

Bienestar

COLSANITAS

EDICIÓN 196 BIENESTAR COLSANITAS OCTUBRE - NOVIEMBRE 2024

OCTUBRE - NOVIEMBRE 2024 | ISSN 0122 - 011X

Víctor Mallarino

El actor y director nos muestra su vocación ambiental: es fotógrafo de animales que habitan ecosistemas amenazados.

Nº 196



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





Clínica 103

Autopista Nte. # 103 - 65, Bogotá



Clínica Campo Abierto

Carrera 69 # 170 - 40, Bogotá



Clínica El Carmen

Calle 70 B # 38 - 37, Barranquilla



Clínica Iberoamérica

Calle 85 # 50 - 159, Barranquilla



Clínica Sebastián de Belalcázar

Av. 4 Nte. # 7N - 81, Cali



Clínica Keralty Ibagué

Calle 60 # 3 - 8, Tolima



**BIODIVERSIDAD
MEDIO AMBIENTE
BIENESTAR** Contenido
Nº 196

Octubre - Noviembre 2024



24



56



62



51



40

CARTA DEL PRESIDENTE

- 6 Autoevaluarnos y caminar firmes

AUTOCUIDADO

- 8 Una ráfaga llamada Chechy Baena
Adriana Restrepo

SALUD

- 10 Las siete maravillas de la natación
Esteban Piñeros

SALUD

- 14 Nervio ciático: el más largo y ancho del cuerpo
Carolina Gómez Aguilar

SALUD

- 20 El dolor pélvico crónico tiene tratamiento. Una conversación con Claudia Zambrano
Carolina Gómez Aguilar

VIDA

- 24 El lente animal de Víctor Mallarino
Mónica Diago

SALUD MENTAL

- 32 La generación ansiosa. ¿Qué le está haciendo el *smartphone* a la mente de los jóvenes?
Martín Franco Vélez

SALUD MENTAL

- 36 Nostalgia, una herramienta para vivir el presente
Esteban Piñeros

ESPECIAL BIO

- 40 Caminar, detenerse y observar las aves del río Cali
Mónica Diago

ESPECIAL BIO

- 46 El tejido polar de Ángela Posada-Swofford
Ana Catalina Escobar

ESPECIAL BIO

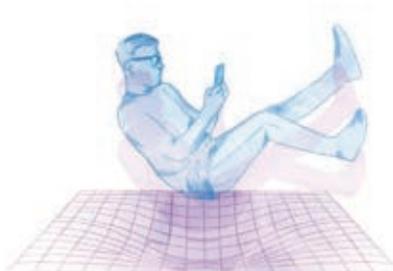
- 51 El impacto de la deforestación en Colombia

ESPECIAL BIO

- 52 Un refugio para la salud mental en el Huila
Catalina Porras Suárez

ESPECIAL BIO

- 56 La historia de nuestros platos: el primer paso hacia la conciencia alimentaria
Nicolás Samper Serrano



90 Sexto piso La dispersión digital *Eduardo Arias*

BienestarColsanitas
 bienestarcolsanitas
 bienestarcolsanitas
 bienestarcolsanitas



36



84



20

ESPECIAL BIO

62 Cinco pasos para hacer compras más sostenibles
Laura Daniela Soto Patiño

CULTURA

66 El parque arqueológico de Usme, un tesoro protegido por sus habitantes
Laura Natalia Cruz

CULTURA

70 Rocio Arias Hofman: una estudiosa incansable de la historia de la moda
Mónica Diago

SALUD

76 Escoger zapatos tiene su ciencia
Fernando Carreño Arrázola

HISTORIAS KERALTY

80 Salud y agua potable: el impacto de Keralty en las comunidades rurales colombianas
Laura Daniela Soto Patiño

VIDA

84 Lengua de señas, símbolo de inclusión de la comunidad sorda
Karem Racines Arévalo

EL BIENESTAR ES...

88 Victoria Hernández: "El deseo de aprender es el deseo de vivir"
Catalina Porras Suárez

Bienestar COLSANITAS

Director

Ángel Unfried
aeunfried@colsanitas.com

Editora

Mónica Diago
mdiago@keralty.com

Editora web

Daniela Catalina Porras Suárez
daniela.porras@colsanitas.com

Directora de arte

Ada Fernández
afernandez@colsanitas.com

Diseño digital

Valentina Izquierdo
Daniela Archila

Redacción

Laura Daniela Soto
ladsoto@colsanitas.com
Valeria Herrera
Camilo Vargas

Especialista digital

Juan Carlos Afanador
jcafanador@colsanitas.com

Gestora de redes

Juliana Novoa Rodríguez
junovoa@colsanitas.com

Corrector de estilo

Cristian Hernández Jiménez

Fotografía de carátula

Erick Morales

Fotografía

Shadia Cure, Daniel Jaramillo, David Jaramillo,
Erick Morales, Juan Felipe Vives, iStock

Ilustración

Cinthya Espitia, Valentina García, Luisa Martínez,
Gabriela Mendoza, Liliana Ospina,
Juliana Quitian, Jorge Tukan

Dirección administrativa y financiera

Victor Cárdenas Mendoza
vmcardenas@colsanitas.com

Asistente administrativa

Wendy Tatiana Vanegas
wvvanegas@colsanitas.com

Impresión

Quad Colombia S.A.S.

Bienestar Colsanitas

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

VIGILADO Supersalud

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

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

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

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

Autoevaluarnos y caminar firmes

No hay nada que nos haga crecer más que mirar nuestro interior. Revisar cada rincón de nuestra organización y entender dónde podemos encontrar oportunidades para mejorar, para hacernos más fuertes. Y, claro, también aplaudir cuando sabemos y reconocemos que lo estamos haciendo bien. Recientemente, la Clínica Universitaria Colombia obtuvo el Certificado de Acreditación en Salud que otorga el Instituto Colombiano de Normas Técnicas (ICONTEC) a las instituciones que certifican el cumplimiento de los estándares del Sistema Único de Acreditación en Salud (SUA). Un reconocimiento a todo el empeño que ponemos en nuestras labores diarias.

Esta certificación verifica que los procesos y los procedimientos de la institución se realicen con nitidez y, a la vez, garantiza la existencia de los recursos humanos necesarios para prestar el mejor servicio de salud. Aunque no es la primera vez que logramos este importante sello, este año volvimos a conseguirlo gracias al informe de resultados de los últimos cuatro años y los nuevos



©LUIZA MARTÍNEZ

procesos que hemos implementado dentro de la clínica.

El propósito de nuestra institución es la calidad de la atención y, gracias al compromiso de los líderes y de todos los equipos asistenciales y administrativos, no solo transformamos la vida de nuestros usuarios, sino también de quienes más nos necesitan. Los proyectos sociales que emprendemos en la institución, como el Hospital Comunitario o la planta de potabilización de agua del municipio El Colegio (Cundinamarca), historia que pueden leer en esta revista, se convierten en pilares de los ejes de servicio de nuestra empresa.

Alimentar y apoyar las redes de cuidado entre los diferentes sectores de la población, la humanización de nuestros servicios, las inversiones en tecnología, la renovación de equipos y el laboratorio de biología molecular y la integralidad para atender pacientes oncológicos son solo algunos de los méritos que nos permitieron obtener la certificación.

Nuestros usuarios podrán contar con la tranquilidad de saber que su salud se encuentra en manos de una institución acreditada. La integralidad de la Clínica Universitaria Colombia en la prestación de servicio de salud es nuestra mejor herramienta para garantizar servicios de primera calidad. En el país son solo 49 instituciones las que cuentan con este premio y nosotros nos sentimos muy orgullosos de estar dentro de este grupo, especialmente, porque nos motiva a seguir revisando nuestros pasos y encontrar cada semilla que puede florecer en beneficio de los usuarios.

IGNACIO CORREA SEBASTIAN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty



¡Ahorra tiempo
en **desplazamientos!**

Agendando tus
consultas médicas
de forma virtual.



Es muy fácil: solo debes tener un correo electrónico y un número telefónico de contacto.

Solicita tus citas a través de los canales digitales:

Chatea



Whatsapp: (+57) 310 3107676
Chat en colsanitas.com
Facebook Messenger de
Colsanitas Medicina Prepagada

Accede



Oficina
Virtual
colsanitas.com

Ingresa



App
Colsanitas

Actualízala ahora en



¡Listo!

Tus servicios de salud al alcance de tus manos
de manera, rápida y segura.



Una ráfaga llamada Chechy Baena

POR: *Adriana Restrepo* • FOTOGRAFÍA: *David Jaramillo*

La 24 veces campeona del mundo en patinaje es hoy una empresaria consagrada a una gran misión: usar su voz para inspirar, transformar vidas, defender los derechos humanos en el deporte y promover el liderazgo de las mujeres.

Antes de que Catherine Ibargüen, Mariana Pajón o Linda Caicedo nos hicieran gritar a todo pulmón ante sus proezas deportivas, Cecilia Baena, con solo 13 años, se abría paso en las pistas de patinaje y le avisaba al mundo que con ella venía una campeona inigualable de talla mundial.

Chechy no solo puso el patinaje en la mira de los atletas nacionales e internacionales, fue 24 veces campeona del mundo en competencias de pista y ruta, 10 veces campeona en los Juegos Centroamericanos y del Caribe y dos veces en los Juegos Panamericanos; durante tres años consecutivos ganó el World Cup de

maratonos y recibió el título de Deportista del Año en el año 2001.

De todos los premios y medallas que pueda tener, lo que realmente hace orgullosa a Chechy es saberse un ídolo que inspira a las niñas y niños del país. La cartagenera se probó a sí misma y al mundo entero que en la vida “los sueños se cumplen, siempre y cuando se construyan con determinación, método, propósito y constancia”.

Empezó a patinar con cinco años, porque el patinaje hacía parte del pènsum de su colegio. Pero desde el primer día soñó con ser campeona del mundo. Para entonces, no tenía talento ni el biotipo adecuado: “Era bajita, barrigona y muy mala”, recuerda. Sin embargo, en su casa siempre se respiraron aires de triunfo, pues su padre, el periodista deportivo Eugenio Baena, era íntimo amigo del *Happy Lora*, del *Pibe Valderrama*, de *Pambelé* y de otras grandes glorias. Y difícilmente podría encontrar a alguien con las ganas que tenía Chechy: “Al principio me orinaba del susto, pero si decían que había que hacer 10 vueltas, yo hacía 14. Era siempre la primera en llegar al entrenamiento y la última en irme”.

Ver tal determinación hizo que su familia entera se volcara en la carrera de Cecilia. Y los frutos no tardaron en llegar. En el año 2000, con 13 años, participó en su primer mundial de patinaje en Barranckermeja y ganó. “Creí en mí a pesar de todo” y lo siguió haciendo hasta que cumplió 26 años y entendió que era hora de cerrar el ciclo. Pero ¡cuántas alegrías nos dio!

Tras su salida de las competencias en el 2012, creó una escuela de patinaje, en Bogotá y Cartagena. ¿Cuál fue el sueño que se propuso en ese momento?

Pasar a otras generaciones el mensaje de lo que el deporte hizo en mí. El deporte trasciende a las medallas y al podio. Invertir en deporte es invertir en niños emocional y físicamente saludables, niños que saben manejar la frustración, que aprenden a ser personas resilientes.

Gracias a su trabajo el patinaje es importante a nivel nacional e internacional. ¿En su momento encontró apoyo?

El apoyo era muy escaso, los escenarios muy precarios, no había acompañamiento a los atletas. A los 15 años tuve que irme a vivir a Bogotá porque allí era la única manera de progresar en la disciplina. Eso ha ido cambiando, por supues-



SALUD FÍSICA

“Moverse es un privilegio. Por tanto, voy al gimnasio y mantengo un estilo de vida muy saludable. Como bien, pero ahora sin restricciones, porque conozco mi cuerpo”.

to, pero aún falta mucho camino por recorrer. Necesitamos que la empresa privada se vincule más y que el deporte se convierta en una política de Estado.

¿Cómo fue el proceso en su familia, que entendió, desde que usted era muy niña, que tenía un sueño y que debía apoyarla?

A mí me decían la “tortuga veloz” porque era chiquita, gordita y movía muy rápido los patines. Eso no quiere decir que fuera rápida, en realidad, era siempre la última. Pero mis papás vieron que estaba dispuesta a hacer todo lo necesario para conseguir mi sueño. Entrenaba ocho horas diarias. Vimos que la constancia y la práctica me hacían mejorar. Entonces, mi hermano Juan Carlos se propuso acompañarme a todos los entrenamientos y campeonatos y mi mamá dejó su trabajo para dedicarse a hacer rifas, freír buñuelos y hacer todo lo necesario para que yo pudiera seguir avanzando en mi carrera. Mi mamá solía decir que, cuando yo me ponía los patines, sonreía y ella solo quería que yo fuera feliz.

Campeona del mundo 24 veces, pero sin medalla olímpica. ¿Ese es su sueño no cumplido?

Sí. Desde el año 2000 el patinaje colombiano se convirtió en el mejor del mundo y ha mantenido su hegemonía. Eso ha permitido que se consolide la Federación y que sigamos teniendo generaciones de grandes patinadores. Sin embargo, esa misma hegemonía ha hecho que otras potencias se desinflen y lleven a sus patinadores hacia el patinaje en hielo. Necesitamos que más países apoyen el patinaje para que pueda ser un deporte olímpico. 



Las siete maravillas de la natación

Por: *Esteban Piñeros** • FOTOGRAFÍA: *Erick Morales*

Debido a sus múltiples beneficios para la salud física y mental, la natación es considerada uno de los ejercicios más completos que existen.

Desde que puede recordar, Juan Fernando Ramón siempre se ha sentido como una especie de hombre anfibio. Esta idea lo invadió por primera vez a los cuatro años, mientras aprendía a nadar en una piscina de Cali, su ciudad natal. Cinco décadas después, esa misma sensación lo acompaña todos los días de su vida. A pesar de que la falta de oportunidades en la infancia y su exigente carrera en neurocirugía lo apartaron del deporte por mu-

cho tiempo, a los 53 años retomó su pasión. Hoy en día, con un centenar de medallas colgando de su cuello y varias participaciones en torneos internacionales, Juan Fernando está decidido a seguir nadando hasta los 101 años, si el cuerpo se lo permite.

Al igual que el neurocirujano, muchas personas de todas las edades consideran que la natación es el mejor deporte que hay, y que sus beneficios van más allá de cualquier reconocimiento. Estas son algunas de sus bondades.



1. Ayuda a mantener la musculatura

La natación, como deporte, implica la activación de casi todos los músculos del cuerpo, con un énfasis particular en los brazos, los hombros, la espalda, el abdomen, los glúteos y las piernas, que son esenciales para mantenerse a flote y avanzar. Esto se debe a que el agua es un medio más denso que el aire. Por eso ofrece más resistencia cuando nos movemos, aumentando así el esfuerzo físico, pero disminuyendo el impacto en las articulaciones gracias al principio de flotabilidad. Esto convierte a la natación en una actividad ideal para adultos mayores o personas con afecciones óseas o articulares.

“Que la fisioterapia bajo el agua sea tan efectiva evidencia las propiedades que tiene el agua, no solo para disminuir el dolor al hacer ejercicio, sino también para calentar el músculo antes de empezar a trabajarlo, especialmente, si la piscina está climatizada”, señala Andrés Hernández, médico deportólogo adscrito a Colsanitas.

“A mí me encanta venir a nadar. Es algo que mi cuerpo y mi mente necesitan para funcionar y es una actividad común con mis hijos”.

—Clara Ossa



2. Aumenta la capacidad pulmonar y fortalece el corazón

Al ser un deporte en el que intervienen tantos grupos musculares, también hay un gran consumo de oxígeno y una producción alta de dióxido de carbono, lo que hace que todo el sistema respiratorio se fortalezca y se vuelva más eficiente para estar a la altura de las exigencias. Los pulmones también mejoran su expansibilidad, aumentando el volumen de aire que pueden recibir. Asimismo, se activa un mayor número de alvéolos (pequeñas estructuras en forma de bolsa conectadas a los bronquios). Como los alvéolos son responsables del intercambio de gases entre los pulmones

y la sangre, cuanto mayor sea su actividad, menos oxígeno se desaprovecha y más dióxido de carbono se expulsa.

Adicionalmente, la natación fortalece órganos como el diafragma y los intercostales, permitiendo inhalar y exhalar con mayor facilidad.

“A nivel cardiovascular también existen muchas ventajas: se fortalece el corazón al igual que el resto de los músculos, lo que hace que bombee más sangre con menos esfuerzo y que esta se distribuya mejor en las terminaciones de los vasos sanguíneos”, dice Hernández. Como resultado, se reduce la presión arterial y disminuye el riesgo de que se formen coágulos.



