hasta 4 partes por millón de hierro en la composición de este alimento. Sin duda, la pérdida de minerales en el suelo produce plantas débiles y hace que los alimentos tengan menos valor nutricional. Así sucede con muchas otras frutas y verduras.

Y aunque parezca que los ciudadanos estamos lejos de proveer soluciones al empobrecimiento de nuestros suelos, está la certeza de que podemos impactar menos la tierra donde nace cada bocado que nos alimenta. El consumo consciente y responsable, donde se combate el desperdicio de alimentos y la compra desmedida siempre será un aporte que podemos hacer como beneficiarios de estos suelos que nos dan de comer. 

LA CIFRA

Más de 1000 especies de invertebrados se pueden encontrar en un solo metro cuadrado de suelo forestal.

A LA HORA DE SEMBRAR UNA HUERTA

No solo es necesario la semilla, el agua, la tierra y el abono: lo principal es identificar la vida que hay en la tierra y enriquecerla. Una de las formas que recomienda Victor Raigoso es nutrir el suelo con roca molida (minerales). “Cerca a Bogotá, en el municipio de La Calera, por ejemplo, se puede conseguir. Esta roca se espolvorea y esto enriquece mineralmente el suelo”. Otra opción puede ser verter melaza (miel de caña que se convierte en energía y alimento) para

reactivar los microorganismos. Si cuenta con más tiempo y recursos puede hacer un caldo de raíces, que se consigue con extractos de raíces de hojarascas del bosque, o usar levadura para reactivar la vida microbiana. Una huerta contigua a un bosque natural siempre estará más sana que una ubicada junto a un territorio deforestado o plantado con monocultivos, donde el suelo ha perdido gran parte de su capacidad para regenerarse.

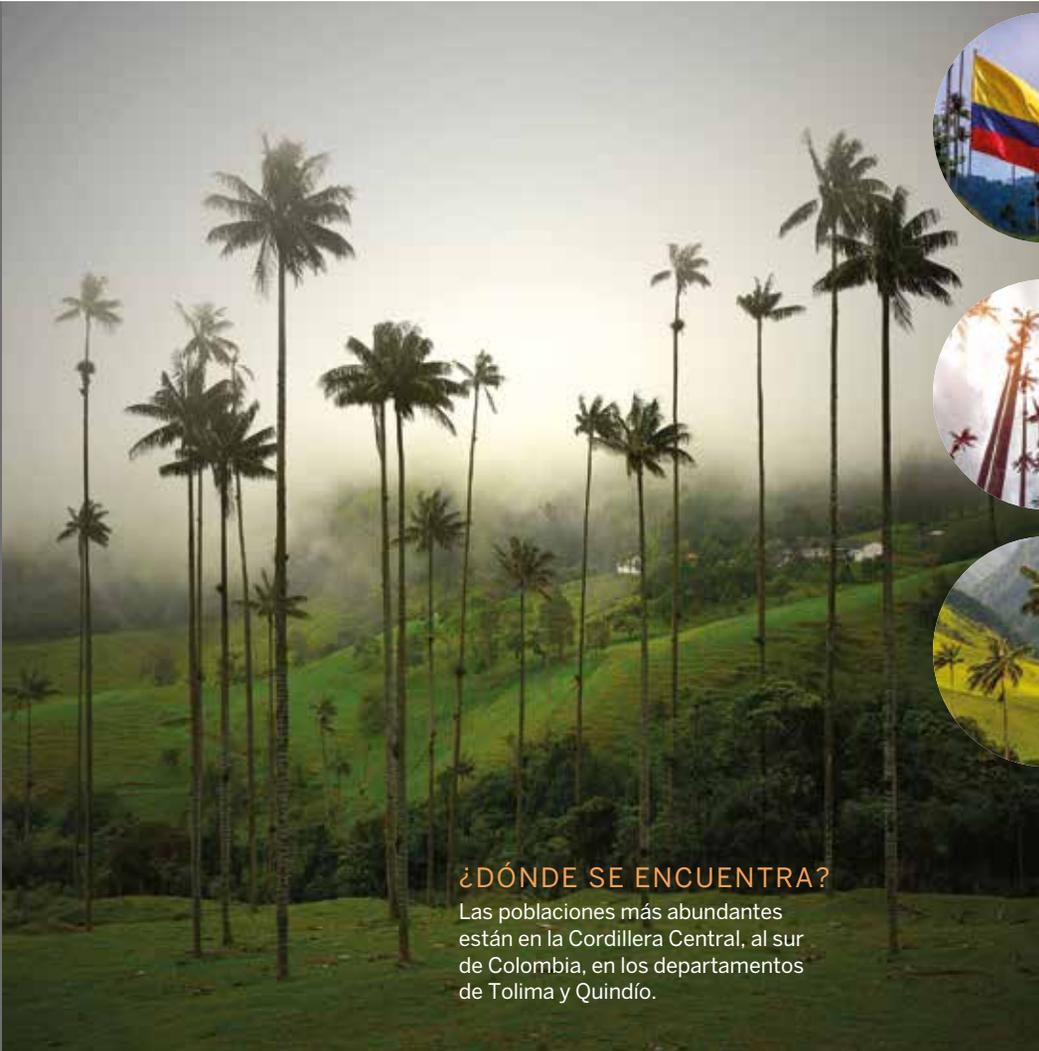
* Periodista, editora de Bienestar Colsanitas.

Con información de la FAO, WWF e INLA (Instituto Nacional de Investigación y Tecnología Agraria y Alimentaria).

Palma de cera del Quindío, *emblema nacional*

Redacción Bienestar Colsanitas

La Ley 61 de 1985, sancionada por el presidente Belisario Betancur, adoptó la palma de cera del Quindío (*Ceroxylon quindiuense*) como árbol nacional y símbolo patrio de Colombia.



Armando Dugand, director en ese momento del Instituto de Ciencias Naturales de la Universidad Nacional de Colombia y especialista en palmas, fue el encargado de proponer la adopción de la palma como árbol nacional.



Esta es la palma más alta del mundo. Puede superar los 70 metros de altura, crecer durante unos 70 años y luego requerir otros 80 años para reproducirse.



Su tronco está cubierto por una capa gruesa de cera. Están ubicadas en las laderas frías de los Andes, a una altitud cercana a los 3.000 metros sobre el nivel del mar.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

Las poblaciones más abundantes están en la Cordillera Central, al sur de Colombia, en los departamentos de Tolima y Quindío.



¿CUÁNTAS HAY EN COLOMBIA?

Se calcula que en el país hay unos 700.000 ejemplares, pero los terrenos que ocupan no están protegidos, por eso se les considera una especie en estado vulnerable (UICN). Las que logran sobreponerse a las alteraciones de su hábitat pueden vivir hasta 200 años.

¿HIERBA O ÁRBOL?

En la cultura popular a las palmeras se les reconoce como hierbas gigantes. Pero la botánica considera la palma de cera como árbol porque el eje es un tronco recto que mantiene el mismo grosor hasta el ápice (extremo superior) y no tiene ramas laterales.

* Con información compilada en la página cultural del Banco de la República, Fedepalma y el Jardín Botánico de Bogotá.



“Durante la competencia hay que saber manejar las emociones”

*Luisa Fernanda Gómez**

Rafael Zabaraín, el psicólogo que acompañó a la selección en la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-17, revela algunas lecciones para entrenar la mente de deportistas en formación.

Desde hace diez años, Rafael Zabaraín es psicólogo deportivo de selecciones juveniles en la Federación Colombiana de Fútbol. Antes de eso trabajó cinco años en Coldeportes (hoy Ministerio del Deporte) y participó del ciclo de preparación para los Juegos Olímpicos de Londres y Río de Janeiro, donde acompañó a figuras como Mariana Pajón, Catherine Ibargüen y Óscar Muñoz.

En síntesis, su trabajo consiste en buscar el bienestar de seres humanos que se desempeñan como deportistas de alto rendimiento. Su último desafío fue acompañar a las jóvenes que participaron en la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-17 de 2022, que se realizó en India y en la cual, por primera vez en la historia, Colombia llegó a una final del mundo.

¿En qué consiste la psicología deportiva?

Nosotros antes de ser psicólogos deportivos, somos psicólogos; esa persona que está pendiente de cómo se sienten otros. Y como psicólogos deportivos conocemos la manera en que tenemos que manejar las cargas emocionales a las que están sometidos los deportistas, donde el alto rendimiento genera mucha presión y estrés. Es una figura que está ahí para apoyar y para ver al deportista como ser humano.

¿Cómo es la dinámica de acompañamiento psicológico con un equipo? ¿Trabaja individualmente con cada jugador o el apoyo es colectivo?

Ambos. Lo primero es estar ahí, en el día a día, en la cotidianidad, porque ahí es donde te das cuenta de muchísimos detalles. Posteriormente utilizo las entrevistas individuales para conocer quién es ese ser humano, quién está detrás de ese futbolista, qué le motiva, qué significa estar ahí para ella o para él. Toda la parte psicosocial es fundamental, porque no lo veo como el gran jugador que es, sino como ese ser humano que tiene un sueño y una aspiración de ayudar a su familia, de salir adelante a través del fútbol.

Lógicamente la misma observación y la comunicación directa con los profes me permite armar algunas sesiones grupales y vamos aplicando todas las estrategias para trabajar aspectos como motivación, confianza, concentración y cohesión de grupo, algo que es determinante al ser un deporte de conjunto.

¿Qué ha cambiado en los diez años que lleva como psicólogo de la Federación?

Lo lindo de esta evolución del fútbol femenino es que hace unos ocho o diez años, la gran mayoría de las niñas con quienes trabajaba veían el fútbol como un vehículo para obtener otro logro, como un paso hacia algo más en su desarrollo personal o profesional. Hoy todas ven el fútbol como un proyecto de vida en sí mismo.



RAFAEL ZABARAÍN

¿Cómo se trabaja la fortaleza mental de un equipo?

Se entrena. Desde el primer momento que yo tengo la oportunidad de trabajar con un equipo empezamos a planificar acciones para generar esa fortaleza mental. Conocer cuáles son sus sueños, el trabajo de planteamiento de objetivos individuales y grupales. Si yo quiero llegar a la final de un Mundial eso genera un paso a paso: clasificar en un suramericano, pasar fases de grupos, octavos, cuartos...

Con esta Sub-17 el objetivo era hacer historia y lo planteamos el año pasado. Era la quinta vez que se participaba en un Mundial y nunca una selección femenina había pasado de la fase de grupos. En diciembre dijimos: ese es nuestro objetivo.

Luego los objetivos de logros o tareas: qué tengo que hacer yo como individuo para aportar a ese grupo y lograr esos objetivos. Y empezamos a fortalecer todas las variables: cómo está tu motivación y confianza; reconocer qué es lo importante, concentrarme en eso y bloquear factores distractores; por qué como individuo quiero hacer historia, qué significa eso para el grupo y el trabajo de cohesión de equipo. Me voy convenciendo de que tengo un equipo para hacer lo que yo quiero y yo soy importante para ese andamiaje.

Pero ese proceso tiene que ir acompañado también de certezas. Teníamos a Linda Caicedo, la mejor jugadora de la Copa América, por ejemplo, y eso suma verdades que necesitamos y nos ayudó a convencernos de que podíamos hacerlo. Ellas salieron a la final del Mundial convencidas de que iban a ser campeonas del mundo, por eso les dolió tanto no ganar. Nuestra cabeza estaba convencida de que lo podíamos hacer.

¿Cuál cree que fue la fortaleza de las mujeres de la Sub-17?

Ellas eran irreverentes. Nunca le tuvieron miedo a ningún equipo y si nos tocaba Alemania o Brasil, lo jugábamos con confianza y con la seguridad de un resultado favorable. Tenían un objetivo claro, y todos sabíamos que para lograrlo teníamos que ir avanzando independientemente de quien llegara. Para mí fue irreverencia construida a través de una fortaleza mental, alimentada por todo lo que veníamos construyendo en el camino.

¿Qué ocurre en la mente de los jugadores a medida que un equipo va superando cada fase de un torneo?

Ahí tienes que aparecer incluso más que cuando las cosas no salen bien. Es una oportunidad linda para

mostrar que cuando las cosas se hacen bien, salen bien, y que por algo hay que seguir haciéndolas de esa manera. En el momento en que cambies algo, probablemente el resultado sea diferente.

A medida que nosotros llegamos a hacer lo que queríamos todo el cuerpo técnico lo utilizó como una variable de confianza. Sí podemos. En el momento en que nos agrandemos no vamos a poder. Con humildad, con sencillez, con respeto, sí podemos.

¿Cómo se trabaja con las emociones que produce el pensar en "representar a un país"?

Esos torneos son una montaña rusa de emociones. Cuando vas ganando todo va para arriba, cuando algo pasa, bajas. Incluso puedes ir ganando pero internamente puede haber conflicto, entonces subes y bajas. Es fundamental desde el comienzo tener claro lo que se quiere para canalizar todas esas emociones hacia el mismo objetivo. Nos toca estar presentes siempre y tratar de gestionar esas emociones.

Este grupo tenía muy claro el querer representar bien a Colombia. Y más que una presión lo convertimos en una fortaleza. La presión siempre va a estar pero tú la vas manejando dependiendo de las circunstancias. No hay claves. Es estar ahí, leer al grupo, saber qué necesita cada niña en cada momento que pueda ayudarlo a gestionar las emociones que tiene. Y la manera en que intervienes cambia con respecto a lo que va pasando.

¿Qué puede aconsejarle a mamás y papás que tengan un deportista en su casa?

Que los apoyen sin presión, que recuerden siempre que son niños, niñas. Están haciendo cosas grandes, pero siguen siendo niños y niñas. Que vean que todo sacrificio vale la pena, que se pueden lograr más cosas. Que sigan siendo cómplices de los sueños de sus hijos. La presión en esta etapa de formación es inversamente proporcional al disfrute, al juego. Déjenlos que disfruten, suéltelos.

Si, como estas niñas, tienen la oportunidad de hacer historia, de cambiar su vida, bienvenido. Pero lo más importante es que no se olviden de que siguen siendo niños, que el alto rendimiento, si se maneja mal, en ocasiones corta la posibilidad de ser niño porque te marca el resultado. ¿Qué hay de la diversión, qué hay de pasarlo rico, de la socialización, de generar valores y principios, de saber trabajar en equipo? Como padres no podemos olvidar todo lo bueno que tiene el deporte. Si nos sale un buen jugador, bienvenido. Pero el deporte es una sobre todo una herramienta para la formación de grandes seres humanos. **B**

“A mí el fútbol desde niño me enseñó a trabajar en equipo, a saber que yo solo no podría.”

Anatomía de los beneficios y lesiones del *fútbol*

Jorge Francisco Mestre* • INFOGRAFÍA: Ada Fernández

Si bien es una fuente inagotable de disfrute, bienestar e incluso una genuina obsesión para muchos, la práctica del fútbol no está exenta de riesgos.



“Suele haber una diferencia importante entre las lesiones de los profesionales y las de los que juegan el fin de semana con amigos”, explica Catalina Chica, especialista en medicina del deporte adscrita a Colsanitas, y médica del equipo profesional masculino Millonarios FC. “Los profesionales suelen lesionarse por sobrecarga física o desgastes debidos a la exigencia, casi nunca por trauma directo gracias a su experticia para tener más cuidado al entrar en contacto con otro o caer. En cambio entre aficionados suele haber muchas más lesiones por accidentes como golpes o caídas, entre otras cosas”. 

*Periodista, escritor.

Colaborador permanente de Editorial Bienestar.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- › Combina el ejercicio de potencia aeróbica con entrenamiento de fuerza y coordinación.
 - › Desarrollo de la musculatura y su potencia.
 - › Aumento de la fuerza del corazón e irrigación sanguínea.
 - › Disminución de la tensión arterial y el colesterol.
 - › Es excelente para fomentar la disciplina deportiva, el sentido del trabajo en equipo y el desarrollo cardiovascular a edades tempranas.
 - › Aumento de la capacidad de reacción y agilidad de los reflejos.
- “Para obtener sus beneficios, hace falta practicarlo al menos tres veces a la semana y por lo menos durante 45 minutos o más en cada sesión. Por debajo de esto, no alcanza a tener un efecto en el cuerpo realmente”, dice la doctora Chica.

PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN

Prevención y recuperación:

Al salir de una lesión somos más propensos a volver a lesionarnos. La quietud y el reposo produce una pérdida de masa muscular, que suele desequilibrar las capacidades de nuestro cuerpo. Si después de sanar no se hace el ejercicio necesario para recuperar la condición previa a la lesión, es muy alta la probabilidad de sobrecarga hasta desgarrar otros músculos o lesionar otros tendones para compensar la debilidad del músculo que recién se recupera.

Recuperarse exige fortaleza mental

Tanto para no ceder al impulso de volver a jugar demasiado pronto como para no perder la moral o quedar preso del miedo al regresar a la cancha. Soltar la primera muleta, y después la segunda, ir a fisioterapia todos los días, o volver a patear un balón con confianza pueden ser verdaderos hitos de un proceso largo y en el que más vale respetar los tiempos que impone el cuerpo.

Para prevenir lesiones: entrenar más, estirar y descansar

La doctora Catalina Chica señala que la prevención de lesiones viene de la mano de un acondicionamiento adecuado que evite sobrecargas, malos movimientos o que nuestros reflejos no alcancen a protegernos de un accidente. Para aquellos que juegan ocasionalmente o cada fin de semana, por ejemplo, sumar 45 minutos de ejercicio al menos dos días a la semana y estirar. El estiramiento no nos previene una lesión ese día, sino después de muchos meses de hacerlo.

PRINCIPALES LESIONES:

1 Fracturas (especialmente difícil si es de tibia y peroné)

Usualmente por choque accidental, caída o patada. Frecuente en practicantes ocasionales debido a torpezas al patear y entrar en contacto con otros. Puede requerir cirugía si es grave. Si no hay complicaciones, los huesos sanan y se consolidan en 8 semanas: por lo general requiere inmovilización, descanso y fisioterapia.

2 Hombros dislocados

Frecuentes por choque entre jugadores y caídas. Puede requerir ajuste manual o cirugía según el caso.

3 Lesión musculares (especialmente en muslos posteriores, gemelos y aductores)

En alto rendimiento es la lesión más frecuente por sobrecarga o tensión. En práctica recreativa se da frecuentemente por falta de acondicionamiento. Puede ir de contractura muscular a rotura profunda del tejido. Según el grado de gravedad puede requerir desde reposo hasta cirugía, pero siempre debe acompañarse de terapia.

4 Meniscos (rodilla)

Usualmente se desgastan por sobreuso, aunque pueden afectarse también por trauma en una caída, golpe o choque. Pueden requerir cirugía si están muy deteriorados. Actualmente se tienden a usar técnicas que permiten conservar el menisco y promover su cicatrización, en lugar de extraerlos y reemplazarlos. El proceso de recuperación varía según la gravedad y el tipo de lesión, pero puede durar tanto como el de un ligamento cruzado.

5

De ligamento cruzado (rodilla)

Su lesión o rotura se debe por lo general a una torsión de la pierna con los taches del guayo aún clavados en el suelo. Casi siempre requiere cirugía, incluso en casos leves.

