

Bienestar

COLSANITAS

EDICIÓN 191 - BIENESTAR COLSANITAS DICIEMBRE 2023 - ENERO 2024

DICIEMBRE 2023 - ENERO 2024 | ISSN 0122 - 011X

Catalina Vélez

La conciencia permea la vida de esta chef que busca enaltecer el consumo ético y la tradición gastronómica del suroccidente colombiano.

Nº 191



 **Clínica** Reina Sofía

Av. C. 127 #20-78



Nos hemos fortalecido.

Ahora la Clínica Pediátrica y el Centro de especialistas trabajarán en conjunto con nuestra **Clínica Reina Sofía**. Unidos somos más fuertes.





Clínica Reina Sofía
Pediátrica y Mujer
Av. C. 127 #20-56

 **Clínica** Reina Sofía
Medicina Avanzada 125
Cra. 20 #124 -47

Juntos cuidamos más

clinicacolsanitas.com

Contenido

Nº 191

Diciembre 2023 - Enero 2024

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



Medio ambiente

Reutilizar: un compromiso con la Tierra

Laura Natalia Cruz

Institucional

- 4 Las bondades de la medicina preventiva
- 56 La Clínica Reina Sofía se fortalece

Belleza y bienestar

- 6 La transformación de Isabel Salazar
Adriana Restrepo
- 8 Desmaquillarse:
una rutina indispensable
Catalina Porras Suárez

Alimentación

- 10 Los carbohidratos que sí le convienen

Club del cuidado

- 14 Maternidad, un consejo a la vez
Adriana Restrepo

Medio ambiente

- 20 Su majestad la arena
Jorge Pinzón Salas

Tiempo libre

- 30 La coherencia es la ruta de Catalina Vélez
Mónica Diago

Bienestar
COLSANITAS

Consejo editorial

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

Director encargado

Ángel Unfried
aeunfried@colsanitas.com

Editora

Mónica Diago
mdiago@keralty.com

Diseñadora

Ada Fernández
aifernandez@colsanitas.com

Redactora

Laura Daniela Soto
ladsoto@colsanitas.com

Editora Bienestar web

Carolina Gómez Aguilar
dianacargomez@keralty.com

Especialista digital

Juan Carlos Afanador
jcafanador@colsanitas.com

Periodistas

Melissa González
Juliana Novoa Rodríguez
Catalina Porras Suárez

Corrector de estilo

Cristian Hernández Jiménez

Fotografía de carátula

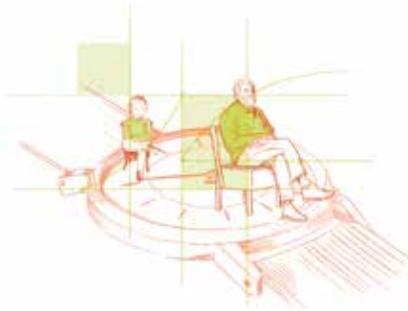
Daniel Felipe Gómez

Fotografía

Creative Makers
Shadia Cure
Daniel Felipe Gómez
Juan Manuel Vargas
iStock

Ilustración

Alejandra Balaguera
Jorge Carvajal
Angela Chamorro
Valentina García
Jeison Malagón
Luisa Martínez
Liliana Ospina
Leonardo Parra
Tatiana del Toro



88

Sexto piso

Los transedad
Eduardo Arias

BienestarColsanitas
 bienestarcolsanitas
 bienestarcolsanitas
 bienestarcolsanitas



84



64



76

Salud

- 40 Nuestros órganos desconocidos
Carolina Antonia Rojas
- 43 El Ballet Győr, de Hungría, llega a Bogotá
- 44 Centros asistenciales a la medida de las necesidades
Karem Racines Arévalo
- 48 Cinco pasos para crear un nuevo hábito
Laura Daniela Soto Patiño
- 50 Traducir el dolor: un trabajo transformador
Óscar Garzón

- 60 Una red de cuidado para los adultos mayores en Bosa
Catalina Porras Suárez
- 62 Mitos y realidades del virus del papiloma humano
- 64 ¿Cómo actúan los laxantes?
Catalina Porras Suárez
- 66 Ácaros: pequeños invasores
Catalina Porras Suárez

Vida

- 68 Elogio de la paciencia
Jorge Francisco Mestre
- 72 Hábitos para cuidar la vejez
Laura Daniela Soto Patiño

- 75 Numeromanía: ¿Qué ha pasado con el VIH?
- 76 ¿Por qué es tan difícil vivir el momento presente?
Brian Lara
- 80 *Viceversa*, la exposición que celebra los 60 años del MAMBO
Soraya Yambure Jesurun
- 84 María Isabel Rueda, el arte de empezar de cero
Brian Lara
- 86 El bienestar es...
Estefanía Godoy
Adriana Restrepo

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

Asistente administrativa
Wendy Tatiana Vanegas
wetvanegas@colsanitas.com

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

VIGILADO Supersalud



Las bondades de la medicina preventiva

La salud es una condición dinámica, va cambiando según el paso del tiempo y los factores externos e internos a los que nos exponemos. No tenemos manera de saber, con rotunda certeza, qué enfermedad vamos a desarrollar más adelante, pero afortunadamente sí podemos analizar y entender los factores de riesgo que tenemos en nuestra carga genética, en el entorno o en los hábitos que vamos desarrollando en el día a día.

La medicina preventiva es una de las grandes apuestas de Colsanitas, pues tiene un impacto significativo en la reducción de la aparición de enfermedades crónicas. Por ejemplo, la promoción de la actividad física regular y una alimentación saludable pueden ayudar a prevenir la obesidad, que es un factor de riesgo para diferentes enfermedades.

Colsanitas trabaja por desarrollar y ofrecer un modelo de salud con un enfoque preventivo que, hasta el momento, cuenta con siete modelos transversales y 25 programas de salud distribuidos en los diferentes momentos de vida. La apuesta principal es mantener la salud de los pacientes que confían en nosotros, promoviendo la autogestión y la educación de los usuarios para lograr el mayor control y bienestar posibles.

Nuestros programas de salud preventiva han logrado mantener una tasa de hospitalizaciones general menor al 3% en los pacientes que forman parte de ellos. Este enfoque de la medicina está orientado a identificar riesgos en la salud de la población, generar estrate-

gias de prevención de la enfermedad y, en caso de que ya exista una situación en salud instaurada, asegurar intervenciones orientadas a reducir el riesgo de complicaciones y la aparición de enfermedades asociadas o realizar procesos de rehabilitación enfocados en mejorar la calidad de vida. La salud mental es un pilar fundamental en esa búsqueda del bienestar, por eso tenemos programas como Sintiendo, que se enfoca en la depresión y ansiedad de niños y adolescentes.

Contamos, además, con el primer centro de medicina preventiva del país para aseguradores *premium*, exclusivo para usuarios de Colsanitas, donde mantenemos ese enfoque en el bienestar y la prevención en salud, integrando todos los frentes de atención y evitando que las recomendaciones de los profesionales se fragmenten. Este modelo unifica los planes de manejo centrados en las necesidades de salud particulares de los pacientes.

La prevención y detección temprana de algunos factores de riesgo nos permiten caracterizar ese riesgo y trabajar para que no se convierta en una enfermedad. Es una forma de promover el autocuidado y el amor por la vida.

Felices fiestas.

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

¡Nada mejor que tener todo listo para tu cita médica!

¡Sí! Recuerda comprar tus vales electrónicos a través de nuestra Oficina Virtual

¡Te mostraremos lo fácil y rápido que es!

Solo debes:

01

Ingresar a colsanitas.com y haz clic en "Oficina Virtual" para iniciar "sesión":



02

Ingresar el código de confirmación que llegará a tu celular o correo registrado:



03

Hacer clic en la opción:



04

Seleccionar el método de pago que **prefieras**: tarjeta de débito, crédito o pago en efectivo en un corresponsal bancario*.

**Los corresponsales bancarios, como Efecty, Supergiros y Banco de Bogotá (excepto almacenes de cadena), permiten realizar transacciones utilizando el número de convenio y la referencia generada al momento de efectuar la transacción en el canal correspondiente.*

La transformación de Isabel Salazar

Adriana Restrepo*

FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*

La periodista, que abandonó hace un par de años los medios de comunicación, lidera El Conserje, una agencia de mercadeo de opinión que trabaja con marcas que realmente impactan en el mundo. Los cambios en su vida han marcado una ruta más consciente.

Isabel nació en Cali hace 41 años. Es hija de mamá pintora y papá abogado, quienes le dieron una infancia privilegiada y feliz, pese a que transcurrió durante los años más violentos del narcotráfico en el Valle del Cauca.

Dice que creció comiendo mango biche y bailando salsa. “Fui rumberísima”, recuerda, y durante la adolescencia siempre tuvo un sueño en la mira: ser actriz. Por eso después de graduarse del colegio viajó a California para estudiar Arte Dramático, y en Bogotá hizo algunos cursos con el famoso dramaturgo Rubén Di Pietro que la llevaron a participar en varias novelas nacionales.

“Jamás me llamaría actriz, pero sí agradezco todas las herramientas que me dio la actuación porque las he utilizado a lo largo de la vida: para vocalizar, para hablar, para presentar en televisión y hasta para conversar con un cliente”. No por imposición de su mamá y su papá, sino por convicción decidió estudiar también Comunicación Social y el destino la condujo a dedicarse por completo al periodismo por un buen tiempo. Desde hace tres años dirige El Conserje, una agencia de mercadeo de opinión fundada por su esposo, Juan Abel Gutiérrez, hace diez años.

*Tengo una frase que ha sido mi mantra de vida:
“Si solas podemos, juntas somos invencibles”.*



¿Qué cambios vinieron con la llegada de los 40 años?

La alimentación, por ejemplo. Ahora como mucho más balanceado, también porque la pandemia me enseñó a teletrabajar, así que puedo comer en casa. También aprendí a cuidarme la piel. Soy muy vanidosa, pero poco disciplinada, así que como tuve buena piel, abusé un poco de ella. Duré muchos años presentando en televisión, con esas plastas de maquillaje que me ponían encima, y llegaba a la casa y ni me desmaquillaba. Ahora he aprendido a ser mucho más cuidadosa, aunque tampoco soy de llevar una gran rutina: me lavo la cara, uso crema humectante, bloqueador y ya está.

Ahora anda mucho más enfocada en el deporte...

Es algo muy nuevo. Hice *ballet* de niña, pero nada más. Y, desde hace dos años, decidí que quería llegar bien a los 40, así que empecé a ir al gimnasio y a jugar tenis. Nunca lo había hecho, pero he sido juiciosa y ya se me volvió un hábito.

Volvamos atrás: ¿qué fue lo que la atrapó del periodismo para que abandonara su carrera en la actuación?

Mis papás siempre me apoyaron con ese sueño, pero fui yo quien decidió que quería tener una carrera más formal, quizás por miedo. Así que empecé a estudiar Comunicación Social y un profesor, Nelson Martínez, quien era el productor general de CityTV, me llamó para presentar una audición. Después de un proceso muy largo, me lo gané. Ahí empecé a presentar y simultáneamente actuaba. Hasta que finalmente me tocó decidirme y me fui por el periodismo, que me encantaba. Me especialicé en la Universidad de los Andes y, cuando terminé, me llamaron de W Radio, para hacer *Mujeres W*.

¿Qué batallas le gusta pelear?

La sororidad. Es una palabra que conocí ya grande, pero cuando la oí dije: "Ah, eso es lo que yo defiendo". Tengo una frase que ha sido mi mantra de vida: "Si solas podemos, juntas somos invencibles". Siempre he formado buenos equipos con mujeres: desde mi fami-



Isabel dirige El Conserje, una agencia de mercadeo de opinión fundada por su esposo, Juan Abel Gutiérrez, hace diez años.

lia, que es muy matriarcal, hasta en el trabajo. Cuando formé parte de *Mujeres W* hice un equipo increíble con mujeres, con las que aún seguimos siendo grandes amigas. Y, hoy en día, en la agencia que lidero, las personas claves son mujeres.

¿Qué la motiva?

Mi hija, por supuesto. Pero también el trabajo. Estoy aprendiendo a ser menos adicta a él. Pero, sin duda, hoy me motiva hacer empresa, generar empleo y ver que podemos generar un impacto real. En El Conserje tenemos un propósito muy concreto: trabajamos con empresas que estén enfocadas en los objetivos de desarrollo sostenible. Es decir, a mí me interesa que mis clientes ayuden a superar brechas de pobreza o de equidad o de educación; que verdaderamente impacten en el mundo. **B**

**Periodista y productora. Cofundadora de la plataforma relato.com.*



*Catalina Porras Suárez**

Este procedimiento no solo es esencial para limpiar el rostro de los productos cosméticos, sino que permite mantener la salud de la piel a largo plazo.

Desmaquillarse: una rutina indispensable

Es bastante habitual que, en medio del cansancio del día a día, el sueño y la falta de tiempo, la rutina de desmaquillarse se pase por alto. Pero limpiar el rostro y eliminar el maquillaje son pasos esenciales del cuidado facial, pues la piel de la cara es una de las más sensibles del cuerpo y está constantemente expuesta a factores externos como la contaminación.

Estos son los beneficios de desmaquillarse diariamente.

- **Previene la obstrucción de los poros:** los productos cosméticos dejan residuos y partículas que, con el paso del tiempo, se acumulan en los poros de la piel. Dejar el maquillaje en la piel obstruye los poros, lo que estimula la formación de espinillas, puntos negros y arrugas.
- **Favorece la regeneración celular:** la piel respira y se renueva durante la noche. Al retirar el maquillaje, se facilita la eliminación de células muertas y se promueve la regeneración de nuevas células.

La presencia prolongada de maquillaje puede alterar la barrera cutánea y producir alergias, obstrucción de poros o irritación.



EL DATO

Los residuos de pestañina pueden desencadenar infecciones en los párpados.

- **Evita irritaciones cutáneas:** el maquillaje está compuesto por sustancias químicas que generan un ambiente propicio para la proliferación de bacterias, lo que desencadena irritaciones, alergias e inflamaciones.
- **Mantiene el equilibrio de la piel:** la piel tiene su propio equilibrio para garantizar su hidratación, producción de aceites y pH. La presencia prolongada de maquillaje puede alterar la barrera cutánea y producir alergias, obstrucción de poros o irritación.
- **Previene el envejecimiento prematuro:** los residuos de productos pueden contribuir a la acumulación de toxinas y radicales libres que afectan la elasticidad, la firmeza cutánea y la regeneración celular, que permite la absorción de los productos de su rutina de cuidado.

“*Para quienes sufren de acné, dormir con maquillaje puede empeorar la inflamación y dificultar la cicatrización.*”

¿Cómo escoger el desmaquillante ideal?

Existen distintos productos con ingredientes agresivos que pueden causar irritación y otros suaves y nutritivos, como los aceites naturales, el agua micelar o los productos hipoalergénicos. Es recomendable consultar a un especialista en dermatología para identificar su tipo de piel y determinar qué tipo de producto necesita. Por lo general, los de base acuosa u oleosa serán indicados para pieles secas. Si se trata de una adolescente que sufre de acné, requerirá un agua micelar que no contenga tanta grasa.

El maquillaje y el acné

En personas con acné, dermatitis atópica o seborreica y psoriasis, la acumulación de maquillaje puede obstruir los poros y aumentar el riesgo de nuevas lesiones.

Para quienes sufren de acné, dormir con maquillaje puede empeorar la inflamación y dificultar la cicatrización. Asimismo, la exposición frecuente y permanente al maquillaje facilita la respuesta alérgica a sus componentes y puede causar eczemas en la piel (brotes que pican).

Algunas recomendaciones para desmaquillarse

Asegúrese de retirar todo el maquillaje para evitar la proliferación de bacterias.

Los residuos de pestañina, por ejemplo, pueden desencadenar infecciones en los párpados, como blefaritis, una inflamación asociada a la obstrucción de los poros. En este caso, los folículos pueden empezar a producir un exceso de grasa muy dañino para los ojos. 

.....
 *Periodista de Bacánika y Bienestar Colsanitas.
 Con información de María Juliana Villafañe,
 dermatóloga adscrita a Colsanitas.





Los carbohidratos que sí le convienen

Laura Daniela Soto Patiño*

Los carbohidratos han sido objeto de debates, mitos y controversias. Sin embargo, estos macronutrientes son de gran importancia en la dieta diaria para mantener una salud óptima.

Junto con las grasas y proteínas, los carbohidratos son uno de los tres macronutrientes esenciales y tienen la función de proporcionar energía al cuerpo. Se clasifican en simples y complejos. Los simples se encuentran en azúcares y proveen una fuente rápida de energía con un bajo grado de saciedad, como las frutas, el pan blanco, los dulces y el azúcar blanco. Los complejos están presentes en alimentos como cereales integrales, legumbres y verduras y ofrecen fibra y nutrientes adicionales que dan una mayor sensación de saciedad.

La principal función de los carbohidratos es proveer energía inmediata al cuerpo y al cerebro. Cuando se consumen, se descomponen en glucosa, la cual es absorbida por las células y utilizada como fuente primaria de energía. “Los carbohidratos son la fuente de combustible preferida para el cerebro y el cuerpo. Cuando quitamos los carbohidratos de la dieta, el cuerpo trabajará más duro para convertir las grasas y proteínas en combustible. Por esto, evitar estos macronutrientes puede hacernos sentir hambrientos, irritables, insatisfechos e, incluso, fuera de control, lo que aumenta el riesgo de sufrir atracones de comida”, afirma Lina Noriega, nutricionista con enfoque en alimentación consciente.



La clave para una alimentación saludable radica en la moderación y la selección inteligente de buenas fuentes de carbohidratos.

Los carbohidratos también juegan un papel crucial en la regulación del metabolismo y la prevención de enfermedades crónicas que varía según su calidad. Los alimentos ricos en carbohidratos complejos, como la avena, el arroz integral y las legumbres, no solo suministran energía sostenida, sino que también son fuentes de fibra, vitaminas y minerales. Esta fibra dietética es fundamental para la salud digestiva, ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre y contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares.

La importancia de los carbohidratos en la alimentación es especialmente relevante para



LA CIFRA

Por lo general, se aconseja que los carbohidratos representen entre el 45% y el 65% de las calorías diarias.



La relación entre los carbohidratos y el peso corporal ha sido objeto de numerosos estudios.

efectivas para la pérdida de peso y el mantenimiento de un peso saludable a largo plazo. Pero no todos los carbohidratos son iguales. Los azúcares añadidos y los carbohidratos refinados, presentes en alimentos procesados y bebidas azucaradas, se han relacionado con un mayor riesgo de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

La clave para una alimentación saludable radica en la moderación y la selección inteligente de fuentes de carbohidratos. Elegir granos enteros, frutas, verduras y legumbres como principales fuentes de carbohidratos contribuye significativamente a una alimentación saludable. “El mayor problema cuando hablamos de los carbohidratos con relación al sobrepeso y la obesidad no son la papa o el arroz, sino los alimentos ultraprocesados y la comida chatarra, que son altos en azúcares y grasas saturadas; estos sí deben evitarse. También está el mito que afirma que la fruta, al ser un carbohidrato simple, es mala por la fructosa. Esto es totalmente falso; las frutas son uno de los mejores alimentos porque, aunque tienen azúcar natural,

también tienen una gran cantidad de micronutrientes y de fibra que son esenciales para el organismo”, añade el doctor Mejía.

Los carbohidratos son un componente esencial de una dieta equilibrada y deben ser considerados

con atención y comprensión. La variedad, la calidad y la moderación en su consumo son aspectos fundamentales para obtener los beneficios que brindan sin comprometer la salud. Al integrarlos adecuadamente en nuestra alimentación diaria, podemos mantener un equilibrio nutricional óptimo y mejorar nuestra calidad de vida a largo plazo. **B**

quienes realizan actividad física con regularidad. Los carbohidratos son la fuente principal de energía durante el ejercicio y su ingesta adecuada puede mejorar el rendimiento deportivo y facilitar la recuperación muscular. “Son esenciales para tener energía durante el entrenamiento. Además, está comprobado que estos macronutrientes disminuyen la sensación de fatiga y cansancio, y junto a una adecuada ingesta de proteína, también son útiles para el aumento de la masa muscular”, afirma el doctor Mauricio Mejía, deportólogo adscrito a Colsanitas.

La relación entre los carbohidratos y el peso corporal ha sido objeto de numerosos estudios. Si bien algunos regímenes dietéticos sugieren reducir su ingesta para perder peso, la evidencia señala que la calidad y la cantidad de carbohidratos son más relevantes que su exclusión total. Las dietas equilibradas, que incluyen una variedad de alimentos ricos en nutrientes, pueden ser más

“Los carbohidratos son la fuente de combustible preferida para el cerebro y el cuerpo. Evitarlos puede hacernos sentir hambrientos, irritables e insatisfechos”.

**Periodista revista Bienestar Colsanitas.*

Los beneficios de la alimentación sana para la mente



Redacción Bienestar Colsanitas

La matriz láctea, la estructura en la que se encuentran los nutrientes de la leche, influye directamente en la absorción y utilización de los nutrientes en el cuerpo y, por supuesto, en la salud integral.

Uno de los componentes esenciales de la matriz láctea es la grasa, objeto de investigaciones más allá de su asociación tradicional con problemas cardíacos y su composición de ácidos grasos saturados. Recientes estudios nutricionales sugieren que no todos los ácidos grasos saturados son iguales y que la matriz láctea puede mitigar sus efectos negativos, proporcionando ácidos grasos y Omega 3, reconocidos por sus beneficios para la salud cardiovascular y cerebral.

En el artículo “El efecto de la suplementación con membranas de glóbulos grasos (MFGM) de leche en la salud psicológica”, publicado en la plataforma de contenidos biomédicos *Elsevier*, se plantea que el consumo de productos lácteos enteros podría asociarse con un menor riesgo de diabetes tipo 2, en comparación con las opciones

bajas en grasa, y mejorar la salud mental más allá del estrés situacional.

Para esta investigación se realizó una prueba con 122 adultos sanos, a quienes se les administraron a diario 600 mg y 1200 mg de MFGM o un placebo durante 12 semanas. Los resultados revelaron que aquellos que recibieron suplementos de MFGM experimentaron puntuaciones más bajas de estrés después de seis y 12 semanas, en comparación con el grupo del placebo. Aunque el estudio no midió la composición de ácidos grasos ni los niveles de neurotransmisores en la sangre, sí sugirió que los suplementos MFGM podrían influir en la síntesis y acción de los neurotransmisores relacionados con el estado psicológico. Asimismo, la evidencia indica que los fosfolípidos, otros componentes presentes en los glóbulos de la grasa de la leche, reducen la angustia en situaciones socialmente estresantes. ¹

TENGA EN CUENTA

La respuesta a la grasa de la leche puede variar de persona a persona. Quienes presentan condiciones específicas, como intolerancia a la lactosa o enfermedades cardíacas, deben ajustar su consumo de productos lácteos según recomendaciones médicas y seguir una dieta equilibrada.

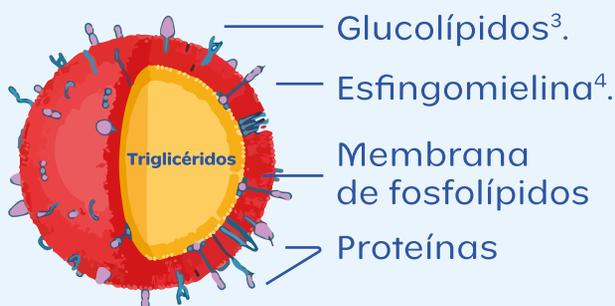
La grasa láctea y sus efectos sobre el estrés.



El estrés puede tener efectos adversos en la salud física y mental. Debido a la alta presencia de personas estresadas a nivel mundial, se ha generado la necesidad de explorar nuevas intervenciones terapéuticas ya que altos niveles de estrés están asociados con trastornos depresivos y ansiedad¹.

Algunos tipos de grasas como los fosfolípidos pueden tener propiedades benéficas para el sistema nervioso. Estas grasas presentes en la matriz de la leche desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la integridad de las células del cerebro y la función neuronal¹.

¿Sabías que la grasa láctea está compuesta por glóbulos de grasa?



Los glóbulos de grasa y sus componentes se han asociado a funciones bioactivas en las células nerviosas¹.

Según varios estudios clínicos la suplementación de esta puede ayudar con:

Reducción del estrés¹²

Reducción de ansiedad y angustia frente a la exposición social¹².

Mejora en la calidad del sueño¹².

Posibles beneficios sobre la salud Psicológica

El glóbulo de grasa puede influir en la síntesis de neurotransmisores los cuales podrían estar asociados en el estado de ánimo y las funciones cognitivas². Es importante entender que la salud mental es multifactorial y es importante seguir avanzando en la investigación para conocer más efectos de la grasa láctea sobre la salud psicológica.

Referencias:

1. Davies N, Frampton C, Fuad M, Slykerman R. The effect of supplementation with milk fat globule membranes on psychological health: A randomized clinical trial in healthy adults with moderate stress. *J Funct Foods* [Internet]. 2023;105(February):105585. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jff.2023.105585>
2. Scholey, A. B., Camfield, D. A., Hughes, M. E., Woods, W., K Stough, C. K., White, D. J., Gondalia, S. V., & Frederiksen, P. D. (2013). A randomized controlled trial investigating the neurocognitive effects of Lacprodan® PL-20, a phospholipid-rich milk protein concentrate, in elderly participants with age-associated memory impairment: the Phospholipid Intervention for Cognitive Ageing Reversal (PLICAR): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 14(1), 404. 10.1186/1745-6215-14-404.
3. Glucolípidos: son grasas complejas unidas a azúcares. Están presentes en las membranas y permiten la comunicación celular
4. Esfingomiolina: molécula que forma parte de las membranas celulares y del sistema nervioso. Ayuda a mantener la integridad de las células y es importante para la función neuronal



Maternidad, un consejo a la vez

*Adriana Restrepo** • FOTOGRAFÍA: *Creative Makers*

Ser mamá significa estar preparada para oír una gran cantidad de opiniones y recomendaciones que, aunque surjan desde el amor, en ocasiones pueden resultar excesivas. El grupo de mamás de nuestro primer Club del Cuidado Bienestar cuenta las lecciones aprendidas en este camino.