3. Mejora el estado de ánimo

“A mí me encanta venir a nadar. Es algo que mi cuerpo y mi mente necesitan para funcionar y es una actividad común con mis hijos de nueve y 14 años. Aunque para ellos es más una competición, para mí es una oportunidad para disfrutar el tiempo con mis seres queridos”, comenta Clara Ossa, nadadora frecuente del club de natación Los Búhos.

Como toda actividad física, la natación estimula la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que, además de estar asociados con los sistemas de recompensa del cerebro, también tienen un potente efecto analgésico en el cuerpo. Este proceso genera una reacción en cadena que disminuye los niveles de hormonas relacionadas con el estrés, como el cortisol y la adrenalina, provocando sensaciones de bienestar y felicidad.

4. Enseña a controlar las emociones negativas

Al competir, la frustración y la impotencia pueden ser emociones que afloran cuando los resultados no alcanzan las expectativas, lo que puede traducirse en experiencias negativas que inevitablemente enfrentan

“Siempre me he sentido como una especie de hombre anfibio. Esta idea me invadió a los cuatro años, mientras aprendía a nadar en una piscina de Cali”.

—Juan Fernando Ramón



todos los deportistas. Para muchos, y en especial para los niños, la derrota es desalentadora, pero a medida que nos acostumbramos a que no siempre es posible ganar, la resiliencia y otras habilidades de afrontamiento se van desarrollando.

“Con la natación las personas se vuelven conscientes de que el objetivo final a veces no es vencer a nadie más que a uno mismo. En ocasiones, el primer paso es quitarse el miedo que produce aprender a nadar. Con el tiempo, este miedo se convierte en un objetivo a superar y va dando paso a otros objetivos: más velocidad, más resistencia, menos fatiga. Al final, cuando vamos cumpliendo con lo propuesto, esto se impone a

la sensación de incapacidad, lo que genera mucha satisfacción”, indica Juan Felipe Medina, psicólogo especializado en deporte formativo y de alto rendimiento.

5. Promueve la neuroplasticidad

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones neuronales y reorganizar las existentes en poco tiempo, lo que la hace una aptitud indispensable para aprender habilidades nuevas, pero también para desaprender hábitos negativos. De acuerdo con un estudio publicado en la revista científica *Frontiers in Human Neuroscience* (2013), existe una relación entre la práctica de ejercicio aeróbico y un crecien-



La práctica de un deporte, sobre todo si es grupal, facilita el encuentro con personas de la misma edad y con intereses comunes, lo que favorece la creación de comunidad.

to significativo del volumen del cerebro en adultos mayores, más específicamente en áreas vinculadas a la memoria y la atención.

“Cuando una persona hace carreras de natación, debe concentrarse en mantener movimientos y posiciones hidrodinámicas que aumenten su velocidad en el agua. Aún con los efectos de la fatiga, las distracciones y la presión psicológica de la competencia, los nadadores deben seguir ejecutando estos movimientos de manera consistente”, explica el psicólogo deportivo. A largo plazo, este proceso mejora la

memoria de trabajo (lo que permite mantener y manipular la información necesaria para realizar tareas en tiempo real) y la flexibilidad cognitiva (que nos ayuda a adaptarnos y cambiar el pensamiento en respuesta a nuevas situaciones).

6. Favorece el trabajo del sistema digestivo y la producción de energía

Además de favorecer la digestión y disminuir el estreñimiento, la natación ayuda a mantener los niveles de glucosa en la sangre y mejora la sensibilidad del organismo a la insulina,

hormona fundamental en la conversión de glucosa en energía. En general, ambos beneficios son importantes para la salud del páncreas y, por lo tanto, para disminuir el riesgo de enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes tipo 2.

“Otro de sus beneficios es el crecimiento en el número de mitocondrias en los grupos musculares”, afirma Hernández. Como estas partes de las células son las encargadas de generar energía, a mayor cantidad, más energía se gasta de manera óptima, disminuyendo la fatiga y aumentando el rendimiento físico.

7. Facilita la socialización

La práctica de un deporte, sobre todo si es grupal, facilita el encuentro con personas de la misma edad y con intereses comunes, lo que favorece la creación de comunidad. Esto es especialmente favorable para niños y adolescentes, ya que pertenecer a un grupo con metas compartidas les ayuda a desarrollar empatía y mejorar sus habilidades sociales. Del mismo modo, los adultos mayores, quienes a menudo son aislados debido a circunstancias familiares, también se ven positivamente impactados.

“Con el club [de apnea] terminamos acercándonos mucho, no exactamente como una familia, pero sí como un ‘cardumen’, que es como le llamamos a nuestro grupo. En cuanto a la práctica del buceo, puedo decir que me ha permitido viajar por el mundo conociendo personas con las que he explorado las profundidades del mar”, finaliza Darío González, apneista y buzo de 80 años. 

**Colaborador frecuente de revista Bienestar.*

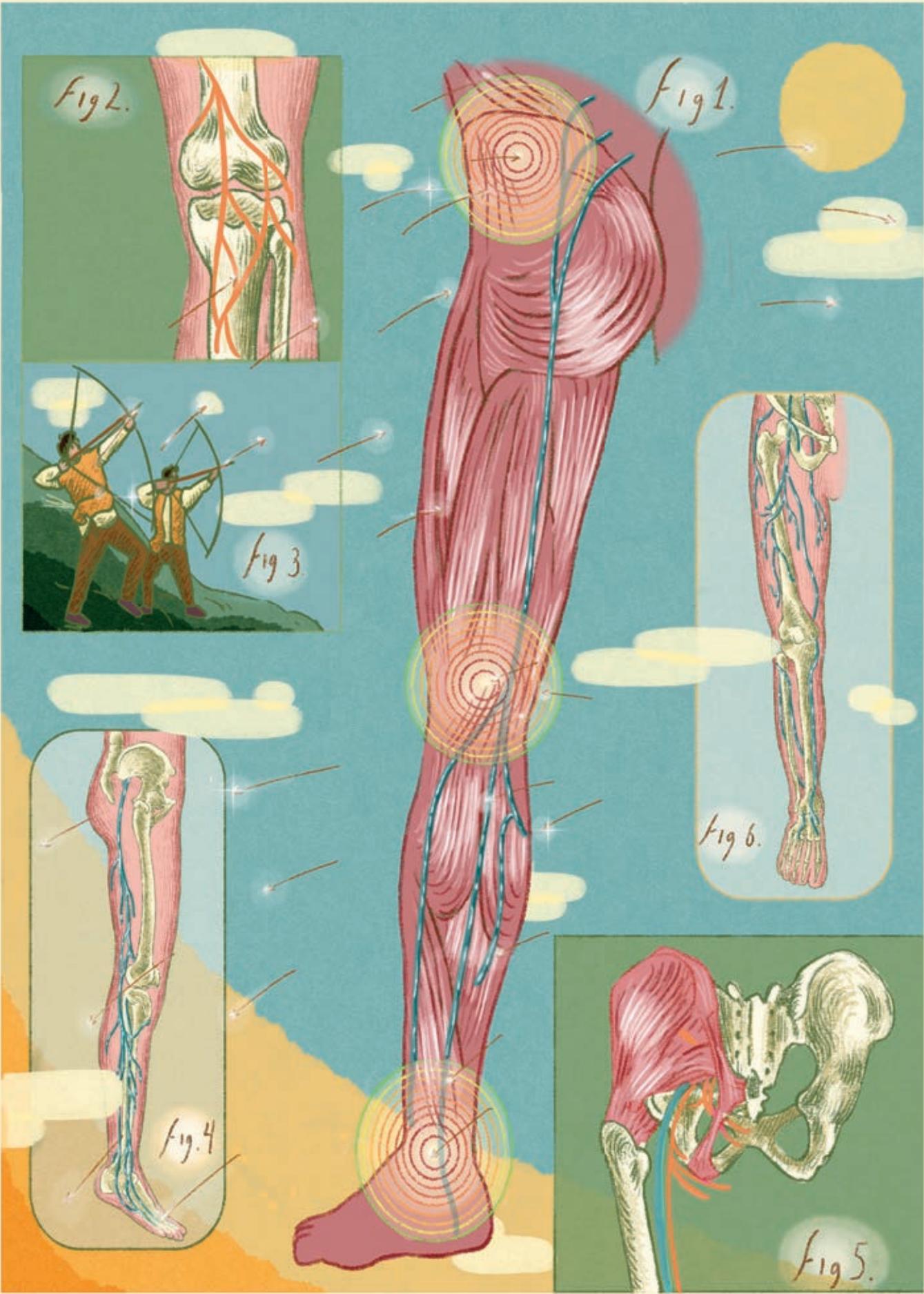


Fig. 2.

Fig. 1.

Fig. 3.

Fig. 6.

Fig. 4.

Fig. 5.

Nervio ciático: EL MÁS LARGO Y ANCHO DEL CUERPO

POR: *Carolina Gómez Aguilar*

ILUSTRACIÓN: *Gabriela Mendoza @anemonailustra_anonima*

Fortalecer los músculos ayuda, entre otras cosas, a evitar afecciones en la espalda que se traducen en dolor crónico y otras consecuencias severas. Conozca este importante nervio, crucial para la movilidad.

El nervio ciático nace de las raíces nerviosas de la columna lumbar, específicamente de las vértebras L4, L5, S1, S2 y S3, y se extiende a través de las caderas, los glúteos y la parte posterior de cada pierna hasta los pies. Por esto cumple un papel crucial en la movilidad y la sensación de las piernas.

Es también responsable de la inervación (la acción del sistema nervioso sobre las funciones de otros órganos) de la mayoría de los músculos de la pierna, incluidos los posteriores del muslo y todos los de la pierna y el pie. Su tamaño y ubicación lo hacen vulnerable a inflama-

ciones, lesiones y compresiones que pueden producir lo que conocemos como ciática, un dolor que en algunos casos llega a ser debilitante.

Características del dolor ciático

Según el neurocirujano de Colsanitas Remberto Burgos, especialista en columna, "los síntomas son muy amplios, se puede sentir un hormigueo leve, un dolor sordo o una sensación de ardor; por ejemplo, a veces es tan intenso que imposibilita el movimiento de la persona. Sin embargo, una característica es que el reposo habitualmente mejora el dolor, pero caminar o desplazarse produce dolor intenso".



“El tamaño del nervio ciático y su ubicación lo hacen vulnerable a inflamaciones, lesiones y compresiones que pueden producir lo que conocemos como ciática, un dolor que en algunos casos llega a ser debilitante”.

El dolor puede empeorar cuando la persona cambia de posición o se pone de pie, principalmente en la noche, después de haber estado en reposo; cuando aumentan las maniobras de Valsalva, es decir, cuando tose o se ríe, por ejemplo; cuando dobla el tronco hacia atrás o al hacer deposición en el baño.

Causas del dolor

La vida sedentaria, la falta de ejercicio físico y el sobrepeso que recarga la presión sobre la columna son condiciones que pueden resultar en una afectación del nervio ciático. Sin embargo, según el neurocirujano y cirujano de columna Santiago Vallejo, adscrito a Colsanitas, “las causas más comunes de esta compresión incluyen hernias de disco, estenosis espinal, lesiones traumáticas o, incluso, la presión del crecimiento óseo en la columna vertebral”.

- **Hernia discal:** los discos intervertebrales, que actúan como amortiguadores entre las vértebras, pueden desgarrarse o herniarse, lo que provoca presión en el nervio ciático.

- **Estenosis espinal:** el estrechamiento del canal espinal puede ejercer presión sobre el nervio.
- **Espolones óseos:** son crecimientos óseos anormales en las vértebras que pueden comprimir el nervio.
- **Síndrome del piriforme:** el músculo piriforme en el glúteo puede irritar o comprimir el nervio ciático.
- **Lesiones o traumas:** las lesiones directas en la espalda o la pelvis pueden causar la compresión del nervio.

Los factores de riesgo de afectación del nervio ciático son diversos, pero el dolor en la zona puede provocar una mala postura, que a su vez agrava la condición del nervio. Cuando una persona se sienta habitualmente con una inclinación hacia adelante o con una curvatura anormal de la columna, puede ejercer presión sobre el nervio ciático. “Esta presión provoca una inflamación o irritación del nervio, lo que se traduce en un dolor que puede ser leve, agudo o tan punzante que se irradia desde la parte baja de la espalda hasta los pies”, explica el doctor Remberto Burgos.



HÁBITOS PARA CUIDAR ESTE VALIOSO NERVIÓ

Realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de la espalda y los músculos abdominales puede ayudar a mantener la columna vertebral alineada y reducir el riesgo de compresión del nervio ciático. Además, para evitar el dolor de espalda, es esencial mantener una buena postura. Esto incluye sentarse con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, usar sillas ergonómicas que proporcionen un buen soporte lumbar y evitar estar

sentado o de pie en la misma posición durante períodos prolongados. También es importante prestar atención a las técnicas adecuadas para levantar objetos pesados, doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta, para evitar el estrés en la columna. Cuando el dolor ciático aparece, es fundamental consultar con un especialista de manera temprana y eficaz para evitar complicaciones.



¿Cómo se diagnostica una afección en el nervio ciático?

Primero, el especialista en consulta debe hacer un examen clínico cuidadoso, en el cual pueda identificar la localización de la dolencia. Después, es necesaria una radiografía de columna para revisar las vértebras y los discos. Finalmente, se debe realizar una resonancia nuclear magnética de columna para determinar el diagnóstico y el tratamiento.

En general, cuando no se identifica un déficit neurológico en la persona con dolor ciático, debe pasar unos días en reposo mientras toma medicación analgésica y antiinflamatoria y recibe terapia física. Si el dolor continúa después de esto, es necesario un tratamiento que, dependiendo del grado de compresión del nervio, puede ser quirúrgico. Sin embargo, existe una situación intermedia: "Cuando hay dolor en la pierna pero la compresión no es muy grande, un bloqueo dirigido por

imágenes puede ayudar a evitar la cirugía", comenta el doctor Burgos.

El bloqueo dirigido por imágenes se realiza en radiología y consiste en inyectar dos sustancias (anestésico local y esteroides) que actúan en el cuerpo para eliminar la inflamación secundaria del nervio ciático que produce el dolor. Si el bloqueo dirigido por imágenes no funciona, es probable que el paciente necesite una cirugía.

A largo plazo, las complicaciones del dolor ciático no tratado pueden ser serias. La compresión continua del nervio puede conducir a una pérdida permanente de la sensibilidad o de la fuerza muscular en la parte afectada. En casos severos, puede resultar en daño nervioso permanente, lo cual afecta significativamente la movilidad y la calidad de vida. Además, la ciática crónica puede llevar a problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, debido al dolor constante y la limitación de las actividades diarias. **B**

“ Los factores de riesgo de afectación del nervio ciático son diversos, pero el dolor en la zona puede provocar una mala postura, que a su vez agrava la condición del nervio”.

* Colaboradora de la revista Bienestar.

Un adulto mayor también necesita lácteos



Por: Redacción revista Bienestar

Los derivados de la leche contribuyen al fortalecimiento de los huesos, mejoran la digestión y apoyan al sistema inmunológico. Incorporarlos en la dieta diaria es esencial no solo para los niños, también para los más grandes.

A medida que las personas envejecen, su salud y bienestar requieren aún más atención. Los lácteos son una fuente rica en nutrientes vitales para el organismo, como el calcio, la vitamina D, el fósforo, el potasio, entre otros, que son esenciales para mantener la salud ósea.

Con la edad, el riesgo de osteoporosis aumenta, lo que puede llevar a fracturas y caídas. El consumo adecuado de calcio, que se encuentra en productos como la leche, el yogur y el queso, ayuda a fortalecer los huesos y a reducir el riesgo de fracturas

por caídas. La vitamina D, presente en los lácteos, contribuye, además, a la salud muscular, lo que es especialmente importante para los adultos mayores y su movilidad.

La combinación de calcio y vitamina D en los productos lácteos es fundamental para una dieta equilibrada. Según un estudio publicado en la revista *Nutrients*, "este concepto ha sido reiterado por la Sociedad Europea de los Aspectos Clínicos y Económicos de la Osteoporosis y la Osteoartritis (ESCEO), que recomienda a los adultos mayores, población que suele tener alto riesgo

de caídas y fracturas, el consumo diario de productos alimenticios fortificados con calcio y vitamina D, como yogur o leche".

De igual forma, los adultos mayores suelen ser más susceptibles a problemas cardiovasculares, y la dieta juega un papel clave en la salud del corazón. Un estudio realizado por la Universidad de Harvard encontró que "el consumo regular de productos lácteos bajos en grasa se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardíacas en adultos mayores". Estos productos son ricos en potasio, un mineral que ayuda a regular la presión arterial y a mantener la salud cardiovascular. Por lo tanto, los lácteos bajos en grasa, como la leche y el yogur, pueden ser beneficiosos para el corazón.