Volver a jugar después de una lesión del cruzado puede tomar entre 6 y 9 meses de recuperación con fisioterapia diaria intensiva y acondicionamiento después de la cirugía, y hasta un año con regímenes de terapia menos intensos.

6 De tobillo y el tendón de Aquiles

De tobillo y el tendón de Aquiles La lesión en el tendón de Aquiles es más frecuente entre los no profesionales. Las lesiones, y en especial la rotura, suelen requerir cirugía. El proceso de recuperación puede tomar hasta un año para volver a la cancha, debido a que el Aquiles maneja tensiones enormes: toda la energía de nuestra musculatura y todo su peso. "En 7 años en Millonarios, no he visto una sola lesión del tendón de Aquiles, y en consulta externa he visto 3 roturas tan solo en el último año", señala la doctora Chica.



MENISCO LESIONADO



LIGAMENTO



Laura Mora:

“Mi cine es hijo de la terapia”

Javier Mejía O* • FOTOGRAFÍA: Juan Cristóbal Cobo

Con cada película, la directora antioqueña va construyendo una filmografía consistente y poderosa, inspirada por su visión única sobre la amistad, el perdón, la esperanza y el conflicto colombiano.

La segunda película que dirigió Laura Mora, *Los reyes del mundo* (2022), ganó el más grande reconocimiento en uno de los eventos con mayor tradición en Europa, el Festival de Cine de San Sebastián. Reviso la lista de ganadores de la Concha de Oro a Mejor Película, y alcanzo a leer allí los nombres de Elia Kazan, Francis Ford Coppola, Arturo Ripstein, Claude Chabrol. Y ahí, en la versión de 2022, el nombre de Laura Mora.

El largometraje de esta directora nacida en Medellín, Colombia, es de una belleza sobrecogedora, con la justa y delicada medida de crudeza y poesía; una película de carretera dolorosa, delirante y hermosa, que señala a Laura Mora como una gran directora de cine.

Laura tiene una sonrisa indescifrable que me recuerda a la Mona Lisa. Casi nunca aparece sonriendo en las fotos, pero tampoco es adusta o áspera. Llega a nuestra cita con *Pambelé*, un perro criollo muy negro que adoptó y que, asegura, tiene un gran sentido del humor.

¿Cómo recuerda su infancia?

Yo tuve una infancia feliz, pero muy particular. Estuve más cerca del lado paterno. Mi abuelo Fernando Mora Mora fue el que me acercó a las artes. Era gordo, usaba corbatín y cargaderas, era un gran amante de la ópera y de las artes, incluso fue uno de los

fundadores del Teatro Metropolitano de Medellín. Además era un gran cocinero, de él heredé la pasión por cocinar y comer. Tengo una imagen increíble de mi abuelo Tito cocinando, cantando ópera y llorando, todo al mismo tiempo. Una locura. La abuela era “proustiana” consumada, su sueño era ser invitada a una cena que ocurriera en alguna novela de Proust. Mi abuelo y mi abuela fueron una presencia muy fuerte en mi vida. Y bueno, mis padres también son personas a quienes les gusta el arte, la lectura. La mía fue una casa más de libros y de música que de televisor. Entonces sí crecí en un ambiente sensible y donde se debatía todo el tiempo, todo se discutía, todo el mundo se agarraba, pero todo el mundo se amaba.

Entonces tuvo relación con el cine y la imagen desde pequeña...

No, nada de eso. Me encantaría tener una anécdota linda como tienen muchos directores, que cuentan “Mi papá me regaló una cámara Super 8 cuando yo tenía diez años y eso me cambió la vida”. Pero no, creo que el de mi infancia fue más un mundo alrededor de la imaginación, mi padre tenía una imaginación exuberante y nos contaba unos cuentos maravillosos. Mi hermano Pablo, cuando vio la película por primera vez, me dijo: “Eso parece un cuento del papá”. Y es que él inventaba unos cuentos increíbles con unos personajes que se llamaban Azucena Verde, Sin Nombre, Clavo...

* Periodista y director de cine y televisión.

¿Y entonces cómo fue el acercamiento al cine?

La que me acerca al cine es mi mamá, ella siempre ha sido muy cinéfila y conocía todo lo que estaba por fuera del circuito comercial. Ella me llevó a un curso del cura y crítico de cine Luis Alberto Álvarez en el Centro Colombo Americano. Luego, cuando tenía 13 años, vi *Rodrigo D. No futuro* de Víctor Gaviria en una copia de VHS y dije: “¡Yo quiero hacer esto!”. A partir de ahí comencé a buscar todo el neorrealismo italiano y las películas que me interesaran donde las estuvieran dando, pues mi mamá me había enseñado algo muy importante y es que uno puede ir al cine sola. No hay que ir acompañado. Entonces me metía mucho en el extinto teatro Libia de Medellín y allí, en el año 98, vi la película francesa *El odio* de Mathieu Kassovitz y supe que quería estudiar cine.

Me faltaba poco para graduarme del colegio y ya sabía que yo no quería hacer otra cosa que no fuera cine, así no hubiese tenido en mis manos una cámara en la vida. En el colegio había dirigido las obras de teatro y claramente sabía que era directora, era muy mandona. Siempre tenía muy claro qué quería decir, desde chiquita he tenido una postura muy clara.

¿Cuándo termina el colegio se va a Australia a estudiar cine?

Me fui a Australia pero en un comienzo el objetivo no era estudiar cine. A ver. A mi papá lo matan y yo quedo completamente descompensada en la vida, además con una situación económica horrorosa. Por ese entonces tenía un novio que se había ido a estudiar a Australia y me animaba. Me dijo que allá podría encontrar todo lo que estaba buscando. Pero yo no tenía ni un peso. Entonces vendí el “Torito”, mi Volkswagen, y con esa plata me fui. Pablo, mi hermano, me decía que yo me estaba montando en ese avión sin nada, pero sin nada. Y era verdad. Pero a Australia llegué, allá conseguí trabajo y trabajando me metí a la universidad y me la pagué con mi trabajo de mesera.

Y según su experiencia, ¿le recomendaría a una persona joven que quiera estudiar cine que busque una escuela?

¿Que estudie en Australia?

Tal vez no... Australia no es un país que yo hubiese elegido para estudiar cine, fue una casualidad. Es que

Desde los 13 años Laura supo que quería dedicarse al cine. Su mamá la acercó a este mundo desde su infancia y la llevó a su primer curso de cine.

el cine tiene esa complejidad de ser al mismo tiempo industria, técnica y arte. A mí me interesa el cine como arte y creo que me hubiera ido mejor estudiando filosofía. Además, me he nutrido más de la filosofía y el ensayo para mis películas que de lo técnico, lo técnico se aprende, creo que lo importante es el lenguaje, y eso se aprende de otros lados.

¿Y qué pasó cuando regresó a Colombia?

Al llegar me di cuenta de que yo tenía que reconciliarme con Medellín y aceptar que esta ciudad iba a ser parte mía por más que me doliera. Durante los cinco años que pasé en Australia no vine a la ciudad ni una sola vez.

Ya en Medellín me ofrecieron trabajo como continuista y así conocí a Carlos Moreno, que me llamó a trabajar en una película. Él es muy inteligente, muy divertido, y coincidimos en muchas cosas. Creamos una amistad que atesoró; al terminar el rodaje me dijo: “Usted no puede ser más continuista, usted es directora”. Me concentré en hacer un cortometraje que se llama *Salomé*

(2012). Poco después Carlos me llamó y me invitó a dirigir con él la serie *Pablo Escobar: el patrón del mal* (2012). Fue una muestra enorme de confianza y grande el reto, porque yo no sabía hacer televisión, no sabía usar dos cámaras. Ahí me di cuenta de que no podía con el sistema con que se hace la televisión, no es lo mío. Por otra parte, sentí que todavía les daba duro a algunos que los dirigiera una mujer, y encima de eso una mujer joven, porque en ese entonces yo tenía 30 años. Pero igual aprendí mucho, para mí fue como prestar servicio militar.







LOS REYES DEL MUNDO

La última película de Laura Mora retrata la historia de cinco jóvenes de la calle de Medellín. En sus manos tienen unas viejas escrituras de una tierra heredada por uno de ellos, Rá. Tras recibir una carta de la oficina de restitución de tierras del gobierno, notificando la

devolución de los terrenos que le fueron arrebatados a su abuela, Rá decidirá emprender el viaje con sus amigos con la promesa de, por fin, cumplir un sueño: tener un lugar en el mundo donde ser libres, donde estar a salvo, donde construir su propio reino (Proimágenes).



Laura, hablemos ahora de su primer largometraje, Matar a Jesús (2017). ¿Cómo es la historia de esa película?
Creo que la película existió gracias a la terapia. Soy la paciente más antigua de mi psicoanalista, llevo haciendo terapia 22 años. Y no cualquiera: psicoanálisis freudiano-lacaniano, que es durísimo, y empecé muy chiquita. Mi madre es súper freudiana pero ella nunca nos impuso la terapia, hasta que un día dije que quería ir a una sesión, me llevaron y ahí sigo. Siento que mi cine es un hijo de la terapia. Luego me he dado cuenta de que *Matar a Jesús* se ha vuelto materia de estudio en varios grupos de psicoanálisis, como un ejercicio de sublimación del dolor. Entonces siento que no hice terapia con la película, sino que la película existe gracias a la terapia.

Y fue un proceso muy largo y muy duro, los primeros apuntes los comencé a escribir en 2004, y el rodaje fue en 2016. Esa película era una necesidad, yo no iba a poder hacer nada en la vida si no hacía esa película.

¿Cómo vio la recepción que tuvo entre el público?

Cuando vi el primer corte dije: “Hice la peor película de la historia”. Ese primer corte duraba como cuatro horas. Me di mucho látigo: “¿No pues que lo tenías todo tan claro? ¿Qué sabías todo? ¡No sabés nada!”. Y es que como fue un proceso tan largo, yo sentía que tenía todas las respuestas, sabía cómo quería cada escena, en qué calle la quería, por dónde pasaban los personajes, cómo se iban a vestir, todo. Pero poco a poco fui encontrando la película, y pasado el tiempo la veo y abrazo esa producción con mucho afecto, pues ahí comenzó a salir mi voz de verdad. Aunque todavía sufro un poquito cuando la veo, jajaja. Ahora bien, *Matar a Jesús* tuvo un diálogo muy bonito con la gente, tuvo buena acogida en otros países. Y estaba contando una historia que era también mi historia, entonces terminarla fue una liberación total.

¿Pasó algo similar con su segunda película, Los reyes del mundo?

En absoluto. Aunque *Los reyes del mundo* está muy lejos de la perfección, siento que ahí sí hice la película que quería hacer. Es una película que habla más del cine que a mí me gusta, de la relación con las imágenes, de cierta desobediencia narrativa. Asumí muchos riesgos y estaba asustada, pero esa película también habla de mí, esa desobediencia se parece más a la mujer que soy hoy, más libre.



¿Y de dónde apareció la película? ¿Cuál es la historia?

Un día tomamos un carro sin rumbo fijo, adonde nos llevara la carretera, y terminamos hacia la costa Atlántica desde Medellín. En esa carretera hay una zona en la que siempre había querido hacer algo, se llama el Alto de Ventanas. El lugar siempre está cubierto de neblina, y abajo suena el río Cauca. Ese paisaje siempre me ha impresionado: ¿a quién se le ocurrió meterse por acá? Esa zona me parece destinada a ser salvaje, eso no estaba destinado a que el hombre pasara. Y allí, llegando al Bajo Cauca, me comenzaron a llegar unas imágenes de unos chicos haciendo daños. Fue tan fuerte que en Puerto Valdivia tuve que parar, saqué el cuaderno con el que siempre ando y anoté: “Chicos haciendo daños, reclamando un mundo. Chicos vengándose del mundo, somos los reyes del mundo”.

¿Y de esa frase nació el guión?

La escribí antes de estrenar *Matar a Jesús* y me concentré en terminar la película y mostrarla. Ya en 2017 retomé la idea y comencé a escribir un tratamiento. Llamé a un amigo documentalista que se llama Manuel Villa, que es de Santa Rosa de Osos, y comenzamos a hablar de ese norte de Antioquia, de su historia de violencia. Después conversé con los chicos que viajaban por carretera entre Medellín y la Costa; me contaban cómo en todas partes los recibían con tanto amor y cómo siempre encontraban quien les diera un pan, un poco de agua, un refugio.

Ahí comencé a construir esas especies de islas donde ellos van llegando, esos oasis del afecto en donde les enseñan algo de la vida.

Hay una gran frescura en la película, así como un profundo conocimiento de las situaciones que enfrentan sus personajes...

En el entorno en que nací siempre fui disidente, no siempre me sentí cómoda en el lugar social donde naturalmente debería desenvolverme. Nunca pensaba igual a mis cercanos, no me conectaba con

las cosas que las mujeres de esa edad y ese círculo social debían hacer. Me marginé y comencé a encontrar lugares lejanos, diferentes a lo que me correspondía socialmente. Y en esos lugares me sentí mucho más cómoda. Por otro lado, me causan una profunda curiosidad los seres

humanos, me gusta hablar con la gente, escuchar, imaginar, observar; esos son mis procesos desde la curiosidad y con lo que voy nutriendo mi espíritu.

Laura, usted ha sido víctima de la violencia de este país.

¿Cómo percibe el perdón?

Tengo muy clara mi relación con el perdón, es una palabra que no me gusta por su carga católica. Yo creo que por ser un país tan católico se le ha pedido a la sociedad que perdone, y quizá sea exigir demasiado en una sociedad tan adolorida. Creo que debemos permitirnos poder decir “yo no te perdono, pero te permito vivir con tu diferencia”. El proble-

“El cine tiene esa complejidad de ser al mismo tiempo industria, técnica y arte. A mí me interesa el cine como arte”.



“Me causan una profunda curiosidad los seres humanos, me gusta hablar con la gente, escuchar, imaginar, observar; esos son mis procesos desde la curiosidad y con lo que voy nutriendo mi espíritu”.

ma es que no hemos hecho sino matarnos. Para mí es imposible perdonar a quienes mandaron a asesinar a mi papá, y no por eso estoy estancada o amargada, es más una postura política: yo no tengo por qué perdonar a aquel que tuvo la vileza de mandar a matar a alguien y, además, pagarle a un muchacho mal nutrido, mal educado y con necesidades para que disparara la bala. No los perdono ni por ese sicario, ni por mi papá.

Al final de Los reyes del mundo hay una imagen muy poderosa de una casa en ruinas, y la sentí como una metáfora del país.

La tierra herida, el desangre de la tierra. La ruina está presente en toda la película y habla de un Estado ausente. Hay un gesto muy pequeño cuando ellos van por el río y ven un puente sin terminar, un puente que pudo unir a una comunidad y ahí lo dejaron abandonado. Lo ruín y la ruina van de la mano, la obra de mi hermano Pablo, que ha trabajado estos temas, me lo ha dejado claro.

Sí, todo parece en ruinas, pero la ternura y la amistad de estos chicos desborda todo el tiempo la película.

Con estos chicos he encontrado mucha fragilidad y mucha ternura. Siempre se nos ha impedido ver a los hombres en ese registro. Nunca me imaginé cuán tiernos y afectuosos iban a ser por ejemplo en los ensayos, que eran juegos e improvisaciones. Había demasiado afecto: eso no estaba escrito así, ellos trajeron eso. Creamos un ambiente de trabajo amoroso y seguro para ellos, que pudieran confiar, pues ellos desconfían de todo y tienen todo el derecho, pues toda la sociedad les ha fallado.

Luego de tanto esfuerzo, la película comienza a ser aplaudida en todo el mundo, y ganó un premio de los grandes, de los de verdad. Parece que valió la pena, ¿no?

Es muy duro hacer cine, es quijotesco como dicen. Yo tengo una relación existencial con el cine, para mí el cine no es un trabajo, es la vida. Y cuando me meto a hacer una película, todo se vuelca hacia allá. Por tanto, eso me cobra una cuota emocional muy alta, pero también para toda la gente que me rodea porque termino embebida por la película y no pienso en nada más, es una obsesión ese rigor por el detalle. Entonces me deja mamada, me siento una sobreviviente del cine, pues el cine intenta matarme cada vez que quiero hacer una película. Pero creo que ese es otro tema. **B**

60 años cuidando la vida

nos han hecho entender
que la verdadera magia de la **Navidad son las personas**,
que su bienestar es el mejor regalo,
y su felicidad, **el mayor deseo.**



Clínica del
Country

60 Años

Por la vida, todo

Cómo saber si está con el terapeuta adecuado

Laura Daniela Soto Patiño* • ILUSTRACIÓN: Jeison Malagón @distopico_92

La terapia psicológica tiene muchas ventajas para la salud mental. Sin embargo, encontrar al terapeuta adecuado puede marcar la diferencia entre una buena experiencia y una para olvidar.

La terapia psicológica puede tener grandes beneficios para su bienestar emocional. Entre los más importantes se destacan el proceso de autoconocimiento y aceptación de sus emociones, el aprendizaje de técnicas y herramientas que sean útiles en momentos de crisis, el fortalecimiento de la autoestima, la superación de comportamientos dañinos, entre muchos otros.

Después de tomar la decisión de acudir a terapia, el siguiente paso será escoger al terapeuta ideal para usted. Este es un proceso que no en todos los casos es sencillo. Para el doctor Oscar Andrés Castro, coordinador de la Especialización en Psicología Clínica de Unisanitas, “escoger el psicólogo perfecto para cada uno puede ser tan complejo como encontrar buenos amigos o una pareja”.

Muchas veces la tarea de encontrar el psicólogo resulta ser un proceso de prueba y error. “Es importante hallar un profesional que sea sincero, transparente y que le explique de manera clara los límites, ventajas y desventajas que trae consigo un proceso terapéutico”, confirma el doctor Castro. Encontrar a ese profesional ideal no siempre se dará de manera inmediata, por eso es importante aprender a reconocer las señales que indican que usted, tal vez, no está con el psicólogo adecuado para sus necesidades y que debe optar por otro profesional.

*Periodista y creadora de contenidos para Bienestar Colsanitas y www.bienestarcolsanitas.com



SEÑALES DE ALERTA

1 No tiene la experiencia o conocimientos necesarios para sus necesidades

Lo primero que debe hacer antes de escoger un psicólogo, es identificar que este profesional tenga la especialidad, experiencia y experticia necesaria para sus requerimientos individuales. Que el profesional esté graduado de un programa de psicología reconocido por el Ministerio de Educación Nacional y que este sea un programa actualizado.

Adicionalmente, es importante tener en cuenta sus estudios de posgrado, ya que estos son los que definen su especialidad en ciertas áreas de la psicología y por lo tanto, determinan de manera drástica el tratamiento que cada profesional pueda darle a un paciente, “por ejemplo, si la persona tiene una condición que necesita manejo clínico, es importante que el profesional tenga esta especialidad. Así mismo, si soy papá y quiero atención para mi hijo que tiene una discapacidad cognitiva, es importante buscar un profesional especializado en neuropsicología, y así con todos los casos”, explica el doctor Castro.