**Periodista, productora y cofundadora de Relatto.*



Kiki de la Espriella

**MAESTRA DE YOGA
Y COACH NUTRICIONAL**

Como madre de cinco hijos, Kiki está convencida de que la única manera de sobrevivir con éxito a la tarea de la crianza es escuchando su instinto y dándose el permiso de cometer errores, porque solo así podrá hacerse cargo de sus decisiones. “Mi experiencia como mamá es mi reto, proyecto y carrera universitaria más exitosa, porque cada uno de ellos me hace ver en un espejo todo el tiempo. Ellos son el resultado de lo que yo di como ejemplo. Lo único de lo que me arrepiento es de no haber disfrutado más cada momento con ellos, sin tanto afán”.



Camila Chaín

PERIODISTA
@pressanddigitalagencycol

“Ser mamá es una mezcla extraña y opuesta: una emoción inexplicable y sublime, pero también un dolor físico desbordado y unas hormonas inmanejables”, asegura. Para afrontar los retos de la maternidad sabe que debe seguir su instinto, no olvidarse de sí misma y sacar tiempo para hacer ejercicio o darse una buena ducha. También, crear rutinas para ayudar al desarrollo del bebé, así el día a día no se le vuelve un caos. Por último y más importante, afirma: “El discurso materno es poderoso, todo lo que digamos a nuestro hijo y la forma en que lo tratemos será fundamental para el resto de su vida”.



Cristina Estupiñán

PERIODISTA Y PRESENTADORA

Ahora que sus hijos se acercan a la adolescencia, sabe que Samuel y Miranda estarán expuestos a la tecnología y a las redes sociales, nuevas dinámicas con las que ella no convivió. Pero aprendió con el tiempo que el diálogo y la confianza en sus hijos son la mejor herramienta. Antes de juzgarlos ante alguna situación, les pide su versión de los hechos. También escucha consejos, pero sabe decantar. Toma aquello que le sirve y deja que su propia experiencia le indique el resto del camino.



Catalina Benavides

PEDIATRA

@pressanddigitalagencycol

Para Catalina Benavides, mamá de Juan Francisco, Florencia, Enzo Pablo y Paulina, el autoconocimiento, la paciencia y una alta tolerancia al fracaso fueron esenciales a la hora de vivir cuatro maternidades en menos de cinco años. Aprendió que se vive un día a la vez. También entendió que la lactancia y el postparto son momentos íntimos y hay que vivirlos en familia, al ritmo y gusto de cada una. “No es necesario que la gente te visite si tú no quieres. Lo más importante es que tus hijos te necesitan sana, así que no omitas tu salud, cuídate y acude a los controles médicos”.

Juliana Duque

PRESENTADORA

“Nunca estamos preparados para ser padres, entonces he permitido que las tres, mis hijas, Belén y Lorenza, y yo, vayamos aprendiendo y creciendo al mismo tiempo”, asegura. Su regla: mutua confianza, hablar claro y con la verdad. Su palabra favorita: amar. Afirma que prefiere oír a su corazón –la mejor brújula– antes de abrirle la puerta a las opiniones de los demás. Y cuando realmente hace falta un consejo, lo mejor es acudir a los médicos o educadores expertos.



Un espacio de encuentro para compartir experiencias y conocimientos en torno a **la salud y el bienestar integral**.





María Fernanda Navia

PERIODISTA Y EMPRESARIA

@pressanddigitalagencycol

Su mejor guía a la hora de la crianza fue ver el ejemplo de su mamá: “Siempre he tratado de ser fiel a la entrega, compromiso, dedicación, firmeza y amor incondicional de mi madre”. María Fernanda ha sido también una enamorada y defensora de la lactancia y de la comunicación abierta con sus hijas, Miranda y Paulina. Le hubiera gustado no haber corrido tanto en el pasado: “El tiempo al lado de los bebés y niños pasa tan rápido que hay que dejar que el resto del mundo continúe y dedicarse a ellos. Siempre tuve prisa por cumplir con mi trabajo y no valió la pena”.

Laura Torrado

GESTORA DE COMUNIDADES
ENFOCADAS EN MATERNIDAD

“Viví gran parte de los primeros años de mi maternidad desde la exigencia; quería hacerlo perfecto. Muchas veces era difícil disfrutar ese amor tan idealizado”. Hoy, nueve años después del nacimiento de León y tres años después del de Felicia, Laura no solo aprendió a relajarse, sino a aceptar y amar a sus hijos por lo que son y no por lo que ella quiere que sean. Un buen consejo que aprendió en este camino fue el de poner límites: “Culturalmente, cuando intentamos poner límites dentro de la familia, se considera una falta de respeto, pero es completamente necesario para la sana construcción de los vínculos que se están formando con la llegada de nuevos integrantes a la familia”.



La primera edición de nuestro “Club del Cuidado Bienestar” fue un encuentro para compartir nuestros contenidos con mujeres que participan activamente en grupos de redes sociales y pueden incidir en su comunidad. Reunimos a nuestras invitadas, junto a especialistas de la salud, para conocer aquellos temas que les generan dudas e interés y convertirlos en nuestras próximas notas, para seguir creando información útil y de valor.





Carolina Montoya

LÍDER CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO DE CLIMATE REALITY PROJECT

Para Carolina, la maternidad fue siempre su gran sueño: “Me siento muy poderosa y, a la vez, portadora de una tremenda responsabilidad”. Carolina piensa que para criar a un niño se necesita una aldea: “Hay que agradecer la presencia de la familia en cada momento (quienes cuenten con ella). Involucrar a los abuelos, los tíos, los primos en cada proceso de los niños. Que se sientan parte de un núcleo como es la familia”. Defiende, además, las pautas de crianza que los padres quieran implementar: “Validar las maneras en que un hombre enseña es primordial; no solo es la voz de la madre la que importa”.



Paula Thomas

FOTÓGRAFA

“Ser madre ha sido la experiencia más trascendental que he vivido, una experiencia de confrontación constante de mi lugar en el mundo, de mis estructuras más profundas y la necesidad de deconstruirlas por respeto y amor hacia otro ser humano diferente a mí. La maternidad me ha hecho transitar procesos de sanación con mi propia historia para no repetir ni perpetuar patrones”, asegura. Entendió también que, muchas veces, las expectativas que se tienen de los hijos se alejan de la realidad y dejan espacio para la frustración. Por eso, asegura que solo en la medida en la que se deje de cargar a los hijos con las propias expectativas, será posible ver crecer seres humanos libres y felices.



María Lucía Martínez

MÉDICA INTEGRATIVA-FUNCIONAL

La maternidad ha sido un proceso hermoso de metamorfosis, con todo lo que esto implica: experimentar el amor incondicional y un cambio profundo de conciencia en el que florecen todas las emociones con intensidad (temores, gozo, culpa, rabia, impaciencia, ternura). “Los hijos son nuestros grandes maestros”, dice. Si pudiera resumir los mantras o claves que le han permitido su propio éxito en la crianza, serían: “Todo va a estar bien”, “Cuídate a ti misma”, “Mamá sana = Bebé sano”. Y uno innegociable: “Autocuidado”. 



Diez reglas para proteger la piel de los niños

Redacción Bienestar Colsanitas

La protección solar debe empezar en los niños a partir de los seis meses y debe ser una tarea para toda la vida. La responsable científica de Eau Thermale Avène para América Latina, Daniela Macha, explica el decálogo para el cuidado de la piel de los pequeños.

1. El uso de cremas protectoras nunca debe ser la única medida de protección solar, debe complementarse con ropa de protección.
2. Se deben utilizar fotoprotectores tópicos o filtros solares para niños que tengan protección frente a rayos UVA y UVB, factor de protección solar (FPS) mayor o igual a 30 y resistencia al agua.
3. Aplicar una cantidad generosa de filtro solar sobre la piel que se va a exponer, cuando esté seca, 20 a 30 minutos antes de la exposición. Cuanto más gruesa es la capa, mayor es la protección.
4. Volver a aplicar cada dos horas.
5. La piel de los niños suele ser mucho más delicada, por eso hay que evitar fórmulas agresivas o perfumadas, y buscar productos con fórmulas ecodiseñadas y de alta resistencia al agua.
6. La ropa es la forma más útil de fotoprotección. Ten en cuenta que si la ropa es muy fina o traslúcida, la radiación pasará más fácilmente a la piel. Busca prendas de manga larga y pantalones.
7. Es importante evitar que los niños tengan exposición durante las horas de máxima intensidad solar. Es decir, entre las 10 y las 16 horas. Si deben estar al aire libre, es vital cubrir su cabeza con gorras anchas para proteger la cara y los ojos.
8. Se debe tener en cuenta el efecto multiplicador de superficies reflectantes, como arena, agua y muros blancos.
9. A los niños hay que educarlos sobre la importancia de la fotoprotección y los riesgos que representa la prolongada exposición solar.
10. Si, por accidente, el niño presenta un cuadro de insolación y quemaduras por el sol, se debe calmar la piel, hidratarla y repararla, con productos formulados para su tipo de piel. Así mismo, se debe consultar al dermatólogo. 

PRODUCTOS RECOMENDADOS

- **Agua termal:** envasada directamente del manantial, conserva intactas todas sus propiedades calmantes, antiirritantes y antioxidantes.
- **Cicalfate plus crema:** ideal para calmar, reparar y limpiar cualquier tipo de irritación de origen no patológico de toda la familia.
- **XeraCalm A.D. Aceite limpiador relipidizante:** revitaliza pieles secas o muy secas con tendencia a la comezón. Sin jabón y con pH fisiológico, puede utilizarse en el cuerpo y el cuero cabelludo de recién nacidos, niños y adultos.
- **Spray niños FPS 50+:** máxima fotoprotección UVB / UVA, filtros solares no ecotóxicos.
- **Leche para niños SPF 50+:** máxima fotoprotección UVB / UVA, filtros solares no ecotóxicos. Fotoestable, de textura ligera, sin perfume y muy resistente al agua para rostro y cuerpo de los niños.
- **Leche para niños SPF 50+:** máxima fotoprotección UVB / UVA, filtros solares no ecotóxicos. Fotoestable, con textura ligera, sin perfume y muy resistente al agua. Para el rostro y cuerpo de los niños.



Su majestad LA ARENA

Jorge Pinzón Salas*

ILUSTRACIÓN: Feison Malagón @distopico_92

La arena es el material principal del que están hechas las ciudades modernas y el segundo recurso global más utilizado después del agua. La arena cuenta, además, la historia de la atmósfera y los cauces hidrográficos tras el enfriamiento de la Tierra.

A menos que vivamos a orillas de una playa o en medio del desierto, a simple vista no solemos percatarnos de la presencia ubicua de la arena. Pero lo cierto es que nos rodea. De hecho, nos contiene. La arena está en las paredes y ventanas de nuestras casas. Es tan invisible como omnipresente. Miles de objetos que utilizamos a diario requieren de ella para su fabricación. En las pantallas, en los microchips de los dispositivos y los electrodomésticos, en los elásticos de la ropa interior y hasta en la crema dental –en la que actúa como abrasivo– hay rastros de su majestad la arena.

Nuestras vidas dependen de ella más de lo que imaginamos. Estados y empresas han convertido la arena en soporte primordial del desarrollo económico. Desde la Segunda Guerra Mundial, la sociedad de consumo global no ha hecho sino incrementar la extracción de arena para atender las necesidades de infraestructura de una población en rápido crecimiento. Diversos estudios coinciden en que los seres humanos consumimos cada año alrededor de 50.000 millones de toneladas de arena, uno de los elementos principales en las mezclas de concreto u hormigón. Esta escala cobra aún mayor dimensión si se tiene en





cuenta que hace apenas dos décadas utilizábamos la mitad.

La arena es un sedimento constituido por granos sólidos e irregulares, cuyos tamaños, según la escala geológica Udden-Wentworth, van desde los 0,0625 a los 2 milímetros de diámetro. En la arena no solo hallamos variedad de tamaños, también de colores, procedencias y composiciones. En un puñado de arena puede haber cuarzos, restos esqueléticos de diversos organismos, fragmentos de rocas graníticas, trozos de coral, etc. Cada grano de arena tiene un origen geográfico y geológico distinto. En un lecho del río Magdalena puede haber arenas procedentes del río Cauca, del Nevado del Ruiz o del Macizo de Garzón, en el Alto Huila. A diferencia de otros sedimentos, como los limos y las arcillas, las partículas de la arena se pueden ver, con sus brillos minerales, de manera separada en el microscopio.

Sebastián Zapata, paleogeógrafo y profesor de la Universidad del Rosario, es especialista en sedimentología y en sus salidas de campo recolecta arenas que luego observa bajo el microscopio. En los cerros orientales de Bogotá, por ejemplo, toma muestras de areniscas que pueden tener 100 millones de años. “Como son tan viejas están muy duras y por eso han sido capaces de generar cerros”, dice. Zapata también analiza en el laboratorio arenas de los ríos para conocer las claves del pasado: “Una arena guarda mucha información e historia sobre cómo eran las cuencas hidrográficas, el clima o los fósiles, porque un fósil solo puede preservarse en rocas sedimentarias”.

“La arena no es un recurso inagotable, por eso la ciencia ha prendido las alarmas acerca de su futura escasez en regiones donde es mayormente explotada por la industria de la construcción.”



La arena del desierto está conformada por granos tan redondos que no se cohesionan tan bien entre sí como los angulares, que se extraen de ríos o canteras.

Un dato curioso. El microscopio que usa Sebastián Zapata es un invento que hay que agradecerle, precisamente, a la arena. Gracias a una pila de arena de sílice, un artesano italiano del Renacimiento logró elaborar el vidrio transparente que hizo posibles los microscopios, los telescopios y otras tecnologías posteriores.

Arquímedes, el ilustre matemático de la Antigüedad, acometió la ambiciosa desmesura de calcular la cantidad de granos de arena que podría llenar todo el universo: esta orilla del océano cósmico de la que hablara Carl Sagan. La respuesta aproximada a la pregunta del genio siciliano sería algo así como 1 seguido de 80 cuatrillones de ceros. Una cifra que, según otro calculista ocioso, el científico Doug Stewart, si se escribiera, ocuparía 380.000 páginas. Ahora bien, hasta donde tenemos noticia, todavía no hay respuesta a la pregunta sobre el número de granos de arena que caben, ya no en el universo sino en la superficie del planeta, y las reservas de arena contenidas en la corteza terrestre siguen sin cuantificarse. Lo que sí sabemos es que, aunque parezca una obviedad, la arena no es un recurso inagotable, razón por la cual la ciencia ha prendido alarmas acerca de su futura escasez en regiones donde es mayormente explotada por la industria de la construcción.

Es probable que, de mantenerse la escala actual de extracción de sedimentos, empujada por la demanda de consumo y la ocupación per cápita por uso urbano, que amenaza con duplicarse en los próximos 40 años, los

ecosistemas sobreexplotados sufran daños irreversibles, como el déficit significativo de arena. Un llamado de atención al respecto proviene de un artículo, bastante difundido a través de medios especializados y redes sociales y publicado en 2021 por una decena de académicos de Europa y Estados Unidos, sobre la sustentabilidad global de la arena en el Antropoceno. Entre sus conclusiones, el texto señala que “hacia mediados de siglo la demanda podría superar la oferta y los precios se van a disparar”. Sin embargo, lejos de pronosticar escenarios fatalistas de escasez global de arena, los investigadores insisten en poner la lupa sobre las fuentes de extracción más problemáticas, como los ríos, y en aprovechar de manera eficiente, si es el caso, la roca triturada, también proveedora de arena para la construcción y un recurso geológico más abundante. Una de las autoras del artículo es la ecóloga española Aurora Torres, quien destaca que en la mayor parte de Europa la extracción de arenas de los ríos está prohibida, y asegura que a pesar de la información recogida hacen falta estimaciones globales de la cantidad de arena disponible en el mundo.

Extraer arena de ríos o costas en forma indiscriminada causa erosión, salinización de acuíferos y, en definitiva, deterioro de la biodiversidad, lo que supone graves consecuencias para el abastecimiento de agua, la producción de alimentos, la pesca o el turismo, de acuer-

LA CIFRA
El mundo consume
50.000 millones de toneladas de arena al año.



do con un informe divulgado por el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA).

“La arena es a las ciudades lo que la harina al pan, lo que las células a nuestro cuerpo: un ingrediente invisible pero fundamental que constituye la mayor parte del entorno construido en el que vivimos la mayoría de nosotros”, dice Vince Beiser en su libro *El mundo en un grano: historia de la arena* (2019). Beiser aporta suficientes datos para argumentar hasta qué punto esta civilización global se ha erigido a base de cantidades hiperindustriales de arena. Solo para levantar un kilómetro de autopista se necesitan 30.000 toneladas de ella.

Si bien desde el antiguo Egipto se ha construido con arena, esta nunca se empleó tanto como ahora. China utilizó más arena entre 2011 y 2013 que Estados Unidos en todo el siglo XX. No en balde el apabullante crecimiento económico de la potencia asiática en los últimos años estuvo jalonado en gran medida por la industria de la construcción. Hasta principios del siglo XX la mayoría de las grandes estructuras del mundo estaban hechas en piedra, ladrillo, arcilla o madera y no había rascacielos. Pero con la explosión demográfica de mediados de siglo y el inicio del

modelo urbano industrial, comenzó a usarse arena en proporciones cada vez más colosales.

No toda la arena es idónea para construir. Por su alto contenido de sal, la arena de playa puede corroer las estructuras de hierro. Tras un terremoto en Italia, se concluyó que la mayoría de edificaciones que habían colapsado eran aquellas construidas con arena de playa. La arena del desierto, por su parte, está conformada por granos tan redondos que no consiguen cohesionarse tan bien entre sí como los angulares, que se extraen de ríos o canteras.

Una posible respuesta a los esfuerzos por garantizar el suministro de arena sin que ello implique seguir contribuyendo a la crisis climática podría buscarse en la llamada “economía circular” y, particularmente,

en la arena reciclada o en materiales de origen biológico, como la madera artificial, “un alternativa de construcción prometedora para edificios de baja y media altura, que contribuiría al almacenamiento de carbono”, como sugiere el ya citado artículo de Aurora Torres. Otra alternativa es el plástico reciclado. En Zwolle (Países Bajos) ya hay una ciclorruta construida con plástico reutilizado. “Se estima que este tipo de vías son tres veces más duraderas que las de asfalto tradicional”, afirma el PNUMA.

“Con la explosión demográfica de mediados del siglo XX y el inicio del modelo urbano industrial, comenzó a usarse arena en proporciones colosales”.





No obstante, este material debe estudiarse más a fondo, pues se teme que, con el calor, pequeñas partículas de plástico se filtren al suelo y al agua. Por otra parte, previsiones más optimistas indican que la isla de Groenlandia podría convertirse en una extraordinaria proveedora de arena. “Debido al poder erosivo del hielo, hay mucha arena allí, y con la crisis climática, que está acelerando el derretimiento de la capa de hielo groenlandesa, habrá mucha más”, comentó en *The New York Times* la geomorfóloga danesa Mette Bendixen.

Cualquiera que haya estado en el desierto sabe cuán árido e inhóspito es ese territorio inmenso, mar de arena y viento, de silencio y soledad. El desierto es una metáfora del horizonte expandido, pese a sus límites naturales. En las arenas de los desiertos del mundo descansan tiempos remotos: la historia misma de la creación. En las arenas de Egipto se fundó nada menos que el cristianismo primitivo. En la arena del desierto se perdió para encontrarse consigo mismo el piloto y escritor Antoine de Saint-Exupéry. “En el desierto valgo lo que valen mis divindades”, dijo. Contemplando las arenas del Sahara como único paisaje cultivaron su sabi-

duría los tuaregs. En las majestuosas arenas del desierto guajiro han aquilatado su cosmogonía los indios wayuu. Sobre la arena moldeamos nuestras primeras fantasías en forma de castillos en la niñez. Con relojes de arena se midió el tiempo desde la alta Edad Media hasta el final del Renacimiento. De la arena venimos, seguramente, porque alguna o muchas de las partículas minerales que conforman este sedimento ayudaron a dar origen a la vida en la tierra. O sea que los granos de arena que pisamos en la playa o los que están en los blo-

“ De la arena venimos, seguramente, porque alguna o muchas de las partículas minerales que conforman este sedimento ayudaron a dar origen a la vida en la tierra”.

ques de concreto con que están hechos los barrios que habitamos pueden ser casi tan antiguos como los primeros meteoritos. Dice un poema árabe de autor desconocido: “Piensa en los miles de años que han sido necesarios para que la lluvia, el viento, los ríos

y el mar hicieran de una roca esa capa de arena con la que estás jugando”. Buda dijo haber sido un árbol en otra vida. Quizás podríamos decir también que fuimos granos de arena después de haber sido estrellas. Ora en el planeta sobrepoblado, ora en medio de la inmensidad del cosmos –constituido por millones de galaxias–, cada uno de nosotros es apenas un granito de arena. ①

*Periodista independiente. Colaborador frecuente de Bienestar Colsanitas.

NUEVO



LOVE ISDIN
COMMUNITY



FusionWater MAGIC

SPF50 · Extracto de Alga Mediterránea



→ OIL ←
CONTROL

👉 No irrita
LOS OJOS

Vacíalo, y llénalo de
momentos mágicos

 **ISDIN**
LOVE YOUR SKIN



Reutilizar: un compromiso con la Tierra

Laura Natalia Cruz*

Muchos de los objetos que llamamos basura se pueden convertir en materia prima para nuevos productos. El plástico y los textiles pueden reutilizarse en forma de ropa, accesorios y mobiliario para el hogar.



1. Infinita
2. NeoMatic
3. Maraka
4. Pachas
5. Círcula
6. Bohío



Según Naciones Unidas, en el mundo se recolectan aproximadamente 11.200 millones de toneladas de residuos sólidos al año. La solución más evidente ante este daño es minimizar el desperdicio, es decir, dejar de hacer basura o recuperar materiales y energía de los residuos ya elaborados: reciclar y reutilizar. Nuestro ejercicio de consumo no puede seguir siendo una labor automática que poco o nada se pregunta por el final de un producto que adquirimos. Olvidamos que consumir implica también desechar, tirar para luego volver a comprar en bucle.

Por fortuna existen marcas y emprendimientos colombianos que se han tomado en serio la reutilización de materiales como el plástico, el caucho y los textiles para darles una nueva vida. Estos son algunos de ellos.

Neumáticos de bicicleta convertidos en accesorios

En 2017 nació NeoMatic, una marca de bolsos, maletas, canguros, billeteras y tenis diseñados a partir de neumáticos de bicicleta usados. Este material, dice Juan Colmenares, su fundador, es versátil porque es maleable, resistente y repele el agua, ideal para aquellos que recorren el mundo en dos ruedas.

Los neumáticos, es decir, la parte interna de las llantas, los recibe NeoMatic de talleres de bicicletas que los desechan y luego son seleccionados, lavados, cortados y unidos uno con otro hasta crear una sola placa similar a una pieza de cuero. A partir de allí hacen los mol-



des de los accesorios. También diseñan tenis con los retazos de neumático que sobran de la producción de los accesorios. NeoMatic reutiliza entre 500 y 600 neumáticos mensuales.

Todas las formas posibles de reutilizar el plástico

De acuerdo con la ONU, en el mundo se compran un millón de botellas de plástico por minuto. Además de los envases, en el mundo se usan cinco billones de bolsas plásticas al año y la mitad de todo el plástico que se produce en el planeta es de un solo uso. En Colombia ya existen diferentes empresas que convierten el plástico en textiles y otras materias primas.





MarakaECO, por ejemplo, es un emprendimiento de Viviana Mantilla, una administradora y gestora cultural de Arauca que siempre vio en el reciclaje y la sostenibilidad una opción para promover el cambio social.

Actualmente, MarakaECO produce aretes elaborados a partir del tejido de bolsas plásticas que recolecta entre las familias rurales de Arauca. El material se lava y se corta y un equipo de mujeres campesinas de su departamento que ella misma entrenó se encarga de hacer los diseños. Mantilla les compra los productos a estas mujeres a las que denomina Tejedoras ambientales para que tengan

LA CIFRA

En el mundo se usan cinco billones de bolsas plásticas al año.

un sustento digno. El objetivo de su marca, dice Mantilla, es cuidar el medio ambiente y promover la autonomía económica de las mujeres de su región.

Las bolsas de plástico también son el insumo principal de Círcula, un laboratorio de transformación de residuos que crea billeteras, canguros, bolsos, portavasos e individuales. Catalina Londoño, su creadora, cuenta que el objetivo es alargar la vida útil de los materiales y explorar todas las posibilidades que ofrece el plástico flexible (como las bolsas, las mallas de fruta, los empaques o el plástico de burbujas). Por esa razón, Círcula no tiene un catálogo de productos, sino que Londoño prefiere experimentar y escuchar a sus clientes para crear lo que ellos pidan, pues uno de los principios de la economía circular es producir solo lo necesario. El plástico lo compra a recicladores de oficio y también lo recibe de personas particulares. Londoño estima que desde 2020, cuando empezó Círcula, ha reutilizado cerca de 350 kilos de plástico flexible.