La salud digestiva también es un área en la que los lácteos pueden aportar beneficios. Muchos productos lácteos, especialmente el yogur, contienen probióticos, que son microorganismos beneficiosos que promueven un sistema digestivo saludable. Los probióticos pueden ayudar a equilibrar la flora intestinal, mejorar la digestión y aumentar la absorción de nutrientes.

Es importante recordar que el control de las porciones es clave, y optar por productos lácteos bajos en grasa puede maximizar los beneficios. La recomendación general de la OMS para los adultos mayores es de dos a cuatro porciones de productos lácteos al día. **D**

Lácteos para la vida



Envejecimiento sano y de calidad

A medida que envejecemos, cambian nuestros procesos fisiológicos, gustos y la capacidad para consumir alimentos. Descubre el valor que tienen los lácteos durante la vejez.



Cambios naturales del adulto mayor

En la vejez, el músculo disminuye, el metabolismo se enlentece, la densidad ósea se reduce, y el riesgo de fracturas aumenta; además, la función cognitiva puede deteriorarse y el sistema inmune se debilita, incrementando la vulnerabilidad a enfermedades⁽¹⁾.

La leche y los derivados lácteos como el queso y el yogurt son alimentos que aportan proteínas, calcio, energía y diferentes vitaminas y minerales esenciales para los adultos mayores^(1,2,3)



Se sugiere el consumo de 2 o más porciones de lácteos diariamente^(2,3).

Los lácteos son una fuente rica en nutrientes esenciales que ayudan al mantenimiento y a la promoción de la salud en todas las etapas de la vida y sienta bases para un envejecimiento saludable e independiente.

Recuerda incluir lácteos en una dieta equilibrada y consultar con un nutricionista para adaptar el consumo a las necesidades individuales.



Beneficios del consumo de lácteos

Fácil consumo

Son alimentos ricos, con texturas suaves que los hacen una opción importante en adultos mayores con dificultades para masticar y deglutir^(1,3).

Masa muscular

Los lácteos, contienen aminoácidos esenciales, que promueven la formación de proteínas musculares, ayudando a prevenir condiciones como la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y la fragilidad. Lo anterior aporta a una mayor movilidad y fuerza^(1,2,4).

Salud ósea

Aportan nutrientes como el calcio y la vitamina D, cruciales para mantener la densidad ósea y prevenir fracturas, especialmente en adultos mayores con mayor riesgo de osteoporosis^(1,2).

Salud cognitiva

Los lácteos, especialmente los fermentados con probióticos, pueden contribuir a la salud cerebral, ayudando a reducir el riesgo de deterioro cognitivo^(1,3).

Salud digestiva

Los lácteos, en especial los yogures con probióticos juegan un papel importante en la salud intestinal debido a su capacidad para mejorar el equilibrio de la flora intestinal. Dentro de los derivados lácteos, se destacan el yogurt y el queso por tener un menor aporte de lactosa, siendo una excelente opción para las personas intolerantes a la lactosa^(1,3).

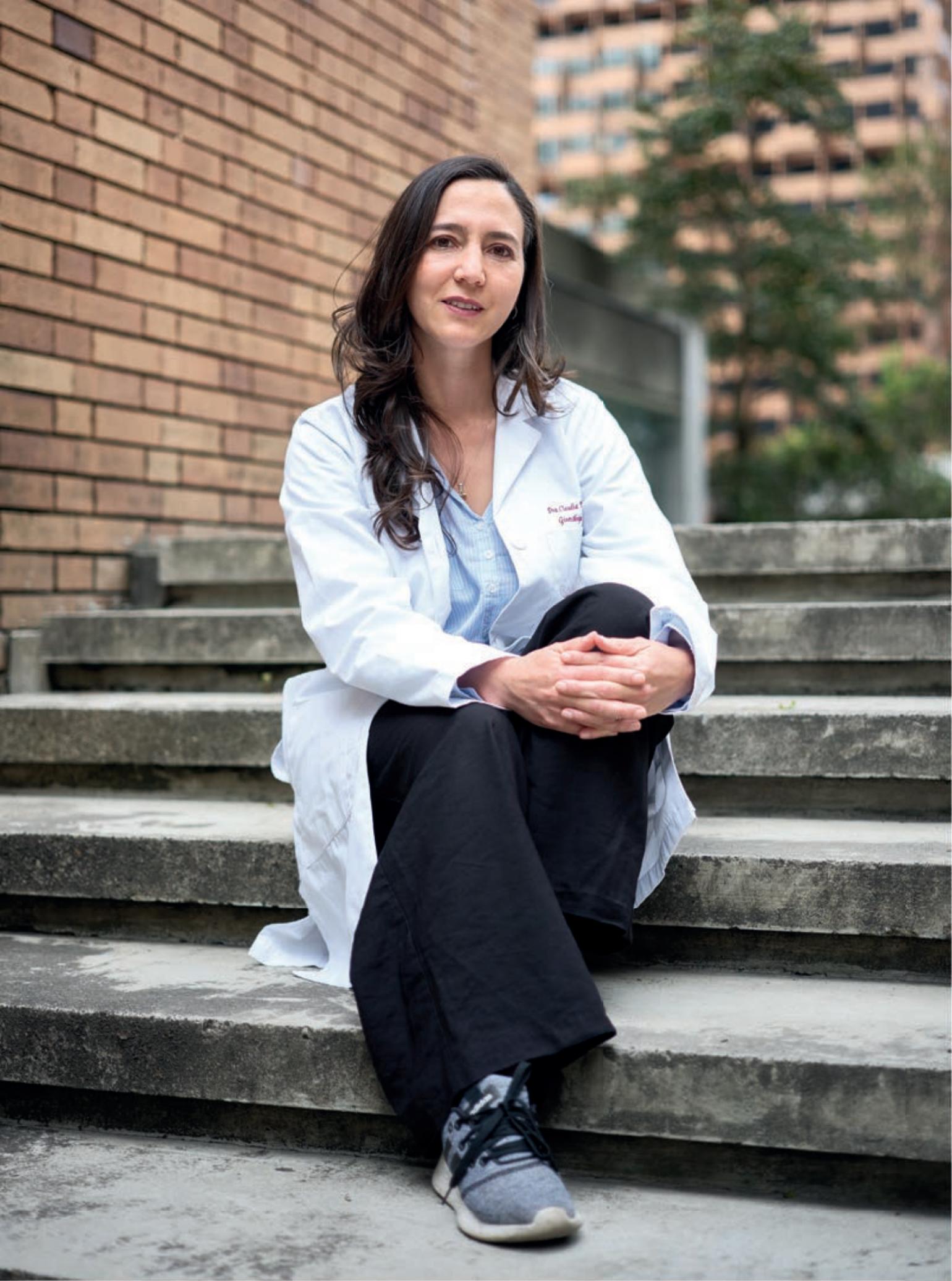
Referencias:

¹ Mitchell, E., Comerford, K., Knight, M., McKinney, K., & Lawson, Y. (2024). A review of dairy food intake for improving health among black geriatrics in the US. *Journal of the National Medical Association*, 116(2), 274-291. <https://doi.org/10.1016/j.jnma.2024.01.017>

² Granic, A., Dismore, L., Hurst, C., Robinson, S. M., & Sayer, A. A. (2020). Myoprotective whole foods, muscle health and sarcopenia: A systematic review of observational and intervention studies in older adults. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 8, pp. 1-32). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu12082257>

³ Cristina, N. M., & Lucia, D. (2021). Nutrition and healthy aging: Prevention and treatment of gastrointestinal diseases. In *Nutrients* (Vol. 13, Issue 12). MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu13124337>

⁴ Isanejad, M., Sirota, J., Rikkonen, T., Mursu, J., Kröger, H., Gazi, S. L., Tuppurainen, M., & Erkkilä, A. T. (2020). Higher protein intake is associated with a lower likelihood of frailty among older women, Kuopio OSTPRE-Fracture Prevention Study. *European Journal of Nutrition*, 59(3), 1181-1189. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01978-7>



Dr. Claudia
Gonzalez

El dolor pélvico crónico tiene tratamiento

UNA CONVERSACIÓN CON CLAUDIA ZAMBRANO

Carolina Gómez Aguilar* • FOTOGRAFÍA: Shadia Cure

La ginecóloga Claudia Zambrano reparte su vida entre su familia y su profesión, la que dedica, en buena medida, a tratar el dolor pélvico crónico y la endometriosis.

Claudia Zambrano habla con profundidad sobre el dolor porque lo conoce de cerca. Es médica de la Universidad Javeriana de Bogotá, ginecóloga de la Fundación Universitaria Sanitas, con *fellowship* en Cirugía Ginecológica Mínimamente Invasiva de la Asociación Americana Ginecología Laparoscópica (AAGL).

Mientras terminaba su pregrado de medicina, se inclinó por diversas áreas de la salud, como ginecología, urología, neurocirugía y psiquiatría. "Yo sé que es algo súper variado, pero me gustaba todo", cuenta. En ese entonces no anticipaba que estos intereses tan diversos tendrían sentido al elegir su especialización.

Después de pasar por los quirófanos y terminar la práctica académica, decidió dedicar su carrera a abordar uno de los problemas más invisibilizados de la salud femenina: el dolor pélvico crónico (y la endometriosis). Una tarea que la desafía no solo como cirujana, sino como

especialista en la salud de la mujer. La doctora Zambrano ha impulsado el enfoque multidisciplinario para tratar esta dolencia femenina, que abarca desde la cirugía mínimamente invasiva hasta las terapias psicológicas y físicas.

La experiencia le ha permitido reconocer que el dolor pélvico crónico es un desafío médico que no recibe la suficiente atención en los círculos ginecológicos tradicionales. "Al principio, este tema me daba pereza como a muchos otros médicos", cuenta refiriéndose a la falta de formación en esta área específica. Sin embargo, su experiencia de entrenamiento en dolor pélvico crónico en la Unidad de laparoscopia ginecológica y dolor pélvico, de Pereira, cambió su perspectiva y despertó su interés en la condición.

Actualmente es la encargada del manejo de las pacientes con dolor pélvico crónico y endometriosis en el Hospital Universitario San Ignacio y tiene su consultorio privado en Bogotá.

¿Cómo llegó a interesarse por el tratamiento del dolor pélvico crónico?

En la carrera de medicina la mayoría de las rotaciones en ginecología están más enfocadas en la obstetricia, los partos, las urgencias ginecológicas, pero no en la cirugía ginecológica, que incluye la pelvis, el útero, los ovarios, una zona muy compleja que tiene muchísimas estructuras, que abarca múltiples órganos, y me pareció cada vez más interesante. Busqué una electiva que se dedicara a la cirugía mínimamente invasiva, que, en este caso, es la laparoscopia e histeroscopia. Fui a hacer la electiva dos meses en una unidad médica en Pereira y me pareció interesante el tema porque vi que abordaban el dolor de las pacientes desde un punto de vista distinto; hasta la consulta era diferente. El tratamiento tenía diferentes enfoques, no solo se trataba de la cirugía ginecológica, sino que incluían otro tipo de terapias y, finalmente, las pacientes mejoraban.

¿Por qué las pacientes con dolor pélvico crónico no despertaban el interés de los médicos?

Existen varias razones, pero una de las más frecuentes es por desconocimiento, porque son pacientes más complicadas que llevan años de do-

lor o que muchas veces no mejoran con los tratamientos convencionales. Sin embargo, pienso que esa visión ha ido cambiando con los resultados de los tratamientos integrales que tenemos hoy y los resultados que vemos en las pacientes.

¿Por qué piensa que sus intereses diversos tuvieron sentido al elegir su especialización?

Atender pacientes con dolor pélvico abarca distintas áreas de la medicina porque los síntomas pueden ser de origen neurológico, urológico, gastrointestinal, ginecológico, del sistema nervioso, psiquiátrico o psicológico. Finalmente, no estaba tan perdida. Me di cuenta de que la vida se encarga de encaminarlo todo y lo que parecía tan loco tuvo sentido al momento de atender a las mujeres y buscar junto a ellas el origen de su dolencia.

¿Cree que nos hace falta mirar el dolor de las mujeres con mayor compasión?

Afortunadamente ha ido aumentando la empatía hacia el dolor de las mujeres, así como el estudio y el interés por el tema por parte de los profesionales y las pacientes. Y

aunque falta mucho por investigar y socializar, cada vez somos más conscientes de que tener dolor no es normal. Ahora muchas pacientes dicen “a mí me han dicho que es normal, pero yo sé que esto no es normal” y hay muchos profesionales que investigan un poco más a fondo o las remiten a otra especialidad para averiguar el origen de su dolor. Eso también ha hecho que haya mayor sensibilización con respecto al dolor pélvico crónico.

¿Que las mujeres reconozcan que su dolor no es normal tiene un impacto social?

Yo creo que tiene un impacto social positivo, pero toma tiempo. Todavía no se ha concientizado toda la sociedad, incluyendo a las empresas, que no se han dado cuenta de la repercusión que el dolor pélvico crónico tiene en la salud y el rendimiento profesional de una mujer. Creo y espero que el impacto crezca, haciéndonos más conscientes de que la persona que tiene dolor a veces también tiene dificultades para dormir, por ejemplo. Entonces, una persona que no duerme bien, al otro día está irritable, tiene dificultades para concentrarse, puede tener fatiga cróni-

ca, problemas familiares o en sus relaciones de pareja, experimentar dolor durante las relaciones sexuales o disminución del deseo sexual, y todo esto genera una serie de complicaciones que se expresan en todos los ámbitos de la vida de una mujer.

¿Hay algún caso que recuerde especialmente?

Tengo varias pacientes a las que les ha ido muy bien con el manejo del dolor. Eso sí, hay que entender que esta es una condición crónica que necesita diferentes tipos de manejo a lo largo del tiempo. Afortunadamente, muchas pacientes son muy juiciosas con el tratamiento, siguen todas las recomendaciones y hacen las terapias necesarias. Por eso pueden volver a disfrutar de la sexualidad, a tener una vida laboral productiva, y uno ve que les está yendo bien porque llegan con otra cara a la consulta, muy diferente a la imagen de las primeras citas, a las que llegan con los ojos tristes, con cara de desesperanza. Cuando ya les está funcionando el tratamiento, llegan más arregladas o los ojos les brillan. He tenido pacientes que han pasado por intentos de suicidio a causa del

“Una paciente me escribía ‘ya llegó el monstruo otra vez’ (cuando llegaba su período). Entonces, saber que uno les puede ayudar a aliviar esos dolores y que las pacientes van a volver a disfrutar de la vida, eso también es salvar la vida”.



dolor, pero ninguna mujer debería llegar a ese punto de la desesperanza por falta de atención. Afortunadamente, hemos logrado ayudarlas y han estado muchísimo mejor gracias al acompañamiento.

¿Alguna vez pensó que su trabajo pudiera salvar vidas de esa manera?

Cuando uno decide ser médico empieza pensando que quiere salvar el mundo, pero no se da cuenta de qué formas puede salvarlo. Nunca te imaginas que eso pueda estar relacionado, por ejemplo, con la menstruación; que cada mes no tengas un dolor terrible. Una paciente me escribía “ya llegó el monstruo otra vez”, entonces saber que uno les puede ayudar a aliviar esos dolores y que las pacientes van a volver a disfrutar de la vida con la familia, volver a viajar, eso también es salvar la vida.

¿Piensa que su profesión ha transformado su vida personal?

Sí, claro, de muchas formas. Empecé a ver a las mujeres de manera diferente. Ahora entiendo la forma de ser de algunas de ellas, puedo entender que hay otro punto de vista en cada situación. Además, es muy bonito reconocer que las mujeres somos muy distintas. Por ejemplo, algunas no quieren nada de medicina tradicional: pastillas, anticonceptivos, cirugías. Entonces es un reto y un aprendizaje constante saber que no todas las mujeres son iguales, que todas tienen expectativas diferentes, metas diferentes y objetivos de manejo de su propio dolor. 

“Es un reto y un aprendizaje constante saber que no todas las mujeres son iguales, que todas tienen expectativas diferentes, metas diferentes y objetivos de manejo de su propio dolor”.



**Colaboradora de la revista Bienestar.*



El lente animal de Víctor Mallarino

Por: *Mónica Diago** • Fotografía: *Erick Morales*

El reconocido actor y director colombiano alimenta una pasión que se ha convertido en uno de sus motores de vida: la fotografía de animales que habitan ecosistemas amenazados en el mundo. Una conversación sobre la naturaleza, los alimentos y la búsqueda constante de bienestar y paz.



Adquiere un método para contemplar cómo todas las cosas se transforman, unas en otras, y sin cesar aplicate y ejercitate en este punto particular, porque nada es tan apto para infundir magnanimidad.

Meditaciones. Marco Aurelio



1. Lince ibérico. *Lynx pardinus*. Lugar: Extremadura (España).
2. Pelicano. *Pelecanus occidentalis*. Lugar: Vero beach, Florida (Estados Unidos)
3. Alimoche. *Neophron percnopterus*. Lugar: Extremadura (España).