Si su psicólogo afirma especializarse en cierta área de conocimiento pero no tiene estudios que prueben dicha especialidad, será mejor optar por un profesional que sí tenga las credenciales requeridas.

2 Tiene un comportamiento poco profesional

Según el doctor Oscar Castro, “hay unos principios básicos que nos rigen a todos los profesionales de la salud, como el principio de beneficencia y no maleficencia. Desde ahí parten otros principios éticos como los contemplados en el código deontológico de psicología, y que todos los profesionales debemos seguir”.

Entre los parámetros contemplados en este código ético, un psicólogo no debe aceptar como paciente a un amigo, miembro de la familia o persona con quien tenga una relación cercana ya que esto puede limitar su objetividad. Así mismo, el terapeuta siempre debe explicar con claridad el proceso que se va a realizar y debe presentar un consentimiento informado del tratamiento al paciente. Finalmente, uno de los principios éticos más importantes es el referente al secreto profesional, el cual dictamina que el psicólogo no debe compartir ni divulgar información personal del paciente o de lo que se hable en las terapias con ninguna persona y en ningún contexto.

“Sí un psicólogo falta a cualquiera de esos principios, estará incurriendo en una falta al código ético. Ahora bien, es importante tener en cuenta que hay ciertos casos en los que un psicólogo puede romper el secreto profesional, como cuando se hace un proceso de remisión a un profesional en psiquiatría, cuando



la persona tiene riesgo de atentar contra su integridad o contra la de alguien más, cuando hay un proceso jurídico que lo requiera, cuando la persona no esté en condiciones cognitivas de responder información importante o cuando hay un menor de edad involucrado”, afirma el doctor Castro.

Además de esto, es importante que recuerde que su psicólogo no es su amigo, por lo tanto debe mantener una actitud profesional a lo largo de todo el proceso terapéutico. Contrario a una relación de amistad que está basada en el intercambio mutuo, la terapia siempre se trata de usted, es por esto que si siente que su terapeuta tiene actitudes poco profesionales o comparte mucho de su vida privada, será conveniente cambiar..

3 Demuestra falta de empatía, validación y no respeta su sistema de creencias

Aun cuando su psicólogo no debe ser su amigo o entablar una relación demasiado cercana con usted, sí es clave que sienta que es una persona empática y que está interesada en su bienestar. Un buen psicólogo debe hacer sentir validadas sus emociones, acciones, pensamientos y experiencias. Esto no quiere decir que deba estar de acuerdo con todo lo que usted dice o que no tenga nada que refutar, ya que no se trata de tener aprobación, se espera validación.

La validación está determinada por la aceptación a todo aquello que usted cree importante, incluido su sistema de creencias. Un buen psicólogo nunca hará juicios de valor sobre sus pensamientos, creencias, religión, preferencias sexuales, etc., así como tampoco le impondrá hacer nada con lo que usted no esté de acuerdo. Si usted siente que su terapeuta no respeta su identidad o siente que lo obliga a ser o hacer algo que va en contra de usted mismo, no está en el lugar correcto.

4 Lo hace sentir juzgado, culpable o lo revictimiza constantemente

El proceso terapéutico muchas veces requiere que se revivan experiencias, recuerdos y situaciones negativas o traumáticas. Sin embargo, el trabajo de un psicólogo es analizar todas estas situaciones y brindar herramientas apropiadas sin imponer ningún tipo de opinión o juicio de valor. “Nunca el terapeuta puede hacer sentir juzgado o victimizado al consultante. El espacio terapéutico debe ser seguro y estar regido por el principio de beneficencia, y aún cuando muchas veces es importante traer a colación temas dolorosos, esto nunca debe ir acompañado de ningún juzgamiento”, afirma el doctor Oscar Castro.

Así mismo, no es normal ni aceptable que su psicólogo lo haga sentir culpable o cohibido de expresarse por miedo a la crítica. Un buen profesional le dará

la confianza y el apoyo necesario para que usted se sienta cómodo a la hora de hablar.

5 Todas las sesiones se sienten muy cómodas o poco retadoras

Un buen terapeuta lo retará a salir de su zona de confort de manera respetuosa. Es normal y necesario que haya momentos en los cuales tenga que enfrentar situaciones o recuerdos que para usted sean negativos, “obviamente el proceso terapéutico hace que la persona se exponga a situaciones conflictivas de su propia historia que normalmente ha evitado. Este conflicto es normal y seguramente generará tristeza, sin embargo, es necesario para afrontar eso que a veces tratamos de evitar y que nos está haciendo daño”, afirma el doctor Castro. La terapia es como el ejercicio físico, no siempre se siente cómodo o fácil, pero a largo plazo va a tener grandes beneficios.

6 No explora nuevas alternativas en su tratamiento

La terapia nunca es un camino en línea recta, ni funciona igual para todas las personas. Un buen terapeuta analizará cuál es el mejor tratamiento, técnicas o consejos para cada paciente en particular. Sin embargo, en caso de que usted sienta que eso no está funcionando para usted, un buen profesional siempre explorará nuevas alternativas y sugerirá cambios que se ajusten a su medida. Su terapeuta debe estar dispuesto a darle una caja llena de herramientas en lugar de solo una que pueda que no funcione.

7 Da órdenes en vez de trabajar conjuntamente con usted

Un buen terapeuta no es el que actúa como su mejor amigo, tampoco el que actúa como su jefe; el terapeuta debe ser un aliado. Aún cuando el trabajo del psicólogo es guiarlo en el proceso, “nunca debe ser una persona que le diga qué debe hacer, por el contrario, usted debe sentir que la terapia es un proceso de construcción y aprendizaje conjunto en el que psicólogo y paciente puedan llegar a acuerdos”, afirma el doctor Castro.

8 No siente ninguna mejoría en el mediano o largo plazo

Es importante tener en cuenta que la terapia no es una solución instantánea a ningún problema, es un proceso que tiene altibajos y que toma tiempo. Sin embargo, aunque es un error creer que se tendrán resultados inmediatos, sí es importante que evalúe si está sintiendo así sea una leve mejoría conforme pasan las sesiones, y discutirlo con su terapeuta.

Confíe en sus instintos: si siente que algo no anda bien o que está estancado en un mediano o largo plazo, tal vez sea mejor reevaluar si ese es el profesional indicado para usted. 

TENA®

Con TENA Pants vuelve a hacer
lo que te apasiona.

Si no cumplimos tus expectativas
te devolvemos tu dinero*



SATISFACCIÓN
GARANTIZADA



TENA Pants, ropa interior absorbente desechable
para hombres y mujeres con movilidad, y con
incontinencia de leve a fuerte.

¡Pruébalos!

Pide una muestra gratis

Ingresa a:

www.TENA.com.co

Escanea
el código QR



*Consulta términos y condiciones en www.TENA.com.co



Luisa Fernanda Gómez*

No cepillarse los dientes, hacerlo mal o con demasiada fuerza son algunas de las situaciones que pueden ocasionar, con el tiempo, un problema de sensibilidad dental.

La raíz de la *sensibilidad* en los dientes

Los dientes se dividen en varias partes: una que vemos (la corona) y otra que no (la raíz). Lo que cepillamos dedicadamente, todos los días, es la corona. Lo que se esconde entre las encías, es la raíz.

A su vez, cada parte se subdivide en otras. La corona está recubierta por el esmalte; la superficie más dura existente en el cuerpo humano, encargada de proteger y darle el blanco y brillo al diente. Debajo está la dentina, que es porosa. “Si lo vemos en el microscopio, luce como queso”, explica Luis Enrique Bernal, gerente de odontología de Colsanitas. A través de los poros se da una comunicación con la pulpa, lo que está en el centro del diente, los nervios. Por lo que la primera capa del diente, el esmalte, es tenaz y resistente; mientras que la segunda, la dentina, es nerviosa y sensible.

La raíz, lo que se esconde entre las encías, también tiene dentina y pulpa, pero no esmalte. En su lugar, está el cemento, una capa muy delgada diseñada para unir el diente con el hueso. Dice Bernal que los dientes no están pegados

a los huesos como una puntilla clavada con un martillo. Existe un espacio entre el diente y el hueso llamado ‘ligamento periodontal’ que se une tanto al uno como al otro.

¿Por qué sentimos sensibilidad en los dientes?

El paso del tiempo y las consecuencias de una mala higiene oral son las responsables de originar las tres situaciones que pueden causar sensibilidad en los dientes.

La primera de ellas es el surgimiento de la enfermedad más común de la edad adulta: la periodontitis. Los ligamentos que soportan el diente se infectan y cuando esto ocurre, se empieza a perder esa unión entre el diente y el hueso. Al quedarse sin soporte, el hueso se baja o se sube (dependiendo de si está ubicado abajo o arriba) y el cemento queda expuesto.

De no tratarse a tiempo, el cemento puede desgastarse y con ello la sensibilidad aflora, porque se expone la dentina. Y ahí es cuando los cambios fuertes de temperatura de los alimentos consumidos causan un impacto sobre la terminal nerviosa del diente. “La unión entre el cemento y la dentina y entre la raíz y la corona, son puntos especialmente frágiles que no han sido diseñados para estar expuestos al medioambiente”, afirma Bernal.

Más o menos a los 40 años comienzan a verse los efectos de la periodontitis, una enfermedad silenciosa e indolora cuyo único estrago evidente es el mal aliento. Por eso, no visitar con frecuencia al odontólogo podría resultar en un daño irreversible. “El principal riesgo para perder los dientes en un adulto es la enfermedad periodontal”, dice Bernal.

ANATOMÍA DEL DIENTE



La segunda causa de sensibilidad puede ser una caries no tratada, que empieza en el esmalte, se profundiza en dirección a la pulpa y atraviesa la dentina. La dentina es un organismo vivo, pero cuando la cantidad de bacterias es mayor que su capacidad de defensa, queda expuesta. Y con ello llega el dolor.

La tercera causa puede ser un mal tratamiento de la segunda: una caries tratada con una calza, pero que se desadapta y genera filtraciones hacia la dentina.

El tratamiento

Es posible tratar la exposición de la dentina sellando sus pequeños poros para que la pulpa quede protegida. Sin embargo, cuando la exposición es muy fuerte, la pulpa se puede inflamar. Pero como el esmalte la recubre en la corona, y es un material tan fuerte y resistente, la inflamación no tiene hacia dónde expandirse, por lo que en este caso lo que se requiere es un tratamiento de conductos.

En otros casos, cuando el daño es muy grave resulta casi imposible de tratar. El hueso que se pierde no se recupera y la persona queda con un dolor crónico ocasionado por la sensibilidad de sus dientes. Algunos de los tratamientos incluyen, sin embargo, el uso de cremas dentales formuladas específicamente para ayudar a combatir la sensibilidad dental. Así como “técnicas quirúrgicas para cubrir el área del diente expuesta a través de injertos de tejido conectivo para generar una encía nueva”, explica Adriana García Cano, odontóloga adscrita a Colsanitas, quien advierte que este procedimiento solo debe ser realizado por un periodoncista. ¹

* *Periodista* Bienestar Colsanitas.

LA PREVENCIÓN

No lavarse los dientes, lavárselos mal (en dirección contraria a la que crece el diente), hacerlo con un cepillo demasiado rígido o cepillarse con demasiada fuerza pueden ocasionar alguna de estas situaciones que terminan en exceso de sensibilidad dental.

La prevención pasa entonces por cepillarse entre dos y tres veces al día, usar seda dental para asegurarse de retirar la placa bacteriana, tener hábitos dietéticos saludables y visitar al odontólogo dos veces al año. La clave es ir antes de necesitarlo.

Vivamos una
navidad
para recordar



¡ILUMINEMOS
ESTE TIEMPO
JUNTOS!

Felices fiestas y que
sea un maravilloso

2023

Clinica de Oftalmología
Sandiego
Venimos por ti

Los ritmos

Luisa Fernanda Gómez*
ILUSTRACIÓN: María José Porras

@mariajoseporrasse

INFOGRAFÍA: Ada Fernández

circadianos

Son cambios biológicos en el organismo que suceden en un ciclo de 24 horas. Lo que la sabiduría popular llama con frecuencia “el reloj biológico”.

Es controlado por el núcleo supraquiasmático. Para no alterar el ciclo los expertos recomiendan ejercitarse en la mañana, y meditar y hacer yoga en la noche.

El ciclo funciona independientemente de factores ambientales, como la luz del sol. Pero es posible que los factores ambientales modifiquen la exactitud y el momento en que ocurre el ciclo.

Se describieron por primera vez a comienzos del siglo XVIII, cuando el astrónomo francés Jean Jacques Dortous de Mairan observó que plantas de mimosa, que abren sus hojas al amanecer y las cierran al anochecer. En la total oscuridad continuaban abriendo y cerrando sus hojas, manteniendo ciclos cercanos a las 24 horas.

Nuestro ciclo circadiano está dado en el día por el estímulo de la producción de cortisol, y en la noche por la caída de este y el inicio de la producción de manera progresiva de la melatonina. Cuando la noche está terminando, la melatonina se acaba, y nuevamente empieza la producción de cortisol. Para nuestro organismo, aquí empieza el día.

Para no alterar el ciclo los expertos recomiendan ejercitarse en la mañana, y meditar y hacer yoga en la noche.

5:00 am
Pico de secreción de cortisol.



7:30 am
Cesa la secreción de melatonina, la cual regula nuestro reloj biológico y ayuda a provocar el sueño.



6:00 am
Aumenta la presión sanguínea.



8:30 am
Comienza el movimiento intestinal.



9:00 am
Máxima secreción de testosterona.



2:30 pm
Máxima coordinación.



3:30 pm
Máxima velocidad de respuesta.



El ritmo circadiano regula:

- Secreción hormonal.
- Fases del sueño.
- Ritmo cardiaco.
- Presión sanguínea.
- Temperatura corporal.

Consejos para regularlo:

- Cenar una hora y media antes de acostarse.
- Dormir en completa oscuridad y silencio.
- Evitar la cafeína y el alcohol.
- Evitar ir a la cama con emociones negativas.
- Mantener horarios fijos para dormir y despertar.



El jetlag se da porque nuestro ciclo circadiano tarda en adaptarse al horario del país de llegada. El nivel de intensidad depende de la cantidad de husos horarios que se hayan cruzado.



Hay profesiones en las que se altera el ciclo circadiano, como el caso de los vigilantes o los médicos, que tienen horarios de trabajo extensos o en la noche.



Cada ciclo dura una media de 90 minutos. Normalmente, un adulto duerme cinco ciclos por noche, es decir, 7.5 horas de sueño.



Todas las células de nuestro organismo tienen relojes internos que les indican cuál debe ser su actividad y metabolismo en el día y la noche.

Cuando se tienen altos niveles de estrés, ansiedad, preocupación o dolor los niveles de cortisol aumentan, bloqueando la actividad del cerebro para provocar el cambio a la melatonina, alterando el ciclo circadiano.

Si en la noche hay luz intensa, producida por un televisor, el computador o un celular, el cerebro se confunde, porque las pantallas tienen el mismo espectro de luz que el sol, y bloquea los neurotransmisores que estimulan el sueño.

Alterar el ciclo circadiano genera una mayor tendencia a la hipertensión, diabetes, obesidad y enfermedad coronaria, así como trastornos mentales, especialmente depresión y ansiedad.

Conocer nuestro ciclo circadiano hace que nuestro organismo se sienta y funcione mejor, de una manera más dinámica y coordinada.

NOTA: Esta infografía es una guía, pues hay variaciones individuales.

5:00 pm
Máxima eficiencia cardiovascular y muscular.

6:30 pm
Presión sanguínea más elevada.

7:00 pm
Máxima temperatura corporal.

9:00 pm
Inicio de secreción de melatonina.

10:30 pm
Cesa el movimiento intestinal.

2:00 am
Sueño profundo.

** Periodista. Con la asesoría de Rafael Lobelo, director de la Clínica Especializada en Trastornos del Sueño de Colsanitas, y Mauricio Orlando Nava Mesa, profesor asociado Centro de Neurociencias Neurovitae, Universidad del Rosario.*



Lo que necesita saber del cuidado de la *próstata*

Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: Gabriela Ortiz @anemona_anonima27

De la mano del doctor Edmundo Castello, urólogo de la Clínica Reina Sofía, respondemos algunas de las preguntas más frecuentes relacionadas con el cuidado de esta glándula.

¿Qué es la próstata?

Es una glándula exclusiva de los hombres que está situada alrededor de la uretra y debajo del cuello de la vejiga. Su función es producir líquido prostático y proveer las condiciones adecuadas para la activación y preservación del semen. El líquido prostático se encarga de suministrar nutrientes y sustancias que mantienen la vitalidad de los espermatozoides del semen, el cual está almacenado en las vesículas seminales, justo detrás de la próstata.

De tal manera que la función de la próstata está relacionada exclusivamente con la reproducción. Esto quiere decir que no cumple funciones conectadas con el rendimiento sexual o con el mecanismo de eliminación de la orina; no obstante, cuando la próstata crece, puede afectar dicho mecanismo, como se verá más adelante.

¿Es normal que la próstata crezca o cambie de tamaño?

El tamaño de la próstata se mantiene estable desde la adolescencia hasta los 40 o 45 años. Después comienza a crecer de manera natural en todos los hombres, sin que esto signifique la aparición de molestias o inconvenientes en el total de la población. Dicho esto, el tamaño habitual de la próstata es parecido al de un limón pequeño y puede crecer hasta el tamaño de una naranja grande; de ahí la importancia de un chequeo anual para controlar los efectos de tal crecimiento.

Es importante mencionar que la próstata está presente desde la infancia, tiempo en el cual es un órgano sumamente pequeño, y crece hasta alcanzar su tamaño habitual a partir de la pubertad y la adolescencia gracias al incremento hormonal de esa etapa de la vida.

¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes de la próstata?

Existen tres enfermedades principales que pueden afectar este órgano:

Prostatitis: se presenta como una infección o una inflamación de la próstata. Hay prostatitis aguda cuando hablamos de una infección causada por determinados gérmenes o bacterias, y prostatitis crónica cuando hablamos de una inflamación con o sin presencia de infección. La aguda desa-

parece rápidamente después del tratamiento contra la infección, mientras que la crónica implica un tratamiento más largo que varía de acuerdo a cada caso. Las causas más frecuentes de infección son las bacterias de transmisión sexual, como la de la gonorrea o la de la clamidia, o las bacterias provenientes del tracto urinario, como la *Escherichia coli*. Los síntomas de la prostatitis suelen ser ardor, dificultad para orinar, dolor en el periné y, eventualmente, dolores irradiados al área de los testículos, del pubis o del pene.