En cuanto a las botellas PET, estas tienen la posibilidad de convertirse en textiles a partir de un proceso de calentamiento y moldeamiento para crear fibras de poliéster. Con esta tela, más caucho reciclado, algodón reciclado y corchos de botellas de vino se hacen alpargatas y tenis en Pachas, una marca de calzado cómodo y sostenible creada por Santiago Botero y Nata-





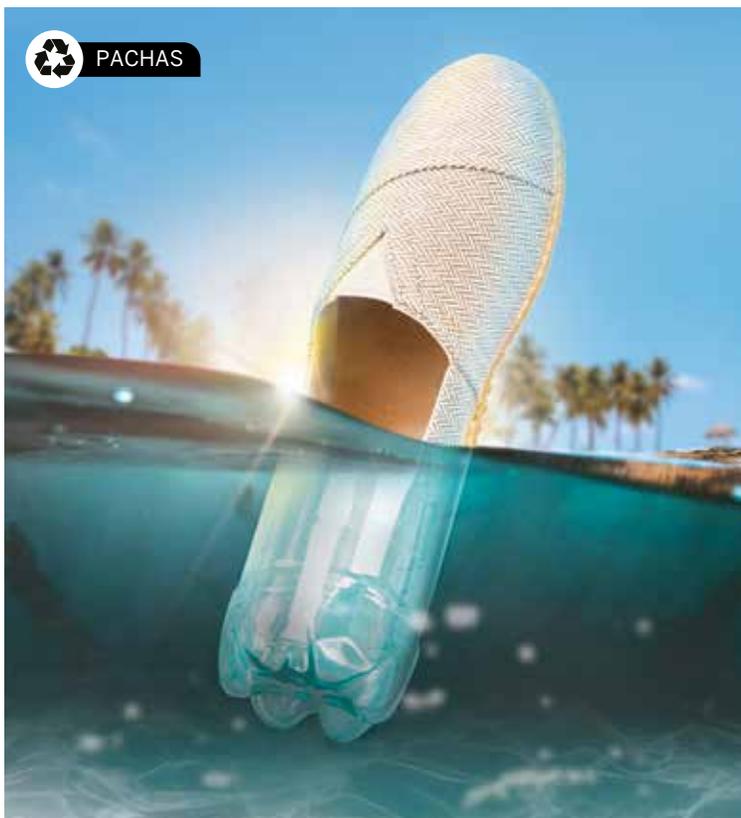
“De acuerdo con la ONU, en el mundo se compran un millón de botellas de plástico por minuto”.

lia Ortiz. Se pueden utilizar hasta seis corchos de botellas de vino y dos botellas de plástico PET para crear un par de alpargatas.

Una de las marcas más conocidas en Colombia por crear ropa y accesorios con botellas PET es Bohío Playa, que ofrece ropa de playa, sombreros, gafas y toallas. Sus productos tienen un 80% de material reciclado de botellas PET y algodón recuperado, según Daniel Velásquez, fundador y director creativo. También utilizan telas producidas con celulosa de árboles de bosques controlados y regenerados y trabajan con proveedores que reutilizan los residuos de su producción. Una camiseta de Bohío Playa puede producirse con cinco botellas PET, al igual que una pantaloneta. Un vestido de baño puede tener hasta siete botellas y con los sobrantes de tela hacen pañoletas. Desde su creación en 2015, Velásquez estima que han reutilizado 180.000 botellas de plástico.

Otra propuesta de moda sostenible es Infinita, una marca de diseño con estampados impactantes y coloridos que utiliza telas elaboradas con botellas PET y poliéster reciclado.

La razón para usar este material, dice Catalina Carvajal, CEO de Infinita, es que el proceso de estampación del poliéster no requiere agua, y esa es otra forma de producir sin generar contaminación. Esta marca quiere hacer realidad la idea de residuo cero en su producción y, por eso, crearon un proyecto alternativo llamado Infinita Lab, un espacio en el que utilizan los sobrantes de tela para crear piezas de diseño como lámparas, muros decorativos, sillas y mesas. **B**



**Periodista independiente. Frecuente colaboradora de revista Bienestar Colsanitas.*



Tiempo libre
Portada

La coherencia es la ruta de Catalina Vélez

Mónica Diago * • FOTOGRAFÍA: *Daniel Felipe Gómez Victoria*
ARTE Y ESTILO: *David Andrés Vargas* • MAKE UP: *Stephi Ardila*

La conciencia es lo que permea la familia, la cocina, los negocios y los sabores de esta chef que abrió recientemente Domingo. Este restaurante es, también, un proyecto pedagógico para enaltecer el consumo ético y la tradición gastronómica del suroccidente colombiano.

La carta de Domingo, el restaurante que Catalina inauguró recientemente en Cali, tiene varios sabores que muchos de los comensales no reconocen a pesar de haber nacido ahí mismo, en la tierra de los ollucos, los motilones, las munchillas y las chirimoyas. Catalina pasó más de 18 años recorriendo Colombia, encontrando alimentos y preparaciones que no pasan por un supermercado o una tienda de barrio, conversando con miles de productores artesanales que recitan el paso a paso de sus recetas como si las hubieran aprendido en el vientre materno. Como ella.

Al mismo tiempo, reconoció que estas ciudades y estas regiones no tenían el olor de sus raíces: “Nuestras calles huelen a salchipapa, a perro caliente preparado con papas importadas, prefritas; salchichas que no sabemos qué tienen por dentro, eso sí, llenas de aglutinantes y colorantes. Y a eso huele en Timbiquí, en Lorica y en San Andrés. No huele a identidad”.

Esa desviación de los hábitos alimenticios tan arraigada a nuestro consumo de alimentos procesados, rápidos y artificiales detonó en la chef una necesidad de caminar hacia un proyecto pedagógico que abrazara el patrimonio gastronómico del suroccidente colombiano. Por eso creó Domingo, el restaurante que abrió sus puertas en el barrio San Antonio, de Cali, en octubre del 2023. Catalina, junto a su equipo, está dedicada a mostrarles a sus clientes que es posible disfrutar de la alta cocina haciendo un consumo ético de los productos que nos da la tierra. Reduciendo

el desperdicio a cero, comprando directamente a los productores, recuperando aquellos productos que hemos dejado de consumir por la homogeneización de la alimentación. Su historia de vida no ha transcurrido en línea recta, y es precisamente esa conjunción de esquinas y vueltas lo que la ha llevado a pararse firme hoy, desde su refugio en el barrio más tradicional y colorido de Cali.

¿Cómo empezó su amor por la cocina?

Yo digo que cocino desde que estaba en el útero de mi mamá. Ella es una gran cocinera, pero es una cocinera que se formó por deseo. Ella es artista plástica y encontró en la cocina una forma muy poderosa de existir y de entregarse a la vez.

Nuestras madres han sido mujeres muy contenidas en muchos aspectos de sus vidas, y a mi mamá la cocina le permitió abrirse y expandirse desde el lugar donde ella quería hacerlo. También debo mencionar a mi abuelo materno, Ismael El-jatib, el tercer esposo de mi

abuela, que me enseñó muchísimo. Era libanés y cocinaba él mismo todo lo que se llevaba a la boca. Ahí empecé a entender la importancia de la relación entre el producto, su transformación y la receta. Él era como un pirata. Siempre traía alimentos que no se veían en el país: crocante de pistacho, baklava, aceitunas... Recuerdo a mis tres años estar sentada en el mesón de la casa de mis abuelos, en Santa Rosa de Cabal, escuchándolo cantar y narrar historias, generándome un imaginario que se convirtió después en mi propósito de vida.

“*Catalina pasó más de 18 años recorriendo Colombia, encontrando alimentos y preparaciones que no pasan por un supermercado.*”

¿Entonces la cocina es una intuición que tenía desde pequeña?

No. Pues no lo tenía tan claro y di un par de vueltas antes. Pero, por ejemplo, sí recuerdo de niña acompañar a mi mamá a citas médicas o consultorios y recortar recetas de las revistas de la época: *Vanidades* o *Cosmopolitan*. Yo me las robaba e iba armando mi propio libro y soñaba cocinar junto a mi mamá porque nuestra mesa siempre estaba llena de productos preparados por ella. Pero, además, estaba mi papá, un médico que disfrutaba mucho comer y siempre me hablaba del balance, del bienestar alrededor de lo que comemos. Entonces ahí se fue tejiendo una red muy particular en la que yo fui tomando algunas cosas de cada lado para entender lo que finalmente quería hacer y eso se traduce justamente en lo que hoy hago. Pero primero estudié Administración de Empresas, luego me fui a Estados Unidos supuestamente a hacer una especialización en mercadeo, pero siempre pensando que no era lo que me gustaba. Y un día un amigo me llevó al Instituto de Arte de Estados Unidos y el último piso estaba dedicado a la cocina. Cuando entré a ese lugar, sentí una voz interna que me dijo “Quédate ahí”, y empecé a estudiar cocina. Luego fui a Francia, estudié en Le Cordon Bleu... me certifico y es mi padre el que me dice que regrese a devolverle algo de lo que había aprendido a mi país y a reconciliarme porque habíamos sido víctimas de la violencia y la guerra. Mis hermanos estuvieron secuestrados y por eso tuvimos que salir del país un tiempo y eso fue un golpe muy fuerte. Le hice caso. Volví.

¿Cómo era su primer restaurante?

Era una casa con un jardín alucinante, se llamaba Luna Lounge, hacíamos cocina contemporánea de inspiración oriental y técnicas francesas. Fue el primer restaurante que hizo *petite cuisine* en Cali. Era una comida servida en el centro del plato, con platos muy grandes. Todo muy raro para el caleño. Yo tenía 24 años. Y en ese momento ya eran visibles cocineros como Harry,

Su cocina es un laboratorio donde todo el tiempo está tratando de resaltar los sabores locales, utilizando al máximo un ingrediente para evitar el desperdicio.

los hermanos Rausch, Leo Espinosa y yo también empecé a tener cierta visibilidad y aún más porque empecé a hacer televisión.

¿Qué le aportó su paso por los programas de televisión?

Me permitió conocer mi país. Yo hice un programa con la Red de Seguridad Alimentaria de la Presidencia de la República, hace más de 15 años. Se llamaba *Cocinando Ando*, emitimos 120 capítulos. Lo transmitían en los canales institucionales y públicos, y lo repartíamos gratuitamente en los consejos comunitarios y a líderes sociales de barrios marginales. Generamos unas guías para volver a enseñar a las personas que el uso del ingrediente no se limita a una o dos preparaciones, sino que es tan extenso como el ingrediente mismo. Queríamos que la mesa fuera el lugar donde se conversaba y vimos que en muchos hogares la relación con lo que comían estaba rota porque consumían muchos productos industrializados. Empezamos a explicar el origen de cada alimento, por qué consumir productos locales es más armonioso, qué hacen los conservantes en nuestro cuerpo... Después trabajé en El Gourmet durante nueve años y, finalmente, abrí mi segundo restaurante: Kiva.

¿Kiva nació, precisamente, de ese recorrido que hizo por todo Colombia?

Sí, al entender mi país encontré una desarticulación entre el proveedor, el transformador, la cocinera, el artesano culinario... Muchos chefs compran en los grandes centros de acopio de ali-

EL DATO
La chef tenía 24 años cuando abrió su primer restaurante: Luna Lounge, en Cali.





“ Al recorrer mi país
encontré una desarticulación
entre el proveedor, el
transformador, la cocinera,
el artesano culinario...”



“Sueño con tener el restaurante con mayor responsabilidad social de Latinoamérica”.



mentos, en supermercados, pero no se enteran de quién es la persona que cosecha. Entonces empiezo a recuperar y a revivir aquellos ingredientes que para mí eran importantes y para mi sorpresa entiendo que estábamos sentados en un tesoro no descubierto y que nos esforzábamos en vano por traer productos de afuera. ¡Qué locura que hagamos pasta de ajonjolí en Sucre, pero sigamos comprando tajín! ¡Qué increíble que preparemos una pasta de maní caucana deliciosa, pero compremos mantequilla de maní gringa! ¿Por qué olvidamos que tenemos unos amasijos espectaculares y seguimos comprando pan ultraprocesado? Entonces en Kiva lo que hice fue establecer una conversación directa entre el proveedor y el artesano culinario. Lo visitaban muchos extranjeros porque el público caleño seguía sin entender por qué yo elegía ingredientes locales. Le parecía muy raro que yo preparara ollucos o cuy con unas técnicas súper sofisticadas. Pero Kiva me dio la posibilidad de entender hacia dónde quería caminar. Yo quiero incidir en las comunidades a través de un intercambio de virtud.

¿Por qué es tan difícil que entendamos la relación entre lo que llevamos a la boca y nuestra salud?

Estamos muy desconectados de nuestro propio territorio que se llama cuerpo. Y esa desconexión se genera desde la crianza. Los hijos son el reflejo de los padres. Esto de que los niños solo comen papa, arroz y carne es porque el papá le enseñó a comer eso. Entonces creo que la ruptura está en la educación. En todo este recorrido que hice por Colombia descubrí algo muy doloroso, y es que en los barrios menos favorecidos muchos comen por estatus. Entonces me da más estatus ir a la tienda a comprar pan de paquete y gaseosa que comprar lentejas y arroz. Desconociendo incluso que los procesados son más caros y, por supuesto, más dañinos.

¿Eso es, precisamente, lo que ha querido transmitir en Domingo de vereda, el antecesor de Domingo, su nuevo restaurante?

Sí, Domingo de vereda empezó como un mercado de productos que venía de tres fuentes. El artesano (personas que no tenían ni etiqueta ni

Los platos de Domingo hablan de la biodiversidad colombiana basados en el patrimonio y están atravesados por un sentir particular de quien cocina.



FOTOS: HELMUTH JALVIN



Domingo está ubicado en un barrio tradicional, epicentro de la cultura en Cali: San Antonio.

empaque, pero que tenían un producto fantástico y nosotros les ayudábamos a empacarlo). Productos de personas como nosotros, que tienen una marca establecida y productos crudos. Estas marcas debían tener una incidencia social positiva. Durante la pandemia las ventas en panadería y pastelería aumentaron un 150% y abrimos Amasa, una panadería para recoger y llevar y, finalmente, decidí ponerle un parlante a todo lo que hacíamos y abrí Domingo, en San Antonio.

¿Qué diferencia a Domingo de otros restaurantes?

Somos un proyecto que habla del consumo ético desde la soberanía, la dignificación de los oficios, la justicia social, la posibilidad de ser un proyecto pedagógico que enseñe la importancia de recuperar nuestros productos nativos. Creo que es necesario tener un lugar como este para hacer visible el trabajo que haces y la lucha que das. Yo tengo una huerta que nació durante el estallido social, se llama La Niebla, y esa huerta también es mi coherencia, la posibilidad de ejercer soberanía sobre mi cuerpo. Mi propósito es solo poner en mi cuerpo ingredientes cuya procedencia sea clara para mí. Y de la huerta saco todo lo que usamos en el restaurante. Quiero mostrar la coherencia de mi oficio, decir de manera honesta y clara que sé quiénes son mis proveedores, que están en Putumayo, en el litoral pacífico, que le compro directamente el viche a 17 proveedores y sé dónde están. Solo sueño con ser el restaurante con mayor responsabilidad social de Latinoamérica.

¿Qué hay en la carta de Domingo? ¿Cómo son esos platos tan diferentes a la oferta de la mayoría de restaurantes en Cali?

Mis platos hablan de la biodiversidad colombiana basados en el patrimonio y están atravesados por un sentir particular de quien cocina, que soy yo. Por ejemplo, hay un plato que se llama Niebla: helado de suero de leche cruda, sopa verde, coles, nabos dulces y remolacha. O Pichindé: teja de pandebono de maíz añejo, chontaduro, cristales de miel de los farallones, lulo fermentado. Y postres como el sorbete: helado de chirimoya, quimbolito de maíz morado y miel cruda.



Hay que anotar, además, que en Domingo no hay desperdicios, usamos el 100% del producto, todo lo procesamos hasta que ya nos queda lo último y eso último se va a la huerta.

¿Qué le hace falta a la cocina colombiana para ser tan destacada como otras del continente?

Generar turismo sostenible. La gastronomía atrae un montón de turismo, pero, claro, debe ser un turismo controlado. Tiene que ser una política de Estado, pero bien manejada porque, por ejemplo, el caso de muchos pueblos nuestros, como Finlandia o Salento, es desastroso. Empiezan a talar árboles para montar lugares en donde la gente masivamente pueda comer, sin tener un manejo de agua ni de residuos. Este proceso, además, desplaza a la comunidad que habita estos lugares. Es esencial que volvamos a tener políticas públicas para la cocina popular callejera, por ejemplo. Nosotros no podemos traer turistas a que coman *pizza* y hamburguesa en la calle. Las ciudades tienen que oler a identidad.

¿A qué debería oler Cali?

A chontaduro, a miel de caña y a viche.

¿Cuáles son sus ingredientes favoritos?

Es una decisión muy difícil porque no quiero restarle valor a los otros ingredientes, pero bueno, va. Primero el agua, después, todo lo que sea fresco, es decir, las hojas verdes y, finalmente, las flores comestibles.

¿Tiene algún hábito para comenzar el día?

¡Un montón! Primero, agradezco. La gratitud se convirtió en mi mantra más oportuno. Agradecer por todo: por respirar, por ver, por mis capacidades, por los pájaros, por la observación. Después, vienen todas las rutinas: yoga, estiramiento, pilates, ejercicio. No tiene que ser ejercicio compulsivo, es simplemente saber que el cuerpo necesita moverse. Y tomar agua tibia con limón para alcalinizar el cuerpo. Además, compartir con mi hijo, con mis mascotas y cuidar las plantas.

“La gratitud se convirtió en mi mantra más oportuno”.

¿Dónde encuentra la calma?

Caminando descalza en la tierra, por ejemplo. Siempre busco la naturaleza, el río, el agua. Cuando estoy muy congestionada, busco un espacio verde en donde pueda reconectar con lo esencial y volver a ese latido constante de la tierra. Latir con ella. Recordar que soy una micropartícula en un universo.

¿Cómo enfrenta los momentos difíciles? ¿Le parece que la vida se complica mucho en la adultez?

No, yo creo que la vida se pone buenísima. Creo que todo tiene un propósito mayor y cada una de las dificultades es un proceso de aprendizaje. Para mí no existen los problemas; existen las dificultades y los aprendizajes. Y la capacidad de reconocerlos también me ayuda a caminar hacia la solución de esos problemas.

¿Qué le han enseñado las pérdidas?

A amar de verdad. Las pérdidas me llevaron a entender que el amor es eterno. Que no está condicionado por la presencia. Cuando amas, amas para siempre. Y amas sin condicionar y sin esperar nada a cambio. Cuando alguien se va de la materialidad, entiendes que ese amor permanece de la manera más hermosa. Entonces, las pérdidas me han llevado a este lugar en donde no puedo dejar de agradecer. Cada instante de mi vida vivo en gratitud. **B**

La casa donde está ubicado el restaurante tiene un patio donde predominan las plantas, el verde que le recuerda a Catalina su conexión con la naturaleza.





Redacción Bienestar Colsanitas

Las sillas masajeadoras y las camas inteligentes son ideales para liberar puntos de presión en el cuerpo, pues contribuyen a la relajación muscular según las necesidades específicas de cada usuario.

Tecnología para mejorar la calidad de vida

Una persona duerme, en promedio, la tercera parte de su vida. Por eso es tan importante garantizar un descanso adecuado y placentero. La cama, el colchón, la almohada y el entorno de la habitación en la que se descansa deben ajustarse a las necesidades de sueño de cada persona. No hay que escatimar a la hora de escoger los objetos y accesorios de descanso, pues, en el largo plazo, se convierten en aliados de nuestra calidad de vida y de la salud física y mental.

Por fortuna, existen desarrollos tecnológicos de última generación especializados en mejorar la calidad del descanso, brindando alta comodidad con materiales como el algodón natural hipoalérgico, que regula la temperatura corporal y permite que las fibras de la cama permanezcan ventiladas y frescas y evita la aparición de bacterias y ácaros. Estos últimos son muy comunes, pues se originan por la sudoración corporal que absorbe el colchón cada noche. La sudoración puede variar por condiciones climáticas o por casos de hiperhidrosis

corporal (sudoración excesiva). Por eso, los materiales que recubren un colchón adecuado deben ser respirables.

El látex natural, que tiene propiedades termorreguladoras, flexibilidad y memoria estructural que se adapta a la forma del cuerpo en cada movimiento, sin deformarse, es otro de los materiales que se recomienda para fabricar colchones de alta calidad. Los colchones de Dormilife, ideales para amortiguar el descanso de toda la familia, cuentan no solo con fibras naturales sino también con lectores de frecuencia cardíaca, oxímetros y activación de comandos de voz con inteligencia artificial.

Sin duda, el estrés, el ritmo de vida agitado y el trabajo excesivo causan tensión en nuestros músculos, por eso se hacen necesarias las pausas en el trajín de la cotidianidad. Las sillas masajeadoras, que se pueden encontrar en el mercado colombiano, resultan, junto a los colchones inteligentes, un complemento eficaz para continuar sin problema nuestro ritmo de vida. **B**



EL DATO

Una persona duerme, en promedio, la tercera parte de su vida.



DormiLife®

Un sueño de vida

CAMAS Y SILLAS INTELIGENTES

Salud y descanso para tu cuerpo



*La imagen de la cama simula peso corporal en colchón.

dormilife.com | f @ d y



 **DormiLife®**
Un sueño de vida

CAMAS INTELIGENTES
COLCHONES & SOMIERES *-Since-*
1999

RECIBE UN 5% DE DESCUENTO
ADICIONAL EN TUS COMPRAS
PRESENTANDO ESTE CUPÓN

* No aplica para productos de lencería, almohadas o vibroterapia
* No aplica para compras por página web



Nuestros órganos desconocidos

Carolina Antonia Rojas*

ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez

Aunque tenemos un conocimiento general de los principales órganos de nuestro cuerpo, existen muchos rincones que no tenemos tan presentes. Aquí un repaso por algunos de ellos.

TIMO

El timo es una pequeña glándula ubicada en la parte superior del pecho, detrás del esternón.

Juega un papel importante en la formación del sistema inmunitario durante el desarrollo fetal y hasta la primera infancia, cuando empieza a atrofiarse.

De acuerdo con investigaciones recientes de la Universidad de Harvard, el timo continúa produciendo células T, que destruyen células tumorales o infectadas por bacterias o virus durante la adultez, pero puede ser necesario extirparlo como tratamiento a enfermedades autoinmunes como la miastenia gravis.

La médica general adscrita a Colsanitas María de la Paz Serpa comenta: "La extracción del timo se considera cuando hay una patología que lo amerita y el paciente tiene muy comprometida su salud. Por otro lado, un timo que no se atrofia va a ocupar un espacio vital para las estructuras que albergan este espacio".

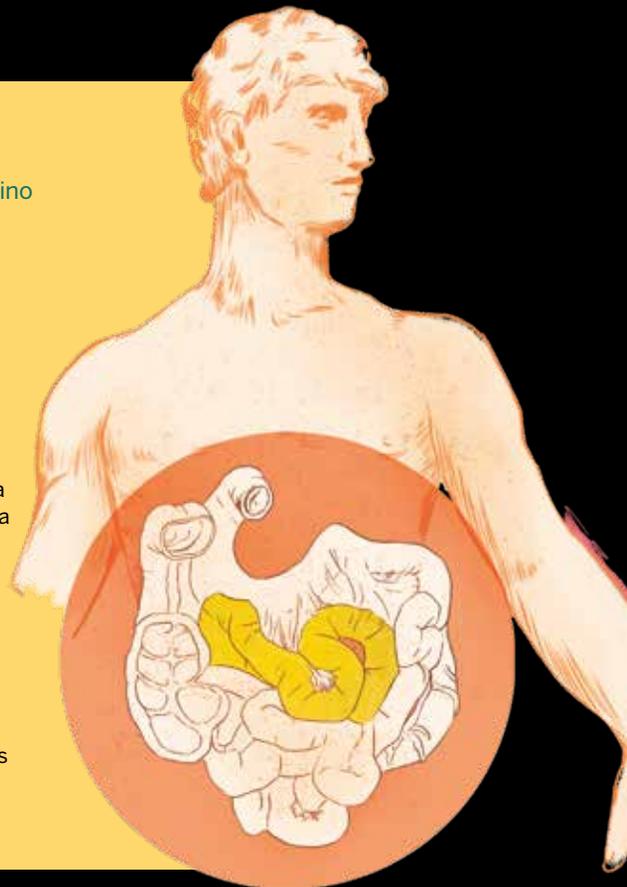
YEYUNO

Es la porción media del intestino delgado que se ubica entre el duodeno y el íleon.

Representa el 40% de este conjunto y es donde se absorbe la mayor cantidad de nutrientes.

Su curioso nombre viene del latín *ieiunum*, que significa "vacío", porque en las primeras disecciones realizadas por los griegos se observó que esta zona del intestino siempre se mantenía vacía por su intensa actividad muscular.

Su función es recibir los carbohidratos, las grasas y las proteínas del quimo, la pasta de alimentos semidigeridos que se procesan inicialmente en el estómago y el duodeno, para absorber azúcares, ácidos grasos y aminoácidos y enviarlos al torrente sanguíneo.