FOTOS: VÍCTOR MALLARINO

Para explorar la naturaleza hay que, primero, contemplarla. Pasar largos periodos de tiempo perdido entre los caminos de un bosque, sentado en lo alto de una montaña, recostado en la inmensidad de una roca o tener 25 metros de agua sobre la cabeza. Hay que parar y aprender a recibir lo que la naturaleza dispone para los humanos. No al contrario. Es lo que repite Víctor Mallarino cada vez que se sienta a esperar la llegada de un nuevo animal en cualquiera de los caminos que recorre. En los alrededores de Barcelona, a unos pocos metros de un águila real; en el páramo de Chingaza; en Cundinamarca, donde aún no ha logrado ver al oso de anteojos o en la serranía de la Macarena, frente al nido de un águila arpía. Víctor no solo quiere mostrar la majestuosidad de estas especies: quiere hacer un llamado a la conciencia, a la relación desigual e inconsciente que mantenemos con la naturaleza.

La biología es parte de su vida desde que estudió la carrera en la Universidad de los Andes, en Bogotá. No ejerció formalmente porque extrañaba los estudios de televisión y el teatro, que conoció siendo un niño de la mano de su papá, el director del Teatro Colón, Víctor Mallarino. Luego, atendiendo un llamado del entonces productor Salvo Basile, Víctor empezó a trabajar como actor y a generar unos ingresos económicos importantes para su mamá,

quien recién había perdido a su esposo y necesitaba reajustar sus finanzas. Y ahí empezó una carrera en la que ya lleva más de 50 años. Se ha destacado como actor, director y presentador de formatos como el *reality El Desafío*.

Hace poco pasó por el concurso de cocina *MasterChef Celebrity*, donde no solo afianzó sus conocimientos culinarios, sino que se reencontró con varios actores que han trabajado junto a él. El cariño que expresaron el día que Víctor fue eliminado de la competencia deja ver la huella que deja el artista cada vez que se entrega a un proyecto. “No hay una persona que conozca a Víctor Mallarino y no lo recuerde con admiración y con cariño”, comentó la cantante Martina *la Peligrosa*, otra participante del *reality*. “Las lágrimas siempre van a ser sanas”, explicaba Víctor mientras se dirigía conmovido a sus compañeros al final del capítulo.

Esa conexión especial con los alimentos y la naturaleza lo llevó a crear un proyecto que lanzará a finales de octubre. “Quiero reflexionar sobre nuestra relación con los ecosistemas y con los demás animales. Mostrar que es posible conservar nuestra traza normal evolutiva (que pasa por consumir animales), pero hacerlo de manera sostenible. El problema no es comer carne, es la cantidad de animales que nos comemos. Debemos empezar a manejar un comportamiento diferente, a ser más austeros y más lógicos en el



Esa conexión especial con los alimentos y la naturaleza lo llevó a crear un proyecto que lanzará a finales de octubre.

consumo de proteína animal. Es una cuestión de proporciones”, explica.

El evento estará enmarcado por una cena y un conversatorio con dos chefs y un representante del Congreso, quienes abordarán la sostenibilidad económica de los alimentos, más una degustación de ocho platos sostenibles, con porciones equilibradas de lo que deberíamos consumir. Además, subastará varias de las fotos que ha tomado en los últimos años, a beneficio de una ONG ambiental.

Se nota en su discurso y en sus acciones una pasión genuina por la naturaleza, la relación de los humanos y los ecosistemas. ¿Por qué no siguió el camino de biólogo?

Además de que extrañaba el teatro y la televisión, me di cuenta muy rápidamente de que los recursos para investigación, que era lo que yo quería hacer, eran muy limitados. El pa-

norama era oscuro y empecé a echar de menos la fotografía, así que me fui a estudiar Dirección y Producción a Inglaterra. Pero siempre he sido biólogo.

¿Abí nació su amor por la fotografía?

Sí. Mi relación con la luz y con la producción de imágenes ha estado siempre presente. Tengo que anotar que la fotografía de video es muy distinta a la fotografía fija. Cuando uno hace una captura instantánea la mente de quien la mira es la encargada de dar el primer paso, pero el corazón y el sentimiento, la emocionalidad de quien recibe la imagen es la encargada de inventar o deducir su opinión. El cuadro anterior y el posterior de eso que el fotógrafo eligió mostrar son responsabilidad del espectador. Esa es la magia de la fotografía fija y ahí radica mi enamoramiento con ella. La persona tiene que integrarse a todo, a lo que

“ Empecé a retratar animales magnéticos para el ojo y para el corazón humano para hacer explícita nuestra pésima relación con los animales”.



FOTO: VÍCTOR MALLARINO

Lince ibérico. *Lynx pardinus*. Lugar: Extremadura (España)

Amplía la información de esta nota en nuestra página web:



yo tuve que vivir para capturar ese momento: eso es muy mágico. La fotografía de video es más explícita. Además mi mamá era fotógrafa apasionada y hacía luces en escenografía. Eso también me marcó.

¿De dónde nació la idea de hacer fotografía de animales?

Me invadió la necesidad. Empecé a retratar animales absolutamente magnéticos para el ojo y para el corazón humano, para hacer explícita nuestra pésima relación con los animales y dejar de repetir, sin sentido, que Colombia es el primer país de biodiversidad en aves, pero al tiempo que recitamos eso atentamos contra los ecosistemas. Necesitaba empezar a contar eso con la ilusión de que la gente aprenda a comportarse de una manera diferente y para que la gestión pública destine mayores recursos a la conservación y gestión de los territorios donde precisamente habita esa biodiversidad de la que tanto nos jactamos.

¿Hubo algún otro detonante para empezar este camino?

Mi observación, la forma como nos expandimos en el territorio colombiano a través de la ambición y de nuestro desconocimiento sobre las estructuras ecológicas. Si en el ordenamiento del territorio hubiéramos concentrado nuestra atención en las estructuras ecológicas principales, habría lugar para todos. Lo que no se puede permitir es la desmedida ambición de quienes quieren acaparar la tierra. Se tiene que hacer la planeación con la claridad de una tasa de retorno lógico.

¿Por dónde empieza esa ruta para buscar los animales que quiere registrar?

Partiendo del conocimiento empiezo a investigar sobre un ecosistema ecológico amenazado, encuentro una especie que habite ahí y salgo a buscarla. Luego contacto al guía que la tiene ubicada, ahí entonces entra la ciencia ciudadana y el trabajo comunitario. Esto es clave para elegir



FOTO: VÍCTOR MALLARINO

Águila real. *Aquila chrysaetos*. Lugar: Cataluña (España)

la manera apropiada de acercarnos a la naturaleza, con respeto, sin avaricia. Es lo que tendríamos que tener en cuenta siempre que vamos a buscar alguna especie. A mí me preocupa, por ejemplo, el avistamiento de pájaros que se hace sin precaución. Está bien que abramos las puertas a turistas y extranjeros, pero todo en su justa medida y con las normas claras de respeto hacia los territorios y nuestros animales. Es urgente una legislación sobre el avistamiento de aves en Colombia.

Todo en justas proporciones...

Es que el turismo puede ser consciente y respetuoso. Le pongo un buen ejemplo de proporciones: las islas Galápagos, en Ecuador. Uno llega a ese lugar y va a ver lo que tenga que ver. Y si no aparece alguna especie que estaba esperando en la ruta que se ha marcado en la isla, pues, de malas. No se interactúa con los animales ni se sale a buscarlos a costa de todo. Solo se puede transi-



FOTO: VÍCTOR MALLARINO

Lobos ibéricos. *Canis lupus signatus*. Lugar: Antequera (España)

tar por un pequeño sendero, que no cubre ni el 10% de la isla. Si se pasa los límites del sendero le llaman la atención.

¿Qué es la ciencia ciudadana?

Es el conocimiento de las personas que habitan y cuidan un territorio. Le pongo un ejemplo: yo estaba cerca del nido del águila, en el Caguán, detrás de la serranía de la Macarena y capturé una fotografía de una

madre arpía llevando un pedazo de mono a su polluelo. Pensamos que traía ese mono de un lugar cercano. Y conversando después con uno de los campesinos, al que le contamos esta escena, nos reveló que el águila tuvo que irse muy lejos, más lejos de lo que pensábamos, para cazar un individuo de esa especie determinada. Esto revela datos tanto del desplazamiento del ave como de la disponibilidad de alimento y espe-

“Me preocupa el avistamiento de pájaros que se hace sin precaución. Está bien que abramos las puertas a turistas y extranjeros, pero todo en su justa medida”.

cies de la zona. Y esto no te lo dice un experto sentado en un escritorio de oficina, esto lo sabe una persona que diariamente camina por el territorio, observa y hace sus propias conclusiones basadas en la realidad.

Además del contacto con la naturaleza, ¿qué otros hábitos tiene para encontrar tranquilidad?

Hago deporte todos los días, solo descanso un día de la semana. También priorizo los espacios con mis

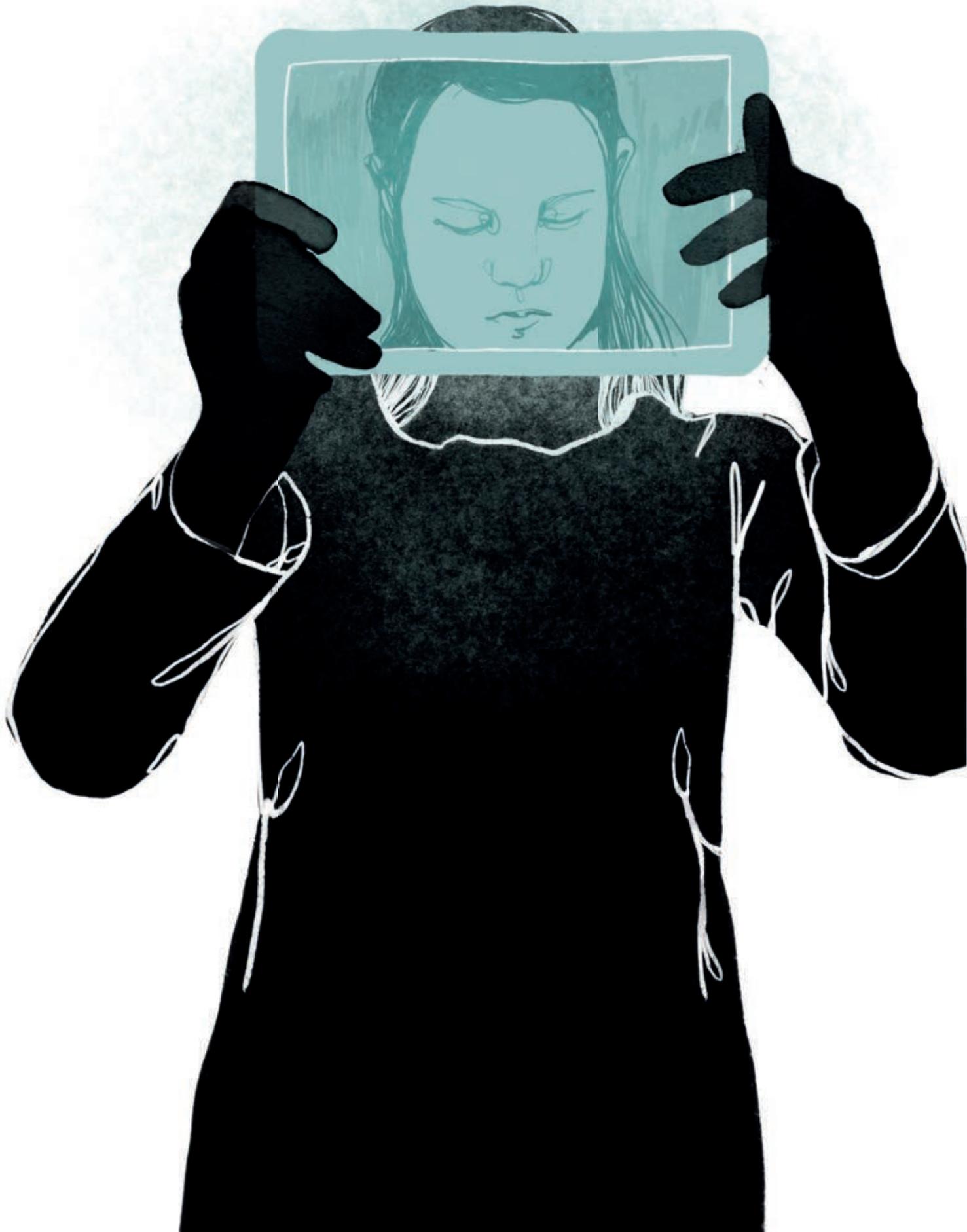
seres queridos. Aunque me he vuelto un poco más reservado desde la pandemia, trato de ir a diferentes actividades de arte, de música. Me gusta ver pintura, escultura, *performances*. Y me gusta mucho mi trabajo, así que ahí también encuentro bienestar. Hago meditación, ordeno mis pensamientos y me gusta comer y cocinar para la gente que quiero, para mis hijos y mis amigos. También me gusta leer, ahora estoy con ensayos y, además, toco música. 

**Editora de la revista Bienestar.*



Sus tatuajes son: una tortuga, para tener presente el trabajo que hizo para mantener vivas muchas de ellas. Un tiburón martillo, que evoca la lucha que le dio en contra de la práctica de cortarles las aletas a los tiburones. Y la proporción áurea, que le recuerda el respeto a las proporciones.





La generación ansiosa. ¿Qué le está haciendo el *smartphone* a la mente de los jóvenes?

POR: *Mertín Franco Vélez** • ILUSTRACIÓN: *Liliana Ospina @lilondra*

El libro *La generación ansiosa* aborda un problema que viene cultivándose desde hace décadas: el aumento en los índices de depresión y ansiedad en los jóvenes generado por el uso indiscriminado de celulares y redes sociales. ¿Qué tan grave es la situación y qué podemos hacer al respecto?

Como la gran mayoría de los niños preadolescentes, mi hijo ha empezado a obsesionarse con las pantallas. Aunque no tiene todavía cuenta en redes sociales ni le hemos permitido abrir una en TikTok, resulta imposible no ver el poder que ejercen sobre él los juegos de video *online* o los *shorts* de YouTube. Tanto que, si no lo controlamos, es capaz de gastar horas deslizándolo en la pantalla mientras pasa frenéticamente al video siguiente.

No es su culpa. Está demostrado que las compañías tecnológicas usan de manera deliberada técnicas psicológicas para mantener a los pequeños pegados a la pantalla (y a los adultos, de paso), y que las repercusiones en la salud mental de los adolescentes son reales: diversos estudios prueban que la generación Z (los nacidos a finales de los noventa y principios de los 2000), hoy presentan mayores grados de

ansiedad y depresión que otras generaciones.