• **Hiperplasia prostática:** hace referencia al crecimiento de la próstata. A pesar de que no se conocen factores externos de riesgo que propicien ese crecimiento, se sugiere que puede haber familias con tendencia a este (aunque no se trata de una enfermedad hereditaria, estrictamente hablando). Los síntomas de la hiperplasia prostática son de carácter obstructivo e irritativo sobre la función urinaria. A este grupo de síntomas se le conoce como prostatismo y hace referencia a la disminución del caudal o chorro urinario, al aumento en

la frecuencia de la orina, a la necesidad de orinar varias veces durante la noche, a la urgencia urinaria, al esfuerzo al orinar, a la incontinencia o fuga de la orina, a la sensación de vaciado incompleto y a la micción en más de una etapa. Finalmente, algunos de los otros síntomas menos frecuen-

tes a causa de una complicación de la hiperplasia prostática son el sangrado urinario y los cálculos en la vejiga.

• **Cáncer de próstata:** actualmente, como sucede con la mayoría de tipos de cáncer, no se conocen las causas exactas para la aparición del cáncer de próstata. Sin embargo, el doctor Castello señala que es posible hablar de algunos factores de riesgo que vale la pena tener en cuenta: “los hombres con antecedentes familiares son más propensos a padecerlo; los hombres con obesidad o que llevan dietas ricas en grasas, carnes, lácteos y carbohidratos también son más vulnerables; y, según las estadísticas a nivel mundial, los hombres de raza negra tienen una probabilidad de casi el doble respecto al resto de la población de desarrollarlo,

“La función de la próstata es producir líquido prostático y proveer las condiciones adecuadas para la activación y preservación del semen”.

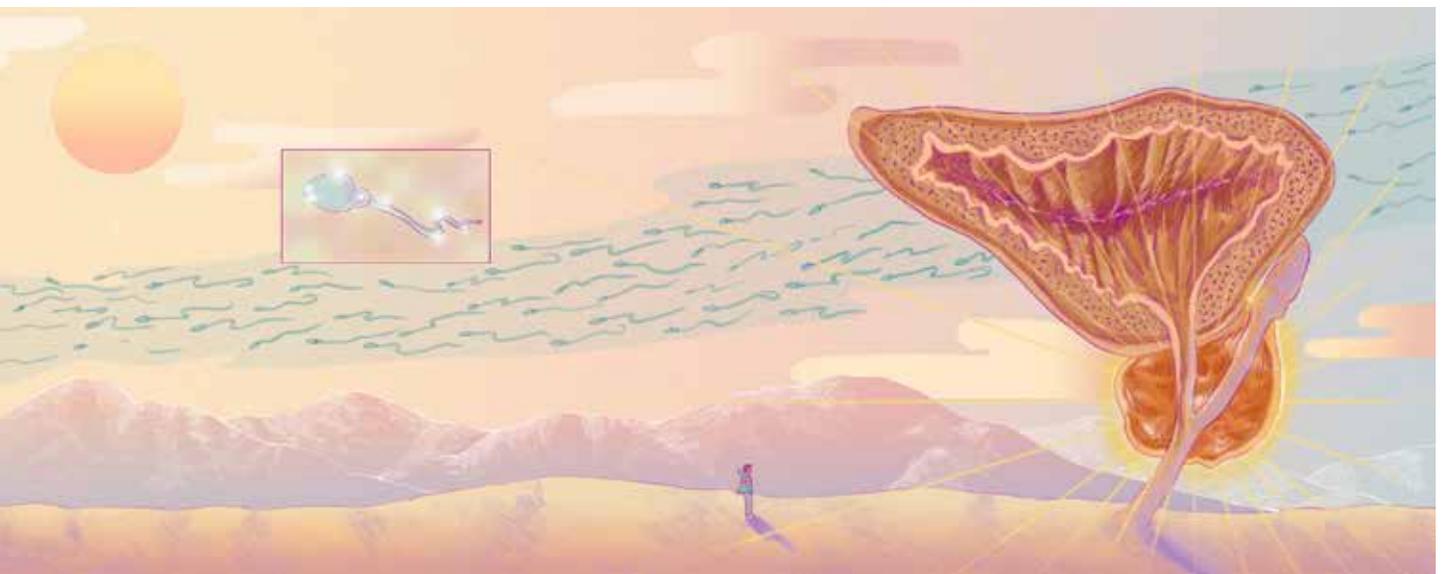
¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA EL CÁNCER DE PRÓSTATA?

► **Cirugía radical:** mediante la cirugía se extrae la totalidad de la próstata, las vesículas seminales y, con frecuencia, algunos ganglios linfáticos pélvicos. Este procedimiento también se conoce como prostatectomía radical. La principal consecuencia de este tipo de cirugía es la pérdida de la eyaculación y, por tanto,

de la capacidad de procrear. Después de esto, puede haber consecuencias eventuales como la incontinencia urinaria y la disfunción eréctil.

► **Terapias focales:** recientemente se han desarrollado terapias que permiten focalizar el tratamiento en el área

afectada. Hay múltiples formas de realizar dichas terapias y depende de cada caso particular. El pronóstico del cáncer de próstata depende de qué tan agresivo sea el cáncer cuando se detecta, de qué tan temprano se realiza la detección y de qué tan efectivo es el tratamiento implementado.



así como los hombres de raza oriental tienen una probabilidad de casi el doble de no desarrollarlo”. El cáncer de próstata puede coexistir con la hiperplasia prostática, de tal manera que los síntomas suelen ser los del prostatismo, además de sangrado en la orina o en el semen. De ahí la importancia de los chequeos anuales mediante el tacto rectal y el antígeno prostático a partir de los 45 o 50 años.

¿Cómo detectar las enfermedades de la próstata?

- La hiperplasia prostática o crecimiento de la próstata puede determinarse mediante tacto rectal o imágenes diagnósticas.
- El cáncer de próstata se puede detectar mediante la medición del antígeno prostático.
- El antígeno prostático es una proteína que se produce en la próstata y cuya función es participar en la licuefacción del semen, evitando que se coagule. No obstante, esta proteína se puede medir en la sangre para determinar la probabilidad de presencia de cáncer de próstata cuando el resultado es elevado. En dicho caso, es necesario realizar exámenes adicionales para confirmar o

descartar el diagnóstico, ya que el resultado podría arrojar un falso positivo.

¿Cuándo debería comenzar los controles de próstata?

En pacientes que no tengan antecedentes familiares, el chequeo se realiza anualmente a partir de los 50 años mediante tacto rectal y antígeno prostático. En pacientes con factores de riesgo, se realiza anualmente a partir de los 40 años mediante tacto rectal y antígeno prostático. Antes de los 40 años es necesario acudir con un especialista únicamente cuando se presenten algunos de los síntomas mencionados anteriormente.

Además del control médico, ¿existen otras medidas no farmacológicas para cuidar la próstata?

Lo mejor para cuidar la próstata es llevar un estilo de vida saludable. Esto significa hacer ejercicio con moderación y llevar una dieta baja en lácteos, carbohidratos y carnes rojas, pero rica en verduras, soya (sea en salsa o en pepa) y licopeno (abundante en tomates cocinados, sandía, papaya y zanahoria). **B**

LA CIFRA

El tamaño de la próstata se mantiene estable desde la adolescencia hasta los 40 o 45 años.



LA RENTABILIDAD DE LOS AHORROS EN LOS FONDOS DE PENSIONES

El vicepresidente de inversiones en Porvenir explica qué deben tener presente los afiliados para entender el flujo de las rentabilidades en los ahorros pensionales.

Sin duda el 2022 ha sido un año de incertidumbre económica mundial. Esto como consecuencia del complejo panorama global generado por el conflicto entre Rusia y Ucrania, el aumento de las presiones inflacionarias, las mayores tasas de interés, entre otros factores globales.

En Colombia, las presiones inflacionarias también han llevado al Banco de la República a adoptar una política monetaria contractiva y el nuevo gobierno ha realizado anuncios de reformas que reflejan las nuevas políticas, lo que incrementa la incertidumbre y afecta los mercados locales. Todo esto genera un escenario de volatilidad en los mercados financieros a lo que el sector pensional no ha sido ajeno.

Por eso, la Administradora del Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir explica seis aspectos claves que los afiliados deben saber acerca de la rentabilidad de los ahorros pensionales. Alonso Ángel, vicepresidente de inversiones en Porvenir, resalta que en escenarios como el actual, es de vital importancia mantener

una visión de largo plazo sobre el ahorro pensional, entendiendo que este ahorro se construye durante la vida laboral y solo puede usarse en el momento del retiro. También hace un llamado a no tomar medidas apresuradas de traslados, pues después de periodos de desvalorización suele venir una recuperación de los precios de los activos financieros.

NOCIONES PARA LOS AFILIADOS A FONDOS DE PENSIONES:

1. La rentabilidad debe ser comprendida como esa ganancia o beneficio que se obtiene de un dinero invertido en un periodo de tiempo.
2. Los rendimientos son fundamentales en el ahorro pensional porque así se construye el capital.
3. Es fundamental saber en qué se invierten sus ahorros para entender la razón de las fluctuaciones de las inversiones realizadas con el ahorro pensional. La mayor parte de los ahorros de los afiliados en fondos privados se encuentra invertido

en los mercados financieros locales e internacionales.

4. Los fondos de pensiones tienen un esquema que permite administrar los recursos de los afiliados, esto teniendo en cuenta la etapa de su vida laboral y son ellos los que tienen la posibilidad de elegir el perfil de fondo de pensiones obligatorias.

5. Es vital tener claro que el sector pensional no es el único actor afectado por las volatilidades que enfrentan los mercados financieros. Los afiliados deben entender las razones de la desvalorización en los Fondos de Pensiones y, por consiguiente, en las cuentas individuales de cada uno.

6. Existe una garantía de un mínimo de rendimiento para los afiliados, incluso en tiempo de crisis.

En palabras del vicepresidente “nuestro compromiso es y seguirá siendo con la administración rigurosa, responsable y confiable de los recursos”. Porvenir seguirá trabajando para proteger el capital de sus afiliados, buscando maximizar la rentabilidad de los portafolios que administra.

Tipos de medicamentos según su uso

Juliana Novoa Rodríguez*

INFOGRAFÍA: Ada Fernández

Existe un gran catálogo de fármacos en el mundo que son utilizados para tratar distintas dolencias, enfermedades y alteraciones del cuerpo. Le contamos cómo se clasifican para ayudarle a que los use responsablemente.

Los fármacos se pueden clasificar según su vía de administración, código ATC (Anatómico, Terapéutico y Químico) o por sus indicaciones. Este último es la forma más sencilla de categorizarlos porque se enfoca en el uso y función del medicamento. Estos son los tipos más comunes:



LA CIFRA

Más del 50 % de todos los medicamentos se recetan, dispensan y se venden de forma inadecuada, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, OMS.

1
Analgésicos:

Utilizados para aliviar el dolor físico, como dolor de cabeza, golpes o heridas. Pueden ser opiáceos, que pueden generar dependencia, y no opiáceos, muchos de los cuales pueden administrarse sin prescripción médica.

2
Antiácidos:

4
Laxantes y antidiarreicos:

Los laxantes alivian el estreñimiento ocasional mediante lubricación o aumento del movimiento intestinal. Deben usarse con moderación porque pueden alterar la flora intestinal y la absorción de nutrientes. Por otro lado, los antidiarreicos alivian y detienen la diarrea.

5
Antiinfecciosos:

7
Antipiréticos:

Disminuyen la fiebre y tienen propiedades analgésicas, como el ácido acetilsalicílico (aspirina).

8
Anticonvulsivos:

TENGA EN CUENTA

De venta libre:

Aquellos que se pueden comprar sin necesidad de prescripción médica. Pueden ser analgésicos, vitaminas, antialérgicos, medicamentos para el resfriado, laxantes y antiácidos. Se deben usar siguiendo las recomendaciones de uso que vienen impresas en el envase o, preferiblemente, según indicaciones de un profesional de la salud.

De prescripción:

Requieren de una fórmula médica para su venta y uso. Son usualmente prescritos para la hipertensión, infecciones, diabetes y cáncer, así como para dolores fuertes y desequilibrios hormonales.

De control especial:

Son elaborados a partir de sustancias que pueden generar dependencia. Por esta razón, su comercialización está supervisada por el Estado. Se incluyen dentro de esta categoría a los analgésicos narcóticos, algunos anticonvulsivantes y medicamentos para tratar algunas enfermedades psiquiátricas.

Reducen la acidez y las secreciones gástricas. Actúan neutralizando o disminuyendo la acidez del estómago. Pueden causar estreñimiento o diarrea.

**3
Antialérgicos:**

Alivian los efectos de las reacciones alérgicas. Los más comunes son los antihistamínicos, que actúan bloqueando la histamina, sustancia que libera el organismo durante las reacciones alérgicas o hipersensibilidades.

Detienen las infecciones del cuerpo. Se clasifican en antibióticos (combaten bacterias), antifúngicos (combaten hongos), antivirales (combaten virus) y antiparasitarios (combaten parásitos). Se deben usar únicamente con prescripción médica porque algunos agentes del cuerpo pueden volverse resistentes al usarse indiscriminadamente.

**6
Antiinflamatorios:**

Reducen los efectos de la inflamación. También hay algunos que tienen funciones analgésicas para ayudar a combatir el dolor.

Combaten, interrumpen y controlan las convulsiones o ataques epilépticos. También pueden ayudar a calmar el ardor o dolor causado por alteraciones nerviosas.

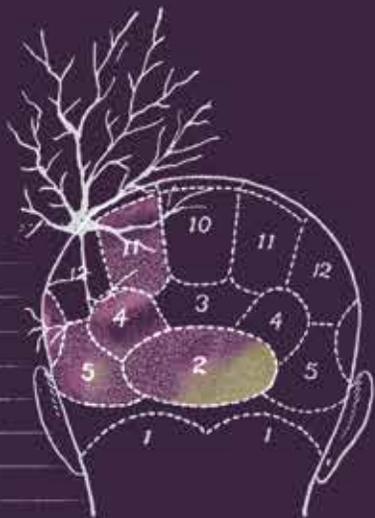
**9
Antitusivos y mucolíticos:**

Los antitusivos son medicamentos utilizados para tratar la tos seca irritativa. Su uso debe estar supervisado porque pueden generar adicción. Por su parte, los mucolíticos tienen como función diluir y expulsar el moco para mejorar la respiración.

Recomendaciones para un uso responsable de medicamentos:

- Siga cuidadosamente las instrucciones del envase del medicamento o de la prescripción médica.
- Mantenga una lista de todos los fármacos, vitaminas, minerales y medicamentos naturistas que usa, y comparta esta información con su médico.
- Guarde sus medicamentos en un lugar fresco y seco donde los niños y las mascotas no puedan alcanzarlos.
- La medicación en niños debe ser vigilada por su acudiente o un adulto responsable.

** Periodista de Bienestar Colsanitas. Con la asesoría de Jorge Ospina, Gerente de Medicamentos EPS Sanitas. Fuentes: Lista Modelo de Medicamentos esenciales de la OMS (Organización Mundial de la Salud)*



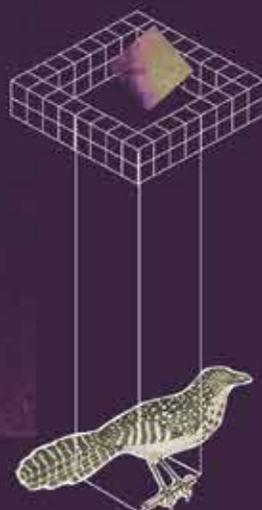
Entender la *epilepsia* para convivir mejor

Luisa Fernanda Gómez

ILUSTRACIÓN: *Tatiana Castellanos*

☐ *cosechavisual*

La epilepsia es una enfermedad que puede producirse por varios motivos, generar múltiples manifestaciones y aparecer en cualquier momento de la vida.



Una de cada cien personas en el mundo vive con epilepsia y en países en vía de desarrollo la cifra puede ser casi el doble. Eso la convierte en una de las enfermedades más frecuentes del sistema nervioso central. Pero también es, al mismo tiempo, una condición altamente estigmatizada por falta de información.

La epilepsia se define por su síntoma más característico: las crisis epilépticas, convulsiones ocasionadas por una descarga eléctrica anormal de un grupo de neuronas en el cerebro. Se dice que hay epilepsia cuando una persona tiene dos crisis epilépticas o más, separadas por más de 24 horas, en un lapso de 10 años y que no estén relacionadas con golpes en la cabeza, bajas de azúcar o infecciones. De modo que la epilepsia se define como una enfermedad en la cual las personas tienen una predisposición continua a la aparición de crisis epilépticas y que presentan consecuencias neurobiológicas, cognitivas y psicológicas, según explica el libro *Comprender la epilepsia para vivir mejor*, publicado por la Unidad de Estudio y Tratamiento Integral de las Epilepsias (Unilepsias).

Tipos de epilepsia

Existen tres tipos de epilepsia que se clasifican dependiendo de la red neuronal que afecta. “Las epilepsias generalizadas habitualmente tienen un componente genético y se caracterizan por una descarga eléctrica de las neuronas que compromete de forma súbita y generalizada a ambos hemisferios del cerebro”, explica el libro de Unilepsias. En las epilepsias focales hay un grupo de neuronas enfermas, focalizadas en un área específica, en donde se genera la crisis. Y si no es posible saber a ciencia cierta si es focal o generalizada, se denomina “de origen desconocido”.

La clasificación también está relacionada con el tipo de crisis epilépticas que presenta una persona. En la epilepsia generalizada se dan los síntomas más conocidos: temblores incontrolables, desvanecimientos y espuma o baba que puede salir por la boca. Mientras que en la focal las crisis se presentan de

forma más leve. “A veces las manifestaciones son tan sutiles que casi nadie se da cuenta, hay personas que se quedan quietas mirando a la nada”, cuenta Marco Aurelio Venegas, neurólogo de Unilepsias.

Ambas manifestaciones de las crisis son igualmente peligrosas. En el primer caso, por el riesgo que tienen de golpearse la cabeza al caer y convulsionar en el suelo; y en el segundo, son comunes los casos de pacientes que acuden a centros de salud por quemaduras, cortadas o heridas ocasionadas por la “desconexión” que sufren durante la crisis.

Causas

No siempre es posible saber cuál es la causa de la epilepsia pero en algunos casos, además de ser una enfermedad en sí misma, es también síntoma de otras. “Por ejemplo, un tumor cerebral, una cicatriz producto de una hemorragia o de falta de oxígeno al nacimiento”, explica Edwin Forero, neurólogo pediatra y epileptólogo adscrito a Colsanitas. Alteraciones en la corteza cerebral debido a problemas en el desarrollo durante el embarazo, infecciones del sistema nervioso central, traumas craneoencefálicos fuertes, infartos cerebrales, se cuentan también entre sus causas.