Han pasado varios siglos y mucha investigación desde las primeras descripciones de anatomía humana que desarrolló el médico y filósofo griego Galeno a partir de las disecciones de animales o desde las ilustraciones del cuerpo realizadas por Da Vinci. Instrumentos como el estetoscopio, el microscopio o los rayos X han evolucionado para dar lugar a herramientas cada vez más sofisticadas como las ecografías, las resonancias magnéticas o las endoscopias. Esto ha permitido visualizar con mucho más detalle tejidos y rincones de nuestro organismo que ni siquiera imaginábamos.

Se define como “órgano” a un conjunto de tejidos que forman una estructura biológica y que desarrollan una función determinada. No todas las partes del cuerpo descubiertas en los últimos años cumplen por completo con este criterio. En los casos de otros órganos hace rato conocidos, su función continúa en discusión. Lo indiscutible es que, gracias a la investigación constante, se hacen cada vez más claros algunos procesos del cuerpo y el origen exacto de ciertas enfermedades.



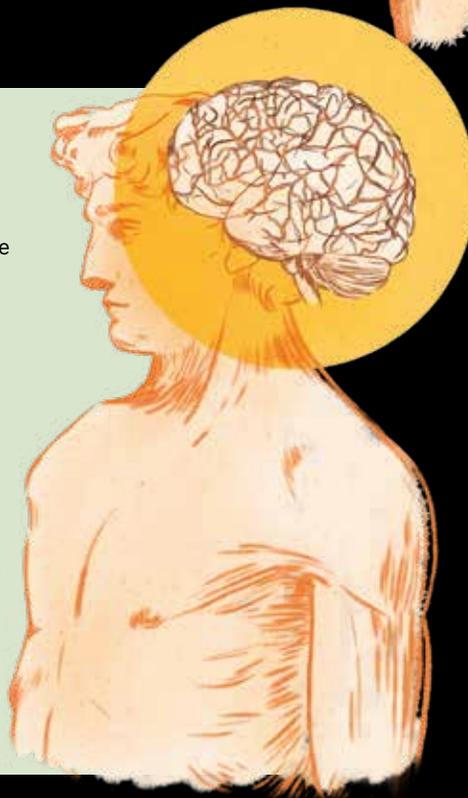
MEDIASTINO

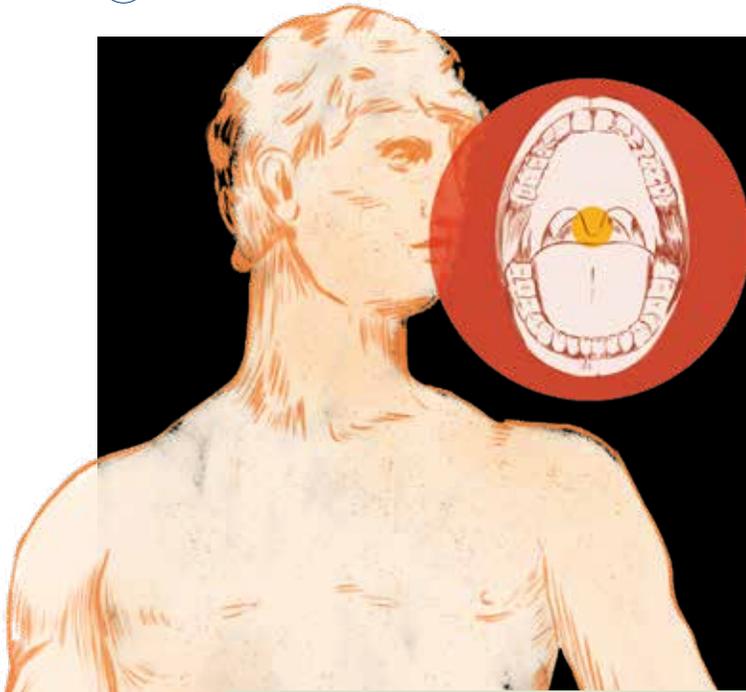
El mediastino es una cavidad ubicada en el tórax, entre los dos pulmones, que alberga órganos vitales. Verticalmente, abarca desde la base del cuello hasta el diafragma.

El mediastino se divide en anterior y posterior. Adelante está delimitado por el esternón y los cartílagos costales, y la superficie anterior y lateral de las vértebras torácicas constituyen su cara posterior. Contiene el timo, los grandes vasos (arco aórtico, venas y arterias pulmonares, vena cava superior e inferior), parte del corazón, esófago, ganglios y estructuras nerviosas como el nervio vago o espinal. Aunque no se considera un órgano en sí, la función del mediastino es mantener la distancia entre los pulmones y albergar y proteger las estructuras mencionadas.

VASOS LINFÁTICOS DEL CEREBRO

Fueron descubiertos accidentalmente por un equipo de investigadores de la Universidad de Virginia, en Estados Unidos, cuando estudiaban la meninge, esa membrana entre el cerebro y el cráneo que cubre el sistema nervioso central. La sospechosa presencia de células inmunes en esta zona llevó a los especialistas a ir más a fondo y encontraron unas estructuras vasculares que comprueban, por primera vez, que existe una conexión entre el cerebro y el sistema inmune. Esto abre nuevas posibilidades de estudio sobre las funciones del cerebro, cómo socializamos, el Alzheimer y los procesos de envejecimiento.





ÚVULA

Campana, campanilla o galillo son algunos de los nombres coloquiales de la úvula, ese músculo alargado que se encuentra entre las amígdalas y colgando del velo del paladar encima del nacimiento de la lengua.

Está compuesta por el músculo tensor y elevador del paladar y regula el paso de líquidos y sólidos hacia la cavidad nasal y la tráquea durante procesos como la deglución de alimentos, tos, vómito, etc. La úvula forma parte del anillo de Waldeyer, una cadena de tejido linfóide en la faringe que ayuda a proteger el cuerpo de infecciones. También participa en la articulación de ciertos sonidos del habla, particularmente para pronunciar las consonantes uvulares. Dependiendo de su tamaño, puede influir en los molestos ronquidos al generar más vibración y, por ende, más ruido.

CAPA DUA DEL OJO

Hasta el 2013 se creía que la córnea estaba compuesta por cinco capas, pero, a través de un microscopio electrónico, se descubrió esta sexta capa, llamada dua en honor a quien la descubrió, el profesor Harminder Dua, de la Universidad de Nottingham, en Inglaterra.

El descubrimiento de esta capa transparente, que solo mide 0,001 milímetros de espesor, sirve para realizar operaciones oculares más sencillas y ya se están relacionando algunas enfermedades que afectan la parte posterior de la córnea con la presencia, ausencia o rasgadura de este tejido.



INTERSTICIO

El intersticio es una red de cavidades de colágeno y elastina que recubren el tubo digestivo, los pulmones y el sistema urinario y rodean las arterias, venas y la fascia.

Aunque la literatura científica ya mencionaba este órgano, su función fue evidenciada en el 2018 por un grupo de patólogos de la Universidad de Nueva York, gracias a un avanzado procedimiento llamado endomicroscopia en tiempo real. Algunos expertos aún no lo reconocen como órgano, pero las investigaciones sugieren que la existencia de esta estructura es importante para explicar la metástasis del cáncer, los edemas y la fibrosis, ya que funciona como una especie de autopista conectiva de los fluidos y un amortiguador para que los tejidos del cuerpo no se rasguen. ^B



**Periodista, copywriter, profesora de yoga y ciclista urbana. Los datos de este artículo fueron verificados por la médica adscrita a Colsanitas María de la Paz Serpa Fonnegra.*



El Ballet Györ, de Hungría, llega a Bogotá

Redacción Bienestar Colsanitas • FOTOGRAFÍA: László Ambrus

Del 25 al 28 de enero de 2024 se presentará en el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo la adaptación al lenguaje de danza-teatro de una de las novelas más famosas de la literatura: *Ana Karenina*, de León Tolstói.

El Ballet Györ es una de las compañías de danza más importantes de Hungría. Nació hace 44 años y su repertorio incluye desde el *ballet* clásico hasta estilos contemporáneos y proyectos experimentales, como la danza-teatro y las producciones infantiles. Es, además, la compañía encargada de organizar el Festival de Danza de Hungría y el Festival de Danza Infantil desde 1998. Gracias a esto, la cultura de la danza es una tradición del país. El evento reúne diversas producciones que hacen de la danza clásica, la danza contemporánea, el folk, los bailes de salón y la danza urbana manifestaciones para todo el público.

Para comenzar la programación del 2024 en el Teatro Mayor Julio Mario Santo Domingo, de Bogotá, la compañía presentará *Ana Karenina*, una puesta en escena que relata la historia de Ana, su amor pasional, sus luchas personales y un destino trágico en un montaje que refleja el lenguaje único que ha desarrollado la compañía.

La misión cultural de la Compañía de *ballet* de Györ es transmitir la pasión por la danza y la comprensión de este lenguaje artístico de generación en generación como una forma de identidad de esta antigua ciudad industrial. Esa pasión por el *ballet* está latente en muchas niñas de diferentes países del mundo, incluido Colombia, pasión que aporta muchos beneficios a su desarrollo.

El brasileño Thales Henrique, uno de los artistas de la agrupación que estará en Colombia, reconoce que incentivar el *ballet* en niñas y niños puede resultar muy provechoso: “El *ballet* no solo les ayuda a entender la música, sino además a encontrar una nueva forma de contar y narrar. Aporta también acondicionamiento físico, flexibilidad y salud mental. La danza es una forma de comunicación que no necesita palabras”, comenta. 



Para más información y la compra de boletas para el espectáculo, ingrese a www.teatromayor.org

Centros asistenciales a la medida de las necesidades

*Karem Racines Arévalo**

Los niveles de atención en salud obedecen a una clasificación universal que permite ubicar el grado de complejidad que pueden atender los distintos prestadores del servicio. Aquí una breve guía.



La atención que se ofrece en los centros asistenciales de salud se clasifica de acuerdo con las especialidades y subespecialidades médicas disponibles, el equipamiento para diagnóstico y tratamiento y los servicios adicionales, como salas de procedimientos o laboratorios.

Estos niveles de atención permiten optimizar el tiempo de respuesta, aprovechar mejor el talento humano y procurar tanto el acceso equitativo como la eficiencia en el uso de los recursos físicos para la prestación de los servicios. El

Director Médico Nacional de los centros médicos de Colsanitas, Juan Carlos García Masquita, explica que los tradicionales niveles 1, 2 y 3 que definen el tipo de necesidades en salud que se pueden atender se relacionan de manera directa con las complejidades baja, media y alta. En tal sentido, cada institución tiene sus formas de organización interna, pero el punto de partida viene dado por dos categorías de servicio: el ambulatorio y el hospitalario.

El doctor García explica que el servicio ambulatorio comprende aquellos establecimientos

PRESTADORES DE SERVICIOS AMBULATORIOS

Se encargan de la prestación de servicios de salud para personas que no requieren permanecer bajo supervisión médica constante.



que se encargan de la prestación de servicios de salud para personas que no requieren permanecer bajo supervisión médica constante, de tal manera que en ningún momento son internados. Dentro de los prestadores de servicios ambulatorios se encuentran los centros médicos, que albergan consultorios (generales y especializados), odontológicos, nutricionistas, psicólogos o de otros profesionales de la salud y áreas complementarias como unidades de cardiología, gastroenterología, o incluso salas de cirugía ambulatoria. También están los centros de diagnóstico básico y especializado, donde se realizan paraclínicos que complementan el estudio de los pacientes. Por último, se encuentran los centros de cuidado ambulatorio (salud mental y adicciones, hospital día, diálisis y otros procedimientos que no requieren hospitalización) y los prestadores de servicios de salud a domicilio.

La otra línea está constituida por los servicios hospitalarios, que son establecimientos en los cuales se garantiza la continuidad en la atención del paciente con una supervisión permanente bajo la modalidad de internado. Cuentan con asistencia médica constante, estudios diagnósticos, rehabilitación o intervenciones terapéuticas. De acuerdo con el tratamiento médico y la complejidad de la enfermedad que se puede atender, los hospitales también se clasifican en baja, mediana o alta complejidad, siendo estos últimos llamados también hospitales especializados, la misma categoría en la que se encuentran los hospitales universitarios.

El cuidado residencial de largo plazo también se considera un tipo de servicio hospitalario, y hace referencia a los servicios de asistencia médica y terapéutica para personas con alguna enfermedad crónica o discapacidad. Estos centros, generalmente, son una combinación entre servicios de salud y servicio social.

García indica que la siguiente clasificación se relaciona con las complejidades que están en capacidad de atender en esos establecimientos prestadores de servicios de salud:

- **Primer nivel de atención:** Son los establecimientos que ofrecen servicios de baja complejidad en los que se dispone de profesionales de medicina general, enfermería y odontología. Suelen contar con algunas especialidades que son de alta demanda, como pediatría, ginecología, medicina familiar y medicina interna. Generalmente, existe equipamiento para la toma de muestras básicas de laboratorio, vacunación y electrocardiograma, con personal de apoyo en las áreas de enfermería, psicología y trabajo social. Es el nivel en el que se realizan mayores esfuerzos para la prevención, educación y detección temprana de enfermedades. Y en este nivel se controlan enfermedades frecuentes, tales como hipertensión y diabetes.
- **Segundo nivel de atención:** Se refuerzan los servicios de “puerta de entrada del paciente”, que pertenecen al primer nivel, con un portafolio más amplio de especialidades médicas, como ortopedia, dermatología, otorrinolaringología, obstetricia y subespecialida-

**Periodista, investigadora y docente universitaria.*



des de medicina interna, como neumología y cardiología, entre otras. También involucra mayor nivel de especialización en el diagnóstico, como ecocardiogramas, pruebas de esfuerzo, ecografías y radiologías. Además, disponen de salas de procedimientos menores para realizar diferentes actividades.

En la categoría hospitalaria también aplican la misma clasificación y servicios similares en los primeros 2 niveles, pero con la particularidad de que disponen de áreas de hospitalización.

- **Tercer nivel de atención ambulatoria:** involucra servicios de alta complejidad y difiere de los dos niveles anteriores por la especificidad del equipamiento, la formación especializada del personal y la integralidad. En estos establecimientos se realizan tomografías axiales computarizadas, cirugías de tipo ambulatorio, endoscopia, gastroscopia, colonoscopia y todos los demás procedimientos de los servicios de primer y segundo nivel.
- **Tercer nivel de atención hospitalaria:** son aquellos hospitales o clínicas con muy buena dotación para diagnóstico, tratamiento, atención terapéutica y un gran número de espe-

cialidades médicas. Disponen de laboratorio clínico, quirófanos, cuidados intermedios y cuidados intensivos. También se incluyen los hospitales altamente especializados en enfermedades como el cáncer o las cardiopatías y aquellos con unidades especiales para dar respuesta a afectaciones específicas, como pacientes quemados o con problemas psiquiátricos.

- **Cuarto nivel de atención hospitalaria:** se trata de aquellos centros de salud donde se realizan procedimientos de alta especialización para el diagnóstico y el tratamiento, tienen unidades de neurocirugía, renal, cuidados intensivos pediátricos u obstétricos, y tienen la infraestructura y el personal para realizar intervenciones tan complejas como los trasplantes de órganos. Por lo general, combinan lo asistencial con lo formativo, por lo tanto, funcionan como hospitales universitarios. Entre estos se cuentan, en Bogotá, la Clínica Universitaria Colombia y la Clínica Reina Sofía, y también la Clínica Iberoamericana de Colsanitas y la Clínica El Carmen, ambas en Barranquilla. ¹⁵

4to NIVEL:
se realizan procedimientos de alta especialización para diagnósticos y tratamientos.

3er NIVEL:
Hospitales o clínicas con muy buena dotación para diagnóstico, tratamiento, atención terapéutica y un gran número de especialidades médicas.

2do NIVEL:
Se refuerzan los servicios de "puerta de entrada del paciente", que pertenecen al primer nivel, con un portafolio más amplio de especialidades médicas.

1er NIVEL:
Son los establecimientos que ofrecen servicios de baja complejidad, en los que se dispone de profesionales de medicina general, enfermería y odontología.

SERVICIOS HOSPITALARIOS

Establecimientos en los cuales se garantiza la continuidad en la atención del paciente, con una supervisión permanente bajo la modalidad de internado.



EL MODELO DE ATENCIÓN INCLUSIVA DE PORVENIR

Son varias las empresas que han iniciado un camino hacia una atención que tenga en cuenta a todos los grupos poblacionales, incluidas las personas con discapacidad.

El Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir es una de ellas.

Según un estudio reciente de la Corporación Universitaria Iberoamericana, en Colombia más de 550.000 personas usan el lenguaje de señas para comunicarse, el mismo número de población sorda del país. El *Análisis de la situación de las personas con discapacidad en Colombia 2021: entre avances y retos*, de la ONU, señaló que en Colombia se registraron 3.974.522 personas con discapacidad.

Por eso, tanto desde el sector público como desde el privado, es clave implementar acciones que permitan el desarrollo de actividades para esta población. Muchas empresas han iniciado ese camino, entre ellas el Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir, que promueve, desde sus acciones cotidianas, la diversidad en sus espacios laborales y de atención al cliente. Esto gracias a su modelo de atención inclusiva para afiliados con discapacidad, que permite enfrentar las barreras de comunicación y movilidad.

El modelo de atención inclusiva de esta AFP busca fortalecer su red de oficinas y los canales digitales y asistidos con el desarrollo de un protocolo de atención para personas con discapacidad. Por ejemplo,

la red de oficinas de Porvenir cuenta con rampas de acceso, ascensores y sillas de ruedas que permiten la movilidad de esta población.

Los afiliados con discapacidad que llegan a una oficina cuentan con el apoyo de un vigía que tiene la responsabilidad de acompañar al afiliado en todo su proceso. También se ha implementado la herramienta de Voz Guía en los puntos de auto-servicio con el propósito de que el afiliado realice sus trámites.

Las oficinas ofrecen cartillas braille para brindar información de manera oportuna a la población con discapacidad visual y la herramienta Servir, en alianza con Fenascal, que maneja asesorías en lengua de señas a los afiliados a través de tabletas distribuidas estratégicamente en su red de oficinas.

Los canales digitales de Porvenir no se quedan atrás y su navegación y lectura es bastante sencilla. El portal web cuenta con funciones que facilitan las consultas y los trámites que tienen que realizar las personas con discapacidad: vista de alto contraste, lenguaje de señas en los menús, vista en blanco

y negro, funcionamiento en lectores de pantalla, conversión de texto a audio, navegación con la tecla TAB, entre otras funcionalidades.

Según cifras de la compañía, el 34.3% de los usuarios que acceden al portal utilizan la herramienta de agrandar o disminuir el tamaño de la letra y el rango de edades que utilizan el módulo de accesibilidad está entre los 35 y los 45 años.

Erik Moncada, vicepresidente de Clientes y Operaciones del Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir, señala que “con nuestro modelo de atención inclusiva estamos impactando de manera positiva a nuestros afiliados con discapacidad, poniendo a su disposición herramientas pensadas para ellos; permitiendo superar las barreras de comunicación y de movilidad”.

El directivo también destaca el compromiso que tiene Porvenir de brindar una atención cálida, humana y oportuna a más de 14.5 millones de colombianos: “Entendemos la inclusión, la igualdad y la diversidad como el conjunto de acciones que desarrollamos todos los días para mejorar la calidad de vida de las personas que se relacionan con nosotros”.

Cinco pasos para crear un nuevo hábito

Laura Daniela Soto Patiño*

ILUSTRACIÓN: *Leonardo Parra* @ *leo.ilustra2*

A puertas de comenzar un nuevo año es común pensar en los propósitos que quisiéramos lograr y que muchas veces quedan en el olvido. Estos consejos le pueden facilitar la consecución de sus metas.

Los hábitos tejen nuestra cotidianidad e influyen directamente en el bienestar físico y mental. Hacer ejercicio, tomar más agua, empezar a meditar, sacar un tiempo para leer, comer más saludable, llevar un diario... hay una buena cantidad de hábitos que quisiéramos adoptar para nuestro beneficio. Sin embargo, es frecuente que la constancia nos resulte difícil de sostener en el tiempo y que la motivación nos dure solo unos cuantos días y se esfume con rapidez.

El problema es que gran parte de lo que hacemos se basa en patrones arraigados en nuestra rutina, porque somos seres de costumbres. Por eso, si lo que quiere es adoptar un nuevo hábito, sea estratégico y cree objetivos alcanzables y sostenibles en el tiempo. Para esto requerirá determinación, enfoque y, sobre todo, paciencia, pues cada paso cuenta en el proceso. Aquí, cinco pasos fundamentales para iniciar y mantener un nuevo hábito.

** Periodista de revista Bienestar Colsanitas y de Bacánika. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como la Asociación Americana de Psicología, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades, la Universidad de Harvard, el British Council y el libro Hábitos atómicos, de Stephen Covey.*





1 DEFINA SU OBJETIVO CON CLARIDAD

Especifique muy bien lo que quiere lograr y por qué. Entender el sentido y la intención del hábito refuerza la motivación para mantenerlo a largo plazo. Por ejemplo: “No voy a empezar a correr porque sí, sino porque es una actividad física saludable y porque en algún momento quisiera completar una maratón”.

De igual manera, la forma en la que definimos el hábito importa más de lo que creemos. No es lo mismo decir: “Voy a empezar a leer regularmente”, a ser específico y plantearse: “Leeré 20 páginas de un libro cada noche antes de dormir”. Desglosar el objetivo en acciones concretas y medibles ayudará a adquirir el hábito y ver el progreso constante.



2 CREE UN PLAN

Una vez tenga sus objetivos establecidos, será momento de crear un plan que se adapte a su rutina. La creación de hábitos se beneficia de recordatorios como alarmas, listas de tareas diarias e, incluso, aplicaciones para rastrear hábitos.

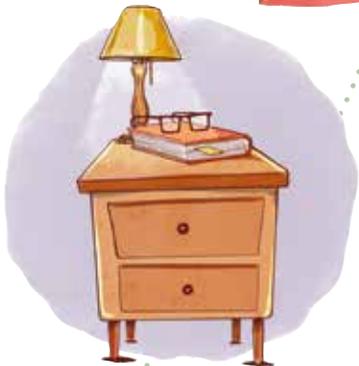
Una estrategia muy útil es el agrupamiento de hábitos. En lugar de decir: “Meditaré en la mañana” puede agregar ese hábito a otro que ya tenga arraigado: “Meditaré 15 minutos después de tomar mi primer café”. Esto reducirá el riesgo de que olvide las nuevas metas porque ya estarán ligados a una costumbre.



3 EMPIECE CON PEQUEÑOS PASOS

La clave para establecer un hábito duradero radica en la consistencia y la progresión gradual. No hay nada malo con tener objetivos audaces, pero es mejor comenzar con pasos pequeños. Esto está relacionado con la respuesta inmediata de gratificación que tiene nuestro cerebro al cumplir con una tarea que nos causa satisfacción de manera constante.

No es lo mismo ponerse la meta de hacer dos horas de ejercicio al día, si nunca lo ha hecho, a empezar con 15 minutos diarios. Otra medida que funciona muy bien es cambiar un hábito por otro. Por ejemplo, si usted está acostumbrado a tomar gaseosa empiece cambiándola por sodas saborizadas hasta llegar, progresivamente, al agua.



4 ESTABLEZCA EL ENTORNO PROPICIO

Adaptar su entorno para cumplir con los objetivos es esencial, pues no solo facilitará las tareas, sino que, visualmente, habrá un recordatorio de ese objetivo. Por ejemplo, si la meta es empezar a escribir un diario antes de dormir, deje el diario y un esfero en la mesa de noche.

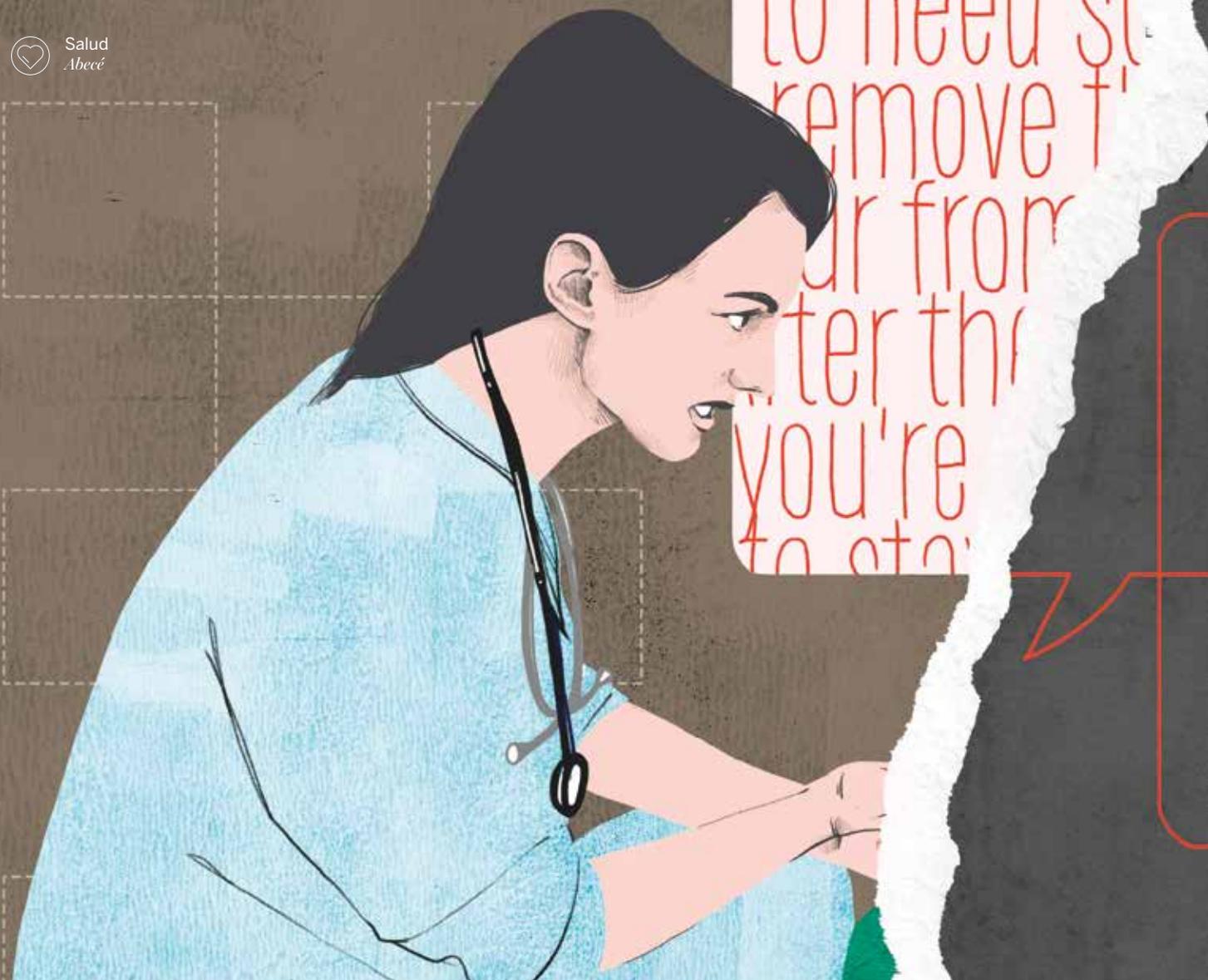
El punto es que usted ya no solo tendrá el hábito en su cabeza o anotado en una hoja, sino que formará parte de su entorno y contexto diarios. Esto aplica para todos los objetivos.