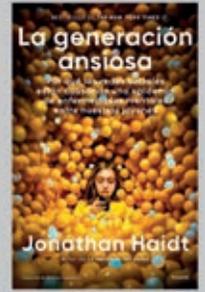
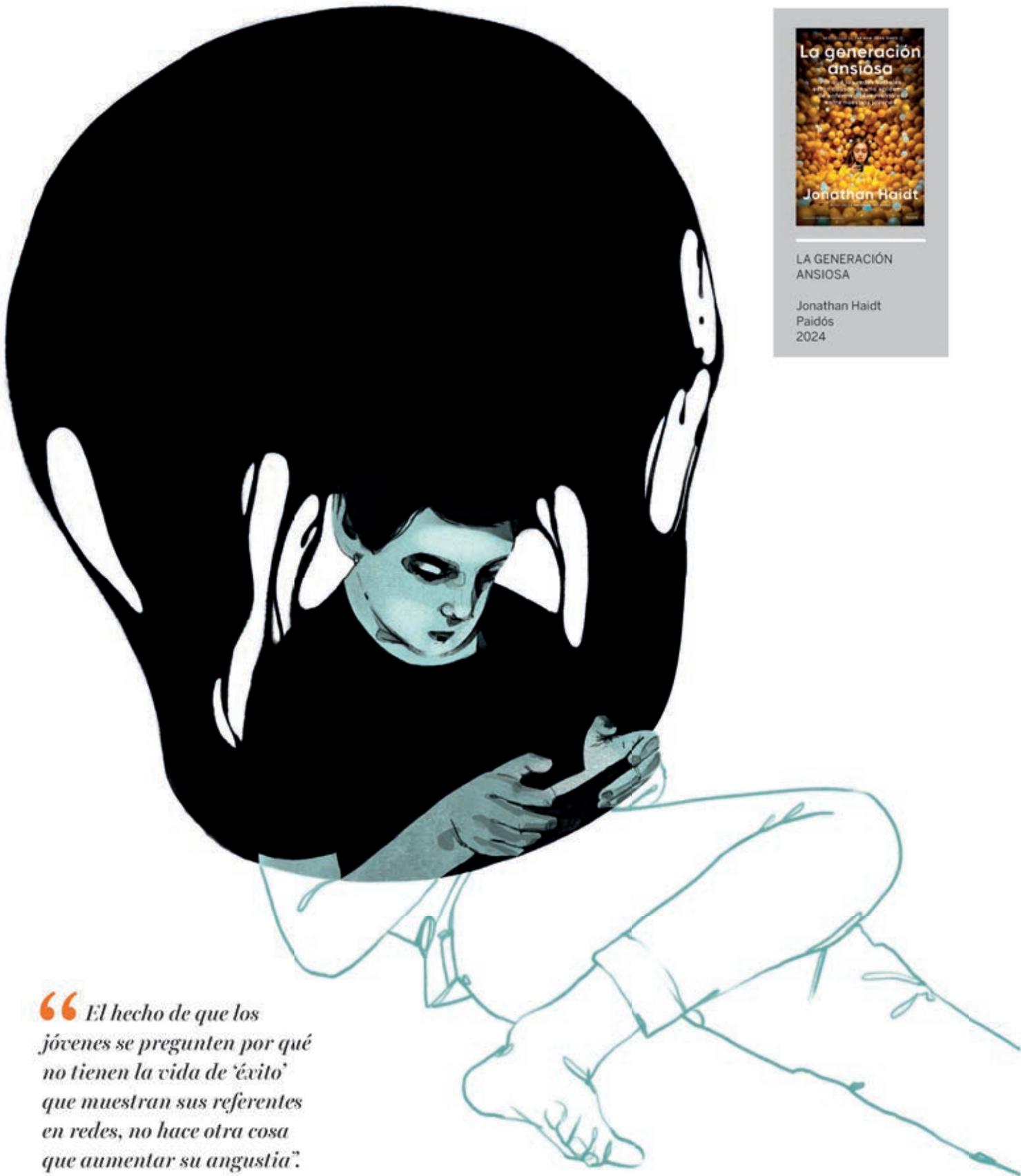
¿Qué ha sucedido? Cualquiera que sea padre de un adolescente puede ver que sus hijos quieren estar cada vez más metidos en sus celulares, abrir un canal de YouTube o compartir su vida en las redes sociales. Muchas veces prefieren quedarse encerrados en sus habitaciones antes que salir a jugar en el parque, como lo hicimos nosotros en una infancia sin internet. No se trata de romantizar el pasado, pues cada época tiene sus propios vaivenes, pero es evidente que algo está sucediendo con los jóvenes, sobre todo desde 2010.

Eso es lo que afirma el psicólogo y profesor de la Universidad de Nueva York, Jonathan Haidt, en un libro titulado *La generación ansiosa: por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes*, editado por Planeta. Para Haidt, los alarmantes

incrementos en los problemas de salud mental tienen un responsable directo: las redes sociales que, como Instagram o TikTok, han logrado mantener a millones de jóvenes atados a su celular, pendientes de la próxima notificación y las decenas de likes, retuits o menciones. ¿En qué momento se nos salió de las manos esta situación?

Clavados en las pantallas

Haidt llama *La gran reconfiguración* al periodo que vino después de la irrupción en nuestra vida del *smartphone* y, sobre todo, de la avalancha de aplicaciones que empezaron a cautivar nuestra atención, entre ellas las redes sociales. La invención del “me gusta”, las notificaciones o el *scroll* infinito (el hecho de que podamos deslizar nuestro dedo por la pantalla sin parar y cada vez veamos contenidos distintos), ha servido para tenernos enganchados y aumentar nuestra ansiedad.



LA GENERACIÓN ANSIOSA

Jonathan Haidt
Paidós
2024

“ El hecho de que los jóvenes se pregunten por qué no tienen la vida de ‘éxito’ que muestran sus referentes en redes, no hace otra cosa que aumentar su angustia.”

Pero lo que sucedió con la generación Z, la primera en la historia en crecer con internet, es preocupante: Haidt brinda evidencia suficiente que muestra cómo las tasas de ansiedad, depresión y suicidio han aumentado de manera alarmante en Estados Unidos y el mundo occidental por culpa de los cambios que los teléfonos inteligentes han producido en los cerebros de los jóvenes. A su edad, los adolescentes no están preparados para absorber la cantidad de contenidos sin filtros que ofrece internet (la pornografía, por ejemplo). Por si fuera poco, la constante comparación y la ficción de un mundo idílico lleno de viajes y supuesta felicidad, los empuja cada vez más a la enfermedad mental. El hecho de que los jóvenes se pregunten por qué no tienen la vida de "éxito" que muestran sus referentes en redes, no hace otra cosa que aumentar su angustia.

Haidt hace una importante distinción entre la infancia basada en el juego y una más reciente fundada en el teléfono, y explica los motivos por los cuales las nuevas generaciones han venido desplazándose hacia ese segundo tipo de infancia. Para el psicólogo, el juego en los niños cumple una función primordial: "Al jugar, aprenden las habilidades que necesitarán para salir adelante como adultos, y lo hacen como más les gusta a las neuronas: a partir de la actividad repetida con la retroinformación de los fallos y los aciertos en un entorno de bajo riesgo". Con el juego no solo se divierten, sino que aprenden a ser empáticos, a relacionarse y a solucionar problemas, en-

tre muchas otras herramientas que les servirán para la vida.

La transición hacia una infancia basada en el teléfono priva a los niños de las cualidades esenciales del juego con sus pares, pero también, como se ha demostrado, aumenta su falta de sueño, fragmenta su atención y les crea adicción: "La vida en las plataformas obliga a los jóvenes a ser los gestores de su propia marca, y pensar siempre de antemano en las consecuencias sociales de cada foto, video, comentario y emoji que eligen. Cada acto no se hace necesariamente como un fin en sí mismo, sino que cada acto público es, hasta cierto punto, estratégico", afirma.

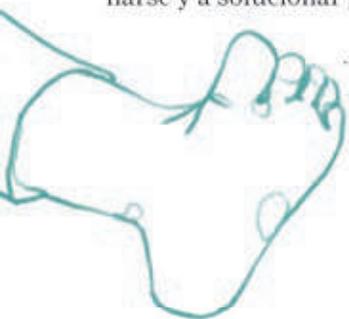
Lo curioso es que parte de la responsabilidad de que los jóvenes hayan terminado volcándose en las pantallas la tenemos los adultos. Haidt explica que en la década de los ochenta y los noventa los padres de los niños en Occidente empezaron a volverse más temerosos, como respuesta al miedo generado por los medios de comunicación. El resultado fue un culto por la seguridad que continúa hasta hoy, que ha afectado el desarrollo de los niños (¿a qué padre se le ocurre dejarlos ir solos a jugar a un parque?) y que, paradójicamente, les ha abierto las puertas de un mundo aún más peligroso que el real: internet. Mientras los padres de hoy creen sentirse tranquilos porque sus hijos están en su habitación y no en la calle, los jóvenes se ven acechados por verdaderos peligros en una red en la que no existen mayores controles ni restricciones. **ii**

¿QUÉ PODEMOS HACER?

He esbozado aquí apenas algunas de las ideas que Haidt amplía a profundidad en su libro. Pero, veámoslo o no, la realidad es que las redes sociales crearon un amplio problema de salud mental en nuestros jóvenes, y que las compañías tecnológicas han contribuido a ello de manera consciente con el único objetivo de ganar más dinero. Por eso, los dueños de esas empresas ya han tenido que responder ante el Gobierno estadounidense. Y por eso, también, hace apenas unas semanas Instagram anunció nuevas políticas más estrictas para las cuentas de los adolescentes.

No todo está perdido, sin embargo. Estamos a tiempo de implementar medidas para no permitir que esta epidemia continúe creciendo. En su libro, Haidt sugiere una serie de ideas para recuperar una infancia más normal y salir del bucle adictivo de las redes. Algunas de ellas ya han empezado a implementarse, incluso aquí en el país: la prohibición de los teléfonos celulares en los colegios, por ejemplo.

Haidt también sugiere incentivar más el juego libre, darles a los niños mayor libertad, dejar atrás nuestros miedos como padres, retrasar lo que más podamos su ingreso a las redes sociales (él propone 14 años, como mínimo) y estar pendientes de los contenidos que consumen para poder conversar con ellos al respecto. No se trata de vigilar en extremo y prohibir, sino de entender que muchas de las cosas que ven en internet responden a intereses comerciales y a una visión dañina de temas que en la vida real no suelen ser de esa manera. Al final cada quién verá qué decisiones toma como padre, pero mientras más podamos hacerles ver a nuestros hijos lo adictivos que resultan los celulares, podremos también brindarles una infancia y juventud menos atadas a las tendencias sociales que los están enfermando.



*Periodista y escritor.

La nostalgia, UNA HERRAMIENTA PARA VIVIR EL PRESENTE

*Esteban Piñeros Martínez** • ILUSTRACIÓN: *Cinthya Espitia @cinthyaespitia*

Descubra cómo esta emoción puede ayudarle a contemplar el pasado de manera crítica y a mejorar su relación con el ahora.



“**C**uando yo era joven se podía salir a la calle sin miedo”; “Ya no hacen música como la de antes”; “Mi vida en la universidad era mucho mejor”. Sin importar nuestra edad, los recuerdos de lo que consideramos nuestros “años dorados” siempre vendrán acompañados de un cóctel de emociones. Y aunque para la mayoría de las personas estas reminiscencias son un motivo para sonreír, para otros pueden representar un lastre que obstaculiza su camino hacia el futuro. En estos casos, la solución radica en reconciliarnos con nuestro propio tiempo.

¿De dónde viene la nostalgia?

Es gracias a las guerras, o por culpa de ellas, que la nostalgia empezó a catalogarse como una enfermedad que infestaba los campos de batalla. Su primera mención nos lleva a 1688, a la *Disertación sobre la nostalgia o mal de bogar*, del médico suizo Johannes Hofer, donde se describen síntomas tanto fisiológicos como psicológicos que experimentaron los soldados suizos cuando iban a la guerra en países extranjeros. Tristeza, insomnio, ansiedad, palpitaciones y pérdida de apetito eran algunos de ellos.

“En la actualidad, se sabe que la nostalgia no es una enfermedad, sino una emoción, y más precisamente, una emoción secundaria que está re-

lacionada con el anhelo por el pasado”, indica Claudia Carolina Botero, psicóloga clínica y profesora universitaria. A menudo, se experimenta cuando una persona recuerda momentos, lugares, personas o situaciones que fueron significativos y agradables en su vida. Este sentimiento puede estar asociado con un deseo de revivir esos tiempos pasados o de recuperar algo que se ha perdido.

Hay que destacar que, a diferencia de las emociones básicas, que son universales y provocan una reacción biológica involuntaria (alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa), las emociones secundarias se consideran más complejas al ser combinaciones de las primeras, y se desarrollan a través de procesos de aprendizaje. “En la nostalgia, que es un poco de tristeza y un poco de ale-

“**Los recuerdos no son una copia fiel de la realidad, sino más bien una reconstrucción de la misma”.**

gría, también intervienen las creencias personales, nuestra cultura y la relación con nuestros recuerdos”, añade Botero.

La carga de quedarse en el pasado

Por sí solas, las emociones no son ni negativas ni positivas, simplemente nos ayudan a adaptarnos a nuestro entorno, dirigiendo nuestra conducta en pro de la supervivencia. Sin embargo, advierte Ángela María Sierra, neuropsicóloga adscrita a Colsanitas, un exceso de nostalgia puede tener un efecto adverso: “Cuando la nostalgia es intensa y dura mucho tiempo, cuando nos impide seguir adelante y disfrutar el ahora, cuando nos produce problemas de sueño y desinterés, entonces ya se evalúa como algo patológico y debe ser evaluado y tratado por un psicólogo”.

Aunque la nostalgia no es necesariamente un síntoma de trastorno mental, sí puede ser un detonante: “A veces, la nostalgia está relacionada con el duelo. Entonces, se convierte en otra cosa, se vuelve una incapacidad de adaptarse a la rutina en otro país o a la pérdida de un ser amado, afectando nuestro bienestar”, señala Botero. Por supuesto, deben existir otros factores que, en conjunto, desencadenen en un trastorno depresivo. Estos pueden ser la predisposición genética, los traumas y la ausencia de redes de apoyo.

RECORDAR EL TIEMPO INMEDIATO

De acuerdo con Sierra, “una de las mejores formas de aplacar la nostalgia es posicionarnos en el presente, darnos cuenta de lo que tenemos en el presente. Esto puede parecer una obviedad, pero no es fácil, hay que recordárnoslo todo el tiempo”. De esta manera, debemos reconocer nuestras emociones actuales como simples

emociones y diferenciarlas de las que ya pasaron y de las que vendrán. “El ritmo de vida que llevamos es de las cosas que más ha afectado la salud mental de nuestra sociedad; todo se hace con afán, tenemos muchas tareas pendientes que hacemos al mismo tiempo. Incluso en nuestras actividades de descanso, ya estamos

pensando en la siguiente actividad, sin detenernos a disfrutar”, dice la neuropsicóloga. Para Sierra, la meditación y el *mindfulness* son prácticas que tienen múltiples beneficios en cuanto permiten mantenernos enfocados y con la conciencia puesta en todo lo que hacemos, un paso a la vez.

Las dos caras de la nostalgia

De acuerdo con el libro *El futuro de la nostalgia*, de la escritora y teórica cultural Svetlana Boym, se puede clasificar esta emoción en dos categorías: la nostalgia reflexiva, en la que se realiza una meditación crítica del pasado; y la nostalgia restaurativa, que coloca los viejos tiempos en un pedestal. Mientras que en la primera se reconoce que existieron ventajas y desventajas en una época determinada, la segunda es una visión distorsionada de la realidad, lo que puede aumentar nuestra inconformidad con el hoy.

Se cree que la nostalgia restaurativa es provocada por un sesgo cognitivo llamado *retrospección idílica*. Como nuestro cerebro no puede recordarlo todo, tiende a priorizar los recuerdos más relevantes, decantándose a veces por los más placenteros y olvidando los momentos en los que las emociones eran reducidas. En conjunto, esto hace que el presente parezca aburrido e inconexo con el resto de nuestra cronología.

“Cabe añadir que los recuerdos no son una copia fiel de la realidad, sino más bien una reconstrucción de la misma, y pueden estar influenciados por otros recuerdos y las emociones que experimentamos en ese momento”, aclara Sierra.

“Una de las mejores formas de aplacar la nostalgia es posicionarnos en el presente, darnos cuenta de lo que tenemos en el presente”.

A diferencia de lo que sucede con la nostalgia restaurativa, la nostalgia reflexiva está ligada al autoconocimiento, lo que fomenta la resiliencia en cuanto puede ofrecer una perspectiva amplia de nuestro “historial de dificultades”, del que podemos aprender para enfrentar desafíos en la actualidad.

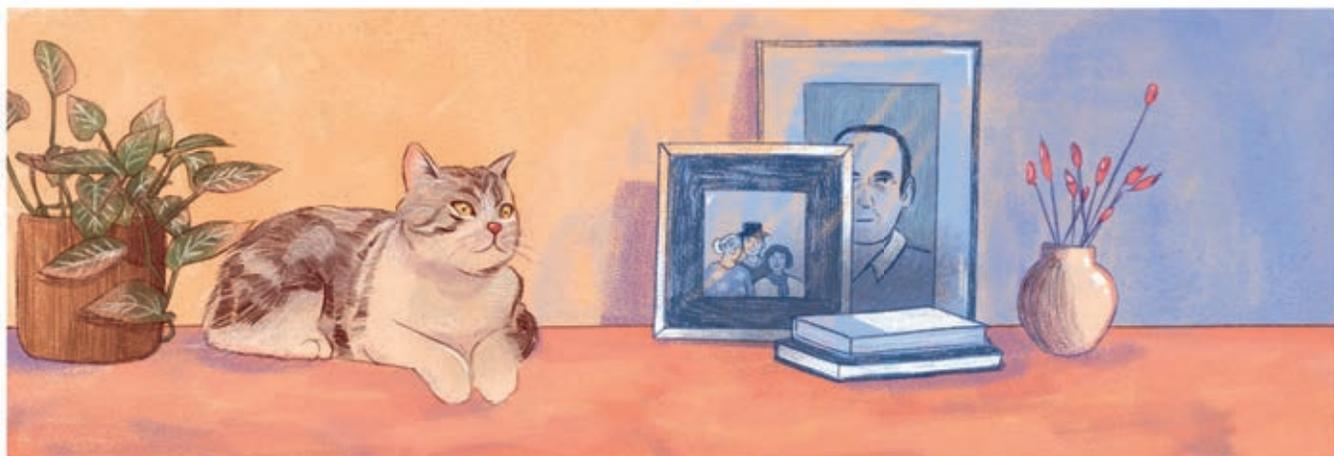
Según un artículo publicado en la revista *Current Opinion in Psychology*, se llevó a cabo un experimento utilizando resonancia magnética para escanear los cerebros de varios participantes mientras se les mostraban imágenes de su infancia y de la actualidad. El estudio, titulado *Nostalgia in the Brain*, reveló que aquellos sujetos que clasificaron las imágenes como nostálgicas mostraron actividad en áreas como el hipocampo y la corteza prefrontal, las cuales están asociadas con

la autorreflexión y el sistema de recompensas en el cerebro. Esto podría demostrar las implicaciones positivas de la nostalgia en la regulación emocional, el análisis introspectivo y el procesamiento de estímulos.