Tratamiento

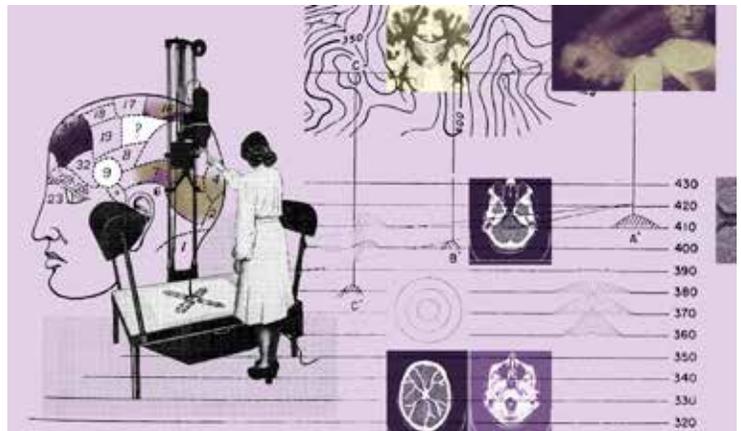
No existe cura para la epilepsia, pero en la mayor parte de los casos es posible tratarla y controlarla. “Para las crisis el primer escalón de tratamiento es la medicación”, explica César Buitrago, neurocirujano de Unilepsias, refiriéndose a los llamados fármacos anticrisis: medicamentos destinados a bloquear las descargas eléctricas que ocurren en el cerebro con el fin de evitar las convulsiones, “en cerca de un 60% de las personas la medicación funciona para detener los ataques epilépticos”. Sin embargo, hay casos donde los pacientes no responden a la medicación, en cuyo caso se habla de Epilepsia refractaria o farmacorresistente. De ser este el caso, se contemplan opciones de tratamiento no farmacológicas como la cirugía o la dieta cetogénica. **B**

LA CIFRA

Cerca del 30% de las personas con epilepsia son resistentes al tratamiento.

IMPACTOS

Qué tan incapacitante es la epilepsia en la vida de una persona depende de las características e intensidad de las crisis y de la forma en que se presenten. Pero en general, explica Buitrago, cualquier crisis es incapacitante porque está interrumpiendo la vida normal de una persona. En muchos casos, además, el desconocimiento en torno a la enfermedad afecta socialmente a quien la padece. Algunos pacientes pierden sus empleos o tienen dificultad en establecer relaciones interpersonales o sentimentales. Por eso la información es la mejor herramienta para entender a quien la padece.



Poner el corazón en el trabajo

Redacción Bienestar Colsanitas* • FOTOGRAFÍA: Creative Makers Media

Las enfermeras son el primer contacto de una persona al llegar a una clínica, bien sea por una emergencia o un procedimiento programado. Su atención es indispensable para que los tratamientos médicos se realicen de forma correcta.

El trabajo de las enfermeras es uno de los pilares en la recuperación de los pacientes después de una intervención quirúrgica o un procedimiento médico de cualquier complejidad. Su papel es fundamental en dos vías: para los médicos y para los pacientes. De ahí la importancia de reconocer su trabajo y sus múltiples funciones. Buscamos a una para contar su historia, que es la de muchas otras enfermeras que día a día ponen el corazón en el trabajo.

Atender las dolencias físicas y emocionales de los pacientes

Maria Fernanda Calderón tiene 38 años y hace cinco integra el cuerpo de enfermeras que atiende a los pacientes de Colsanitas en la Clínica Pediátrica. Actualmente es enfermera jefe, y está entrenada para apoyar el área de urgencias, hospitalización, salas de cirugía, radiología, imágenes diagnósticas infantiles y, en ocasiones, de adultos.

Su rutina comienza a las cuatro de la mañana, cuando se levanta, pues trabaja en el turno matutino que inicia a las siete. “En el área de urgencias recibo a los pacientes junto a dos enfermeras y tres auxiliares: una que está en el triage, otra en el área respiratoria y apoyando el triage, y otra que está en los consultorios”, cuenta.

El triage es la clasificación de las necesidades de los pacientes. Para hacerlo es necesario saber el motivo de consulta, los antecedentes, signos vitales,



peso y talla, pues son valores importantes para el tratamiento de los niños. “Así clasificamos los que son urgentes-emergentes y debemos llevar a la sala de reanimación, los que son urgentes y requieren un tiempo de atención más rápido que el resto de pacientes, y los que nos pueden esperar”.

Todos los días recibe a los pacientes que vienen de la noche anterior y la madrugada, y los entrega a otra enfermera jefe al finalizar su turno, cerca de las dos de la tarde. “Entregar” significa especificar los cambios que tuvo el niño o niña durante la jornada y lo que queda pendiente: medicamentos, traslados, observaciones, exámenes. “Somos la puerta de entrada del paciente, estamos directamente implicadas en el cuidado de él y su familia, y del personal de enfermería que tenemos a cargo en estos servicios”, comenta María Fernanda.

Atención centrada en el cuidado

“Los niños vienen con algo que los aqueja, que les duele, pero también con temores, y lo mejor que podemos hacer es tener buena cara para ellos y darles seguridad y tranquilidad ante todo”, dice Calderón, quien pone especial cuidado en el saludo y la conversación inicial que tiene con los niños y niñas. “A ellos siempre les tenemos que contar qué va a pasar, porque así van a sentir tranquilidad”, comenta. Para eso observa tanto el estado de salud como la disposición y el ánimo con el que llegan.

Cuando trabaja en el área de radiología, por ejemplo, debe verificar que los niños tengan la preparación correcta, es decir, que estén en ayuno, que traigan sus exámenes de laboratorio, que tengan la orden médica donde el especialista determina cómo

debe hacerse el procedimiento y el registro de ingreso a la clínica. Después lo prepara: que se ponga la bata azul y sepa lo que va a suceder. “A los más grandecitos les genera más temor. Cuando son bebés es un poco más fácil”, cuenta.

La enfermera debe estar presente desde el inicio del procedimiento: “los entrevistamos, los pasamos a la sala, estamos atentas a la monitorización, asistencia, administración de medicamentos bajo las indicaciones del anestesiólogo y en compañía del auxiliar de enfermería, hacemos la canalización del acceso venoso, en caso de que sea necesario, verificamos que los signos vitales estén bien y los acomodamos para el examen”, explica Calderón.

Lo más importante es el cuidado, pues deben verificar que la posición del paciente sea correcta, que no queden desprotegidas ciertas partes del cuerpo como los huesos más prominentes que pueden tener contacto con la máquina de resonancia y sufrir lesiones. Pero además, durante el examen, “acudimos al área de

registros de enfermería para hacer las anotaciones correspondientes y establecer los cobros de los insumos utilizados; y casi al tiempo nos preparamos para el siguiente paciente”, cuenta.

Cuando termina el procedimiento la enfermera acompaña y ayuda al paciente a despertar y asegurarse de que esté recibiendo la ventilación adecuada, en compañía del anestesiólogo. Después lo traslada al área de recuperación para ingresar al siguiente paciente, que ya debe estar preparado. “Les explicamos a los familiares del niño que va de salida cómo y cuándo reclamar el resultado, las indicaciones que deben seguir en casa y los signos de alarma”, dice la enfermera. 

“Somos la puerta de entrada al paciente, estamos directamente implicadas en el cuidado de él y su familia”.

.....
*Para más información sobre este tema, visite www.bienestarcolsanitas.com



EL CONSEJO DE UNA EXPERTA

La enfermera jefe María Fernanda Calderón considera que el concepto clave del bienestar es la prevención, “porque es lo que te permite cuidar tu salud en todas las dimensiones, desde el aspecto emocional, mental y físico. Y para prevenir enfermedades es muy importante seguir las indicaciones de los especialistas”, recalca.



Pilates: una herramienta para trabajar cuerpo y mente

Juliana Flórez Vergara*

El método Pilates busca aumentar la fuerza y la flexibilidad del cuerpo mediante diferentes movimientos y concentración. Con una entrenadora recogimos algunos de los beneficios que trae esta práctica.

Carol Higuera, entrenadora de Pilates en una cadena de gimnasios, comenta que no hay diferentes tipos de pilates, sino diferentes técnicas para hacer el ejercicio, pues puede realizarse en máquinas o en el suelo.

Los pilates que se hacen en máquinas son el *Reformer* y el *Cadillac*, y sus artefactos fueron diseñados por el mismo creador del método, Joseph Pilates, con el objetivo de aumentar la intensidad de la técnica que se emplea en el suelo. Uno de los beneficios de practicar pilates *Reformer* es que permite que los ejercicios se hagan de forma más controlada y fluida.

La técnica en el suelo se denomina Pilates *Mat* y utiliza una colchoneta para que la persona se apoye y trabaje con su propio peso. Además involucra diferentes elementos como una pelota de gimnasia, bandas elásticas y aros entre otros.

El método de entrenamiento desarrollado por Pilates a comienzos del siglo XX, y que lleva su nombre, se fundamenta en los siguientes principios:

- > **Concentración:** es fundamental porque se debe focalizar la atención en el cuerpo, en la respiración y en los movimientos.
- > **Respiración:** es importante que vaya coordinada con cada movimiento, pues una adecuada respiración hace más fácil el equilibrio.
- > **Control:** es esencial que el cerebro dirija de manera atenta los movimientos para evitar lesiones físicas. En un principio, la técnica se llamaba contrología. Luego se popularizó en todo el mundo con el apellido de su creador, Pilates.





ESTOS EJERCICIOS
TIENEN MÚLTIPLES
BENEFICIOS COMO:

- > Mejoran la concentración y la respiración
- > Se obtiene mayor flexibilidad y movilidad en el cuerpo
- > Fortalecen la columna y dan mayor fuerza abdominal
- > Mejoran el suelo pélvico
- > Tonifican los músculos
- > Favorecen al desarrollo del metabolismo
- > Previenen lesiones musculares
- > Ayudan a controlar el estrés y la ansiedad
- > Mejoran la postura. **B**

**Practicante de Bienestar Colsanitas.*

Colsanitas al día

¡Viaja siempre protegido!

En Colsanitas y Medisanitas cuentas con un seguro de viaje¹ con asistencia médica en el exterior, que incluye:

- Gastos por emergencia médica fuera del país, sin costo adicional.
- Asistencia internacional.
- Muerte por accidente en transporte público.
- Responsabilidad civil en viaje, y retraso de viaje, entre otros.

No importa cuántas veces viajes, siempre y cuando cada salida sea desde Colombia, y te cubrimos hasta 30 días en cada viaje.

Activa la cobertura, siempre antes de salir de Colombia, a través de nuestros canales digitales:

Oficina Virtual
en colsanitas.com



App Colsanitas



Maria Paula
Tu Asistente Virtual

WhatsApp:
(+57) 310 310 7676



Chat
en colsanitas.com



Facebook Messenger
de Colsanitas Medicina
Prepagada.



Colsanitas en Línea

Bogotá (601) 487 1920

Línea nacional 01 8000 979020

¹ Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte del plan de medicina prepagada.

Ahora contamos con un Nuevo Centro de Experiencia en Barranquilla

Un ambiente moderno y tecnológico, donde capacitamos y orientamos a nuestros afiliados para la autogestión de sus servicios. Barranquilla se une a Cartagena como las dos ciudades con Centros de Experiencia EPS Sanitas en el país.



Podrás gestionar:



Autorización de servicios médicos



Incapacidades y licencias



Novedades de pagos y Cartera



Encuétralo en: Calle 30# 4B-50
Centro Comercial Parque Allegra
Local 2-14A



Horario de atención:

Lunes a viernes de
7:00 a.m. a 4:00 p.m.

Sábados de
8:00 a.m. a 11:00 a.m.

Pensando en ti cambiamos, innovamos y evolucionamos.

El pie plano, una condición que puede mejorar

*Juliana Flórez Vergara**

No todas las personas desarrollan el arco del pie en su infancia. De la mano de una ortopedista analizamos las causas de este padecimiento y cómo mejorar.

ARCO DEL PIE



Pie con un arco normal



Pie plano



SIGNOS DE ALARMA

- > Dolor en pies y tobillos
- > Inestabilidad
- > Dolor y cansancio en la planta del pie
- > Inclinación del talón hacia afuera al momento de caminar

El pie plano es una enfermedad que se presenta debido a la disminución del arco longitudinal medial del pie. Este arco debe ser flexible para poder adaptarse a las diferentes superficies. También sirve para generar estabilidad en el momento de levantarnos, caminar o correr. La figura del arco, además, determina la forma como caminamos, la posición de nuestras rodillas y en general la postura corporal.

Este arco se forma poco a poco, en los primeros años de vida. Los bebés no nacen con el arco plantar, y esto se debe a la acumulación de grasa en la zona (que parece una almohadilla suave). A medida que el niño va creciendo se forma el arco. Sin embargo, es necesario hacer un seguimiento a este desarrollo para identificar si se trata de un caso de pie plano. Uno de los signos para saber si el niño puede tenerlo es si se presenta un retraso prolongado al caminar o si sus zapatos se desgastan en la zona de los talones (mayor desgaste en la zona interna).

Catherine Reyes, ortopedista adscrita a Colsanitas, comenta los diferentes tipos de pie plano y sus causas.

Tipos y causas del pie plano

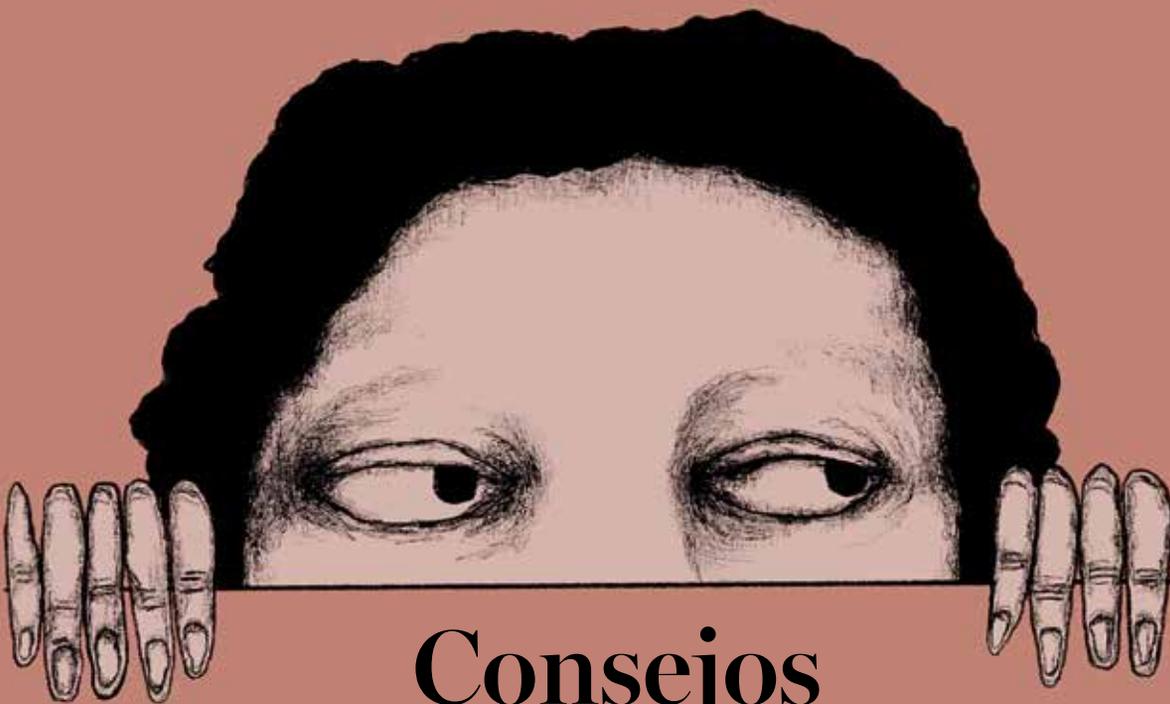
- **Pie plano flexible:** puede ser hereditario u ocasionarse por hiperlaxitud ligamentaria, es decir, un trastorno del tejido conjuntivo que se produce cuando una persona tiene mayor flexibilidad en las articulaciones, los tendones y los músculos. Esta condición puede producir dolor porque el pie no se apoya en el piso de manera adecuada.
- **Deformidad en colapso progresivo del pie:** es una anomalía donde se ven afectadas varias articulaciones. Se asocia a lesiones degenerativas del tendón tibial posterior y estructuras medias del pie que se debilitan progresivamente ocasionando alteraciones en las articulaciones del mediopié, retropié y antepié. Este tipo de afección puede ser dolorosa cuando se producen cambios degenerativos causados por deterioro.

Si se presenta un dolor en la planta del pie al caminar, es fundamental examinarlo para determinar su causa. Algunos exámenes que se pueden realizar para identificar problemas en el pie son radiografías, ecografía, TAC y resonancia magnética.

Tratamiento

El tratamiento del pie plano depende de los síntomas y el origen de la condición. La ortopedista Reyes recomienda consultar a un ortopedista especializado en pie y tobillo y, según sus indicaciones, usar plantillas y calzado adecuado. En ocasiones puede requerirse tratamiento quirúrgico, aunque no es frecuente. 

**Periodista de Bienestar Colsanitas.*



Consejos para evitar la *procrastinación*

Juliana Novoa Rodríguez*

ILUSTRACIÓN: Camila López @camilalopezdibujos

El cerebro evita o aplaza la realización de algunas tareas que identifica como molestas. Le enseñamos algunos métodos para que entrene su cerebro y evite la procrastinación.

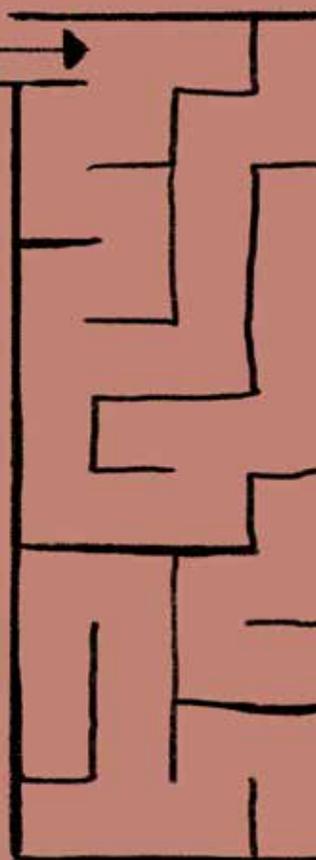
La procrastinación es una conducta evasiva y de aplazamiento que ocurre cuando observamos alguna actividad como un reto que requiere tiempo, esfuerzo, concentración y dedicación. El evitar ciertas actividades o tareas pendientes hasta llegar al tiempo límite genera unos altos niveles de estrés en el cuerpo y libera una serie de sustancias como las hormonas del cortisol y la adrenalina.

“Esto genera ciertas respuestas del organismo y un estado de alerta en el cuerpo. Tal vez es por eso que hay personas que dicen que trabajan mejor bajo presión pero lo que ignoran es que

estos niveles de estrés tan recurrentes generan enfermedades”, asegura Viviana Carolina Zapateiro, psicóloga adscrita a Colsanitas.

Un término que está de moda

De acuerdo con la especialista, actualmente hay un aumento de casos de procrastinación porque estamos en un entorno y en una sociedad en donde cada vez todo es más automatizable, rápido e instantáneo. Eso mismo hace el cerebro, agiliza procesos para desarrollar las tareas de una manera funcional y ágil. Entonces, al enfrentarnos a situaciones complejas o tareas que sabemos que



nos van a tomar mucho tiempo el cerebro reacciona de modo evitativo, por eso percibimos este tipo de actividades como aburridas y difíciles.

¿Por qué procrastinamos?