5 SEA COMPASIVO Y FLEXIBLE

La flexibilidad es fundamental para crear hábitos a largo plazo porque es imposible mantener ciertas rutinas todos los días por el resto de la vida. Por ejemplo, siempre cabe la posibilidad de enfermarse o lesionarse y tener que parar de ejercitarse un par de días, o de estar en una reunión social en la que no hay comida saludable. Esto no lo desvía del camino, simplemente abre la puerta a los imprevistos, que son muy normales.

Sea amable y compasivo con usted mismo en este proceso y recuerde que incumplir un par de días con los objetivos no quiere decir que ha fallado. ①



Traducir el dolor: un trabajo transformador

*Oscar Garzón** • ILUSTRACIÓN: *Liliana Ospina* @lilondra

El 44% de los hispanos en Estados Unidos señalan que la barrera del idioma es un factor determinante a la hora de tomar la decisión de no recibir asistencia médica. Para ayudar a garantizar el acceso básico a la salud, los intérpretes médicos prestan sus palabras y su voz.

En un hospital de Los Ángeles una mujer hispana se prepara para dar a luz a su primer bebé. En ese mismo instante, en Bogotá, a más de 5500 kilómetros de distancia, un intérprete médico está listo para recibir la llamada telefónica para acompañar este nuevo caso. Su trabajo consiste en traducir del español al inglés y del inglés al español en situaciones médicas como una consulta de rutina para monitorear la diabetes, una sesión de psiquiatría o una situación crítica en la sala de emergencias.



Ninguno sabe del otro. Yo, que trabajo como intérprete médico hace seis meses, no conozco ningún detalle de las llamadas y personas que atenderé durante el día. Todas las llamadas se asignan al azar. No hay nombres ni contextos previos. La mujer latina que está a punto de dar a luz tampoco sabe mi nombre. Solo nos encontramos en el instante de la llamada y en nuestra lengua común: el español.

La llamada entra como una incógnita. En el identificador veo únicamente el nombre del hospital. En mis audífonos empiezan a dibujarse los primeros detalles del lugar y la situación; el barullo inmediato de una situación médica que se irá revelando a mis oídos en los próximos instantes. Me presento como intérprete médico a la gineco-obstetra que atiende el caso, en inglés, y a la madre latina, en español. Todo transcurre en segundos, pues en estas llamadas el tiempo suele jugar en contra al traducir de un idioma a otro.

Hasta este momento sigo sin conocer detalles fácticos. Solo oigo sonidos: el beep de algún monitor, el eco de la sala, la indumentaria médica, las voces de las que, imagino, son enfermeras. Algunos indicios en la voz de la mujer latina me dicen que hay cierto temor en el ambiente y que, probablemente, se trate de una mujer joven.

“Ma’am, in the next 15 minutes you will give birth to your baby”, dice la doctora en inglés; decidida, sin ambigüedades. Es mi turno. En menos de dos segundos debo transformar esas 13 palabras en inglés en 15 palabras en español y emular el mismo tono decidido que utiliza la doctora: “Señora, en los próximos 15 minutos usted va a dar a luz a su bebé”.

La mujer no dice nada y, a pesar de que no la veo (y probablemente nunca la veré), sé que ha entendido que los próximos minutos serán decisivos y, con seguridad, inolvidables. Será madre por primera vez y para siempre.

“Como intérprete puedo decir que nunca había caído en cuenta de que el cuidado y la cura empiezan y terminan con la palabra”.

Es difícil no contagiarse de la urgencia del momento, pero como intérprete médico hay que priorizar la atención absoluta de cada instante. El ruido de la sala, la calidad de la llamada telefónica, los acentos –tanto en inglés como en español– y el complejo y muy específico vocabulario médico son factores que siempre pueden inmiscuirse en el objetivo sencillo de un intérprete: ser un puente de comunicación entre dos personas.

La doctora alza la voz y motiva a la mujer a pujar con su vientre y no con su rostro. Yo repito las instrucciones en español y la doctora interrumpe para decir que ya puede ver la cabeza de su bebé. Cuando las condiciones de sonido son adversas, lo que más suele ayudar es cerrar los ojos: enfocarme en el espacio –que nunca veré– e imaginarlo para que las palabras que se dicen tengan más peso. Escribo las notas a mano (por cuestiones de privacidad y protección de datos médicos, está prohibido dejar rastros digitales de las llamadas) y las palabras que hace un instante eran difusas se vuelven concretas:

“In the next contraction, your baby will be born”.

“En la próxima contracción nacerá su bebé”.

Y así, luego de unos 15 minutos mal contados después de aquella primera sentencia de la doctora, a las 9:22 de la mañana del 29 de agosto de 2023, nace la primera hija de una mujer cuyo nombre nunca supe.

Presto mis palabras a la doctora y a la madre primeriza y, cuando la doctora autoriza, me desconecto de la llamada. El ruido de la sala de partos de un hospital de Los Ángeles desaparece y luego regresa el silencio a mis audífonos. En ese mismo silencio le deseo lo mejor a la mujer que acaba de dar a luz y no puedo evitar sentir algo de alegría por ella. Quise haberla felicitado, pero un intérprete médico es solo un conducto de comunicación entre dos partes y no le es permitido involucrarse. Como un mayordomo antiguo, debe desaparecer y esperar a la siguiente llamada.

En un día de interpretación médica fácilmente se pueden asistir entre 20 y 40 llamadas. Dependiendo de la duración, una llamada puede ser tan corta como los dos minutos que le toma a un mé-

dico preguntarle a un paciente si pasó una buena noche en el hospital o tan larga como una sesión de consulta psiquiátrica para una familia. Los lugares desde los cuales se originan las llamadas son variados; ciudades pequeñas que no sabía que existían como Elgin, Illinois, algún centro comunitario para refugiados en Minesota o una penitenciaría de mediana seguridad en Filadelfia que cuentan con equipos de enfermería pequeños. Está también el despliegue monstruoso de las aseguradoras médicas con sus hospitales privados y las facturas que en más de una ocasión generan deudas desorbitantes para personas indocumentadas que apenas sobreviven con su salario de clase trabajadora. Yo, en mi escritorio, tengo papel y lápiz listo, una botella de agua para tomar en las pausas, los diccionarios médicos en línea de español e inglés, y la página de internet Drugs.com para estar al tanto de uno de los pilares del sistema de salud de los Estados Unidos: los fármacos. Sin embargo, como en cualquier otro trabajo, pero quizás particularmente aún más en este trabajo, el azar puede traer algo para lo que uno no esté preparado.

Dos días después de asistir a la mujer que dio a luz en Los Ángeles, recibo una llamada de un hospital de Nueva York. Es la costa opuesta y, muy rápidamente, noto que este caso también está en una orilla muy diferente de la alegría de traer un hijo al mundo.

La voz del paciente –un hombre de más o menos 45 años– denota cansancio, mucho cansancio. El médico empieza por hacerle preguntas de rutina sobre las vacunas que recibió en su país de origen, pero el hombre le insiste en que no trae un registro consigo. Solo tiene a su esposa, sus dos hijas y una urticaria en la espalda que no lo ha dejado dormir desde que llegó a Estados Unidos, hace dos semanas.

El médico le pregunta cuándo empezó la comezón y, como si se tratara de un síntoma que se extiende en el mapa y el tiempo, el hombre de voz cansada hace un recuento pausado y doloroso de su viaje por el tapón del Darién, los moteles de carretera de México y las aguas engañosas del Río Bravo hasta llegar a Estados Unidos. Sus palabras describen situaciones de horror en español que debo interpretar con fidelidad en inglés. Por un momento entiendo que, por más que me esfuerce en ser fiel a su relato y sus palabras, no



podré describir del todo, nunca, el dolor que estaba en el tono de voz de aquel hombre.

No sé si el médico pudo escuchar el tono. Sentir ese dolor latente. Con seguridad pudo entender los puntos claves del relato –un resumen de geografías y sucesos–, la tragedia que una historia de migración trae consigo, pero hay algo en el tono y la prosodia, en la profundidad de la voz de ese hombre, que solo es posible entender cuando hablas una misma lengua. En su voz triste y adolorida se podía intuir un horror más profundo. Ese abismo era imposible de interpretar.

Según el Centro de Investigaciones Pew, con sede en Washington D.C., el 44% de los hispanos de Estados Unidos señalaron que la barrera del idioma y las diferencias culturales hacen parte de los factores determinantes a la hora de decidir no recibir asistencia médica. Muchos hispanos prefieren padecer alguna dolencia o automedicarse antes que consultar a un médico o recibir asistencia en un hospital. Cerca del 46% de ellos requiere un proveedor de la salud que hable español o un intérprete médico durante sus consultas y procedimientos de rutina. Además, los hispanos son el grupo social y étnico que reporta mayor carencia de seguro médico. En conclusión, la población hispana de Estados Unidos afronta mayores ries-

gos de complicaciones de salud o dificultad para acceder a la cobertura por una sencilla razón: el idioma los aleja de un derecho universal básico.

Las estadísticas, por definición frías y precisas, sin embargo, no logran pintar el panorama exacto de lo que significa no poder describir un dolor, una carencia, un malestar en un hospital donde tu médico no habla tu propio idioma. Además de enfrentar un síntoma o una enfermedad (¿Esto que me duele será grave? ¿Este mareo por qué no se va?), hay que sumarle la incertidumbre de sentirse incomprendido y, claro, extranjero.

Como intérprete puedo decir que nunca había caído en cuenta de que el cuidado y la cura empiezan y terminan con la palabra. Muchas, sino todas las personas que asisten a una consulta médica, están allí para resolver un problema de salud y para buscar la hospitalidad de quien los pueda acoger para hablar de su malestar.

Entiendo con ellos –los pacientes y los proveedores médicos– que la hospitalidad y el bienestar deben pasar por las palabras y que son ellas, con su tono, su color y su cadencia, el primer remedio para restaurar nuestro lugar de armonía con nuestra propia salud. Una palabra precisa puede ser el punto de partida para recobrar nuestro bienestar. La clave está en saber encontrarla y ponerla al servicio de quien la llegue a necesitar. **B**

**Literato y realizador audiovisual.*



B.O.G. Hotel: diseño y comodidad en el corazón de Bogotá

La ubicación privilegiada de este hotel lo convierte en uno de los más buscados para tener una experiencia urbana, pero con la comodidad y tranquilidad que necesita un viajero.



En el primer piso se encuentran las salas de reuniones, el spa y el restaurante bar.

La ubicación es uno de los factores más importantes a la hora de escoger un hotel para conocer una nueva ciudad o, simplemente, acudir a una cita de negocios. El B.O.G. Hotel, construido hace once años en Bogotá, tiene una ubicación privilegiada. A la altura de la Carrera 11 con Calle 86, muy cerca del pasaje comercial de la Zona T, en la cual convergen centros comerciales como Andino y El Retiro, al igual que bares, restaurantes y espacios para disfrutar de la vida nocturna. Además, está próximo al parque urbano El Virrey, un pulmón que conecta el ecosistema de los cerros orientales y las zonas verdes de Bogotá.

El B.O.G. no solo ofrece una de las mejores ubicaciones de la ciudad para turistas y viajeros de negocios, sino un ambiente sofisticado, inspirado en la esmeralda y el oro. Nini Andrade, diseñadora portuguesa, fue la encargada de darle a este lugar un concepto minimalista en el que prima la elegancia. Los pasillos del hotel, además, están adornados por obras de artistas y apasionados del arte colombianos que encuentran en este lugar un espacio ideal para dar visibilidad a su trabajo. Visi-

tantes de Estados Unidos, Inglaterra, Panamá, República Dominicana y Costa Rica son, en su mayoría, los huéspedes del hotel que pueden disfrutar en su estadía de las diferentes habitaciones con las que cuenta el B.O.G.

Suite B.O.G., Business Suite y habitación superior son los tipos de alojamiento que cuentan con duchas de hidromasajes, sistema de insonorización, escritorios de trabajo, sistemas de entretenimiento, detalles arquitectónicos de alto diseño y algunas con terrazas privadas o tinas. En el último piso del hotel está la piscina climatizada y una terraza con una vista privilegiada para disfrutar de una amplia carta de cócteles y platos de cocina colombiana e internacional. Desde carimañolas y amasijos de la zona hasta pizzas, pastas y carnes.

La terraza también se alquila para eventos privados y tiene una capacidad para 100 personas, si se trata de un cóctel, o 60, si se requiere servicio de comida a la mesa. Para esta temporada decembrina el B.O.G. ofrecerá sus distintivas cenas de Navidad y de San Silvestre, abiertas a cualquier persona que quiera pasar un fin de año festivo y alegre. **B**

Más información en: boghotel.com

Descubre en Bogotá un hotel de lujo
inspirado en el oro y la esmeralda.



Excelente ubicación, desayuno
incluido y muchos beneficios más.

Conoce todos nuestros servicios en www.boghotel.com



La Clínica Reina Sofía se fortalece

Redacción Bienestar Colsanitas

Con más de 30 años de servicio, la Clínica Reina Sofía se robustece para ofrecer una atención integral y humanizada en todo el ciclo de vida de los pacientes.



Desde 1992 la Clínica Reina Sofía ha prestado hospitalarios de alta calidad basados en un modelo de salud centrado en la persona, que integra prácticas asistenciales éticas y que respeta las necesidades de cada paciente. Esta institución dio origen a Clínicas Colsanitas, que sigue avanzando en infraestructura, tecnología y excelencia humana y tiene hoy diez clínicas que prestan servicios de alta calidad en todo el país.

Para la doctora Paola Rengifo, presidenta de Clínicas Colsanitas, “la marca Clínica Reina Sofía está en el corazón de las personas desde hace tres décadas y hoy en día esa institución se robustece con una gran variedad de servicios que no estaban disponibles antes”. Desde hace dos años se ha fortalecido a través de distintos procesos como la mejora de la infraestructura física y tecnológica y el equipamiento biomédico al servicio de los médicos para mejores diagnósticos y tratamientos. Así mismo, se ha puesto especial atención en mejorar estándares enmarcados en la seguridad del paciente y su familia para ofrecer una atención cálida y humanizada, un factor diferencial frente a otras instituciones.

En este momento, la Clínica Reina Sofía atraviesa por un proceso de transformación y crecimiento con la apertura de dos nuevas sedes: la sede **Medicina Avanzada 125** y la sede **Pediátrica y Mujer**, anteriormente conocida como la **Clínica Pediátrica**. Según la doctora Rengifo, “nos estamos transformando para cumplir con el propósito de cuidar a las personas en todo su ciclo de vida. Así que, desde el proceso de la gestación de las mamás hasta el nacimiento exitoso de los bebés, se prestarán servicios en la sede Pediátrica y Mujer. Luego, durante el crecimiento del paciente, contamos con programas de detección y diagnóstico de una gran variedad de especialidades de salud en la sede de Medicina Avanzada 125 y, por último, ofrecemos todos los programas de oncología, atención cardiovascular, tratamiento de enfermedades crónicas, entre otros servicios, en la sede principal de la Clínica Reina Sofía, esto con el objetivo que tenemos de acompañar y cuidar a nuestros pacientes en cada una de las etapas de su vida, pues es fundamental para nosotros dar solución a las necesidades de nuestros usuarios desde el inicio hasta el fin de vida”.

Es así como los servicios que se desarrollaban de manera independiente en la sede Medicina Avanzada 125 y la sede Pediátrica y Mujer, ahora son parte de la expansión y fortalecimiento de servicios en complejidad de esta clínica insignia. En la actualidad, la Clínica Reina Sofía cuenta además con el centro de excelencia en diagnóstico cardíaco, urológico y neumológico y el centro de excelencia en obesidad infantil. También ofrece especialización de alta complejidad en cirugía mayor, aplicación de nuevas tecnologías y disminución en las complicaciones de los procedimientos, lo que mejora la recuperación de los pacientes.

En línea con estos procesos, la clínica está preparando un proceso de certificación de acreditación internacional. “Desde hace 12 años contamos con la acreditación nacional de calidad que solo tienen 50 instituciones en el país y ahora avanzaremos con la acreditación internacional Joint Commission para estar al nivel de cualquier clínica del mundo que tenga la certificación de procesos de calidad como los que tenemos hoy en la Reina Sofía”, afirma

“ *Nos estamos transformando para cumplir con el propósito de cuidar a las personas en todo su ciclo de vida.*”



Paola Andrea Rengifo B., presidenta Clínica Colsanitas.

la doctora Rengifo. En este proceso se han destinado recursos al mejoramiento de la infraestructura física y las suplencias en cadena de suministros y contingencias.

En el marco de este objetivo, se ha fortalecido la práctica clínica con equipos humanos idóneos y profesionales. “Hemos alineado nuestros servicios para cumplir con el objetivo de resolver todas las necesidades de atención de un paciente en una sola infraestructura. La persona que llegue a la Reina Sofía no tendrá que ir a otro lugar para tener toda la atención que requiere”, agrega Rengifo.

La Clínica Reina Sofía tiene el objetivo de continuar con estos procesos de mejoramiento y fortalecimiento para continuar siendo un centro de excelencia para sus pacientes y posicionarse en todos los ámbitos de investigación científica y académica.

Para la doctora Paola Rengifo, “este fortalecimiento busca mejorar los servicios que ya ofrecemos y también brindar otros que no teníamos como la UCI neonatal y pediátrica. Así mismo, tenemos otros proyectos en marcha, como desarrollar un centro de excelencia en alta complejidad y malformaciones congénitas que pueda consolidar el objetivo de ofrecer a los pacientes una institución que resuelva todas las necesidades que pueda tener una persona a lo largo de su vida”. **B**

Colsanitas al día



Seguro de viaje

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



Asistente Virtual
María Paula

WhatsApp:
(+57) 310 310 7676

Chat
en colsanitas.com

Facebook Messenger
de Colsanitas Medicina Prepagada.

Más información
[colsanitas.com/Seguro de viaje](https://colsanitas.com/Seguro%20de%20viaje)

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



Colsanitas en Línea
Bogotá (601) 487 1920
Nacional 018000 979020
[Colsanitas.com](https://colsanitas.com)

EPS Sanitas al día

DOÑA MARTHA APROVECHA SU TIEMPO

y gestiona sus
autorizaciones por
nuestros canales
virtuales. ¡Hazlo tú
también!



Ingresa y vive **nuestra experiencia digital**

 **APP móvil
EPS Sanitas**

 **Whatsapp
de Ana María
320 2550525**

 **Oficina Virtual
de Afiliados en
www.epssanitas.com**

 **Asesor de
Oficina en Línea en
www.epssanitas.com**

APP móvil EPS Sanitas disponible en:

 **Google Play**  **App Store**

 **EPS Sanitas**

Nuestro compromiso es contigo



Una red de cuidado para los adultos mayores en Bosa

*Catalina Porras Suárez**

Los adultos mayores del barrio El Triunfo, en Bosa, encontraron en la comunidad de cuidado compasivo una manera de compartir sus sentimientos, ayudar a otros y cuidar de sí mismos.

“**M**uchas veces pensamos *Quisiera ayudar a otras personas, pero no tengo nada para dar*, y algo tan simple como escuchar ya es un apoyo. Como sociedad tenemos las herramientas para ser más solidarios, pero no las buscamos y están más cerca de lo que creemos”, dice Leonor López, líder comunitaria del barrio El Triunfo de la localidad de Bosa, al suroccidente de Bogotá. En este barrio, los adultos mayores han logrado tejer redes de apoyo que hoy se han convertido en una segunda familia para muchos. Se resisten a la soledad y a vivir en una ciudad tan frenética como Bogotá sin tener una tribu que los contenga cuando lo necesiten. Según la administración distrital, entre el 2020 y el 2023 se reportaron 3.000 casos de abandono de adultos mayores en calles y hospitales.

Por eso, la Fundación Keralty, con su programa Colombia Contigo, Ciudades Compasivas, llegó hasta esta zona para crear un espacio que promoviera el cuidado y la compasión, así como lo ha hecho antes en otras ciudades como Manizales, Ibagué, Santa Marta, Villavicencio, Cartagena y Pasto. De acuerdo con Constanza González, directora del proyecto, “fortalecer la participación alrededor del cuidado y promover la conciencia acerca de los recursos propios y del territorio moviliza a las personas a construir redes autogestionadas para sus propias necesidades”.

En El Triunfo las reuniones comenzaron hace un año y medio, cuando Ferney Camacho, coordinador del programa *Bogotá Contigo: Ciudad Compasiva*, con apoyo de la Secretaría Distrital de Integración Social, se acercó a Leonor

Parte del equipo de Ciudades Compasivas Keralty y siete integrantes de la comunidad de cuidado de El Triunfo. De izquierda a derecha. Arriba, Constanza González (directora del programa), Ferney Camacho (coordinador del programa), Moisés Gómez (equipo de comunicaciones) y Carlos Carranza (líder de la comunidad). Abajo: Dioselina Vargas, Marina Barrera, María Antonia Torres, Alba Mariela Ortega, Herlinda Parra y Leonor López (líder de la comunidad).



y a Carlos, dos líderes del barrio, y a Julio, el presidente de la Junta de Acción Comunal, para explicarles un proyecto en el que el cuidado es la herramienta principal en la búsqueda del bienestar de la comunidad. Desde ese momento se abrió el camino que ha liderado Leonor y al que cada vez se suman más adultos mayores.

Hoy la comunidad guiada por Ferney y Katherine Freile (promotora comunitaria del programa) está compuesta por 15 adultos mayores que residen en el barrio y sus alrededores. También reciben apoyo de Julio y su hijo Manuel, de diez años, a quien le han enseñado valores como el cuidado, el respeto, y uno de los propósitos fundamentales de la comunidad: la autogestión. “Desde que existan ganas, se pueden conseguir esas soluciones para transformar el entorno. Ya sean medicamentos, camas hospitalarias o la pavimentación de una de nuestras vías”, menciona Carlos, uno de los miembros del grupo.

Sembrar para dar y aprender a recibir

Embellecer y proteger su territorio es una de las misiones del equipo. Por eso se reúnen tres veces a la semana en el garaje de Leonor para bordar, tejer cobijas, preparar sancochos comunitarios, hacer actividad física, hablar y escuchar. Pero hay una actividad que cambió el rumbo del grupo, una herramienta que les genera calma y paz y les permite desahogarse al tiempo que son productivos: la huerta del barrio.

“A veces vamos dos días a la semana o, incluso, casi todos los días porque nos ayuda bastante y es gratificante ver el reflejo del trabajo colectivo. Por lo general, terminamos expresando nuestros sentimientos en la huerta al tiempo que sembramos y regamos las plantas. Se siente la armonía en este lugar”, dice Leonor mientras exhibe las lechugas, las coles, los pepinos, los tomates y las hierbas aromáticas que acaba de cosechar.

“Fuerza es lo que sobra”

Esta frase se ha convertido en un mantra para todos porque les recuerda que la suma de sus virtudes y cualidades les permite ser más fuertes. “Hemos aprendido a colaborar, pero también a pedir ayuda porque esto resulta clave para la estabilidad de nuestra salud mental”, dice Carlos.

El programa de la Fundación Keralty busca promover en cada barrio, localidad y ciudad el valor del “nosotros” y el poder de una comunidad que fortalece sus vínculos y que está dispuesta a colaborar con quienes necesitan ayuda, amor y respeto. “Este programa nos interesa mucho porque nos demuestra que, al visibilizar el potencial que tienen las personas mayores y su nivel de compromiso con su salud mental, la ayuda y autoayuda y el amor y el conocimiento, junto con sus experiencias de vida, logran caminar hacia su bienestar”, menciona Ferney Camacho. *Bogotá Contigo: Ciudad Compasiva* es un reflejo de cómo personas de distintas edades pueden influir activamente en la toma de decisiones y en actividades en las que la empatía realmente genera una transformación en beneficio de todos. **B**

*Periodista de revista Bienestar Colsanitas y Bacánika.