En últimas, es imposible negar que la memoria está intrínsecamente ligada a nuestras emociones y es vital para la formación de la identidad. Por esta razón, en lugar de permitir que el pasado amargue nuestro presente con lo que ya no existe, debemos aceptar que nuestros recuerdos, aunque son parte integral de nuestra historia, no pueden ser la única fuente de nuestra felicidad.

Ya lo decía el filósofo danés Soren Kierkegaard: “La vida sólo puede ser comprendida mirando hacia atrás, pero debe ser vivida mirando hacia adelante”. 

**Periodista. Colaborador frecuente de la revista Bienestar.*



Caminar, detenerse y observar las aves del río Cali

Por: Mónica Diago



El tejido polar de Ángela Posada-Swafford

Por: Ana Catalina Escobar



El impacto de la deforestación en Colombia

Por: Redacción Bienestar Colsanitas



Un refugio para la salud mental en el Huila

Por: Catalina Porras Suárez



La historia de nuestros platos: el primer paso hacia la conciencia alimentaria

Por: Nicolás Samper Serrano



Cinco pasos para hacer compras más sostenibles

Por: Laura Daniela Soto







Caminar, detenerse y observar las aves del río Cali

Por: *Mónica Diago** • FOTOGRAFÍA: *Daniel Jaramillo*

El avistamiento de aves urbanas es un privilegio que más caleños y visitantes deberían aprovechar.

Recorrimos tres kilómetros en el oeste de Cali y logramos observar 20 especies de aves. Descubra por qué el Valle del Cauca es un refugio de biodiversidad.





La mayor actividad de las aves se da en horas de la mañana porque es el momento en que van a buscar comida, marcar territorio o llevar alimento a sus crías.

La *Sayornis nigricans* o atrapamoscas guardapuentes (nombre común) es un ave que hace su nido en barrancas o paredes próximas a una fuente de agua. En este caso, en un puente de concreto en la mitad de la Avenida Cuarta oeste, en Cali. La atrapamoscas logra juntar barro y fibras vegetales para construir su nido en forma de copa y sostenerlo a ese pedazo de cemento, como un acto de magia. Y cuando ha terminado asoma su cabeza por el pequeño agujero que dejó en esta obra maestra. Una escena que no puedo sacar de mi cabeza porque me llenó de preguntas: ¿Cómo pega la primera pieza del nido a un pedazo de cemento seco? ¿Y si llueve mientras está en ese proceso? ¿Por qué escoge esa esquina de un puente y no el árbol frondoso que está justo al lado?

Pajarear es conocer e indagar sobre el detalle de un mundo que ha estado siempre cantando junto a nosotros. Es abrir una puerta que revela la vida animal que convive a diario con los humanos, y no puedo afirmar que sea una experiencia trascendental para todos los que logren ver aves a través de unos binoculares, pero es, definitivamente, un antes y un después para aquellas personas que reconocen la naturaleza como la base de nuestro equilibrio. Y es tam-

bién una forma de ubicarse en el presente. En palabras de Carlos Mario Wagner, director y fundador de Colombia Bird Fair: “Pajarear es una de las mejores formas de meditar, es la actividad que me permite centrarme en el presente. Es una oportunidad para tener todos mis sentidos en estado de alerta”.

Mi primera vez pajareando comenzó muy temprano, a las 5:30 de la mañana en el monumento al gato, de Tejada, al oeste de Cali. Allí me recibió Andrés Navia, el guía de Ensifera Nature que me acompañaría hasta las 10 de la mañana, hora en que terminamos el recorrido por la ribera del río Cali. Andrés hace parte de la Asociación Río Cali, y es un conocedor de las aves y también un pedagogo. Además de liderar avistamientos de aves, trabaja educando a niños y niñas de las zonas rurales del Valle para erradicar, paulatinamente, una práctica tradicional muy presente aún en muchas familias: tener aves como mascotas, encerradas en jaulas.

Nuestro recorrido dura tres horas. Vamos caminando en medio del sonido estridente de los carros mientras observamos, en primer plano, cómo se alza la vida de algunas de las 562 especies que hay en Cali. El plan comienza con un breve curso sobre cómo usar binoculares.

¿CÓMO HAGER PAJAREO EN LA CIUDAD?

En la zona de la ribera del río Cali se pueden observar hasta 40 especies de aves. Ensifera nature es una de las empresas que ofrece este tour, que tiene un costo de \$40.000 por persona, incluyendo el guía y los binoculares. Más información en Instagram: @ensiferanature

Lo más importante para lograr ver con detalle cualquier ave es ubicarla con la mirada y sin quitar los ojos de ella llevar los binoculares sobre nuestro campo de visión.

Después de la breve clase empezamos a caminar. Despacio. El canto de los pájaros es la primera señal que debemos atender. Lanzo la mirada hacia la copa de los árboles y ahí está. El primer pájaro que voy a ver de cerca, libre: un carpintero, el *Melanerpes rubricapillus*, un ave de 17 cm. Sus patas le ayudan a sostenerse verticalmente del tronco del árbol para poder picotear. Puedo observarlo unos minutos, puedo verlo en su actividad de la mañana. Puedo detenerme a espiarlo sin invadirlo porque estoy a una distancia prudente del ave. No quiero dejar de ver lo que hace, es nuevo para mí. Y seguimos. Decido que, en lo posible, voy a tratar de sentarme para apoyar los codos y sostener los binoculares con más firmeza. Aparecen entonces en el camino las 22 especies que logramos ver durante todo el recorrido.

La mayor actividad de las aves se da en horas de la mañana porque es el momento en el que van a buscar comida, marcar territorio o llevar alimento a sus crías, por eso los pajeros son personas muy madrugadoras. También son personas que aportan a enriquecer los registros de

Aunque las fotografías son primordiales en el ejercicio de la conservación ambiental, las dinámicas empleadas en la fotografía de naturaleza deben ser respetuosas con los protagonistas de estas imágenes.

1. Azulejo Palmero. *Thraupis palmarum*.



2. Coquito. *Phimosus infuscatus*.



3. Garza Patiamarilla. *Egretta thula*.



“ Los pajareros son personas que aportan a enriquecer los registros de aves con nueva información al alcance de todos los ciudadanos”.

aves con nueva información al alcance de todos los ciudadanos. Cada ave que vamos encontrando la vamos registrando en una plataforma llamada *eBird*, que recopila en una gran base de datos la información que registran los pajareros de todo el mundo. Es información que sirve para quienes realizan estudios científicos, para hacer análisis globales, regionales y puntuales frente a las poblaciones. “Estos estudios permiten establecer cómo está la biodiversidad de un sitio y la salud de un ecosistema, porque las aves son excelentes bioindicadores de la salud de un ecosistema. Esos datos, además, sirven para hacer predicciones sobre los riesgos de extinción de muchas especies”, confirma Carlos Mario Wagner.

Carlos Mario dirige la feria de aves más importante de Colombia, que se realiza cada año en el mes de febrero en Cali. Desde el 2015, junto a la Asociación Río Cali, promueve el interés de la sociedad civil por la observación y la conservación.

“Creemos que si hay cada vez más personas pajareando, habrá más conciencia crítica sobre los retos ambientales, y esto puede llevar a una mayor presión de la sociedad civil para exigirles a los gobernantes acciones reales y concretas para la conservación de la biodiversidad, que implica la conservación de todos los que habitamos esta tierra”, afirma. La feria ha contado con expertos como la ornitóloga Jennifer Ackerman (Estados Unidos), una de las mayores divulgadoras científicas en temas de aves, y Steve Sánchez (Perú), uno de los mejores guías y fotógrafos de aves del mundo.

Los fotógrafos de naturaleza son grandes pajareros. Muchos de los lugares que ofrecen avistamiento de aves en Colombia han sido adecuados según las necesidades de este grupo. Y aunque las fotografías son primordiales en el ejercicio de la conservación ambiental, las dinámicas empleadas en la fotografía de naturaleza deben ser respetuosas con

4. Pechirrojo. *Pyrocephalus obscurus*.



los protagonistas de estas imágenes. Es decir, en primer lugar, “para tomar una foto de un pájaro lo principal es mantener una distancia considerable para que el ave no se sienta perturbada y no cambie su patrón de comportamiento”, explica Andrés Navia. Acercarse demasiado puede causar alteraciones en la vida de los polluelos, por ejemplo, pues algunos padres pueden sentirse amenazados y abandonarlos. Otro consejo respetuoso: evitar el uso de apuntador láser (que se emplea cuando una persona no puede divisar el ave que otros están viendo). Si en un caso extremo se requiere el láser, entonces debe apuntarse hacia una zona donde no esté exactamente el ave. Y, por último, no recurrir al *playback*, es decir, la reproducción de sonidos de aves para atraerlas. Esto puede alterar la cotidianidad de las aves. Si se usa este recurso debe ha-

cerlo una persona profesional que lo necesite por motivos científicos o de conservación.

La mejor compañía a la hora de involucrarse por primera vez con la observación de aves es la de un guía experto y apasionado. No solo son primordiales para ubicar las aves que cantan, sino para entender las razones del comportamiento de estos animales. Mi experiencia terminó hacia las diez de la mañana, pero empecé una nueva fijación. La vida de los pájaros es ahora un micromundo que no me quiero perder porque lo veo más que antes, escucho las aves trinar con más fuerza y no puedo seguir de largo ante una presencia que siempre me ha acompañado y a la que no me había acercado con atención. Las aves no serán más un canto de fondo en las mañanas, ahora son compañeras que quiero entender, apreciar y cuidar con más firmeza. 🌿

LAS AVES DEL VALLE

El Valle del Cauca tiene aproximadamente 989 especies de aves. Cali cuenta con 562 especies de las 1966 que hay en Colombia, incluyendo más de 275 especies de aves migratorias. En el Valle del Cauca hay más de 10 sitios que prestan servicios de aviturismo en el Área de Importancia para la Conservación de las Aves –AICA, Bosque de Niebla de San Antonio– habilitados para personas con discapacidad visual. San Felipe Birding es una de las reservas que ofrece este servicio.

Más información en el Instagram: @sanfelipebirdingrnc

**Editora de la revista Bienestar.*

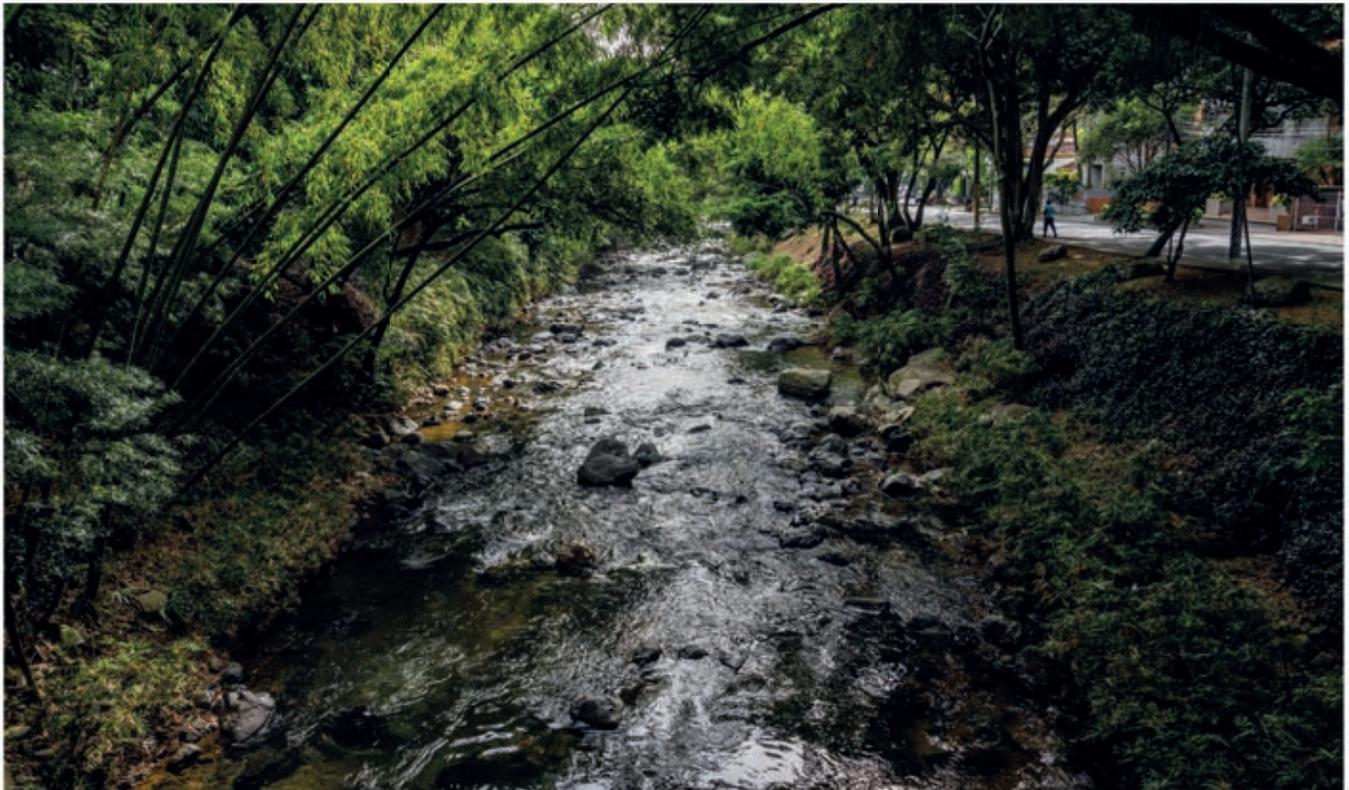




FOTO: JUAN FELIPE VIVES



EL TEJIDO POLAR DE Ángela Posada-Swafford

POR: Ana Catalina Escobar*

Las letras de Ángela buscan tejer puentes que acerquen a los ciudadanos a la ciencia mediante un lenguaje que posibilite la imaginación de futuros exploradores. Entrevista con la primera mujer colombiana que logró pisar el Polo Sur geográfico.



En medio de la mar y en uno de esos tiempos muertos que trae la experiencia de vivir varios meses en un buque científico, una tripulante vislumbra sobre una de las mesas un libro llamado *Hielo: bitácora de una expedicionaria antártica*. En la portada, la fotografía de un líquen antártico (prácticamente la única familia de plantas que se da en todo el continente) y, sobre él, la pluma de un pingüino Adelia. La lectora se adentra en las páginas que dan vida a los misterios del Continente Blanco. El texto está firmado por la primera colombiana en pisar los 90 grados de latitud sur, el polo sur geográfico: Ángela Posada-Swafford.

En el año 2006, a través del Programa Antártico de Estados Unidos, Ángela materializó un sueño que comenzó a gestar desde pequeña. Desde niña vislumbraba el continente a través de una fotografía pegada en la nevera junto a las imágenes de los exploradores europeos Ernest Shackleton y Robert Falcon Scott. A lo largo de su vida buscó la forma de ser expedicionaria e inves-

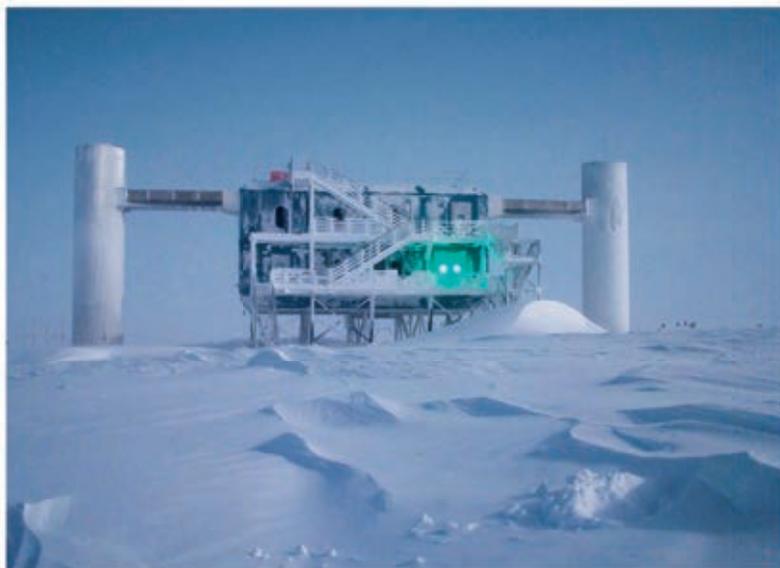
tigadora, y comenzó a proyectar esa aventura a través de los estudios en literatura e idiomas que realizó en la Universidad de los Andes, luego, con una maestría en periodismo en la Universidad de Kansas. Y, finalmente, durante la beca de la *Knight Science Journalism Fellowship* en el MIT y Harvard.