- *Lo que sucede en el cerebro*

El cerebro es una máquina maravillosa que comprende los movimientos, el lenguaje, la inteligencia, la memoria, las emociones y procesa la información que recibe a través de los sentidos. Dentro de él se encuentra el sistema límbico que regula la memoria, el hambre, los instintos sexuales y las emociones como el miedo, alegría, tristeza y rabia. Por su parte, la corteza prefrontal del cerebro, es la que nos

permite entender esas emociones e identificar el impacto que tienen en los pensamientos. Entonces, cuando nos enfrentamos con tareas o situaciones que queremos evitar, nuestros instintos nos impulsan a realizar otras actividades para huir de aquella que nos genera molestias. Sin embargo, en el documental *How To Overcome Procrastination* se explica que la procrastinación llega hasta el punto en que razonamos (corteza prefrontal) y entendemos que por más difícil que sea la tarea es una obligación que se debe cumplir. En ese momento suele aparecer el estrés y las sensaciones de malestar asociadas, porque el organismo se encuentra en un estado de alerta.

- *Distractores*

Otro factor importante que nos lleva a procrastinar son las distracciones que nos alejan de cumplir ciertas tareas. “A esto se le conoce como saturación cognitiva, entonces estamos pendientes de las redes sociales o de prepararme el almuerzo, si trabajo en casa, y todo eso hace que no tengamos una noción de aprovechamiento del tiempo y que tengamos poca concentración al momento de hacer nuestros deberes”, explica Zapateiro.

- *Temor al fracaso*

El cerebro se pone alerta cuando se producen pensamientos que predisponen y generan la sensación de dificultad. Aquellos pensamientos ne-



*Periodista y creadora de contenidos de *Bienestar Colsanitas* y www.bienestarcolsanitas.com



gativos y de temor al fracaso están directamente relacionados con el aplazamiento de los deberes porque el cerebro se siente en peligro debido a la dificultad, a la extensión de la tarea o las posibles críticas que se puedan recibir. Todo esto también se acentúa si una persona tiene una baja autoconfianza y autoestima.

Consejos para evitar la procrastinación

La neuroplasticidad es la capacidad que tiene el cerebro para recuperarse, reestructurarse y adaptarse a nuevos hábitos y situaciones. Por lo tanto, es posible entrenarlo para evitar la procrastinación. Aquí algunos consejos:

1 Acompañamiento psicológico: el temor al fracaso, los pensamientos negativos, la baja autoestima y la falta de autoconfianza pueden generar no solo procrastinación sino también hábitos que pueden afectar la salud mental. Por eso, buscar ayuda psicológica puede ser una buena opción para aprender a moldear los pensamientos, fortalecer la autoestima y la seguridad para enfrentar los retos de manera más positiva.

2 Estructurar las tareas: antes de empezar las actividades del día organice las tareas en una agenda, empiece por el orden de importancia y divida en pequeñas partes aquellas que requieran de más esfuerzo y tiempo. La clave está en hacer una lista de deberes que sea realizable a lo largo del día, teniendo en cuenta las fechas de entrega y dejando un tiempo para hacer pausas activas.

3 Evitar distractores: mantenerse alejado de distractores como el celular al momento de hacer las tareas del día es una buena opción para cumplir con las metas propuestas. La clave está en hacer intervalos cronometrados, por ejemplo 30 minutos trabajando y cinco para revisar el celular, y hacer pausas activas. De ese modo no habrá una saturación cognitiva ni una sobrecarga muscular por estar en una misma posición durante mucho tiempo.



4 Salir de la comodidad: una buena forma de entrenar al cerebro es retarlo para que se adapte a los buenos hábitos. Los retos no siempre tienen que estar relacionados con el trabajo sino también con otras actividades como realizar nuevas recetas, hacer ejercicio o leer un libro. Esto evita la rigidez cognitiva y nos permite ser más flexibles respecto a nuestras acciones. A largo plazo, mejorará nuestra creatividad y espíritu aventurero.

5 Sistema de recompensas: si le cuesta realizar algunas tareas cotidianas le gustará obtener alguna recompensa cada vez que las adelante o las realice. Este método mantendrá sus ganas de finalizar un proyecto, mejorará sus hábitos y lo hará más disciplinado a largo plazo. El premio puede ser un dulce, una fruta o ver algunos minutos de una serie que disfrute.

6 Trabajar en equipo: apoyarse en otras personas puede ser una buena forma para mantenerse enfocado en la realización de tareas. El trabajo en equipo es un excelente método para mejorar sus relaciones, su autoconfianza y la forma en que divide sus deberes para lograr los objetivos.



Especialidad de

ORTOPEDIA

Ahora puedes agendar tu cita
para la **especialidad de ortopedia**
en la Clínica La Colina.

601 489 70 00 - Carrera 67 # 167-61
www.clínicalacolina.com



Clínica
La Colina



¿Su celular lo está enfermando?

Redacción Bienestar Colsanitas

Piense en sus hábitos con respecto al teléfono móvil. Es posible que la hiperconexión tecnológica esté afectando su salud física o mental; incluso, la de sus hijos. Recuerde que la información es clave para prevenir enfermedades.

NINGUFONEO

Hace referencia al desprecio hacia las personas que están alrededor por dar prioridad al uso del celular. Psicólogos aseguran que el síndrome del "ningufoneador" suele ir acompañado de una conducta obsesiva compulsiva. Según un estudio publicado por Common Sense Media, el 35 % de los adolescentes en América Latina prefiere comunicarse mediante un texto que cara a cara. "Una cifra que pudo haber aumentado debido al pasado confinamiento", afirma Marcela Vallejo, quien trabaja con niños y adolescentes en el Colegio Rochester de Bogotá.

Lo primero que hace cuando se levanta es mirar su celular? ¿Lo último que hace en el día es revisarlo? ¿Se despierta durante la noche para dar un vistazo a Facebook o Instagram? Estos son signos de alarma que vale la pena revisar, pues podrían indicar un cuadro de adicción al dispositivo. Y no es un problema menor, este trastorno puede tener varias repercusiones en su salud. Lo más preocupante es que estas complicaciones son cada vez más comunes entre los jóvenes.

Según un comunicado de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en los últimos años han aumentado los casos de obesidad y riesgo cardiovascular en niños y adolescentes entre 13 y 15 años, problemas que se atribuyen a la falta de actividad física por el uso desmedido de dispositivos electrónicos. Y este es solo un ejemplo.

DISMORFIA DE SNAPCHAT

Esta es una tendencia negativa de la que han alertado principalmente los cirujanos plásticos. "Es frecuente que hoy lleguen las pacientes, en especial jóvenes, con una fotografía editada por alguno de estos filtros que 'embellecen' y me pidan que las opere para verse igual a la persona de la foto", asegura el cirujano Nicolás Heredia. "Parece que ahora operamos *selfies* (autorretratos) y no personas", concluye. Para la psicóloga Juliana Lobo, de Colsanitas, este tipo de filtros, que van desde alargar las pestañas hasta reducir el volumen de la silueta, pueden llegar a obsesionar a una persona con una parte de su cuerpo o de su cara. "Empiezan a encontrar defectos donde no los hay y a esto se le conoce como distrofia corporal". Esta patología puede tener consecuencias como baja autoestima, aislamiento o incluso depresión, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), ansiedad y trastornos alimenticios.

"La adolescencia nuevamente es la población más vulnerable", afirma Marcela Vallejo. Los chicos suelen tener criterios idealizados sobre la belleza física y, por la necesidad vital de sentirse aceptados, estos pueden determinar sus relaciones personales, hacerlos cuestionar su valor como persona y determinar por completo su estado de ánimo.

ALGUNOS CONSEJOS PARA COMBATIR LA ADICCIÓN AL CELULAR

- Monitoree el uso del celular, ponga horarios fijos para revisarlo.
- Desactive notificaciones y silencie el teléfono.
- Ponga la pantalla en escala de grises.
- Cuando duerma, apague el celular o déjelo en modo avión.
- Elimine las redes sociales. Si es necesario, úselas solo desde el computador.
- Use un reloj clásico para ver la hora y un despertador para levantarse.
- Busque hoteles y restaurantes que le ofrezcan descuento por dejar su celular a la entrada del lugar. Cada vez hay más.
- Si el tema se le sale de las manos es recomendable buscar a un especialista. Hay psicólogos y clínicas especializadas en adicciones que pueden ayudarle a superar su problema.



TEXT NECK O CUELLO DE TEXTO

Término relacionado con los dolores musculares ocasionados por las posturas antinaturales y la presión que se ejerce en la zona cervical al hacer uso del celular durante tiempos prolongados. Esto genera contracturas, rigidez, dolor en la zona e incluso cefaleas y mareos. El uso del celular también puede repercutir en dolores de codos, en ligamentos, tendones o nervios de las muñecas.

NOMOFOBIA

Se refiere al miedo irracional a estar lejos del teléfono celular; en otras palabras, la necesidad patológica de permanecer conectados. Varios especialistas se inclinan a ubicarlo entre las adicciones no químicas o psicológicas, como el sexo, las compras o el juego, pues esta práctica lleva al sujeto a una repetición compulsiva que no puede controlar y que termina por afectar su estilo de vida y sus relaciones personales. Es clave entender que los contenidos publicados a través de redes sociales, los mensajes, las notificaciones o los *likes* liberan dopamina, una sustancia producida por el cerebro que genera felicidad como recompensa a un estímulo. El problema radica en que la tecnología nos está entregando un torrente infinito de estímulos sociales que se apagan rápidamente, por lo que buscamos más y más. Según Matthäus Willeit, del Departamento de Psiquiatría y Psicoterapia de la MedUni de Viena: "la liberación excesiva de dopamina en el momento equivocado puede hacer que las cosas insignificantes adquieran una importancia injustificada".

Un estudio de la Universidad de Harvard advierte que los más ávidos usuarios consultan su celular cada 15 minutos o menos. El 63 % de las personas que cuentan con teléfono inteligente duerme con el dispositivo y lo revisa cada vez que se despierta durante la noche. Finalmente, algunas encuestas revelan que este tipo de usuarios experimenta signos clásicos de ansiedad, como aumento de ritmo cardiaco, respiración agitada y sudoración, al ver que se quedan sin batería o no reciben una respuesta inmediata a sus mensajes.

VAMPING

Es una mezcla en inglés de *vampire* + *texting* (vampiro + enviar mensajes) y está relacionada con el envío de mensajes de texto durante la noche y la madrugada. Afecta los hábitos de sueño y el ciclo circadiano, llevando en el peor de los casos al insomnio, a una baja en el rendimiento académico o profesional, a la depresión y a la ansiedad. Por otro lado, el impacto de la luz que emiten los dispositivos daña las células fotosensibles de la retina, así lo confirmó un estudio de la Universidad de Shanghái.

El *vamping* es muy frecuente en adultos y en adolescentes. La mayor preocupación de los especialistas radica en que, durante este horario, es muy difícil prestar atención a los jóvenes, quienes están mucho más expuestos a otros riesgos asociados con las redes sociales. Marcela Vallejo, psicóloga especialista en Teoría de la Elección, afirma que es todavía más preocupante ver que los adultos están teniendo los mismos problemas para discernir entre el uso adecuado del celular con respecto a tiempos, horarios y contenidos. **B**

Cinco pasos para empezar a meditar

Laura Daniela Soto Patiño*

ILUSTRACIÓN: *Leonardo Parra* @leo.ilustra2

La meditación es una práctica que beneficia el cuerpo y la mente. Además, no requiere de ningún equipo o inversión. Separe unos minutos de su día y empiece a meditar con estas recomendaciones.

Lejos de ser una práctica ligada exclusivamente con la espiritualidad, la meditación es una técnica milenaria usada para desarrollar conciencia del presente. Este ejercicio, además de ser práctico debido a que puede hacerse en cualquier momento o lugar, tiene grandes beneficios para el cuerpo y la mente.

Investigaciones de la American Psychological Association (APA) y la Sociedad Norteamericana de Neurociencia, entre muchas otras instituciones, han demostrado que la meditación es una de las mejores prácticas para reducir síntomas relacionados con la depresión, la ansiedad y el estrés. También está demostrado que la meditación ayuda a fortalecer el sistema inmune, reduce la presión sanguínea al igual que el ritmo cardíaco, y es útil para controlar el dolor. Su práctica mejora la calidad del sueño, genera conciencia de las emociones y facilita la concentración. La lista de beneficios es larga y se sigue ampliando día a día, a medida que se publican más resultados de investigaciones.

Traemos cinco recomendaciones para empezar a meditar que seguramente le simplificarán su inicio en esta bella práctica.

** Periodista de Bienestar Colsanitas y de Bacánika. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como el Departamento de Psicología de la Universidad de Durbam, la Clínica Mayo, el Departamento Australiano de Salud, la Universidad de Melbourne, la Universidad de Oxford y la Organización Mundial de la Salud. Para más información, consulte a su médico.*





1 NO HAY SOLO UNA FORMA DE MEDITAR

Si usted ha intentado meditar y ha fallado, puede que el problema no sea suyo, simplemente no ha encontrado el tipo de meditación que mejor se acomoda a sus necesidades. Antes de empezar a meditar infórmese sobre estas variaciones en las técnicas y ensaye la que más se ajuste a sus requerimientos. Pruébala durante varios días, y en caso de que no se sienta cómodo, siempre podrá tratar con otra técnica.

Los tipos de meditación más comunes son: *mindfulness* o de atención plena, guiada, de enfoque en un solo punto, con mantras, trascendental, Metta o de amor bondadoso, combinada con yoga, de visualización, entre otras.



2 LA RESPIRACIÓN ES LA CLAVE DE LA MEDITACIÓN

Aún prevalece la creencia errónea que afirma que la meditación se trata de poner la mente en blanco. De esta creencia surgen muchas frustraciones al intentar meditar, pues eliminar los pensamientos es imposible. Lejos de esto, la meditación busca crear conciencia en el presente sin eliminar ningún pensamiento y dejando pasar todas las ideas sin aferrarse concretamente a ninguna. Será cada vez más fácil dejar de intentar controlar sus pensamientos y simplemente mirarlos, en cuanto trabaje en la parte esencial de ese proceso: el control de la respiración.

Hacer respiraciones conscientes no sólo le permitirá facilitar cualquier ejercicio de meditación, sino que además es la fórmula ideal para recobrar la concentración en caso de distraerse.



3 LA COMODIDAD ES ESENCIAL

El objetivo de meditar es lograr tranquilizar la mente, tener mayor control de los pensamientos y reducir sensaciones negativas. Sin embargo, nada de eso puede ser posible si no se siente cómodo. Aún cuando meditar requiere de disciplina y práctica, de ningún modo debe verse como una obligación.

Si le está costando meditar, busque un lugar en el que se sienta cómodo, no siempre debe hacerlo sentado sobre un tapete, puede optar por un espacio abierto o incluso puede meditar en su cama. Así mismo, busque ropa cómoda, ponga música relajante, use un aceite esencial y busque una buena postura. Es un mito que la meditación sólo puede hacerse sentado en posición de flor de loto.



4 EMPIECE DE MENOS A MÁS

Otro de los problemas más comunes cuando se empieza a meditar es que se cree que si la meditación no se hace por periodos de tiempo prolongado, no sirve. Basta con 15 minutos al día para que la práctica comience a mostrar su poder. No se fuerce a cumplir metas de tiempo, especialmente si son sus primeros intentos, ya que esto puede generar frustración y hacer que abandone la práctica. Empiece meditando entre tres a cinco minutos cada día, y conforme vaya mejorando la técnica, aumente el tiempo de forma gradual.

Aunque el tiempo no es una variable determinante en la meditación, la constancia sí lo es. Si usted quiere obtener los beneficios, debe convertirla en una rutina. Separe un espacio para esta práctica como si se tratara de una reunión de trabajo, solo que en este caso, es una reunión con usted mismo.



5 APÓYESE EN LA TECNOLOGÍA

Para nadie es un secreto que la tecnología está relacionada con el incremento de sensaciones estresantes. Y aún cuando parezca que va directamente en contravía con los objetivos de la meditación, la tecnología es una herramienta útil para guiarse en esta práctica. Basta con buscar en Google o Youtube “meditaciones guiadas” para encontrar contenidos que pueden ayudarlo a empezar a meditar. Sin embargo, las opciones no terminan ahí, hay una gran variedad de podcast y apps que le podrán ser útiles.

Podcast que recomiendo: *Aprende a Meditar*, *Dormicast*, *Meditada* y *Durmiendo Podcast*. Apps, algunas de las favoritas son: *Headspace*, *Zen*, *Calm* o *Pura Mente*.



Divorcio por las buenas

Redacción Bienestar*

FOTOGRAFÍA: Wendy Vanegas

El matrimonio puede acabarse; la parentalidad, no. Es un vínculo indisoluble. La responsabilidad de la crianza de un hijo no desaparecerá nunca de una pareja, aunque el sentimiento que los unió y que posiblemente dio origen a esa nueva vida esté roto. Tener un hijo te inscribe en una negociación vitalicia. Tendrás que llegar a acuerdos en muchísimas decisiones sobre la crianza, así que más vale mantener una sana relación con el compañero de parentalidad. Esto, claro, resulta más fácil cuando se trata de un compañero sentimental con quien compartimos no solo el compromiso de educar a una persona, sino el sentimiento de amor de pareja. ¿Qué pasa con la crianza de los hijos si la pareja decide dividirse?

Esta pregunta se empezó a repetir con una notable frecuencia en las sesiones de la coach logoterapeuta

Juanita Boada es autora del libro *Separación por las buenas*, donde ofrece herramientas a las familias que deciden transitar un divorcio y buscan resolverlo con paz y respeto, especialmente si hay hijos. Hablamos con ella.

Juanita Boada, particularmente durante la pandemia. No pocas parejas que antes llegaban a su consulta a trabajar en disciplina positiva y crianza consciente se empezaron a divorciar en el confinamiento, así que sus sesiones de terapia dieron un vuelco hacia la mejor manera de manejar una separación. También por la pandemia, algunos pacientes empezaron a faltar a sus sesiones presenciales, así que Juanita de-

idió escribir sus reflexiones sobre los pilares de un divorcio pacífico, y los compartió con las familias vía correo electrónico. Estos fueron los orígenes de su libro *Separación por las buenas*.

“Después de ver el dolor de los niños transitando la separación de sus padres y ver cómo desde esa rabia las parejas no podían manejar este proceso de manera más práctica y amorosa, entendí que gracias a la



EL LIBRO

**Separación
por las buenas**
JUANITA BOADA
Grijalbo



logoterapia podía ayudarlos para darle una mirada más esperanzadora al problema”, dice esta abogada de profesión quien atravesó un divorcio hace 22 años. En ese proceso experimentó diferentes sentimientos. La sensación de fracaso estuvo presente, así como el sufrimiento y el dolor. Pero al final encontró los regalos que puede entregar un duelo, y eso es justo lo que quiere ayudar a descubrir a las parejas que enfrentan ese difícil momento.

Antes de entender la habilidades necesarias para superar una separación y hacerlo de manera consciente y amable con todos los que sufren por esta decisión, Juanita recalca la importancia de identificar los retos que enfrenta la pareja a punto de separarse:

El manejo del dolor y del miedo a la incertidumbre. Aquí es clave entender cómo aceptar y transitar las emociones, sin negarlas u ocultarlas.