Mitos y realidades del virus del papiloma humano

Redacción Bienestar Colsanitas

El virus del papiloma humano es la infección de transmisión sexual más común del mundo. De la mano de una especialista, despejamos algunos mitos relacionados con esta enfermedad.

El virus del papiloma humano (VPH) es una infección de la familia *papillomaviridae* que pueden contraer hombres o mujeres, y se transmite a través de las relaciones sexuales orales, vaginales o anales. Este virus es el principal factor de riesgo para desarrollar cáncer de cuello uterino, la primera causa de muerte por cáncer en Colombia entre mujeres de 30 a 59 años, según el Ministerio de Salud y Protección Social. En la actualidad, se han identificado más de 200 tipos virales de VPH.

Con la ayuda de la doctora Patricia Sandoval, ginecóloga adscrita a Colsanitas, despejamos algunos de los mitos más comunes relacionados con esta infección.

EL VPH SE CONTRAE A TRAVÉS DE LAS RELACIONES SEXUALES

VERDADERO. Según el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, "el VPH se transmite con facilidad en una pareja sexual mediante el contacto íntimo, piel con piel, contacto sexual vaginal con el pene, anal, oral y el uso de juguetes sexuales o de otros objetos durante la actividad sexual".

EL VIRUS LO TRANSMITE EL HOMBRE Y SE DESARROLLA EN LAS MUJERES

FALSO. Tanto las mujeres como los hombres pueden infectarse, portar, desarrollar y transmitir el VPH. Sí es cierto que la afectación es mucho mayor en las mujeres que en los hombres debido al riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino.

INFECCIONES GRAVES

FALSO. Solo algunos tipos del virus provocan una infección persistente. En algunos casos se queda en el organismo de forma controlada por el sistema inmune. Si el VPH está controlado o inactivo, igualmente se puede reactivar en cualquier momento y causar lesiones, por eso es tan importante hacerse chequeos con la frecuencia que indiquen los médicos.



SOLO LAS MUJERES PUEDEN CONTRAER VPH

FALSO. Según datos de investigaciones científicas, más del 80% de las mujeres y más del 90% de los hombres sexualmente activos se infectarán con VPH en algún momento de su vida.

LAS PERSONAS CON VPH SIEMPRE TIENEN SÍNTOMAS

FALSO. La mayoría de las personas con VPH no saben que lo tienen porque no desarrollan síntomas o problemas de salud asociados. Sin embargo, las personas asintomáticas infectadas con VPH pueden transmitir el virus a sus compañeros sexuales sin importar si tienen síntomas o no.

LOS SÍNTOMAS POR INFECCIÓN DE VPH APARECEN POCAS SEMANAS DESPUÉS DE CONTRAERLO

FALSO. Las personas pueden desarrollar síntomas años después de haber tenido contacto con una persona infectada.

UNA LESIÓN POR VPH ES IGUAL A CÁNCER

FALSO. Las lesiones de bajo grado son alteraciones transitorias y normalmente las controla el sistema inmunológico. Cuando las lesiones persisten o son de alto grado, pueden progresar y convertirse en cáncer. Se calcula que el tiempo transcurrido desde el momento en el que el virus entra al cuerpo y se manifiesta el cáncer puede ser de 10 a 15 años. Esta es una ventaja porque permite una detección temprana a través de exámenes de control como la citología.

EL VPH ES UNA SEÑAL DE PROMISCUIDAD

FALSO. Según el Centers for Disease Control and Prevention, el 85% de los seres humanos va a contraer el virus en algún momento de su vida. Todas las cepas de VPH son altamente contagiosas y puede bastar con una relación sexual para que el virus pase de una persona a otra.

SOLO CON LA CITOLOGÍA PUEDO PREVENIR EL VPH

FALSO. La mayoría de las personas infectadas con VPH no saben que lo están y los síntomas pueden aparecer años después de la infección. El tamizaje, la visita al ginecólogo y la vacunación son las estrategias más efectivas para prevenir la infección.

EL CONTAGIO SE PUEDE PREVENIR CON EL USO DE CONDÓN

VERDADERO PARCIALMENTE. El uso del condón no solo previene el contagio del VPH, sino de otras infecciones de transmisión sexual, así como embarazos no deseados. Sin embargo, el VPH puede infectar otras áreas que no cubre el condón, por lo cual no ofrece una protección del 100%. **B**

¿Cómo actúan los laxantes?

Catalina Porras Suárez*

ILUSTRACIÓN: *Tatiana del Toro*

© *_cortaypega_*

A simple vista, ayudan a combatir el estreñimiento, pero su uso indiscriminado puede poner en riesgo la salud intestinal. Aquí lo que necesita saber sobre ellos.

Los laxantes son sustancias diseñadas para promover la evacuación intestinal, mejorando la cantidad, la calidad y la frecuencia del bolo fecal, producto de la defecación, que tiene como destino final la ampolla rectal y que, debido a múltiples causas, se puede ver alterada, provocando estreñimiento.

Disponibles en tabletas, líquidos o supositorios, los laxantes “van dirigidos a un área específica del proceso de la digestión y la deposición, mejorando la cantidad, la calidad, la absorción de agua y la motilidad del colon”, dice la doctora Andrea Velásquez, gastroenteróloga adscrita a Colsanitas. Su clasificación se hace según su mecanismo de acción.

- **Laxantes estimulantes.** Aceleran las contracciones intestinales con estímulos en las paredes del intestino grueso y el colon.
- **Laxantes formadores de volumen.** Contienen sustancias como el psyllium (fibra soluble en agua) que absorbe el agua y aumenta el volumen de las heces mientras las ablanda.
- **Enemas laxantes.** Por medio de soluciones salinas, aceites minerales o componentes estimulantes hidratan y ablandan las heces.
- **Laxantes osmóticos.** Provocan retención de agua, esencial para ablandar las heces con polímeros o azúcares no absorbibles que atraen el agua hacia el interior del intestino.
- **Laxantes lubricantes.** Recubren las heces y los intestinos, reduciendo la



fricción. Esto facilita la expulsión de las heces mientras disminuye la necesidad de esfuerzo durante la evacuación.

- **Supositorios de glicerina.** Se insertan en el recto para que la glicerina, un líquido incoloro e inodoro, ablande las heces.

No use laxantes sin prescripción médica

Adquirir laxantes en el mercado es relativamente fácil. Ya sea como suplementos, gomas digestivas o bajo distintos nombres, muchas marcas los ofrecen como productos de venta libre, como si fueran inofensivos. Sin embargo, pertenecen al grupo de formadores de volumen con fibras, como el psyllium, la metilcelulosa y otras que alteran el bolo fecal y son consumidos sin una supervisión adecuada.

“Independientemente del uso, deben tener una prescripción médica porque, aunque proporcionan un alivio inmediato, su uso prolongado e inapropiado puede provocar efectos adversos, pues están en distintos grupos y existen escenarios en los que el paciente no responde al fármaco porque las causas del estreñimiento son múltiples y requieren ser estudiadas”, explica la doctora Velásquez.

Los efectos adversos que, por lo general, están asociados al mal uso de los laxantes son hinchazón, náuseas, vómito, diarrea, dolor abdominal, deshidratación o efectos cardiovasculares como arritmias. Esto puede variar dependiendo del medicamento utilizado.

“Por ejemplo, un mal uso de los laxantes osmóticos puede alterar la función renal y la secreción de magnesio o puede desarrollar consecuencias más graves como la diarrea crónica, fluctuaciones importantes en los niveles de electrolitos en la sangre y fallas renales”, dice la doctora Velásquez.

En EE.UU., la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha advertido el po-



tencial peligro de consumir laxantes de venta libre cuando hay ciertas enfermedades coexistentes o cuando no se atiende la información de las etiquetas. La FDA recomienda evitar consumir estos productos en casos de insuficiencia renal, problemas cardíacos o deshidratación, así como no suministrarlos a niños.

“Los adultos mayores de 55 años, así como los niños y adultos que padecen ciertas enfermedades, pueden correr un mayor riesgo de sufrir efectos secundarios perjudiciales”, menciona la organización.

Estas advertencias deben ser atendidas, especialmente, por quienes sufren inflamación del colon o están tomando medicamentos que afectan el funcionamiento de los riñones, como los diuréticos; las medicinas para reducir la presión arterial, las cardiopatías o la insuficiencia renal o antiinflamatorios como el ibuprofeno.

El estreñimiento no solo se trata con laxantes

Existen distintas condiciones que afectan el intestino, como el estreñimiento crónico, por inercia colónica, el síndrome de intestino irritable con predominio de estreñimiento, el estreñimiento asociado a opioides, la disinergia defecatoria y otros que necesitan un estudio individual por parte del especialista. Por eso, la recomendación siempre es acudir al especialista antes de autodiagnosticarse.

Si ha notado cambios en el tiempo que tarda en defecar o ve transformaciones en sus heces, lo primero que puede hacer, según la doctora Velásquez, es garantizar el cambio en los hábitos alimenticios, introduciendo la ingesta de alimentos ricos en fibra y agua y suspendiendo los procesados y los azúcares, que impactan la microbiota intestinal. También se recomienda hacer actividad física a diario.

Ante un escenario de alteración de la deposición durante cuatro días, o un cambio en la forma de las heces (que se asemejen a bolas), consulte a un médico lo antes posible para poder enfocar un tratamiento adecuado. **B**

EL DATO

Los laxantes son sustancias diseñadas para promover la evacuación intestinal.

*Periodista de revista Bienestar Colsanitas y Bacánika.



Ácaros: los pequeños invasores

Catalina Porras Suárez*

Aunque no los podemos ver, estos microscópicos insectos viven con nosotros. ¿Son tan dañinos como parece? Resolvemos dudas de la mano de una alergóloga.

Los ácaros, diminutos arácnidos, son responsables de desencadenar diversas reacciones alérgicas en algunas personas. Gracias a su capacidad para adaptarse a diversos entornos pueden encontrarse tanto en medios marinos como terrestres e, incluso, habitar en lugares como la cama, nuestros poros y los folículos del cabello.

Ácaros domésticos

De las 50.000 especies descritas hasta ahora, los ácaros del polvo, *Dermatophagoide farinae*,

Dermatophagoide pteronyssinus y *Blomia tropicalis*, han encontrado su hábitat cerca de nuestra piel para alimentarse del sebo que segrega y de las células muertas que se desprenden de ella. Por eso, uno de los lugares donde más se aglomeran es la cama, en la que pasamos un tercio de nuestras vidas y en la que los residuos de piel y caspa se acumulan en almohadas y colchones. Además, proliferan también en alfombras, cortinas y cojines.

Su tamaño diminuto, cercano a los 0.2 milímetros, los hace invisibles a simple vista y solo pueden ser observados a través de un microscopio. Son tan pequeños que caben hasta veinte en la punta de un alfiler. Podrían considerarse inofensivos, pero, al descomponerse, ya sea por bajas en la temperatura o porque acumulan mucho alimento, de manera similar a una explosión, liberarán distintas proteínas que pueden provocar respuestas alérgicas en los ojos, las vías respiratorias y la piel.

* Periodista de revista Bienestar Colsanitas. Con información de la Asociación Colombiana de Alergias, Asma e Inmunologías, la revista Elsevier y la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica SEAIC.

¿Todos somos alérgicos a los ácaros?

La alergia, según la doctora María Victoria Moreno, alergóloga de Colsanitas, no se limita a síntomas cutáneos o congestión, sino que representa un desajuste en el sistema inmunológico con procesos inflamatorios crónicos en los órganos de defensa: los ojos, la nariz, los sistemas respiratorio y gastrointestinal y la piel. La saliva, la orina, los pelos de las mascotas, los ácaros, el polen, la penicilina o los alimentos son estímulos que se convierten en alérgenos entre muchas personas.

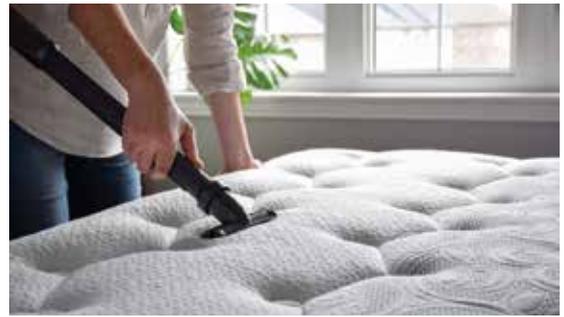
Como alérgenos, los ácaros tienen mayor impacto en el sistema respiratorio con respuestas patológicas como la rinitis alérgica, manifestándose en congestión nasal, estornudos, secreción nasal y picazón en la nariz. También pueden provocar asma alérgica. En pacientes con dermatitis atópica, la piel comprometida por la condición se verá afectada.

Otra reacción alérgica a estos insectos es la conjuntivitis alérgica, que suele pasar desapercibida, pues se manifiesta comúnmente cuando los niños se frotan excesivamente los ojos, lo que, tanto las familias como los médicos, tienden a asociar erróneamente con una costumbre. Por esta razón, la especialista enfatiza en la importancia de programar una visita anual al oftalmólogo, pues al no recibir el tratamiento adecuado, la condición tiene el potencial de causar daño a la córnea y generar complicaciones como úlceras corneales o queratocono.

La inmunoterapia: una herramienta para vivir mejor

Después de diagnosticar e identificar los desencadenantes alérgicos de una persona, el tratamiento se compone de cuatro estrategias: la información proporcionada al paciente para que comprenda su proceso y tome medidas de autocuidado, la limpieza del hogar, los medicamentos que controlan los síntomas y la inmunoterapia.

Esta última puede alterar la historia natural de la enfermedad por medio de vacunas anti-alérgicas. "Influimos el sistema inmune con una pequeña cantidad del alérgeno para cambiar la respuesta del organismo. Con el ácaro, le decimos: aprenda a conocerlo, a tolerarlo, y así disminuirán los síntomas", explica la doctora Moreno. Este enfoque resulta efectivo también en personas que conviven con mascotas, aun cuando son alérgicas a ellas.



LA CIFRA

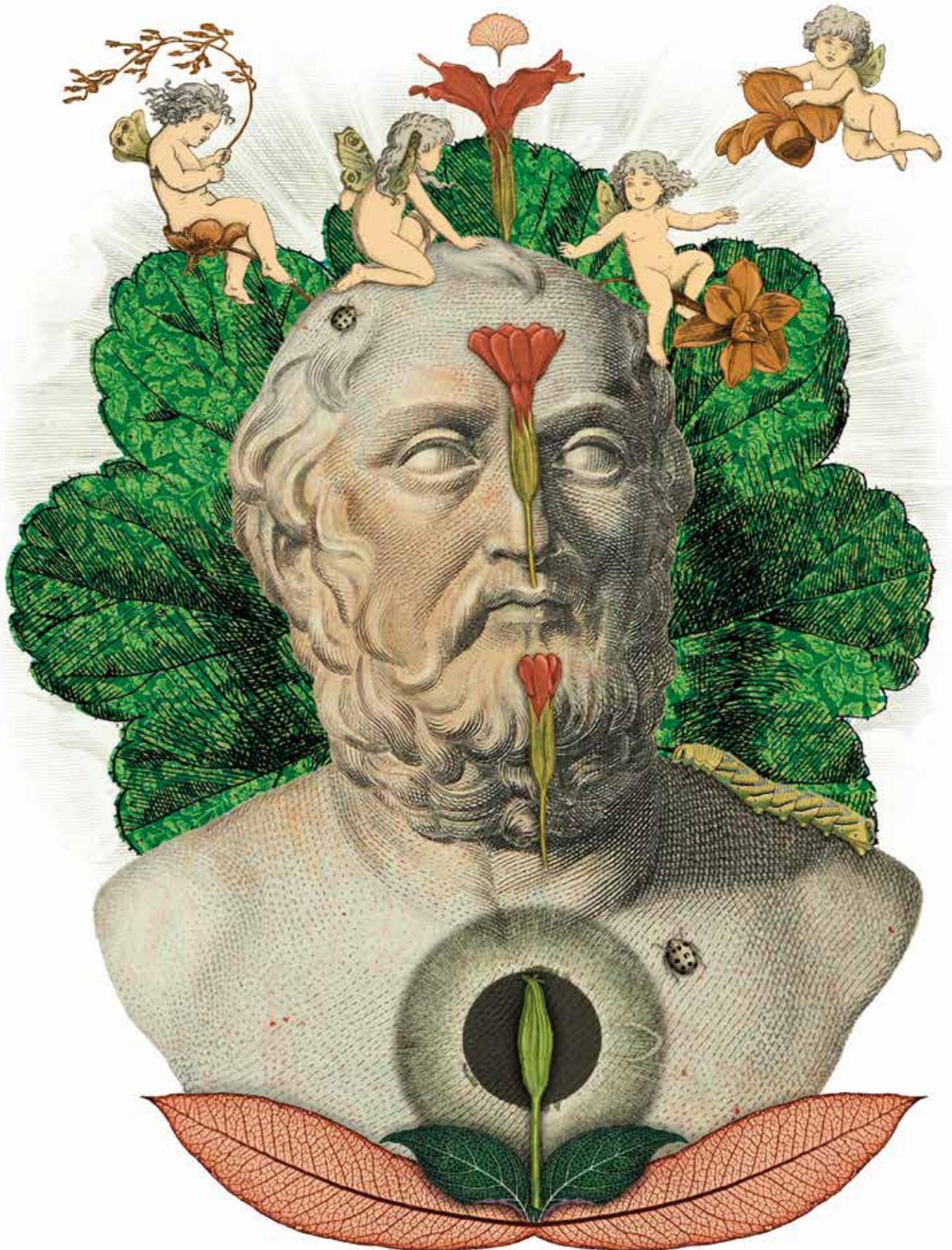
Entre tres y cinco años puede durar el tratamiento con inmunoterapia y permite mantener bajo control los síntomas hasta 15 años después de finalizarlo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Aunque no se puede eliminar por completo la presencia de ácaros, estas sugerencias de la doctora Moreno pueden reducir su impacto:

- > No caiga en la promesa de los colchones antiácaros. Según Moreno, la necesidad de usar estos colchones de látex o espuma con memoria o cambiar los colchones cada cinco años para prevenir su proliferación son estrategias comerciales que no están respaldadas por alergólogos o asociaciones de alergia. En lugar de deshacerse de los colchones, la limpieza y el uso de protectores pueden reducir la población de ácaros.
- > Fumigue su colchón y almohada con acaricidas. Estos productos están diseñados para controlar los ácaros sin causar un daño significativo a otros seres vivos o al medio ambiente. Puede encontrarlos en presentación de aerosoles o líquidos. Su aplicación requiere la manipulación segura y la ventilación del área para eliminar cualquier residuo químico.
- > Mantenga una rutina de limpieza general en su hogar. Barrer, cambiar y lavar las sábanas con frecuencia, sacudir las cobijas y dejar ventilar la cama antes de tenderla son estrategias útiles. Si cuenta con una aspiradora, puede aspirar el colchón y la almohada con regularidad, especialmente en las costuras. 





Elogio de la paciencia

Jorge Francisco Mestre* • ILUSTRACIÓN: Valentina García @magicval_

En un mundo frenético, ¿qué sentido tiene la paciencia?, ¿cómo trabajarla?, ¿para qué recuperarla? El autor de estas líneas responde a estas y otras preguntas en un esfuerzo personal por no perder la calma.

La última vez que tuve muy presente la paciencia estaba de viaje sentado en un balcón de vista paradisiaca, llamando al banco para reportar un robo casi total de mi cuenta de ahorros.

Luego de un par de horas de espera al teléfono en llamadas que se caían, la única solución inmediata que me ofrecieron fue bloquear la tarjeta. Le expliqué al funcionario que eso me dejaba impedido a mí, que necesitaba el dinero que me quedaba, no me encontraba en la ciudad y no podría ir a mi oficina a pedir otra tarjeta. “Sí, señor, pero eso es lo que establecen nuestros protocolos de seguridad”. Perdí los estribos. Cuando me disponía a despacharme contra el pobre empleado del *call center* que nada tenía que ver, la llamada se volvió a caer. Y porque la vida es irónica, me encargaron escribir un elogio de la paciencia, a mí, que casi todo lo que sé de ella lo he aprendido por la falta que me ha hecho

en momentos como ese o porque descubro mucho después que, sin darme cuenta, la he tenido.

La paciencia parece provenir de un lugar antiguo, un mundo anterior a todos los afanes nuestros y del reino animal. Porque incluso los sigilosos cazadores felinos se impacientan y equivocan, se delatan en un mal paso, caen presas de su propio apetito. La paciencia es vegetal. O, al menos, eso me parece mientras riego las cinco diminutas suculentas que crecen como estirándose fuera de los esquejes que salvé hace un tiempo de una planta moribunda.

En casa nos habíamos demorado un par de meses en descubrir aquellas raíces manchadas de un preocupante azul mortuorio. La planta, sin embargo, había esperado con una generosidad desconcertante a que nos percatáramos de su enfermedad. Mientras tanto, ella había adelantado trabajo. De un par de sus hojas sanas brotaban ya los diminutos repollos rebosantes de vida que ahora crecen en un matero nuevo. Pudimos rescatar cinco piecitos y, como su madre fallecida, son plantas pacientes. Estiran sus futuras raíces como manos al cielo que irán ganando inclinación con los días hasta enterrarse y aferrarse en su sitio. Afán no tienen. Llevan cuatro meses en esas.

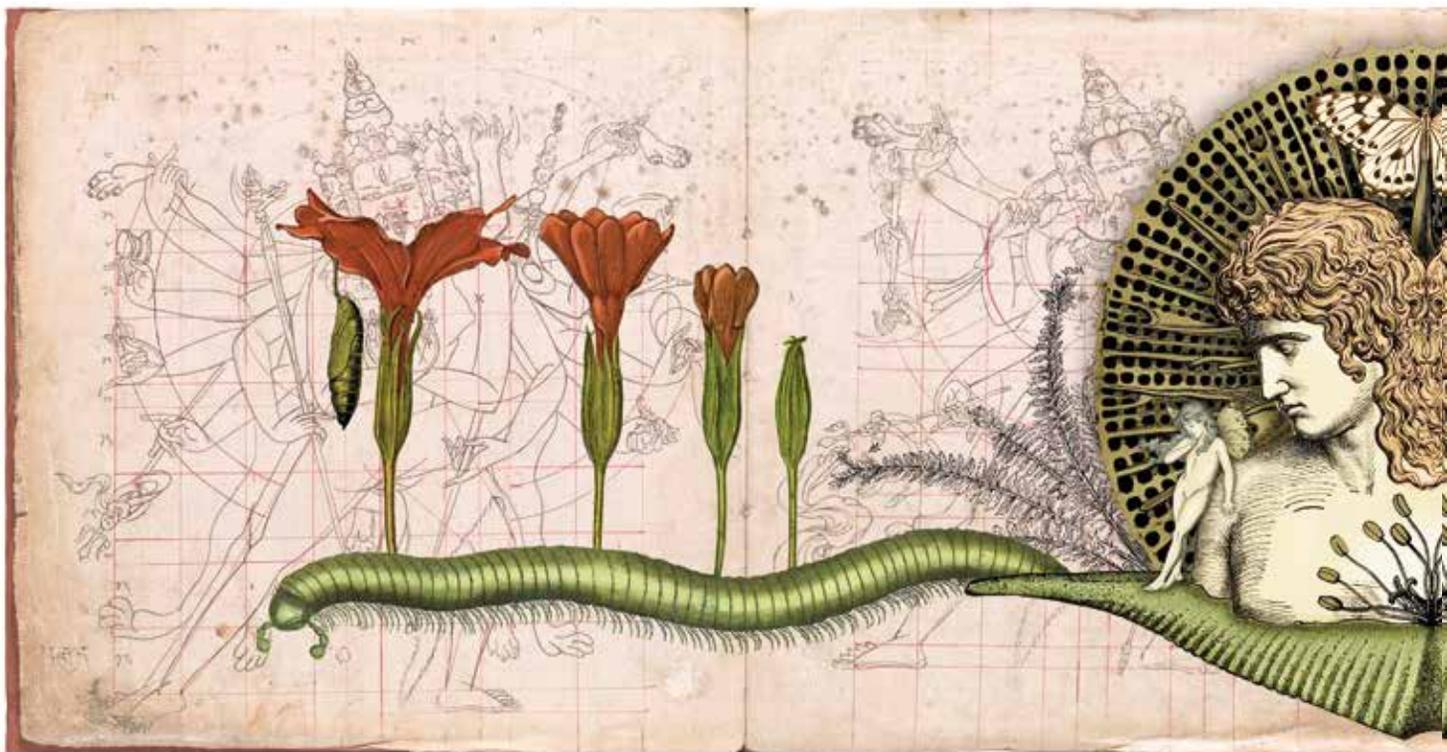
La relación de la paciencia con la enfermedad no es fortuita. El término médico *paciente* toma su nombre de la misma palabra latina del que lo toma la virtud, *patientis*, participio de un verbo surgido del griego *pathos*, sufrimiento. Origen que

nos dice mucho sobre qué nombramos cuando usamos esa palabra: esa calma que se hace tan deseable o visible en la espera, en la tenacidad para aguantar sin desesperar mientras llega el alivio, por vía del tratamiento exitoso o de la vida que termina, por ejemplo. En ese sentido primario, la paciencia tiene mucho de la templanza, la virtud por excelencia que buscaban cultivar los maestros estoicos romanos Epicteto, Marco Aurelio y Séneca.

Para ellos, la paciencia (y la felicidad de la vida en sí misma, de hecho) era el efecto bené-

“La paciencia tiene mucho de la templanza, la virtud que buscaban cultivar los maestros estoicos romanos Epicteto, Marco Aurelio y Séneca”.