Para concretar el viaje hacia este misterioso continente tuvo que sortear los mares más peligrosos del mundo, no solo desde el ámbito geopolítico, social, ecológico y económico, sino también por el hecho de ser mujer investigadora en un medio dominado históricamente por hombres.

La Antártida forma parte de la imaginaria popular de aventureros y exploradores atraídos por sus heladas profundidades. Es un continente que se encuentra en las fronteras de lo conocido, no le pertenece legalmente a nadie y está gobernada por el Sistema del Tratado Antártico con el fin de destinarlo solamente a la ciencia, la cooperación, el conocimiento humano y la conservación ambiental.

En varias ocasiones, Ángela ha afirmado que imaginar un viaje a la Antártida es como ir a Marte. Allí habitan criaturas misteriosas, como el pez de hielo que, en vez de tener glóbulos rojos, posee una sustancia anticongelante en las venas, una glicoproteína (proteína con moléculas de azúcar) que hace que no se congele. Las investigaciones alrededor de este animal están brindando luces acerca de cómo mantener congelado el corazón de un paciente que va a recibir un trasplante, por ejemplo.

Comunicar contextos tan ajenos a lo cotidiano y transmitir con precisión y claridad los conocimientos científicos han sido dos constantes en la carrera de Ángela. Sus palabras atraviesan latitudes y buscan tejer puentes que acerquen al ciudadano de a pie a la ciencia mediante un lenguaje que posibilite la imaginación de futuros exploradores, e involucren sus emociones. En su caso, las prácticas estéticas y literarias se valen de la ciencia para dotar su proceso creativo de un trasfondo simbólico y abordar una suerte de activismo ambiental que responde a



La Antártida es un continente que no le pertenece legalmente a nadie y está gobernada por el Sistema del Tratado Antártico con el fin de destinarlo solamente a la ciencia, la cooperación, el conocimiento humano y la conservación ambiental.

los intereses que se entretajan en el continente.

La Antártida tiene su propia temporalidad elongada y conservada en tubos de hielo que son extraídos por científicos de las distintas latitudes para comprender fenómenos y temas sensibles como el calentamiento global y los orígenes de la vida. Su entramado de relaciones establece puntos de encuentro inclusive con la Amazonia –otro territorio que ocupa interés en proyectos recientes de Ángela– y cuya deforestación impacta sobre la Antártida.

Para Ángela, adentrarse en el Continente Blanco es un ejercicio de comunicación y mediación cultural, y también de conciencia frente a lo desconocido. Por ello nos invita a imaginar futuros posibles en los que haya una mayor participación de las comunidades latinoamericanas en los proyectos que se están gestando desde las ciencias y las humanidades.

¿Cómo surgió el interés por visitar la Antártida?

Nunca supe qué fue lo primero que me atrajo. Si fue ese nombre, lleno de aliteraciones y sonidos bombásticos, resolutos. 'Antártida', 'An-tár-

tica'. O si fueron las fotografías de los témpanos azul cobalto y verde menta, sus antiquísimas moléculas comprimidas hasta ese punto con la fuerza de los años y el peso del agua. O la angustia que sentí cuando descubrí que, en el colegio, si bien algo efímero me habían mencionado sobre el continente, su concepto e historia aún eran tan lejanos en mi cabeza como las lunas menores de Júpiter o los anillos de Urano. Lo cierto es que, después de un tiempo, me juraba a mí misma que podía llegar hasta allá abajo.

Como periodista y como persona, ¿cómo la ha impactado la experiencia de conocer la Antártida?

En los últimos 15 años de explorarla, he visto a la Antártida tornarse en un lugar diferente: sus masas de hielo se derriten inexorablemente, sus criaturas están siendo sustituidas por otras. El cambio climático es real. Allá en el hielo me miró directamente a los ojos. Esa experiencia me marcó.

¿Cómo es un día en la Antártida?

Todo depende del tipo de viaje. Se puede ir como turista, por lo general en un buque destinado a estos

finés que realiza visitas a partes de las islas y a la península del continente. Un crucero no baja de los 10.000 a 15.000 dólares. El barco se sitúa en los lugares donde hay ballenas y orcas; por lo general son muy curiosas y, según la época del año, uno las ve por docenas.

Para el investigador es completamente distinto. Un día en la Antártida acontece en un buque o en una base de investigaciones, que tienen horarios muy estrictos. Después del desayuno todos se van a trabajar; algunos salen en botes tipo Zodiac a estudiar las aves, tomar muestras de agua o extraer pedacitos de cuero a las ballenas con instrumentos especiales.

¿Qué buscan los investigadores que trabajan en la Antártida?

La investigación científica en la Antártida se basa en varios pilares: Definir el alcance global de la atmósfera y el océano Antártico; Entender la pérdida de hielo y su efecto en el aumento del nivel del mar; Revelar la historia geológica antártica; Aprender cómo la vida antártica evolucionó y sobrevivió; Observar el espacio y el universo, y Reconocer y mitigar las influencias humanas.



Una parte importante es tratar de contar la historia del cambio climático desde otros puntos de vista que toquen el corazón y la mente. De ahí el interés por el arte y esto lo han visto los programas de muchos países, pero no puede ser cualquier cosa, tiene que ser algo significativo y que deje huella.

Admiro a los científicos de todos los países que acuden, en condiciones difíciles, a continuar el estudio de la Antártida para darnos las herramientas políticas, basadas en evidencia, con las cuales podemos protegerla.

¿Qué investigación le gustaría cubrir?

Me gustaría rodear el continente en un crucero que le dé toda la vuelta estudiando lo que está pasando con la brutal Corriente Circumpolar Antártica y su hermana menor, la Convergencia Antártica, que gira en sentido contrario a la primera. Ambas tienen el secreto de lo que está sucediendo bajo el agua con el calentamiento del mar. Ellas dos son los cancerberos de la Antártida. Las que mantienen al continente prisionero del hielo. En partes, tienen "huecos" como un queso suizo, donde la corriente está algo debilitada por el asalto del calor

del norte. Y quisiera ver, *in situ*, lo que dice la ciencia al respecto.

¿Después de las jornadas de investigación, cómo transcurre la cotidianidad en las bases?

En una base pequeña, donde hay alrededor de 35 personas, se suele jugar a las cartas, ver películas y leer. En las estaciones más grandes, como en la McMurdo, donde viven aproximadamente 1000 personas en el verano antártico, hay hasta discotecas. Hacen obras de teatro, banquetes, carreras en el hielo... Estas actividades son muy importantes porque las estaciones tienen que mantener de buen humor a la gente, pues trabajar en la Antártida es muy peligroso para el cuerpo y para la mente.

Por ejemplo, la base Amundsen-Scott se encuentra a 90 grados de latitud sur, punto geográfico en el que hay seis meses de día y seis meses de noche permanente. Allí las personas tienen que pasar un examen psiquiátrico muy fuerte porque se pueden deprimir o sufrir el síndrome polar T3, que afecta la tiroides. Durante el verano polar puede oscurecer a las 2 de la mañana, depende que tan lejos estés del polo sur. A la

“Un día en la Antártida para un investigador acontece en un buque que tiene horarios muy estrictos. Después del desayuno todos se van a trabajar; algunos salen en botes tipo Zodiac a tomar muestras de agua, estudiar las aves o las ballenas”.

“Comunicar contextos tan ajenos a lo cotidiano y transmitir con precisión y claridad los conocimientos científicos han sido dos constantes en la carrera de Ángela”.



gente se le olvida y sigue trabajando o divirtiéndose. El no dormir presenta muchos problemas porque las personas pueden tener accidentes muy graves en la Antártida. Uno tiene que estar pilas todo el tiempo.

¿Por qué es importante la Antártida?

La Antártida es un lugar especial, una vez que lo visitas no se te olvida nunca, se mete en tu mente. Se queda alojado debajo de la piel. Es demasiado primitivo, frágil e importante cuando entiendes que sin este continente la tierra no existiría como tal. Si no fuera por la Antártida estaríamos cocinándonos. Y ahora que se derrita el hielo nos vamos a ver a gatas. La Antártida puede ser un asesino letal, con su derretimiento puede cambiar la civilización humana para siempre porque nos puede inundar todas las costas y volver inhabitable la mitad del mundo.

¿Qué se siente al estar en el continente?

Cuando uno se sienta a mirar el paisaje, la Antártida te hace sentir chiquito y responsable. Además, te hace entender la importancia de este continente como el aire acondicionado del planeta. Uno de los momentos mágicos es estar en una isla o en el puente del barco y escuchar en la quietud de la mañana o la tarde el sonido de la respiración de las ballenas, ellas exhalan muy duro haciendo un *ushbb* que se replica en bahías en forma de media luna y hace un eco; es un regalo oírlos, porque uno se siente acompañado.

¿Cuál es su deseo al comunicar la ciencia antártica?

Que se comunique con la mente y el corazón. Que se comunique la ciencia con todo su rigor, pero bien escrita, con todas las herramientas de la buena literatura creativa. ¹⁰

**Escritora, artista y docente-investigadora en temas de arte, ciencia, tecnología y sociedad.*

EL IMPACTO DE LA DEFORESTACIÓN EN COLOMBIA

Por: Redacción Bienestar Colsanitas*
 Ilustración: Jorge Tukan @jorgetukan

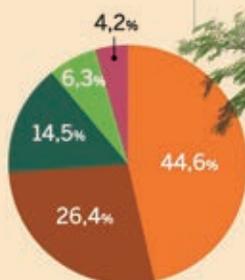


Las dos grandes causas de la deforestación en Colombia son los monocultivos y la ganadería extensiva. Esto genera un aceleramiento de la crisis climática. Aquí algunas cifras para analizar.



3 es la posición que ocupa Colombia entre los países con mayor territorio de selva amazónica. Está detrás de Brasil y Perú.

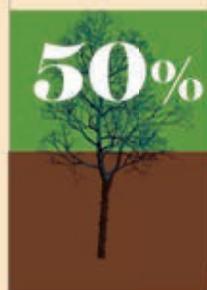
- MONOCULTIVOS Y GANADERÍA
- PRODUCCIÓN DE ACEITE DE PALMA
- PRODUCCIÓN DE CAÑA DE AZÚCAR
- PRODUCCIÓN DE CACAO
- PRODUCCIÓN DE PLÁTANO



4 es la posición de Colombia en la producción de monocultivos. En el 2020 produjo un total de 1.53 millones de toneladas de aceite de palma.



6 segundos bastan para que Colombia pierda una superficie de bosques equivalente a un campo de fútbol por causa de la deforestación.

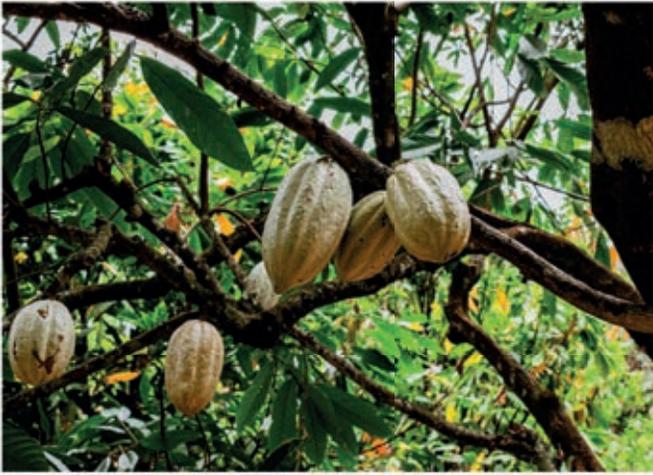


50% del territorio colombiano está conformado por bosques. El más grande es el bosque húmedo tropical, que alberga más de 40.000 especies de plantas y animales.



44,6% de la deforestación de bosques se debe a la expansión de la frontera agrícola.

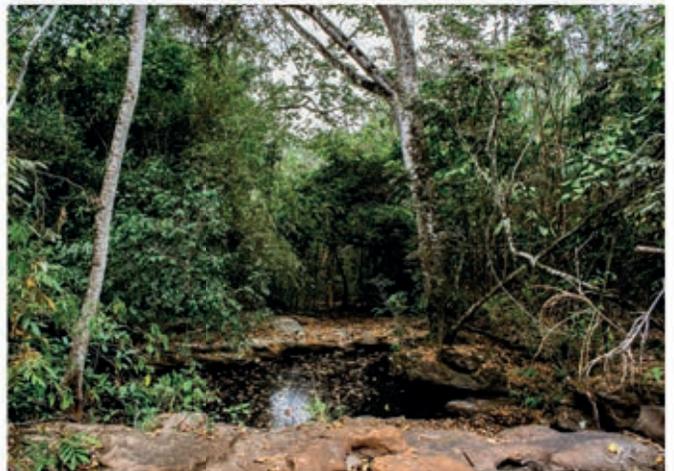
*Con información de Saving the Amazon, Fedesarrollo, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Ministerio de Ambiente, Departamento Nacional de Planeación, Registro Único Nacional de Áreas Protegidas y Parques Nacionales Naturales de Colombia.



Un refugio para la salud mental en el Huila

TEXTO Y FOTOS: *Catalina Porras Suárez**

Este laboratorio vivo busca restaurar el equilibrio ambiental y emocional a través de una relación saludable con el entorno natural y las paradojas de la vida misma. Aquí la salud mental se conecta con la naturaleza que nos protege y debemos cuidar.



En la árida región del Huila, cerca del municipio de Paicol, donde la tierra se agrieta bajo el implacable sol, la finca Élan Vital se erige como un pequeño oasis. Este lugar, cuidado con dedicación por Daniel Ossa, contrasta radicalmente con la severa realidad climática de su entorno. A pesar de la falta de lluvias y el agotamiento del agua, lo que podría haber convertido este espacio en una extensión más de tierra reseca, la finca cuenta una historia distinta: una en la que la conexión con la naturaleza no solo restaura el medioambiente, sino también la salud mental.

Es una mañana nublada cuando llego a Élan Vital. El calor parece condensar los pensamientos y el viento seco es lo único que rompe el silencio de casi cuatro meses de sequía. A lo largo del recorrido en moto desde Paicol la marca de la sequía es evidente: cultivos marchitos, cuerpos de agua reducidos a parches fangosos y la frustración de quienes dependen de la agricultura para sobrevivir. Sin embargo, desde lejos, este espacio revela otras condiciones.

Daniel Ossa es psicólogo, filósofo y fundador de Élan. Habla de este lugar con mucho cariño, ya que lo ha construido paso a paso. Originario de Tesalia, Huila, municipio vecino de Paicol, inició este proyecto hace cuatro años con sus manos: comenzó con un terreno que lentamente ha convertido en su hogar y “en un espacio para retiros de salud mental y turismo de naturaleza”, señala. Su visión es una en la que la naturaleza nos protege, es nuestro inicio y una herramienta para sanar el cuerpo y la mente.

Aquí, diversas especies de aves adornan con sus cantos los amaneceres y atardeceres, transportando semillas que han enriquecido la diversidad de flora. Cacao, plátano, limón y naranjas, además del jar-

dín personal de Daniel: orquídeas, catleas, bonsáis, crotos, anturios y rosas. Todos nutridos con el cuidado de él y de Gilberto, Mery y su hijo Miguel, la familia encargada de la finca, que disfruta y cuida este espacio como si fuera suyo.

La familia de Gilberto es oriunda del Caquetá. Son campesinos y tanto él como su esposa Mery descienden de comunidades indígenas de la región. Me cuentan que llegaron a Élan Vital para continuar con la tarea de cuidar y proteger un espacio que, más allá de ser fértil, se presenta como un poderoso aliado de la naturaleza.

Pasamos por las plantaciones de cacao y nos adentramos en el monte, cuyo verde opaco recuerda que no todo está tan vivo como en la finca, donde instalaron un sistema de riego por aspersión. Este sistema aprovecha manualmente el agua de una quebrada que atraviesa el terreno para regar las distintas áreas a lo largo del día. Gilberto quiere mostrarme las quebradas de la zona, pero al llegar vemos los estragos



Daniel Ossa es psicólogo, filósofo y director del Programa de cuidado del adulto mayor y de programas sociales de Keralty.

de la sequía, que ya se extiende por cuatro meses. Solo se ven pequeños charcos que no logran correr desde el nacimiento de la quebrada y una formación rocosa que, en tiempos de lluvia, habría sido el río.

Gilberto me confiesa que le dan ganas de llorar. “Saber que hay sequía es una cosa, pero verla y vivirla, especialmente cuando se cuida y ama tanto la naturaleza, es como si una parte de uno se enfermara”. Menciona que a veces la vida diaria y las preocupaciones terrenales nos hacen olvidar nuestra responsabilidad con la naturaleza, nuestra verdadera casa. Sin embargo, a pesar de lo desolador del panorama, él y su familia siguen luchando por proteger el medio ambiente.