Las creencias que pueden jugar en contra de la pareja: “el divorcio es pecado”, “una separación es un fracaso”, “reconstruir la vida cada uno por su lado es imposible”, entre otros.

La nueva economía de la familia. Es necesario hacer acuerdos justos que beneficien a todos.

Aprender a sanar cuando las condiciones de la separación son más complicadas: infidelidad, terceros, hijos con dificultades o violencia intrafamiliar.

¿Qué habilidades necesita una pareja para lograr una separación amigable?

- **Aceptación:** es una actitud difícil de conseguir, pero es clave evitar las luchas contra la situación que atravesamos, porque a menor aceptación mayor sufrimiento. El sufrimiento es la distancia entre lo que quiero que pase y lo que está pasando.
- **Autoconocimiento:** hacernos la pregunta ¿cuál es mi lugar y mi responsabilidad en esta situación? Gene-

¿QUÉ HACER CON LA RABIA Y EL DOLOR QUE PADECE UNA PAREJA A PUNTO DE DIVORCIARSE?

Juanita es una defensora de todas las emociones. No las clasifica como buenas y malas sino como fáciles y difíciles de transitar. “Invitamos a las emociones como vecinos malucos a los que se les ofrece café y se les pregunta: ¿qué vienes a decirme? Las emociones difíciles nos permiten

concernos, son faros, antenas parabólicas que captan lo valioso y me muestran lo que verdaderamente me importa, lo que puedo soportar y lo que no. Lo que para mí es innegociable. Entendemos que las emociones son transitorias y que duran un tiempo específico.

ralmente tendemos a victimizarnos, y la realidad es que ningún matrimonio se acaba por una sola persona. Debemos evitar el papel de la víctima porque esto nos inscribe en un bucle de dolor.

- **Reconocimiento de emociones:** lastimosamente a quienes somos adultos ahora no nos enseñaron a transitar el dolor, la rabia, la tristeza... nos enseñaron a sacudirnos estas emociones rápidamente como si fueran malas, o no fueran importantes. La mejor manera de atravesarlas es reconociendo que van a estar un tiempo con nosotros, que serán compañeras de viaje, no enemigas, y que está bien pasar por momentos de tristeza y dolor pues forma parte de la naturaleza de un duelo.
- **Responsabilidad:** asumir nuestro rol dentro de lo que sucedió. Y si tenemos hijos, entender que cada decisión los va a impactar.



Juanita Boada es coach
logoterapéutica y abogada.

- **Comunicación eficaz:** esto significa transmitir los mensajes de manera clara y pacífica, realmente decir lo que estoy pensando, sin ironías ni malos tonos, buscando solucionar los problemas y olvidarse de las competencias.
- **Resiliencia:** se trata de la capacidad de habitar el sufrimiento necesario y salir fortalecido. Ver que las situaciones difíciles son momentos para madurar. Usar el dolor para re-conocernos y construir nuevas habilidades.

¿Es posible mitigar el dolor de los hijos?

Si la familia se ha preocupado por la educación emocional de sus hijos el sufrimiento puede ser menor. Mitigar el dolor implica acompañarlos, contenerlos y darles respuesta según la edad o etapa del desarrollo que están transitando. Cada niño lo vive desde su temperamento y vivencia única, así que es importante tener mucha paciencia, pues un proceso de adaptación para cualquier cambio tarda aproximadamente seis meses. Y permitirles sentir: “Estoy aquí para acompañarte en tu dolor, quizás no lo puedo solucionar como tú quieres, pero nos vamos a organizar para que tu experiencia sea más llevadera”, es algo que le debe quedar claro al hijo o la hija.

Finalmente, un gran regalo que pueden hacer los padres a sus hijos tras un divorcio es lograr una relación de amistad. “Tengo en terapia adolescentes de padres separados y me doy cuenta de que no padecieron tanto la separación sino el odio que surgió entre su mamá y su papá. La enemistad entre ellos es lo que más sufrimiento causa”.

Juanita Boada afirma que el tipo de relación ideal que debería tener una expareja, especialmente si tienen hijos, debería ser la misma que se maneja en una sociedad. Es decir, tienen un proyecto juntos: la crianza de sus hijos, y deben acordar una misión, una visión y unos protocolos. La comunicación siempre debe ser respetuosa y solo la necesaria mientras se desarrolla todo el proceso. Se establecen unas reuniones donde se habla de temas particulares. Y lo ideal es que logren, en el futuro, perdonar y sanar. Este último proceso requiere ir al pasado y regresar ileso, recordar con amor lo que salió bien y reconocer el aprendizaje de todo lo vivido. **D**

BUSCAR UNA RED DE APOYO: CLAVE PARA EL PROCESO DE SEPARACIÓN POR LAS BUENAS

Un proceso tan complejo como un divorcio no debe afrontarse en soledad. Es necesario un apoyo terapéutico profesional, un abogado de familia (ojalá uno para ambos) que sea, principalmente, un buen ser humano. Que tenga la empatía de entender que se están

haciendo acuerdos a largo plazo. Luego hay que rodearse de la familia y de amigos de verdad: aquellos que no van a despotricar de la expareja sino que pueden aconsejar desde el amor y el entendimiento de la situación. Se aconseja también un apoyo espiritual.

* Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.

4 de cada 10

colombianos entre los 18 y los 65 años han sufrido o sufrirán alguna vez en su vida de una condición de salud mental.

4,4 %

es el promedio mundial de personas con depresión. En Colombia la cifra sube a 4,7 %. Es decir, casi cinco personas de cada cien.

2^o

ES EL LUGAR

que ocupa la depresión como causa de afectación de salud en el país. El primer lugar lo tienen las enfermedades cardiovasculares.

3.672 suicidios

se registraron en el país entre enero de 2020 y junio de 2021. 7 suicidios en promedio hay en Colombia cada día.

La salud mental en Colombia

Laura Daniela Soto Patiño

ILUSTRACIÓN: *Alejandra Balaguera* @balaaguera

La vulnerabilidad económica, la inestabilidad laboral, la violencia, la desinformación y la pandemia por covid-19 son algunos aspectos directamente relacionados con el preocupante deterioro de la salud mental en Colombia.

Fuentes: Ministerio de Salud Nacional, DANE, Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Pontificia Universidad Javeriana, CEINFES (Centro de Investigación, Innovación y Desarrollo Tecnológico Orientado a la Investigación Académica), Profamilia, Porque Quiero Estar Bien y el Estudio Nacional de Salud Mental.

*Periodista y creadora de contenidos para Bienestar Colsanitas y Bacánika.



80 %

del total de suicidios

en Colombia corresponde a hombres. Los grupos de edad más vulnerables se encuentran entre los 15 y los 44 años.

44,7 %

DE NIÑAS Y NIÑOS

en Colombia tiene indicios de alguna condición de salud mental.

2,3 %
de los menores de edad

en Colombia tienen trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

6,6 %

DE LOS ADOLESCENTES

colombianos tienen ideaciones suicidas.



La importancia del duelo

*Carolina Gómez Aguilar** • ILUSTRACIÓN: *Camila Niño Mesa* @ *in_fausta*

Hacer el duelo ante una pérdida no es fácil, pero es muy necesario. Se trata de permitirse transitar las distintas etapas que componen un proceso que puede ser tan doloroso como fértil para el autoconocimiento y la creación de nuevos hábitos.

El duelo es un proceso psicológico normal para enfrentar una pérdida. En él intervienen las emociones, la cognición y cualquier forma de espiritualidad de una persona, pues cada cultura ha creado sus códigos y valores para transitarlo.

Se trata de un estado que nos permite movernos y asimilar una situación difícil. Así lo explica Diana Carolina Rodríguez, neuropsicóloga y directora del programa Versania Cuidado y Vida, de Keralty: “el duelo funciona como un motivador de un proceso adaptativo que busca movilizar, y por eso la emoción más fuerte es la tristeza, porque nos invita a reflexionar y nos lleva al cambio”.

El duelo es tan profundo como personal. Al ser un proceso de desapego que depende de nuestras estrategias de afrontamiento, se puede tornar complejo. Y es que, como explica Lina Gómez, psicóloga de Versania Cuidado y Vida, “el duelo no sucede necesariamente por la muerte de alguien, también puede darse por la pérdida de algo a lo que estábamos apegados; porque podemos hacer duelo hasta por un objeto preciado que se nos pierde”.

Una de las características esenciales del duelo es la sensación de completo disgusto hacia lo que se está sintiendo. “Claramente el duelo varía su intensidad a raíz del apego y por el significado que tuvo esa persona, objeto o etapa en su vida”, comenta Lina Gómez. Sin embargo, el comportamiento humano suele tener puntos en común y por esto se han identificado cuatro etapas en el proceso de hacer el duelo.

Algunas personas pueden transitar algunas de ellas, quedarse más tiempo en una o simplemente no tener la disposición o capacidad para comenzar el duelo. Además, no es lineal, más bien se parece a una espiral, porque en ocasiones se puede sentir un retroceso y no es cierto necesariamente, siempre se está avanzando aunque por momentos se repitan preguntas, emociones o etapas que ya se creían “superadas”.

Etapas del duelo

1 Negación

Es una reacción automática frente a la sensación de irrealidad que genera la pérdida o separación. Algunas personas pueden describirlo como una experiencia de disociación, por la incapacidad de aceptar lo que está sucediendo.

Nuestro cerebro crea hábitos en busca de seguridad y comodidad; además, le cuesta dejar atrás los que ya no le benefician y crear otros nuevos, pues para esto es necesaria una inversión energética: aprender, rehacer, cambiar. “El duelo es lo más abrupto que le puede pasar al cerebro porque le es muy difícil adaptarse. Implica que en esta fase de negación se encuentre con algo que no concuerda con lo que aprendió o lo que sabía”, dice Lina Gómez.

2 Ira

En esta etapa se activa la frustración porque nos duele aceptar que la realidad no es como quisiéramos. Es posible que busquemos culpables o que nos culpeamos a nosotros mismos por no haber hecho algo diferente. “Porque el duelo se trata de reconocer que no vamos a recuperar aquello que perdimos o al menos no de la misma manera”, comenta la psicóloga.

3 Negociación

En este momento empezamos a conectar nuestra pérdida con la realidad y exploramos nuevos caminos para sanar el dolor. Si bien es una negociación con nosotros mismos para asumir el dolor y al mismo tiempo encontrar caminos para conectarnos con las cosas que despiertan nuestro entusiasmo por la vida, es posible que haya un retroceso. “Puede que un paciente con cáncer piense que va a encontrar una cura para su enfermedad, pero esa esperanza otra vez le genere falsas expectativas que desembocan en ira o negación”, dice la psicóloga.

4 Depresión

Esta etapa puede tomar bastante tiempo, es una de las más difíciles de transitar porque nos encontramos agotados después de pasar por estados de negación, ira y negociación, y nos sentimos profundamente tristes, nada más que eso. “Es importante que estés ahí, que abras esa etapa del duelo como la experiencia que es y que no estés solo”, recomienda la psicóloga Gómez.

Algunas personas pueden sentir pena, tristeza o nostalgia, y otras pueden recurrir al aislamiento, todo depende de su estilo de afrontamiento de las situaciones dolorosas. “Muchas personas tienen procesos de



afrontamiento completamente evitativos para no tener contacto con esa sensación. Las vemos muy felices y pensamos que están bien, pero cada persona está transitando el duelo a su manera y es bueno estar ahí para cuando quieran hablar y revisar si esa forma de afrontamiento les está sirviendo”, comenta la psicóloga.

Un proceso que dura tanto como sea necesario

Cuando hablamos de la duración del duelo es importante tener en cuenta que no existen tiempos estipulados, y que hay diferentes tipos. El más conocido es el duelo por muerte, pero también podemos vivir duelos por separación, cambios en el estilo de vida, pérdida de un objeto o la pérdida anticipada de un ser querido que se desvanece poco a poco: personas en cuidados paliativos o con deterioro progresivo, por ejemplo.

En su Ted Talk, Jordi Gil, doctor en cognición y evolución humana, habla del duelo desde su caso personal: perdió a sus hijos de 8 y 13 años en el mar. El duelo para él es dolor pero también batalla, y explica que en su proceso identificó varios factores, entre ellos, que el doliente muchas veces se siente excluido, como si la tristeza fuera contagiosa. “En-

EL DATO

El duelo es lo más abrupto que le puede pasar al cerebro porque le es muy difícil adaptarse.

tonces los dolientes no quieren contar su historia, cuando lo que necesitan es contarla una y otra vez hasta el hartazgo, y esto psicológicamente hace que al escuchar su propia voz, se puedan llegar a creer que lo que sucedió realmente sucedió”, comenta.

Ahora bien, las complicaciones del duelo se dan cuando la tristeza se convierte en depresión. Cuando una persona no logra hacer los cambios necesarios para transitar el duelo y no se adapta a su nueva realidad, los neurotransmisores del cerebro pierden sus niveles normales y es probable que se desarrolle una enfermedad mental, o varias enfermedades mentales, pues la química cerebral deja de funcionar correctamente. “Lo que pasa con estas enfermedades mentales es que, como cambia la química del cerebro, también va a cambiar la percepción del mundo que tiene la persona, entonces lo ve de forma desproporcionada según cada situación”, explica la neuropsicóloga Rodríguez.

Un duelo sano

Un duelo sano es aquel que podemos transitar sin reprimirnos. No hay manera incorrecta, porque cada persona hace lo que puede con las estrategias que tiene. “Debemos ser más conscientes de que vivimos nuestra experiencia de duelo de la forma en que podemos y que lo más importante es que cuando necesitemos ayuda o guía, estemos abiertos a recibirla”, comenta Lina Gómez.

Al contrario, es más importante detectar cuando el duelo se está volviendo patológico, pues está interrumpiendo nuestro estilo de vida. Es decir, cuando alguien se ve obligado a dejar su trabajo, pierde sus vínculos afectivos más importantes, se aísla o, en casos más graves, tiene pensamientos suicidas. Cuando observamos estos síntomas asociados a la pérdida es importante consultar con profesionales en salud mental. **B**

LOS RITUALES

Durante un duelo, los rituales representan un momento importante pues refuerzan la necesidad de avanzar; por eso se conocen como rituales de paso. “Lo que hacen es ayudar a la persona a gestionar el duelo y evitar las complicaciones”, explica la neuropsicóloga Rodríguez. Esto no garantiza que

las personas que hagan rituales no vayan a tener complicaciones con el duelo; sin embargo, son una herramienta útil, pues generalmente los seres humanos y algunos animales buscamos darle dignidad a la persona, al dolor y la transformación para seguir adelante con nuestras vidas.

El bienestar es... | Constanza Duque

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

Lleva casi cuarenta años de carrera artística y, sin embargo, es una de las mujeres más vigentes de la televisión. Actualmente aparece en el relanzamiento que hizo el canal RCN de la novela *Café con aroma de mujer* y en la serie *Noticia de un secuestro*.



Mi escena de bienestar incluye...

Cuando me levanto hago una pequeña meditación, tomo un vaso de agua tibia con limón y un jugo de extracto de frutas y verduras verdes que me da gasolina. Luego, hago natación y pilates. La escena también incluye estar tranquila en casa y vivir el momento presente.

El bienestar mental lo encuentro...

Es una combinación en la que no puedo separar el bienestar físico del mental. Soy una persona acelerada y nerviosa por mi trabajo, entonces me ayudo con meditación y lecturas. He forjado un largo camino de autoconocimiento y estoy logrando por fin un momento de mayor tranquilidad.

Mi éxito como persona consiste...

Primero: sí siento que tengo éxito y esta palabra no habla de reconocimiento ni de dinero ni de fama. Éxito significa que hago lo que escogí, que he seguido la voz de mi corazón, he sido actriz y lo he podido hacer siempre con todas las ganas.

Me gustaría aliviar el sufrimiento de ...

Los niños, los desplazados, los secuestrados. Aunque también me alegra saber que, con mi trabajo llevo alivio a las personas.

La mejor forma de cuidar mi salud es...

Huir de las cosas dramáticas, violentas; del egoísmo. Estoy en un proceso de encontrar mi centro, porque tal vez al dedicarme tanto a otros, me dejé un poco de lado.

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

Desde el “ohm” clásico, “soy momento presente” y “el tiempo de Dios es perfecto”.

Las pérdidas me han enseñado ...

Que la vida es hoy y que se puede ir en cualquier momento. No dejo nada para después. **B**

La seguridad de los niños en el agua

*Juliana Novoa Rodríguez**

Llegan las vacaciones y con ellas las piscinas, el mar, los ríos... Recopilamos algunas recomendaciones para disfrutar con seguridad.

Vos niños aman el agua: el mar, las piscinas. Para que estén seguros mientras disfrutan, es preciso tener algunas precauciones: “Es muy importante entender que si existe un cuerpo de agua cerca, siempre habrá la probabilidad de que ocurra un accidente. Los niños son curiosos y no miden el riesgo, no saben hacerlo. Cualquier cosa puede pasar mientras bajas la mirada o te distraes en el celular”, explica Hortensia Espitaleta, directora de la Fundación Mariana Novoa.

Esta organización sin ánimo de lucro busca prevenir accidentes como el ahogamiento, mediante capacitaciones en primeros auxilios y reanimación cardio pulmonar (RCP) a padres y cuidadores. Espitaleta dice que el ahogamiento se puede prevenir si se tienen en cuenta las medidas de prevención, las leyes vigentes y los conocimientos relacionados con primeros auxilios, RCP y, por supuesto, la natación. Estas son sus sugerencias para tener momentos tranquilos junto al mar o la piscina en las vacaciones. 

**Periodista y creadora de contenidos para www.bienestarcolsanitas.com*

SUPERVISIÓN Y CONOCIMIENTO: LAS CLAVES

Los padres y cuidadores deben informar a los menores sobre los accidentes que se pueden presentar en la piscina, el río o el mar. “El ahogamiento es un evento rápido y silencioso. Los niños menores de cinco años no producen ningún ruido al caer y se pueden ahogar en silencio”, dice Espitaleta. Por esta razón, antes de que su hijo menor de cinco años ingrese al agua considere lo siguiente:

1 Debe saber nadar

Nadar es una actividad que brinda muchos beneficios para la salud mental y física cuando se realiza con técnica y respeto. Además, intervienen numerosos músculos del cuerpo, mejora la respiración y activa el sistema circulatorio. Saber nadar puede salvar la vida. Por esto, enseñarles a los hijos a nadar desde pequeños es una ganancia para todos, un regalo para toda la vida. La persona que cuida al niño en la piscina también debe saber nadar

2 Evite distracciones

Una vez dentro de la piscina o en el mar, la atención debe estar centrada en el niño. Evite comer, usar el celular, leer o cualquier otra actividad que desvíe su atención. Enséñele a su hijo a avisarle siempre que vaya a ingresar al agua y nunca lo deje solo.