* Historiador y escritor. Colaborador permanente de revista Bienestar Colsanitas y Bacánika.



voló surgido de esa capacidad para aceptar radicalmente la vida tal como se presenta, con toda su belleza y su dolor, sin apegos. Para cultivarla, invitaban a meditar sobre la muerte, sobre la enfermedad, sobre las dificultades que podríamos tener con nuestro cuerpo, pertenencias o seres queridos, todas cosas que consideramos nuestras, pero que no están del todo en nuestras manos. Las *Meditaciones* de Marco Aurelio son, precisamente, una obra maestra surgida de ese esfuerzo. Pero también invitaban a contemplar nuestros deseos, ansiedades e incomodidades cotidianas y no para regodearnos en la queja, sino para dar con eso que no queremos aceptar.

A mí no me parece muy fácil aprender de paciencia en un mundo en el que el tiempo es oro, las redes me hacen pensar que todo el mundo ya es feliz y exitoso y podemos obtener cualquier capricho a domicilio por medio de un clic. Todo lo que no es inmediato parece problema, motivo de enojo. La Edad Media y esas catedrales que necesitaban generaciones de artesanos que no verían completado el resultado de su trabajo para terminarlas parecen cada vez más un mito de tiempos arcaicos. En un mundo como el nuestro, la paciencia parece la menos sensual de las posibles virtudes a cultivar.

Paradójicamente, el mundo contemporáneo está lleno de tendencias relacionadas al ocio ca-

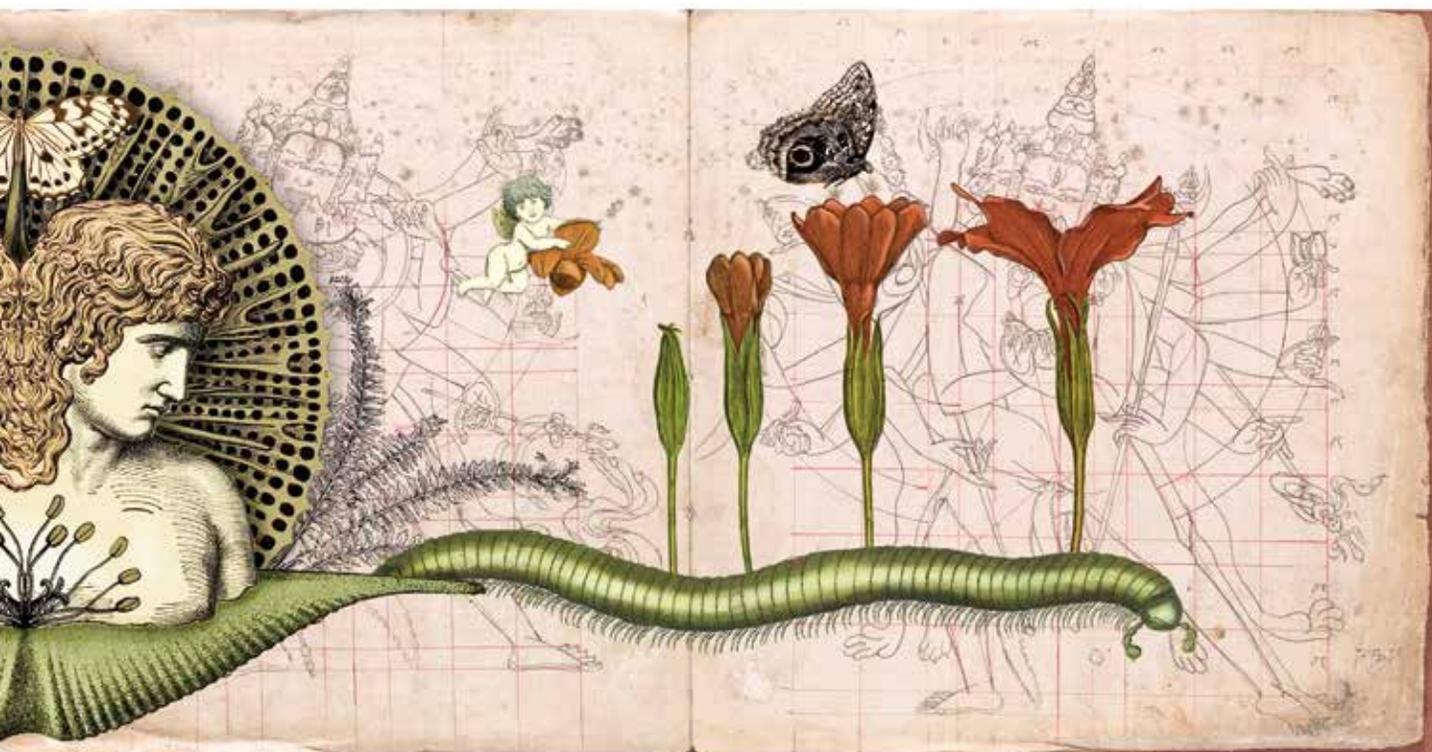


EL DATO

En un mundo como el nuestro, la paciencia parece la menos sensual de las posibles virtudes a cultivar.

paces de robustecer la paciencia: el yoga, la meditación, la pesca, el aprendizaje de algo complejo como un deporte, otro idioma, la interpretación de un instrumento, incluso el trabajo con algo simple y riguroso como hacer pan con masa madre en casa, pueden servir para aprender a aceptar el paso necesario del tiempo, la imperfección, los procesos, nuestra torpe falta de talento, la dificultad que acarrea hacer algo bien hecho. Pero si esto no bastara, hace años me maravillé con un método digno de un cuento taoísta, tan drástico como cómico y trágico, para reeducar temperamentos lejanos a esta virtud perdida.

Un buen amigo había ingresado a un centro de rehabilitación en el que los psicoterapeutas le dijeron que debía trabajar su tolerancia al fracaso, compromiso con lo que decidía hacer y notable impaciencia, o sus esfuerzos por superar sus problemas cederían ante la primera dificultad. Para ayudarlo en esta empresa, salieron al patio de aquella casa de campo en la que se había retirado hacía meses. Le mostraron un vaso plástico lleno de granos de arroz crudo. Con un gesto amplio del brazo, uno de los terapeutas arrojó todo el contenido sobre el prado. “Vuélvelo a llenar al mismo nivel en el que estaba”. Sin importar cuánto se quejara, se tardó las horas que se tuvo que tardar. Lo entregó. Lo felicitaron. Aún puedo recordarlo celebrando su



logro, contándonos del aprendizaje sobre la importancia de la paciencia, imaginarlo acostarse a dormir con la satisfactoria sensación de éxito.

A la mañana siguiente, volvieron a lanzar el arroz sobre el prado. La orden fue la misma. Y así, por semanas, mientras la frustración y el desespero que sentía, en un principio, le daban lugar primero a la resignación y finalmente a una suerte de placer ocioso, desprovisto de objetivo. En aquel centro de rehabilitación, supe más tarde, tenían variedad de prácticas por el estilo para desbaratar el hábito de las quejas y los afanes, y robustecer la tolerancia a la frustración, a la pérdida del control, al trabajo y al deber al que no le encontramos un sentido o gratificación. De alguna manera, estos ejercicios trabajarían la paciencia por vía indirecta: enfrentando al individuo a la futilidad de su impaciencia.

Uno se podría preguntar para qué se sometería a tal ejercicio de tortura cualquier ser humano con dos dedos de frente. Es muy simple: además de ahorrarnos tener rabietas, cazar peleas, decir estupideces o disuadirnos de sacar nuestros ahorros de una buena inversión a largo plazo para meter todo nuestro capital en una

pirámide, los beneficios de la paciencia son todos los que acarrea no sufrir las consecuencias psicológicas y físicas de la ansiedad, el estrés y el enojo como rutina. Desde evitar un incremento de la tensión arterial y del número de dolores de cabeza por semana hasta una reducción del estrés oxidativo, las probabilidades de sufrir de insomnio o de los alarmantes retorcijones de quienes somatizan intestinalmente la inquietud, entre muchas otras cosas. Conjunto de beneficios tan holístico que bien podría competir con los del noni, el ginkgo biloba o el *ashwagandha* por el título de fruto de la eterna juventud.

“ Los beneficios de la paciencia son los que acarrea no sufrir las consecuencias psicológicas y físicas de la ansiedad, el estrés y el enojo ”.

Contemplo lo que sería disfrutar de aquel sabor en mis interacciones con la burocracia. Lo que sería entregarme a todos esos beneficios de remedio ancestral vegetal para las molestias humanas. Me considero meticuloso, poco irritable, persistente y detesto el afán, pero cada cual carga una cruz hecha sobre medidas. De modo que aquí seguiré escarbando mis granos de arroz en el piso de mis días mientras reniego de la estulticia de los protocolos de servicio al cliente. Quizás el día en que menos lo espere dejaré de quejarme de todo esto y podré marcar quince veces a un banco donde no contestan para explicarle al funcionario de turno, con toda la paciencia del mundo y sin perder la sonrisa, cómo me apenan sus ingeniosas soluciones. **B**



Hábitos para cuidar la vejez

Laura Daniela Soto Patiño* • ILUSTRACIÓN: Jorge Carvajal @castaway

La genética, el contexto ambiental y el estilo de vida pueden impactar directamente la longevidad de una persona. Por eso, adoptar hábitos saludables repercute de manera trascendental en la salud física y mental y, por supuesto, en tener una vejez saludable.

Según un estudio realizado por la Universidad de Oxford en 2016, tener una vejez saludable se debe entre un 20% y 30% a factores relacionados con la genética y entre un 70% y 80% a los hábitos, el estilo de vida y el medio ambiente. Para el doctor Héctor Cárdenas, geriatra adscrito a Colsanitas, “todos los hábitos saludables que podemos tener desde la vida intrauterina van a favorecer a una vejez activa, con menos complicaciones y enfermedades. El envejecimiento es un proceso inflamatorio del cuerpo, así que en la medida en que nosotros prevenimos y disminuimos esa inflamación a través de los hábitos saludables, tendremos una mejor vejez”.

El doctor Cárdenas afirma que hay una etapa vital, que va de los 50 a los 65 años, en la que “la persona empieza a tener más conciencia de que se está acercando a la vejez y, por lo tanto, debe cuidar más su salud y sus hábitos. En esta ventana aún hay mucho por hacer para fortalecer el cuerpo y la mente, así como resulta clave para la prevención y el tratamiento oportuno de distintas enfermedades”.

Según el especialista, son cuatro las áreas para implementar hábitos que aporten a un envejecimiento saludable: “el área clínica o biomédica, el área funcional, el área psicamental y el área social”. Estas son las recomendaciones del experto para adquirir o mantener hábitos que aporten a cada una de estas áreas y que serán esenciales para una vejez saludable.

Área clínica o biomédica

- **Revisión médica regular:** mantener chequeos médicos periódicos es esencial para la prevención de enfermedades. Hacerse exámenes de rutina para monitorear la presión arterial, los niveles de azúcar en la sangre, el colesterol y otros marcadores clave de salud que contribuyen a la detección de enfermedades.
- **Dieta balanceada:** consumir frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras con una adecuada hidratación es fundamental. Esto proporciona los nutrientes necesarios para mantener la salud óptima y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Evite comidas ultraprocesadas altas en grasas saturadas, sodio y azúcar.
- **No fumar y evitar el consumo excesivo de alcohol:** según el Medical Research Council, fumar puede reducir la expectativa de vida en, por lo menos, 10 años. Aunque la recomendación es no fumar en ningún momento de la vida, nunca es tarde para dejarlo. En cuanto al alcohol, su consumo excesivo está relacionado con enfermedades crónicas y muerte prematura; por eso se recomienda un consumo responsable del mismo.

Área funcional

- **Actividad física regular:** es importante hacer ejercicio de manera constante y adaptada a las capacidades físicas individuales. Esto no solo fortalece los músculos y los huesos,

*Periodista revista Bienestar Colsanitas.

sino que también ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.

- **Ejercicio de fuerza y flexibilidad:** incorporar rutinas de entrenamiento de fuerza y ejercicios de flexibilidad mejora la movilidad, reduce el riesgo de caídas y mantiene la independencia funcional a medida que se envejece.
- **Mantener la actividad mental:** estimular la mente con rompecabezas, juegos, lectura, aprendizaje de nuevos idiomas o habilidades puede ayudar a mantener la agudeza mental y reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

Área psicamental

- **Control del estrés:** practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga o la respiración consciente, puede ayudar a mantener niveles saludables de cortisol y mejorar la salud emocional y física.
- **Buscar apoyo emocional:** buscar la ayuda de un profesional de la salud mental es fundamental para abordar determinadas situaciones que surjan a lo largo de la vida. En este proceso, de acuerdo con Cárdenas, es muy importante “trabajar la capacidad de resiliencia, pues, a medida que envejecemos, debemos cambiar y adaptar algunas cosas, lo que no es necesariamente malo”.
- **Correcta higiene del sueño:** dormir bien es fundamental para la salud física y mental.

¿QUÉ TANTO PENSAMOS EN LOS ADULTOS MAYORES?

Así como los hábitos saludables son esenciales para una sana vejez, es importante promover, como sociedad, un entorno accesible para los adultos mayores. “Si queremos ser adultos mayores activos e independientes, hay que reflexionar sobre qué estamos haciendo para tener sociedades amigables para el proceso de envejecimiento en términos de transporte, movilidad, accesibilidad, entre otros factores”, afirma el doctor Cárdenas.

Una higiene del sueño adecuada, en la que se duerman de siete a nueve horas por noche, regula la función celular y reduce el riesgo de sufrir algunas condiciones de salud mental.

Área social

- **Socialización activa:** mantener conexiones sociales, ya sea a través de grupos, actividades comunitarias o, incluso, en línea, contribuye significativamente a la salud mental y emocional.
- **Participar en actividades comunitarias:** involucrarse en grupos de voluntariado, clubes o actividades sociales proporciona un sentido de propósito y pertenencia, fortaleciendo las conexiones sociales.
- **Mantener relaciones significativas:** cultivar relaciones con amigos, familiares y seres queridos es esencial para mantener una red de apoyo emocional y social. 



39

MILLONES

de personas en el mundo vivían con VIH en el año 2022.

0,7%

es la media de prevalencia de VIH en el mundo entre adultos de 15 a 45 años.

53% de las personas que viven con VIH en el mundo son mujeres y niñas.

210.000 niñas, adolescentes y mujeres jóvenes

de 15 a 24 años contrajeron VIH en el año 2022 en el mundo, una reducción de la mitad desde el año 2010.

140.000 niños, adolescentes y hombres jóvenes

de 15 a 24 años contrajeron VIH en el año 2022 en el mundo, una reducción del 40% desde el 2010.

¿Qué ha pasado con el VIH?

Redacción Bienestar Colsanitas

ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera @balaaguera

La infección por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) sigue siendo un problema de salud pública a nivel mundial. Sin embargo, para el 2030 se espera poner fin a esta epidemia a través de acciones como el diagnóstico, el acceso al tratamiento y la supresión del virus.



** Con información de ONUSIDA, el Fondo de Población de las Naciones Unidas, el Ministerio de Salud de Colombia, la Red Somos, el Fondo Mundial, la Liga Colombiana de Lucha contra el SIDA y la Organización Mundial de la Salud.*

141.787

personas en Colombia vivían con VIH en el año 2022.

63%

de los casos de VIH en Colombia corresponden a personas con edades entre los 25 y 29 años.

80,4%

de las personas que viven con VIH en Colombia son hombres.

5%

DE LAS PERSONAS diagnosticadas con VIH en Colombia tienen acceso a un tratamiento completo.

400 ciudades y municipios del mundo se han unido a la alianza Fast Track Cities, iniciativa que busca acelerar la respuesta al VIH para alcanzar las metas de la Estrategia Global de SIDA.



¿Por qué es tan difícil vivir el momento presente?

*Brian Lara** • ILUSTRACIÓN: *Ángela Chamorro* @angelachamorroilustradora

“Vive el presente”, “Concéntrate en el ahora”, “Disfruta el momento”... Todas son variaciones de una misma idea promovida por psicólogos, terapeutas y *coaches* motivacionales. Sin embargo, esta práctica budista que el *mindfulness* ha divulgado por el mundo es una de las más difíciles de completar. ¿Por qué? Aquí algunas razones.



En un artículo académico, el investigador Rupert Gethin señala que el término *mindfulness* lo utilizó por primera vez el erudito británico T. W. Rhys Davids en 1881 para traducir al inglés el concepto budista de *sati*, que implica la “conciencia momento a momento de los acontecimientos presentes”. Antes de él, los diccionarios no traducían el concepto, sino que simplemente lo definían usando expresiones como “recordar”, “rememorar”, “traer a la mente”, “ser consciente de algo” o, incluso, como “estado activo de la mente” y “fijar la mente en algo”.

Solo hasta la segunda mitad del siglo pasado el término adquirió la connotación psicológica que carga ahora, luego de que la Universidad de Massachusetts diseñara en 1979 un programa enfocado en la reducción del estrés con base en un modelo de inspiración budista impulsado por el primer gurú del tema, el médico Jon Kabat-Zinn. Fue a partir de entonces que la idea tomó el impulso que la llevó a ser la

práctica de vida para el nuevo milenio, con la característica de que la complejidad espiritual del budismo se redujo simplemente a la práctica de vivir el presente.

Esa facultad, a medio camino entre la psicología y la espiritualidad, sumada a un ritmo de vida cada vez más vertiginoso, hizo del *mindfulness* una necesidad y un ritual de cuidado personal cotidiano con la llegada de los 2000. Tal como señala el artículo “The big idea: why you shouldn’t always try to live in the moment”, publicado en el periódico *The Guardian*, la tecnología intensificó la necesidad del *mindfulness* para después darnos las soluciones ante ella: el mercado de *apps* de meditación valió 97.6 millones de dólares en el 2021 y se calcula que crecerá hasta los 307.1 millones para el 2030. Así mismo, basta una búsqueda rápida en YouTube para encontrar decenas de charlas TED (dictadas por expertos en la materia) sobre cómo vivir el presente.

Lo interesante es que tal bombardeo de información revela la otra cara del término: vivir el presente es realmente difícil. Aunque se ha vuelto un mandato cotidiano, hace falta una verdadera destreza para cumplirlo. En el libro *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*, de 1994, Kabat-Zinn definió para las nuevas generaciones esta práctica con la premisa de “prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin emitir juicios”. Y allí está planteada su principal dificultad: se trata de una práctica que debe hacerse de manera consciente (a propósito), para aceptar el presente tal como es y no como hubiéramos deseado que fuera ni cómo creemos que podría ser (sin emitir juicios).

Prestar atención al presente, por tanto, en gran medida es el ejercicio de no prestar atención al pasado o al futuro, es decir, entender el tiempo como un conjunto de instantes aislados en los cuales podemos detenernos individualmente, como cuando miramos el fotograma de una película. El llamado del *mindfulness* insta a aislar el ahora de las presiones que vienen de los otros dos tiempos: limpiar este momento de la nostalgia o la desilusión o la añoranza del pasado y de la esperanza o la ilusión o la ansiedad del futuro.

Y digo que es un ejercicio porque no es un movimiento natural para ningún ser humano en la medida en que nuestra mente está brincando entre tiempos y espacios mientras que nuestro cuerpo sí está anclado a un solo tiempo y espacio. Podemos estar físicamente mirando el atardecer, pero estar recordando a alguien con quien vimos algún otro atardecer o fantaseando con alguien con quien quisiéramos ver un nuevo atardecer; incluso, siendo más triviales, vemos el atardecer recordando el trabajo que no hicimos durante el día y formulando las maneras en que lo haremos apenas se oculte el sol. El ejercicio está en cercar a propósito nuestro proceso de pensamiento para que sea uno enfocado únicamente en el ahora.

No obstante, una complejidad adicional del término es que el ahora se diluye apenas lo pronunciamos y pasa a formar parte de nuestro pasado inmediato: cada nuevo segundo se suma a la lista de cosas que debemos recordar. El ahora es parte de un continuo del que también for-



“ El llamado del *mindfulness* insta a aislar el ahora de las presiones que vienen de los otros dos tiempos: el pasado y el futuro”.

man parte los otros dos tiempos. La propuesta del *mindfulness* es aislar el ahora para evitar que esos otros dos tiempos nos invadan con pensamientos intrusivos que afecten nuestro ánimo, nuestra mente e, incluso, nuestro cuerpo. En teoría, al aislar este “ahora” podemos evitar la rumiación de esas cosas que no dijimos o no hemos dicho aún, por ejemplo. En otras palabras, vivir en este instante nos permitiría dejar de tener con nosotros mismos esas conversaciones que siempre vienen cargadas de juicio.

Según Kabat-Zinn y los muchos expertos sobre el tema de las charlas TED, en teoría, esa es una de las principales ventajas del *mindfulness*: disminuir el malestar generado por los juicios que emitimos sobre nosotros mismos en relación con las decisiones que hemos tomado en el pasado y con las que debemos tomar en el futuro. Pero de ella se desprende otro par. La primera es poder concentrarnos en un solo objetivo, en vista de que no somos seres todopoderosos que resuelven múltiples problemas simultáneamente. La segunda es lograr



conectarnos con la realidad, es decir, con lo que tenemos en frente y con quienes nos rodean. A partir de ello, podemos esperar alcanzar cierto nivel de bienestar emocional, espiritual y físico y, por ese camino, la anhelada felicidad.

Para conseguirlo hay distintas técnicas, desde trabajar la respiración hasta fijar un punto en el horizonte. La repetición llevará a la maestría en la práctica y los resultados aparecerán eventualmente. La vida comenzará a ser una experiencia consciente minuto a minuto, fotograma a fotograma, en donde el “ahora” entrará en el cuerpo como un instante de conexión plena con el mundo. Experimentaremos el “estado activo de la mente” del *sati* budista, tal como se definía antes de Rhys Davids, a pesar de que la otra mitad del concepto se haya perdido en el camino (no hay que olvidar que otras de sus definiciones eran “rememorar” y recordar”). La hermosa paradoja del *sati* yace en su capacidad de activar la mente para, desde el presente, convocar los otros tiempos. El *sati* no promueve el aislamiento temporal, sino su conexión.

En la novela *Mi año de descanso y relajación*, la escritora norteamericana Ottessa Moshfegh satiriza el *boom* de las búsquedas espirituales

de comienzo de este siglo mediante un personaje que se vale de medicamentos para conseguir dormir un año ininterrumpido como parte de un intento de huir del pasado y de lo que le depara el futuro. Busca una forma de desconexión temporal que le apunta a una consciencia que es una no-consciencia. Una de las preguntas que recorre la novela va sobre la línea fronteriza que separa estos dos estados de la mente. Y también es una pregunta que sobrevuela al *mindfulness*.

De hecho, en un artículo publicado en el periódico *El País*, de España, los autores del libro *Aprende a resolver lo que te hace sufrir*, bestseller sobre el tema, señalan que la principal ventaja del *mindfulness* también esconde su principal crítica. Vivir en el presente o estar atentos al ahora puede ser una cortina de humo que imposibilite resolver las causas de la inatención, es decir, los malestares que vienen del pasado o del futuro: “En realidad, el pensamiento se acalla cuando se resuelve aquello que lo agita, lo que significa que estar en el presente es estar atento a lo que ocurre, tanto fuera como dentro de uno mismo”. Y esto acarrea, a su vez, un segundo inconveniente: la desconexión con el pasado puede malinterpretarse como un mecanismo para evadir la responsabilidad o las consecuencias de los actos. Lo que se resume muy bien en la broma que llevan a cabo los personajes de la serie *How I Met Your Mother* cuando dicen que dejarán los problemas de su presente para que los resuelvan sus yo del futuro.

Frente a ello, los autores proponen una aproximación distinta a la noción de vivir en el presente centrándose en la idea de prestar atención primero a los pensamientos (todos, sin excepción) para perder el miedo a explorar las emociones que estos generan; no se trata de reprimirlos sino de resolverlos. Según ellos, a medida que estos malestares se resuelven el pensamiento se acallará. “Ser consciente, estar en el presente, se convierte entonces en la herramienta que da la oportunidad de entender mejor la realidad, y de aprender a resolver esos conflictos que impiden ser feliz”, dicen. Y luego agregan: “No se trata de controlar sino de descubrir y entender cosas nuevas”.

*Periodista. Colaborador frecuente de revista Bienestar Colsanitas y de Bacánika.



1



2



3

Viceversa, la exposición que celebra los 60 años del MAMBO

Soraya Yamhure Jesurun* • FOTOGRAFÍA:
Gregorio Díaz / Cortesía Museo de Arte
Moderno de Bogotá – MAMBO

Hasta el 18 de febrero estará abierta en el Museo de Arte Moderno de Bogotá *Viceversa: posiciones y perspectivas de una colección*, una exposición conformada por 438 obras que dan cuenta de las seis décadas de historia del museo.

1. La obra de Adriana Bustos, de cuatro metros de ancho, dialoga con las primeras adquisiciones de la colección del museo y con una fotografía de Marta Traba, fundadora de la institución. 2. Tumba No. 11, de Juan Antonio Roda, hizo parte de la primera exposición del museo, en 1963. Fue donada por el artista tras finalizar la muestra. 3. El diseño del edificio del museo fue donado por el arquitecto Rogelio Salmona.

Los museos también lloran (y harto). Más cuando se trata de una institución privada sin ánimo de lucro. En el Museo de Arte Moderno de Bogotá no solo hay una colección de 5422 obras que representan el patrimonio del arte colombiano –y que incluye varias joyas de artistas internacionales–, hay un empuje y un reto permanente que se ha mantenido por el talante de las tres mujeres que han dirigido la nave durante 60 años: Marta Traba, Gloria Zea y Claudia Hakim.