3

No pierda de vista a su hijo

La mejor prevención es la supervisión visual permanente. No se descuide y procure que su hijo esté siempre al alcance de sus manos. Recuerde que los niños menores de cinco años no miden el peligro y se pueden accidentar con mayor facilidad. Por esa razón, no permita que estén solos en el agua, no deje agua almacenada en baldes o en la tina de su casa y no se confíe de los flotadores, pues estos no reemplazan la supervisión de un adulto. “Nosotros como padres compramos estos inflables y nuestra sensación es que los niños están seguros. Pero, ¿si se pincha o el niño se voltea? Ahí es donde se puede presentar un accidente por un descuido de minutos e incluso segundos”, comenta Espitaleta. En caso de que su hijo se pierda en algún lugar cerca a un cuerpo de agua, primero búsquelo ahí.

4 Conozca el lugar

Para que pueda aprovechar las actividades acuáticas debe conocer la seguridad de los lugares donde va a nadar. Tenga en cuenta que hay piscinas más hondas que otras y que hay horarios determinados en los que la marea puede elevarse, si está en la playa. También se recomienda el uso del gorro de baño, en especial si usted o su hijo tienen el cabello largo, para evitar atrapamientos.

5 Capacítese en RCP (Reanimación Cardio Pulmonar)

Tener conocimientos de reanimación puede marcar la diferencia ante cualquier incidente en el agua. Por eso, es importante que sepa diferenciar un paro cardíaco, un infarto y un desmayo; que aprenda a realizar el masaje de RPC y que se capacite en primeros auxilios. Recuerde que reanimar salva vidas.

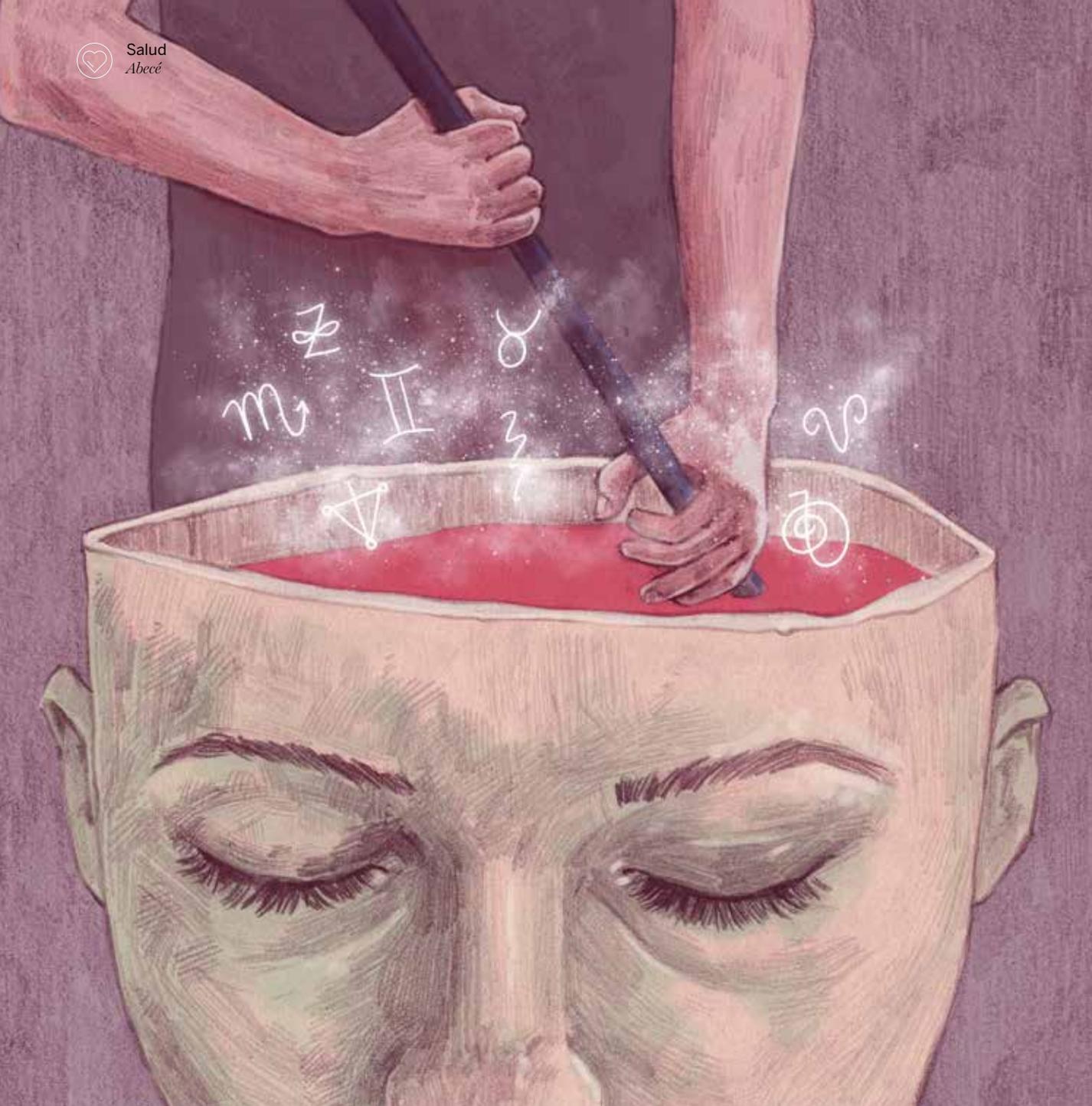
6 Evalúe la seguridad antes de entrar al agua

Si encuentra una piscina que no cumple con las medidas de prevención exigidas por la ley, avise a las entidades competentes en la ciudad o municipio. En la actualidad existe una normativa vigente para la seguridad de los usuarios en los cuerpos de agua. En caso de que se presente una situación en la que una persona se esté ahogando, enséñele a su hijo que no debe ingresar al agua. Debe pedir ayuda a un adulto.



FUNDACIÓN MARIANA NOVOA

En 2021 se registraron 198 casos de ahogamiento, de los cuales 147 fueron niños y 51 niñas, de acuerdo con el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. Esta es la cifra más alta en los últimos cuatro años.



Pseudoterapias psicológicas: *un riesgo para la salud emocional*

Antes de elegir una terapia psicológica investigue sobre sus fundamentos y la base científica que sustenta la práctica. Hablamos con una experta para entender por qué se puede poner en riesgo nuestra salud mental si tomamos a la ligera esta decisión.

*Luisa Fernanda Gómez** • ILUSTRACIÓN: *Ximena Arias* @ *_ximena.arias*

Durante la pandemia del covid-19 surgieron no pocos tratamientos que, sin evidencia científica, supuestamente curaban la enfermedad. Algunos de ellos bastante peligrosos, como la ingesta de dióxido de cloro, que resultaba, literalmente, peor que la enfermedad.

De la misma manera, existen terapias psicológicas cuya eficacia no ha sido comprobada y que pueden afectar a quienes se someten voluntariamente a ellas, por desconocimiento y en un momento de vulnerabilidad.

El daño que ocasiona un tratamiento para la salud mental sin evidencia científica no es menor que el causado por recetas que pretenden curar dolencias físicas. En ambos casos se engaña a quien cree estar buscando lo mejor para sí, por eso hay que poner la lupa sobre cualquier decisión que vayamos a tomar en pro de nuestro bienestar.

¿Qué son las pseudoterapias?

Mauricio Polanco, docente de la Facultad de Psicología de Unisanitas, explica que generalmente se habla de pseudoterapia cuando se aplica a una persona o conjunto de personas un tratamiento, una técnica o una terapia cuya efectividad no es posible demostrar de manera científica. Por tanto, su eficacia, confianza y seguridad son dudosas, poco efectivas, inseguras y hasta peligrosas. En la psicología, se aplica para, supuestamente, tratar trastornos emocionales o problemas personales, con los consecuentes riesgos que eso implica para la salud mental.

Adriana Silva, subdirectora nacional del campo de psicología y familias del Colegio Colombiano de Psicólogos, señala que desde el Ministerio de Salud se tienen tres criterios para evaluar si una práctica corresponde a una pseudoterapia:

- **Que no exista evidencia científica sobre su seguridad.** No hay estudios o investigaciones con un método y un objetivo claros que estén avalados para ser replicados y que garanticen que no hay efectos secundarios de la aplicación del mismo en la salud mental.
- **Que no exista evidencia científica sobre su efectividad clínica.** Es decir, no hay estudios científicos que demuestran que el método es efectivo.
- **Que se encuentre en fase de experimentación.** Si el método está en fase de experimentación, no cumpliría con los dos criterios anteriores. En la psicología es válido el modelo conductual, que ha demostrado científicamente en fase de experimentación que hay unos métodos específicos para ayudar a las personas a controlar síntomas.

¿Qué tipo de pseudoterapias existen?

En diferentes países del mundo se aplican distintas pseudoterapias, pues están relacionadas con el con-



CLAVES PARA IDENTIFICAR UNA PSEUDOTERAPIA PSICOLÓGICA

La sugerencia es investigar siempre a dónde se acude, qué experiencia o reconocimiento tiene el terapeuta o la técnica que dice utilizar, y verificar si están certificados por asociaciones serias. Se recomienda, además, tener cuidado con la publicidad engañosa, y con lo que recomiendan personas no cualificadas, como los influencers de redes sociales sin formación. Recuerde que no existen

curas milagrosas y, menos, en situaciones o casos irreversibles. “Se debe tener cuidado con la sobremedicación y con la creencia ciega en el contenido que circula por internet. Analizar bien a quienes promocionan terapias y curas que prometen arreglar rápidamente y sin esfuerzo una situación de salud, a quienes parecen charlatanes o se esfuerzan más de la cuenta en vender algún producto o procedimiento”, dice Polanco.

texto y el entorno cultural, lo que hace que algunas de las personas, ante la incertidumbre, la imposibilidad de acceder a tratamientos científicos o la superstición, acudan a estas alternativas.

El Colegio Colombiano de Psicología advierte que algunas de estas pseudoterapias se pueden reconocer bajo la denominación de:

- constelaciones familiares
- psicomagia
- terapia transpersonal
- programación neurolingüística
- terapia de vidas pasadas
- lectura de cartas angelicales

¿Por qué son peligrosas?

Aunque para algunas de estas pseudoterapias no existe tampoco suficiente evidencia que demuestre completamente su ineficacia, varias de ellas pueden generar serios riesgos o complicaciones de todo tipo para la salud mental de quienes se someten a dichos tratamientos. Puede suceder que algunas no produzcan nada o su efectividad sea mínima, pero otras podrían generar retrasos, ansiedad y pérdida de oportunidad en la aplicación de tratamientos reconocidos y efectivos.

Adriana Silva señala que se produce el riesgo de que los pacientes abandonen terapias médicas o medidas de prevención efectivas por prácticas que no han demostrado un valor curativo. Asimismo pueden ocasionar daños económicos, traumas físicos y psicológicos, y atentar contra la dignidad de los pacientes. 

* Periodista de Bienestar Colsanitas.

El poder de una mente activa

Eduardo Arias Villa* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumariamartinez

Un hombre llega a los cien años con la mente lúcida e intactas las ganas de vivir. ¿Cómo lo hizo? ¿Qué podemos aprender de este hombre inquebrantable?

En la columna anterior conté cómo mi papá, a pesar de haber cumplido ya 100 años y tener dificultades para caminar y para oír, mantenía una actividad mental propia de alguien, digamos, 20 o 30 años menor que él. Como mi conocimiento de la neurociencia es nulo, aventuré unas posibles causas para que siguiera tan lúcido y agudo (incluso en sus ironías y sarcasmos), y quise averiguar si aquello había sido estudiado por la ciencia y la medicina.

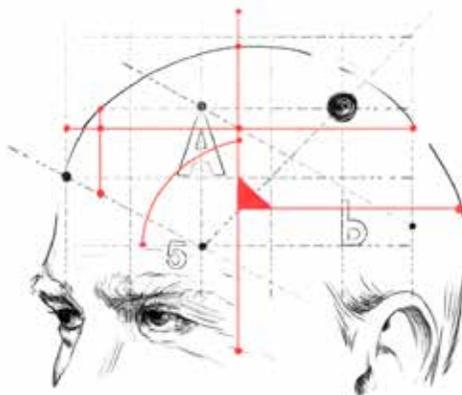
Entonces me encontré con una serie de conceptos que me han dado pistas para explicar por qué en personas de edades similares es posible encontrar grados tan diferentes de deterioro cognitivo e incluso de demencia.

El primer concepto fue el de reserva cerebral, o reserva cognitiva, que se define como la capacidad que tiene el cerebro de tolerar los cambios, incluso como consecuencia de alguna patología sobrevenida por el propio envejecimiento. Eso hace posible que personas cuyo cerebro presenta cambios en su estructura y función no lo manifiesten en su comportamiento. Un ejemplo de ello es el de una monja alemana que no mostraba en su comportamiento ningún síntoma de deterioro mental. Sin embargo, al morir de un infarto, su autopsia cerebral mostró daños que en condiciones normales se habrían manifestado con un mal de Alzheimer severo.

Los estudios que se han llevado a cabo muestran que esta reserva puede ser tanto cerebral como cognitiva, o sea, estar relacionada con el conocimiento. La reserva cerebral depende de factores biológicos o genéticos tales como el volumen del cerebro, el número de neu-

ronas y la densidad sináptica, es decir, la cantidad de conexiones con que cuenta el órgano. A mayor reserva cerebral, mayor resistencia al daño, lo que se manifiesta en una mayor capacidad para evitar el deterioro de las capacidades cognitivas, o sea las habilidades por las que nuestro cerebro nos permite aprender, prestar atención, memorizar, hablar, leer, razonar, comprender...

Por su parte, la reserva cognitiva le permite al cerebro hacerle frente a los cambios que provoca el deterioro del cerebro y hacer más y más eficiente su funcionamiento. Esta reserva está asociada a una gran variedad de factores intelectuales, sociales y físicos que se pueden estimular y reforzar a lo largo de toda la vida. Es una capacidad que se alimenta de la suma de conocimientos y experiencias que estimulan de manera activa el funcionamiento del cerebro. Uno de ellos es, sin duda, el nivel educativo. Pero las investigaciones desarrolladas han encontrado otros factores que determinan la reserva cognitiva de una persona. Entre ellos podrían señalarse la lectura, la escritura y el cálculo mental continuo.



También influye el tipo de trabajo que se desempeña, uno bastante antipático que es el estatus socioeconómico, el bilingüismo, la actividad física, la formación musical (más exactamente tocar algún instrumento) y la actividad social. También influyen no consumir alcohol ni tabaco y dormir bien.

El papel que desempeña la reserva cognitiva para mitigar las manifestaciones del daño cerebral se ha estudiado en diversas enfermedades. Sin embargo, esta reserva poco o nada puede hacer para mitigar los efectos de enfermedades neurodegenerativas que ya se encuentran en fases avanzadas.

Cuidarse y mantener una mente activa es de gran ayuda para desarrollar una buena reserva cognitiva. Para ello los especialistas recomiendan leer, una actividad que estimula la memoria, el lenguaje y la concentración. Intentar aprender cosas nuevas y cambiar rutinas, además de ser actividades muy estimulantes, generan nuevas conexiones dentro del cerebro que refuerzan su plasticidad. Mantener una vida social activa refuerza habilidades como el lenguaje, la atención y la memoria, entre varias más. Los juegos como cartas, crucigramas y sudokus también cumplen funciones similares. No debe olvidarse la actividad física.

Este listado no es un retrato exacto de lo que ha hecho mi papá a lo largo de sus 100 años. Pero el denominador común que encuentro entre estos consejos y lo que él ha hecho ha sido mantener una mente muy activa. Y mientras pudo, caminar. Caminar mucho. Porque caminar y pensar siempre han ido muy de la mano.

(Continuará) 

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



¿SE PUEDEN ESTUDIAR CIENTÍFICAMENTE LOS SENTIMIENTOS?

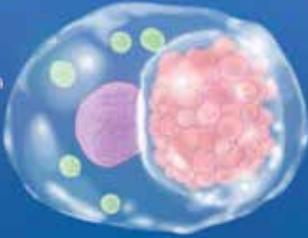
REEL
¿Se pueden estudiar científicamente los sentimientos? El neurólogo Leonardo Palacios explica por qué el objetivo de la vida es ser útiles para los demás, pues ahí encontramos el amor y la felicidad.



TEST PREVENTIVO
¿Qué tan buena es su higiene del sueño? Anímese a hacer esta prueba en nuestra página web y descubra qué puede hacer si necesita dormir mejor.

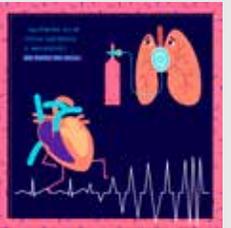
Clamidia
Chlamydia trachomatis
Bacteria

129 millones de nuevos contagios en 2020. Se da con mayor frecuencia en adultos jóvenes sexualmente activos. No tratada puede causar infertilidad en las mujeres, enfermedad pélvica inflamatoria y prostatitis en los hombres.



SALUD MENTAL
¿Cuándo se está mentalmente sano? Cada persona es su propio medidor de lo que es normal en la salud mental. La diversidad y la diferencia no se pueden considerar desequilibrios.

INFOGRAFÍA
Las infecciones de transmisión sexual no se han ido. Las ITS son una gama de microorganismos capaces de causar enfermedades y dejar secuelas como infertilidad y dolor pélvico crónico. Desde la pandemia por covid-19 los contagios han aumentado.



¿QUÉ PASA EN EL CUERPO CUANDO...
¿Qué sucede cuando tenemos mal de altura?
El mal de altura es una condición física causada por la dificultad para adaptarse a la baja presión del oxígeno en zonas de gran altitud. Las personas que no están acostumbradas a las zonas altas o que viven en áreas a nivel del mar suelen ser las más vulnerables.

COLUMNA
¡Buscamos mujeres que se animen a contar sus historias! Recuerde que en nuestra sección La conversación mujeres de cualquier rincón del mundo (no necesariamente periodistas) escriben sobre sus intereses, preocupaciones, anécdotas y aprendizajes. Si quiere participar, escribanos y le enviaremos toda la información. lectoresbienestar@colsanitas.com

Ahora puedes **agendar tus citas de laboratorio** clínico a través de

Maria Paula

tu **asistente virtual**.



Disponible a través de **WhatsApp, (+57) 310 310 7676, chat de colsanitas.com o Facebook Messenger de Colsanitas Medicina Prepagada**, siguiendo estos pasos y con tu orden médica a la mano:

1.

Selecciona **citas y Directorio Médico**

2.

Elige la opción **gestión de citas** en Centros Médico Colsanitas

3.

Selecciona **citas de laboratorios**

4.

Elige **agendar cita** y sigue los pasos

Agenda también en:

Oficina Virtual en Colsanitas.com
Colsanitas en Línea: Bogotá (601)4871920
Línea Nacional 018000979020

Lleva la orden médica y adquiere previamente tu vale electrónico en nuestros canales digitales:

Oficina Virtual
en colsanitas.com



App Colsanitas



Kioscos
Ubicados en Oficinas
y Centros Médicos
Colsanitas



Maria Paula
Tu asistente virtual
disponible en:

WhatsApp:
(+57) 310 310 7676



Chat
en colsanitas.com



Facebook Messenger
de Colsanitas Medicina
Prepagada.