El museo inauguró su primera sede el 31 de octubre de 1963 con la exposición *Tumbas*, de Juan Antonio Roda, y el pasado mes de octubre, 60 años después de labores ininterrumpidas, abrió al público *Viceversa: posiciones y perspectivas de una colección*. Esta exposición, que estará abierta hasta el 18 de febrero, resalta los pilares fundamentales de la institución reflejando el pasado, el presente y las directrices de su proyección a futuro. Es el resultado de un análisis profundo y de una revisión contemporánea de su colección.

“*Viceversa* se aleja de las convenciones tradicionales de la historia del arte tal como lo conocemos. En lugar de eso, enlaza diversas narrativas de manera intencionada. Se adhiere a una propuesta no sistemática y anárquica en la que la colección del museo se presenta como un proceso abierto”, explica Eugenio Viola, curador jefe del MAMBO.

Esta experiencia visual construye una constelación de 438 obras conectadas por un amplio abanico de narraciones. Aunque el recorrido empieza donde el visitante decida, un punto de partida recomendado –para tener un contexto de las bases del MAMBO– es *Genealogía de una colección*, una pieza de dos metros de alto por cuatro de ancho en la que la artista argentina Adriana Bustos presenta un relato histórico que reubica imágenes de archivo.

“Lo maravilloso que sucede con las colecciones, y con los museos que pueden mostrarlas, es que las obras cobran otro sentido. Cuando en-

tran en diálogo se convierten, se transforman”, señala Bustos. Su obra, situada en la sección *Identidad*, se rodea de algunos cuadros fundacionales que reunió Marta Traba, gestora del museo, quien en 1969, antes de irse de Colombia, le entregó el cargo de directora a Gloria Zea.

La heterogeneidad de la colección, distribuida en tres galaxias conceptuales tituladas *Memoria*, *Identidad* y *Disonancias*, está acompañada por tres proyectos de artistas de procedencias geográficas e inquietudes diferentes que exponen nuevas perspectivas sobre la historia y la misión del museo. A la propuesta de Bustos se suma la intervención *Saludos desde Bogotá*, del artista italiano Giuseppe Stampone, y *Los museos también lloran (y harto)*, una instalación de sitio en la que el artista bogotano Juan Uribe aborda temas que se han mantenido silenciados bajo las contradicciones y apariencias del mercado del arte.

Cada una de estas galaxias se compone de segmentos temáticos que reúnen el trabajo de artistas de diferentes generaciones y nacionalidades. Como *Abstracción universal*, un corredor que me dejó absorta

al ver un papel de colgadura en blanco y negro de la artista contemporánea Mariangela Levita sobre el que cuelgan obras maestras de Carlos Cruz-Diez, Sol LeWitt, Omar Rayo, Jorge Riveros, Hernando del Villar y Rafael Echeverri. En la pared de enfrente, la propuesta geométrica dialoga con las fibras naturales de Olga de Amaral y con las formas de Guillermo Wiedemann y de Carlos Rojas, mientras esculturas de Jesús Rafael Soto, Feliza Bursztyn, Claudia Hakim y Edgar Negret conducen a *Cuerpo paisaje*, el espacio en el que la anatomía de Luis Caballero y Ever Astudillo encuentra un hilo conductor con un atardecer sabanero de Andrés de Santa María.

Otro de los grandes tesoros de la colección se ubica en *La obra multiplicada*, un muro de doble altura que se extiende entre el segundo y el tercer nivel del edificio diseñado por el arquitecto Rogelio Salmona. Este panorama

“*La curaduría de Viceversa, a cargo de Eugenio Viola y Juaniko Moreno, condensa cerca del 8% de la valiosa colección del MAMBO*”.

*Periodista y actriz. Colaboradora frecuente de revista Bienestar Colsanitas.



4

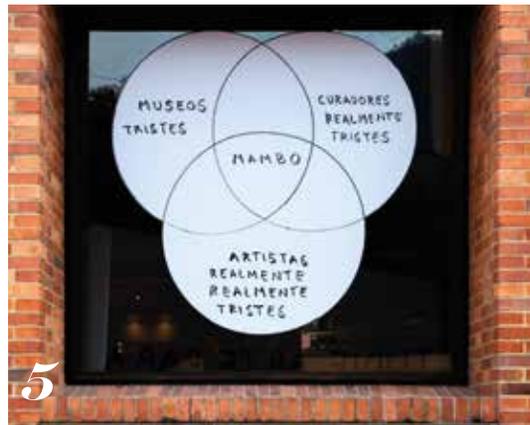
VISITE LA EXPOSICIÓN MAMBO

Calle 24 No. 6-00, Bogotá

HORARIOS

Martes a sábado: de 10:00 a. m. a 6:00 p. m.

Domingos y festivos: 12 del mediodía a 5:00 p. m. Los martes después de festivo está cerrada.



5

amplio, dedicado a las artes gráficas, presenta una antología alucinante de grabados, serigrafías, litografías y xilografías de Pablo Picasso, Wassily Kandinsky, David Hockney, Marc Chagall, René Magritte y Joan Miró, entre otros. Desde el último piso, donde se asienta *Disonancias*, pueden apreciarse de cerca las obras de Francis Bacon, Alexander Calder y Oskar Kokoschka.

En *Disonancias* se encuentran perspectivas alternativas que exploran cuestiones como la raza, el género y la identidad. Aquí se reivindica el papel de la mujer en el arte, y las obras

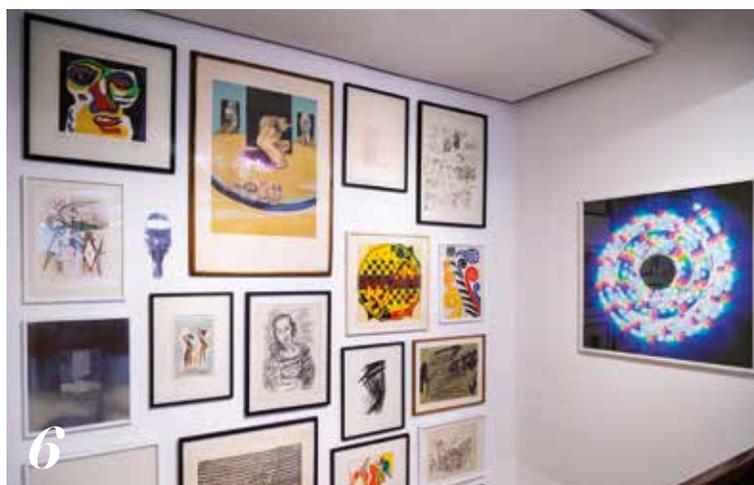
de creadoras contemporáneas como María José Arjona, Alba Triana, Luz Lizarazo, Ana María Devis y Rosario López dialogan con el legado vivo de María Teresa Hincapié. Junto a ellas, *La fetichización de lo sagrado* ahonda en el capítulo de la historia del arte occidental que abordó vírgenes, santos, crucifixiones, flagelaciones y últimas cenas que en esta sección son interpretadas por Álvaro Barrios, David Manzur y Carlos Duque.

Tras recorrer todo el tercer piso y pasar por las obras de Santiago Cárdenas y de Saír García, la visita podría continuar en el punto inicial, junto a la recepción, y bajar las escaleras que conducen al piso -1, donde empieza *Memoria*. Este nivel investiga la historia social del país y la manera en la que artistas de distintas generaciones han

“*El MAMBO atesora nuestro patrimonio, nos enseña de nuestro pasado y nos abre la mente a nuevas ideas para construir un mejor futuro.*”

tratado el constante conflicto armado desde lo documental y lo poético. Artistas del periodo de la violencia bipartidista como Carlos Granada comparten el espacio con la reportería gráfica de Sady González sobre la destrucción de la ciudad durante el Bogotazo, las icónicas cortinas de Óscar Muñoz y las impactantes fotografías de las madres de algunos de los falsos positivos, a quienes Carlos Saavedra retrató.

El Museo de Arte Moderno de Bogotá atesora nuestro patrimonio, nos enseña de nuestro pasado y nos abre la mente a nuevas ideas para construir un mejor futuro. Finalmente, el arte siempre está del lado de la convivencia pacífica de las diferencias. La curaduría de *Viceversa*, a cargo de Eugenio Viola y Juaniko Moreno, condensa cerca del 8% de la valiosa colección del MAMBO en un resumen contundente e inspirador que invita a volver para deleitarse con obras que llegan al alma. ①



6

4. El corredor de Abstracción universal termina con una escultura en hierro y acero inoxidable de la artista Claudia Hakim.
 5. Los museos también lloran (y hartó) del artista Juan Uribe.
 6. El muro de La obra multiplicada dialoga en la pared derecha con el trabajo del artista contemporáneo Esteban Peña.

Anatomía del masaje

¿Cuál es el masaje que su cuerpo necesita? Hablamos con una experta para identificar el tipo de estimulación más indicado según la situación de cada persona.



Los masajes manuales tienen una gran cantidad de beneficios: estimulan el aumento de la circulación, fortalecen el sistema inmune, restablecen la calidad del sueño, contribuyen a la producción de endorfinas y mejoran la salud mental. Para elegir un masaje apropiado según sus necesidades, consultamos a Alejandra Gómez, coordinadora de Scape Colombia, una plataforma de masajes a domicilio, quien explica cuáles son los tipos de masajes y sus beneficios.

- **Masaje deportivo:** puede hacerse antes o después del entrenamiento físico. En el primer caso, su objetivo es calentar los músculos para evitar lesiones y fatiga. En el segundo caso, busca promover el drenaje de ácido láctico y evitar dolores y fatiga muscular. Este tipo de masajes consta de maniobras rápidas en diferentes planos: desde el más superficial hasta el más profundo.
- **Masaje de relajación:** se recomienda para personas cansadas, con estrés y agotamiento o que han presentado cuadros de insomnio. Este masaje se lleva a cabo con una intensidad suave o media, la cual proporciona calma y descanso.
- **Masaje de tejido profundo:** se recomienda cuando el paciente tiene algún tipo de dolor muscular. Es ideal para quienes presentan espasmos musculares, pun-

tos gatillo (zonas que irradian dolor) o lesiones musculares. Este tipo de masaje se lleva a cabo con presión media o fuerte y con ejercicios de respiración, porque es necesario llegar a zonas muy profundas.

- **Masaje prenatal:** se recomienda para mamás en gestación, con embarazos normales, desde el cuarto mes en adelante. En este caso se trabaja especialmente el drenaje en piernas y maniobras de tejido profundo, pues son dos zonas que, por la retención de líquidos y el peso del bebé, se ven afectadas durante el embarazo. [B](#)



Todos los masajes de @scapemx son realizados por especialistas, fisioterapeutas, esteticistas o cosmetólogos y están acompañados con recursos como aromaterapia y musicoterapia para ofrecer al paciente una experiencia sensorial y reparadora.



La curadora del Premio Arte Joven, organizado por Colsanitas y la Embajada de España en Colombia, es una mujer que cree que el arte, como la naturaleza, es una oportunidad para relacionarse de forma distinta con los otros.



María Isabel Rueda, el arte de empezar de cero

Brian Lara* • FOTOGRAFÍA: Shadia Cure

María Isabel Rueda considera que su trabajo como artista y curadora es ser un canal por el que fluye información ininterrumpidamente. Tal información puede contener impulsos creativos, sensibilidades diversas y preguntas irresueltas. Su carrera es una exploración constante sobre las posibilidades del arte en relación con su entorno, algo que aprendió de la naturaleza. La artista cartagenera, una de las principales representantes del gótico tropical, ha sido la curadora de las dos últimas ediciones del Premio Arte Joven.

Su carrera en artes inició muy joven: a los 20 años era publicista, cursaba Artes Plásticas y exponía su trabajo desde el primer semestre. ¿Cómo influyó en su obra iniciar tan temprano?

No sé cómo sería de otra forma. Así se dio. Yo me gradué del colegio a los 16 años y entré prematuramente a la universidad. Me mudé de Cartagena a Bogotá, hice un semestre de Diseño Gráfico pero luego me cambié y me gradué de Publicidad. Sin embargo, aun siendo bastante joven, me di cuenta de que había estudiado algo que no se acercaba a lo que quería hacer. Ahí me

“A mí siempre me preguntan si me siento sola, pero hay tanta vida a mi cuidado que siento mucha compañía”.

enteré de que existía Artes Plásticas, me matriculé y casi desde el primer semestre comencé a exponer porque ya tenía un *background* en la producción de imágenes gracias a mi experiencia en la publicidad.

En alguna entrevista señaló que la juventud también le permitió trabajar desde una libertad que no veía en todos los que la rodeaban.

Yo creo que todavía tengo esa libertad. Hoy es una libertad que viene con tener claridad de hacia dónde voy como artista. Pero en esa época fue lindo porque con la poca trayectoria que tenía participé en exposiciones junto a artistas que tenían mucho más bagaje; el tema es que para mí todo era nuevo y podía tomar muchos riesgos. Ese es un lujo que no todos pueden darse, porque en artes no puedes cometer errores. Como no tenía consciencia de eso, tomé riesgos y lo disfruté sin el estrés de que cometer un error podía ser un problema.

Usted es artista y curadora; ha experimentado con fotografía, cine, dibujo, literatura, performance; tuvo marcas de ropa; fue teclista de grupos musicales a comienzo de siglo; ahora practica surf... ¿Qué la impulsa a probar cosas tan diversas?

Me gusta no definirme o consolidar un Yo que sea específico, sino poder ser cada vez una persona completamente nueva. Al empezar algo que nunca he hecho deconstruyo lo que otras personas creen que soy. Me gusta ese momento en el que tengo que olvidar todo lo que sabía o lo que creía que sabía para empezar de cero.

En esa exploración también se retrasa la consciencia del error de la que hablamos antes.

A mí eso me interesa a nivel conceptual y filosófico como una manera en la que quiero habitar el mundo: la idea de vaciarme, de no conformarme como algo rígido, sino de creer que tengo la posibilidad de ser transformada por cualquier información que venga. Eso es muy emocionante. La información que va entrando también va saliendo y no hay que cargar con nada. Es como si fueras un canal para que la información pase a través de ti: no la guardas, ni la consolidas, ni la solidificas, sino que circula luego de alcanzarte.



¿Ese principio lo aplica también cuando es curadora de una muestra como la del Premio Arte Joven?

Como se presentan más de 800 propuestas, uno se da cuenta de lo que piensa la colectividad en el arte en el país. Es como una pulsión; la de este año estaba entre lo rural y lo urbano. Y, si yo soy una especie de canal que de alguna forma permite hacer visible lo que una colectividad trata de mostrar, mis decisiones apuntan a ir más allá de lo que me gusta. Procuero rastrear el camino hacia el que esas personas se dirigen. Cuando comienzo a armar el diálogo de los artistas en la sala, la manera en la que unos apoyan lo que otros dicen valiéndose de medios diferentes, me doy cuenta de que la exposición es una especie de organismo conectado.

Un organismo al que, además, se suma el espectador cuando ve la obra.

Claro, el trabajo del artista empieza en el momento en que entra en contacto con otro, cuando hay un diálogo con esa persona que accede a lo sensible a partir de lo que está viendo y recibe información que la lleva a una transformación.

¿Por ahí podría haber una definición del bienestar?

Para mí bienestar es poder vibrar en la misma frecuencia de lo que me rodea. Yo vivo en Puerto



“ El surf es la manera más fácil de conectarte con el mar. Sobre la tabla aprendes a dejarte llevar por las olas. Y a veces necesitas solo eso: vaciarte y dejarte llevar.”

Colombia, cerca de Barranquilla, y vivo en contacto con los animales y la naturaleza; siento bienestar cuando veo mi entorno y siento una vibración con él. Pero eso se construye tomando las decisiones respecto a cómo me rodeo y cómo me relaciono con el mundo que me rodea.

¿Fue difícil vibrar con ese entorno luego de vivir más de veinte años en Bogotá?

Crecí rodeada de árboles, animales. En Puerto Colombia también tengo una finquita en donde hay árboles de tamarindo, mango, níspero, ciruela, limón, papaya. Adicionalmente, tengo tortugas, dos perros, cuatro gatos, ardillas, pájaros y loros. Yo vivo sola. Mis relaciones diarias son con plantas y animales. Puedo pasar muchos días de la semana sin encontrarme con personas.

¿Qué descubrió al empezar a relacionarse menos con personas y más con la naturaleza?

Eso te da como una limpieza de la mente y de la mirada. Comienzas a percibir la información de manera más limpia. Comienzas a ver los movimientos de tu entorno: sabes en qué época se da cada fruta o por qué se cayeron las hojas de una planta. Comienzas a observar los equilibrios y los desequilibrios de lo que te rodea. Y por eso hay gente que cree que ves cosas o que ves el futuro, cuando simplemente recibes la información de tu entorno con mayor limpieza. Porque normalmente tú miras a través de la información que tienes de lo antes visto, o sea que casi no ves. Si limpias la mirada, vas a abrir la mirada. Hay tanta vida a mi cuidado que siento mucha compañía.

¿Incluso con los insectos o las plagas que también habitan en su casa?

Yo no quito las telarañas de mi casa y a veces hay muchas. Ellas estaban ahí antes que yo, yo



soy la invasora. Aunque le tengo miedo a las arañas, no puedo matarlas. Incluso una vez me picó una escolopendra, que son unos animales terroríficos, una mezcla de ciempiés gigante con alacrán, y tampoco pude matarla. Que me haya picado es parte de vibrar con el entorno.

¿Cómo es su relación con el mar?

Yo nací frente al mar. Cuando me fui a vivir a Bogotá no podía dormir al principio. Cuando volví a mi casa en vacaciones me di cuenta de que las olas sonaban por la noche; yo no sabía que las olas sonaban, pensaba que así sonaba la vida. Yo siempre he estado con el mar. El agua es lo que conecta todo. Toda la información se transmite por el agua y cuando entras al mar está toda la información ahí. Por eso también hago surf: es la manera más fácil de conectarte con el mar. Sobre la tabla aprendes a dejarte llevar por las olas. Y a veces necesitas solo eso: vaciarte y dejarte llevar. **B**

**Periodista. Colaborador frecuente de revista Bienestar Colsanitas y de Bacánika.*

El bienestar es... | Estefanía Godoy

Adriana Restrepo • FOTOGRAFÍA: Cortesía Talento nacional

Tras abandonar una exitosa carrera de actuación, la bogotana encontró un nuevo camino en el cual la cocina y la alimentación holística se convirtieron en las herramientas estrella para enseñar a otros a transformar su vida.



Un problema de colon irritable en la adolescencia llevó a Estefanía a iniciar un proceso de exploración para entender cómo funcionaba su cuerpo y qué lo sanaba. Se negaba a vivir bajo el efecto de los medicamentos. Eso, sumado a la pasión que su abuela le heredó por la cocina, fue determinante para que, después de 14 años en televisión, hiciera un cambio en su vida. Actualmente es asesora de alimentación holística y vive en una finca en La Calera con su familia, una huerta y varios animales.

Mi escena de bienestar incluye...

Tres ejes: meditación, ejercicio físico y buena alimentación.

La mejor forma de cuidar mi salud es...

A través de los hábitos. La alimentación, por supuesto, es mi pilar y hace parte de mis dones y talentos, pero trato de vivir y promover los buenos hábitos en todos los sentidos.

Mi manera de cuidar a los demás la expreso...

A través de la cocina. Cuando quiero consentir a mis hijos cocino para ellos y con ellos.

Para acompañar a mis seres queridos busco...

Estar ahí en el momento presente, sin celular.

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

Confiar. Siempre trato de pensar que, por compleja que sea una situación, está ahí por algo o para algo.

Valoro los momentos de soledad porque...

Los uso para inspirarme, decantar y plasmar ideas.

Las pérdidas me han enseñado...

Que solo existe el momento presente y que hay que bajar el ritmo, las revoluciones y disfrutar más de cada segundo. **B**

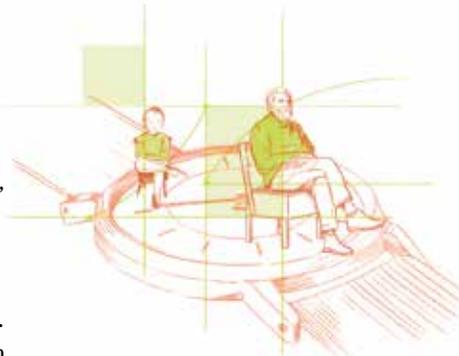
Los transedad

Eduardo Arias Villa* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez @lumarimartinez

Más allá de la edad física que tengo (acabo de cumplir 65), desde hace ya bastantes años, en ciertos momentos del día, me siento más joven de lo que soy y, en otros, aún más viejo que lo que indica la cédula de ciudadanía.

Hace poco una amiga periodista me propuso un tema para esta columna relacionado con lo que dije al comienzo y le puso nombre a quienes eso nos sucede: los transedad. “Los transedad, como los del sexo fluido, se acomodan a las circunstancias y al estado de ánimo y en un mismo día van mutando de edad. Lo dejo para que lo explores”. Decidí hacerle caso y voy a intentar un ejercicio basado en un hipotético día mío. A medida que transcurre el relato, pondré entre paréntesis la edad que siento tener en ese momento. Vamos a ver qué tal sale.

Aún no amanece (no miro la hora para no desvelarme) y debo levantarme para ir al baño (70). Me demoro un poco en dormirme y aún experimento la angustia que me produjo un sueño anodino (¿5? ¿85?). Vuelvo a dormirme y despierto poco después del alba, aún más angustiado por un nuevo sueño. Me quedo como paralizado mientras miro el techo. La angustia del sueño se mezcla con la que me genera pensar en algunas tareas pendientes para el día y siento que ya no soy capaz de emprenderlas. Que debería haber muerto hace mucho tiempo (104). Me levanto, voy de nuevo al baño (80). No recuerdo si ya le había dado desayuno al gato y si me había tomado ya los tres remedios del día (doble 85. Pérdida de memoria cercana y tener que tomar todos los días de la vida tres remedios al despertar).



Hasta ahora la cosa pinta grave. Decido bañarme con agua fría. Cuando el chorro de agua me golpea, la angustia se desvanece (17). Enumero con optimismo esas mismas tareas pendientes que diez minutos atrás me angustiaban (25, o síntoma alarmante de síndrome bipolar). Me visto con la primera camiseta que saco del clóset (14) y los mismos pantalones de ayer (12 o 94). Bajo a desayunar, pongo algo de jazz de la era del swing (grave dilema. Por la euforia que me produce, 27. Por tratarse de una música que se grabó hace 80 años...). Termino de desayunar y saco a caminar a la perra. Caminaré rápido durante al menos una hora (23, aunque solo algunos pensionados podemos darnos el lujo de pasear una perra un día entre semana en horas de oficina). Cuando salgo a caminar, llevo un balón de básquet (20) y, cuando llego a una de las canchas de los parques no tan cercanos, practico lanzamientos de media distancia (19). Eso sí, solo lanzamientos. Nada de correr porque

las rodillas y la cadera ya no están para esos trotes (72).

Tras un cuarto de hora de juego prosigo mi camino. Voy más rápido que la gran mayoría de la gente que va a mi lado por el andén (21). La perrita se detiene para hacer sus necesidades. Tomo una bolsa plástica y me agacho para recoger. Con gran dificultad doblo espalda y rodillas (78). Al reincorporarme, siento vértigo y por poco pierdo el equilibrio (86). Reinicio la marcha (22) y llego a la casa un poquito cansado (43). Llama a la puerta. Me han enviado una encomienda. Firmo el recibo y me cuesta mucho trabajo escribir correctamente los números de mi teléfono y mi cédula (83).

Entro a la casa. Me da frío y subo al tercer piso. Al llegar al segundo ya no recuerdo bien por qué estoy subiendo las escaleras (77). Al llegar al tercer piso recuerdo lo del suéter (56), pero me encuentro un libro que estaba buscando y bajo sin tomar el suéter (81). Debo ir a un almuerzo de trabajo. Aunque no tengo ganas de ir al baño, entro a orinar: pipí preventivo (79). Salgo a pie hasta la estación del bus (36). Atravieso una avenida por un puente peatonal y al subir por la rampa sobrepaso a todo el mundo (27). Al iniciar el descenso, siento un tirón en la rodilla derecha (71). Me subo al bus y a los diez minutos me dan unas ganas horribles de orinar (86). ¿Será que aguanto? ¿Será que aguanto? **B**

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



ARTE
J O V
N
E

23



Ganadora Doreiby Perafán

ARTISTA YANACUNA ORIUNDA DE BOLÍVAR, CAUCA.

Ganadora del Premio Arte Joven 2023 con su obra *Cogerle corte*, una instalación de cerámica con 120 piezas en forma de mazorca con sus correspondientes ameros tomados del cultivo de su padre, obra con la que explora la memoria, el trabajo del campo, sus raíces indígenas y la historia del campesinado en su relación con el país a través de este cultivo.





+
▶ **¡Haz un gesto ecológico:**
Di no a los **CD y el papel!**
+
x

El futuro es digital



Te contamos cómo consultar los resultados de imágenes diagnósticas tomadas en nuestra infraestructura propia desde tu oficina virtual.

1

Ingresa a la oficina virtual colsanitas.com

2



En la sección **resultados médicos**, selecciona **imágenes diagnósticas**.

3



Sigue los pasos para visualizar y descargar tus exámenes.

***Ten presente:**

Varios de los exámenes diagnósticos ya se pueden consultar por la oficina virtual; durante el examen, te estaremos contando cómo obtenerlo.



Más información:



Colsanitas en Línea
Bogotá: 6014871920
Nacional: 018000979020 opción 2, 5 y 1.



Disponible: 24 horas al día,
los 7 días a la semana.