La sabiduría de Gilberto y su familia es admirable. Más allá de sus aprendizajes diarios sobre agricultura, poseen un profundo conocimiento ancestral sobre la tierra. Saben cómo cuidarla y qué necesita para nutrirse gracias a su tradición como campesinos y guardianes de saberes. “Va más allá de los fertilizantes o abonos que compramos aquí o allá”, me dice. Recuerda cómo la tierra es un ser más, cuya vida depende de su alimentación natural. Indica que pensar en maneras de cultivo que regeneren el suelo y lo mantengan vivo es el camino hacia un futuro más sostenible.

“Yo no soy el dueño de Élan, soy su guardián”, dice Daniel mientras relata el misticismo y la fertilidad especial de este lugar porque, según algunos huéspedes, aquí también habitan guardianes ancestrales que lo visitan de vez en cuando. La finca tiene una disposición particular de piedras —una pirámide, un círculo y un cubo— que forman un triángulo perfecto, y la casa está justo en el centro de todo.

Este lugar recuerda que la vida es mística. Es una paradoja que nos

EL FUTURO ESTÁ EN EL EQUILIBRIO

Las sequías recuerdan de forma urgente que el cambio climático no es una amenaza distante, sino una realidad que transforma el paisaje y afecta la vida de las personas. Sin embargo, ofrecen una oportunidad para replantear nuestra relación con el medioambiente. Esta finca es un testimonio vivo de que, incluso en las circunstancias más adversas, la naturaleza puede regenerarse si se le otorga el espacio y cuidado necesarios. Mientras el sol desciende sobre Paicol, la finca confirma su testimonio vivo de lo que es posible cuando se fusionan la naturaleza y el bienestar mental. En este oasis las plantas siguen creciendo, las personas sanan y la esperanza florece. Daniel se prepara para abrir las puertas a quienes se sientan abrumados o estresados por la rutina diaria, a personas que busquen un escape para confrontar sus malestares desde la conexión con la naturaleza o, simplemente, a quienes necesiten un respiro para encontrar fuerzas o la tranquilidad de la vida.

invita a ver que la vida no es lineal. “Y por cosas del destino, han llegado sabedores ancestrales de Bolivia, México, la Sierra Nevada y también del Huila. ¿Por qué? No lo sé, pero todos coinciden: ‘Es un sitio antiguo, de purificación, un lugar sagrado. No eres dueño, eres guardián’”, explica.

Cada detalle aquí evoca lo espiritual de la vida y refleja lo que es Daniel. “Abundan los puentes: el que tiene los colores del arcoíris es la metáfora de que cuando mueres, al otro lado te esperan los perros que amaste en tu vida”. Para él, la finca y sus elementos —los jardines, los estanques, las cabañas y la biopiscina— son recordatorios de que la vida sigue un ciclo propio, ajeno a la urgencia humana. La biopiscina es una piscina natural que se mantiene sin el uso de productos químicos como el cloro. Emplea sistemas de filtración basados en plantas acuáticas y microorganismos que purifican el agua y la mantienen segura para nadar.

El lugar también cuenta con lo que parece un domo: el temazcal, un vientre materno con los radiales de los espíritus fundamentales de la naturaleza, orientado hacia el punto donde sale y se oculta el sol.

“Ahí entras a enterrarte. A morir para volver a nacer”, explica Daniel. Debe ser sembrado por un maestro temazcalero, quien lo consagra en un lugar preciso. Curiosamente, en tres momentos distintos, tres maestros visitaron el lugar y señalaron el mismo punto, al lado de la pirámide del Elán. “Nunca les dije dónde lo había sembrado el anterior; los tres llegaron al mismo lugar”, añade.

Jardines y flores que sanan

La jardinería aquí trata de cuidar las plantas, comprender los ciclos de la naturaleza y reconocer cómo nuestras acciones pueden influir en ella. En este espacio verde, cuidar una planta u oler las hierbas recién cortadas fomenta la restauración del ecosistema a pequeña escala.

Según Daniel, “en momentos como este, cuando la sequía parece imparable, debemos recordar que el cuidado de la tierra la preserva y cuida de nosotros”. La finca alberga una variedad de especies que enriquecen el suelo y crean un espacio de refugio y regeneración. En lugares como Paicol y Tesalia, donde la sequía ha dejado cicatrices tanto en la tierra como en sus habitantes, la conexión entre biodiversidad y salud mental cobra



Élan vital es un concepto introducido por el filósofo francés Henri Bergson en 1907, en su libro *La evolución creadora*. Se refiere al “aliento vital”, una fuerza bipotética que impulsa la evolución, la cual Bergson vinculó con la conciencia.



De izquierda a derecha: Mery Fierro, Miguel Parra Fierro y Gilberto Parra. Esta familia está unida por el compromiso y el amor por preservar la tierra y fomentar su cuidado.

un nuevo sentido: cuando se cuida, la naturaleza tiene el poder de sanar a quienes la habitan.

Plantar un árbol, regar un jardín o simplemente pasar tiempo en un entorno verde tienen un impacto directo en el bienestar emocional. Un estudio publicado en la revista *Elsevier* muestra que el contacto con la naturaleza puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y que micropausas al aire libre de tan solo 40 segundos ayudan a restaurar la atención. En un mundo donde la tecnología y el ritmo acelerado de la vida moderna nos desconectan de nuestro entorno natural, espacios como este nos recuerdan la importancia de detenernos y vivir el presente.

“La naturaleza tiene una forma de mostrarnos el camino, incluso en los momentos más oscuros”, dice

Daniel. La finca se ha convertido en un refugio y una metáfora emocional para muchas personas y durante la pandemia fue especialmente su refugio personal. Así como la finca sobrevive a la sequía climática, lo ha hecho a la sequía emocional que afectó a tantos.

“Las personas que vienen a esta montaña a encontrarse, lo logran. Aquí las noches permiten ver las estrellas y en ellas se encuentran; las estrellas son el lugar del que todos venimos”, comenta, señalando el punto más icónico de Elán: un mirador con escaleras que llevan a una estrella. Esta estructura, en forma de rueda, ofrece una vista de 360 grados y fue construida con un propósito claro: “A veces, uno mira la vida en una sola dirección y eso nos hace perder el horizonte”. 

“Esta es mi vocación. Yo soy un tejedor de puentes: lo mío es ser un puente hacia el interior de las personas”.

—Daniel Ossa



La historia de nuestros platos: EL PRIMER PASO HACIA LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

POR: *Nicolás Samper Serrano**

FOTOGRAFÍA: *Erick Morales*

RECETAS: *Cristina Serrano Gnecco*

La mojarra frita, la bandeja paisa y el ajiaco son tres platos típicos de la cocina colombiana. Los servimos, los consumimos, pero ¿nos preguntamos con suficiente frecuencia de dónde viene cada alimento dispuesto en esos platos? ¿Conocemos el origen de esas recetas? Nunca es tarde.





“Los tres platos tradicionales, que nos muestran la diversidad biológica y cultural de Colombia, tienen en común que sus ingredientes principales dependen del agua”.

La tradición latinoamericana es puro mestizaje. Mixtura de lo diverso en la música, las pieles y también, cómo no, las ollas. No por nada el chef colomboesocés Kendon Macdonald, que en paz repose, cada vez que levantaba la tapa de una olla en nuestro país era capaz de ver la diversidad de sus regiones, historias y culturas que se convertían en un espejo para reconocernos. Tal vez una olla en la que se pone todo junto sea la metáfora perfecta de la identidad colombiana: que somos diversidad pura y dura.

En tiempos rápidos en los que los laboratorios comienzan a producir carne de células madre, y en los que sus precios cada vez disminuyen, es fascinante volcar la mirada sobre la naturaleza y ver la historia de las comidas que nos hacen lo que somos. Revisar la belleza cómi-

ca que tiene nombrar la comida para hacerla típica, ofrecer una identidad y convertirla en tradición. Condiciones que cumplen tres platos que sintetizan la abundancia y la variedad de frutos, granos, peces y tubérculos que, dentro de la olla, son como ese espejo que levantaba Kendon Macdonald. Esos platos son: la mojarra frita, la bandeja paisa y el ajiaco.

El ajiaco dominguero

La solemnidad del ajiaco esconde un secreto. Y es que el ajiaco, además de ser una palabra indígena usada en toda América Latina, no es propiamente santafereño. “Ajiaco es sopa con cualquier cosa”. Según Cristina Serrano, chef e investigadora etnogastronómica, “decir *ajiaco* era como decir *sancocho*. Era un caldo-base. Pero no era el plato que comemos hoy”.

Así como el *sancocho*, al ajiaco le faltaba nombrar su proteína. Uno dice *sancocho* de gallina, de pescado, de costilla. Pero no dice ajiaco de res, ni ajiaco de gallina. Eso no quiere decir que el ajiaco siempre se haya preparado con pollo. O, en palabras de fray Pedro Simón, registradas en sus *Noticias Historiales de la Conquista de Tierra Firme en Las Indias Occidentales*: “Ajiaco es un guisado que se hace de muchas y diversas yerbas y raíces con alguna carne”. En el siglo XVII ni siquiera definían qué ponerle al caldo de papas que los indígenas andinos llamaban, simplemente, *ajiaco*.

Solo hasta 1878, en el poema “El Cartucho”, de Rafael Pombo, encontramos la mención de unos ingredientes fundamentales del ajiaco como lo conocemos hoy: “¿Cena patriota? Ajiaco a la moderna/ de papas de año, que con papa criolla/ (por ser como sabéis, de índole tierna)/ se espesa al fin, y bien cebadas pollas/ no aun llegadas a la edad materna/ y punta de alcaparras y cebo-

llas". La modernización del ajiaco es combinarlo con pollo, papa criolla y hacerlo plato nacional.

"La cena patriótica" nace en simultáneo con *La Regeneración* de Rafael Núñez, un periodo de hispanización del territorio en el que se buscan símbolos propios para exaltar la identidad nacional. Es la época de los presidentes poetas, escritores y gramáticos. El ajiaco no pasó desapercibido y el pollo se volvió su proteína esencial. Gracias a un poeta.

"Con respecto al ajiaco, yo resalto mucho la intervención francesa de la crema y las alcaparras que quieren imitar a la ligera *vicbisoisse* francesa (otra sopa de papa)", dice Cristina Serrano. Con el hispanismo del siglo XIX vino también el afrancesamiento del español. Y del ajiaco. Es decir, que el ajiaco santafereño es tan francés como indígena. Las tradiciones, inventadas todas, sostienen el curso de miradas al pasado, se normalizan hasta que se vuelven corrientes. Y son al mismo tiempo genialidades deliciosas. Una amalgama de culturas en la olla de las tres papas.

Papas, raíces de tierra fría. Su cultivo se da entre los 2300 y 3000 metros sobre el nivel del mar. Las diferentes alturas que tiene nuestro país hacen que su biodiversidad sea de una riqueza excepcional. Y también nos hace diversos culturalmente. Hemos sido cultivadores de tubérculos durante siglos y de granos durante milenios, como el frijol, alimento fundamental de la cocina antioqueña. Ingredientes que forman parte de cualquier almuerzo corriente.

Bandeja paisa, ¿corriente?

Corrientazos, como llamamos nosotros a los almuerzos baratos y completos. Con sopa y seco, por ejemplo. Tan corriente era la bandeja paisa que, antes de llamarse así, se le decía *seco*. Así, a secas, como a cualquier plato fuerte que



venga después de una sopa. Porque es más probable que este plato, que atrae miles de comensales en las fondas paisas del mundo (Kendon Macdonald, el chef que nos mostraba un espejo al levantar la tapa de una olla, decía haber visto fondas paisas hasta en los lugares más recónditos del planeta) haya recibido su nombre en un restaurante de un hotel bogotano a que obtuviera su nombre en Antioquia.

En los años cincuenta, los miembros de COTELCO Bogotá (Asociación hotelera y turística de Colombia) empezaban a diseñar el menú de platos típicos que querían ofrecer. Querían que su comida fuera autóctona y que representara la mayor cantidad de regiones de Colombia. El cocido ya era boyacense y el ajiaco, como vimos, ya era santafereño. Sin embargo, no había un plato del

LA CIFRA

El cultivo de papa se da entre los 2300 y 3000 metros sobre el nivel del mar. Hemos sido cultivadores de tubérculos durante siglos y de granos durante milenios, como el frijol.

“En tiempos en los que los laboratorios comienzan a producir carne de células madre, y en los que sus precios cada vez disminuyen, es necesario volcar la mirada sobre la naturaleza y ver la historia de las comidas que nos hacen lo que somos”.

departamento de Antioquia. Así que se decidieron por el plato de frijoles acompañado de pezuña, chicharrón, chorizo, carne en polvo, arroz y arepa. Como el seco se servía en bandeja, decidieron nombrarlo *bandeja paisa*. Un origen muy cachaco para el plato insignia de la cultura antioqueña, que incluso se presenta como “el plato nacional”.

Como fuente de energía para el trabajo físico, la bandeja paisa es el propio corrientazo. Viene de cultivos de pancoger que pueden estar en una finca pequeña: frijol (nativo americano), arroz (afroasiático), plátano (africano). Y reúne todos los animales: huevo, chorizo, chicharrón y carne molida de res. Se le llamaba *seco* porque venía después de la sopa en Antioquia. Y cuando los campesinos migraron a la ciudad, este plato se volvió parte del menú de los restaurantes.

Aunque el ajiaco y la bandeja paisa pasen por “cena patriótica”, hay un plato que une a África y América Latina y que es una carta de presentación de Colombia para los turistas de playa: la mojarra frita.

El frito más completo: la mojarra

Este pez vino de África, así como la técnica para cocinarlo. Las mojarra son nativas del oriente del continente y, al parecer, llegaron con los barcos de comerciantes que traían peces y personas. Cristina Serrano dice que los indígenas asaban el pescado, pero es con la llegada de la palma africana que se empieza a usar el aceite en la cocina y, por lo tanto, en la Audiencia de Santa Fé (nombre colonial de Colombia) no se fritaba hasta que llegó el tráfico de esclavos.

Los lugares con más concentración de población afro, el Pacífico y el mar Caribe, son precisamente donde están las mejores preparaciones de fritos: la arepa de huevo, las empanadas de toyo, de camarón. Harina que haya, harina que apana o envuelve y

que va a al aceite. Así se introdujo en las dietas de los aristócratas criollos del siglo XIX, que recibían viajeros ingleses que se maravillaban con lo que les servían. Entre más pescado se fritaba, más lo comían los hacendados y comerciantes.

En el siglo XX, con el ascenso social de la mojarra, se comenzó a mezclar con arroz con coco, patacón y luego se empezaron a cultivar mojarra en aguas dulces. Tanto, tanto se metió en el centro del país, que hoy los principales cultivos de mojarra roja se encuentran en los departamentos de Huila y Tolima. Solo el Huila concentra el 39% de la producción piscícola del país.

Esta especie se reproduce a tal velocidad, que los piscicultores tienen que separar a hembras y machos para controlar la población. Hasta el exceso de mojarra puede ser perjudicial para la salud. Sobre todo del medio ambiente, pues este pez podría modificar ecosistemas enteros si se reprodujera en libertad.

Los tres platos tradicionales, que nos muestran la diversidad biológica y cultural de Colombia en una misma cocina, tienen en común que sus ingredientes principales dependen del agua. Los cultivos de papa quedan cerca a los páramos y, por lo tanto, pueden ser peligrosos para secar afluentes y nacimientos de agua. Por eso, sus cultivadores utilizan cada vez menos pesticidas importados y los reemplazan por orgánicos que no dañen la tierra ni el agua tan cerca a los páramos. Sin embargo, y sobre todo con la papa, el uso de fertilizantes orgánicos aumenta los costos de producción y no pueden competir contra la importación de papa belga y holandesa.

Por otro lado, la sostenibilidad del frijol se encuentra en el secado de sus residuos. Si no se seca bien, puede resultar venenoso. Es por eso que el Ministerio de Agricultura ha trabajado con comunidades del Pu-



tumayo y el Cauca para optimizar los procesos de secado y evitar que se produzcan enfermedades.

Las mojarra ya viven en agua. Son cultivadas en piscinas de seis metros de diámetro o en estanques naturales. Y su sostenibilidad depende de la oxigenación del agua para su limpieza y de la separación de machos y hembras para controlar la cantidad de peces por estanque. Esto lo han logrado hacer en el Tolima, donde han desarrollado drenajes que permiten evacuar la mayor cantidad de heces y conservar los huevos de las hembras para darle un mejor control poblacional a las piscinas. Esto hace que la mojarra pueda tener mayor peso, que su carne sea más limpia y más abundante.

Las tradiciones cambian y se transforman: la mojarra fue comida

de los africanos, pero hoy se sirve en las pescaderías del centro de Bogotá. La bandeja paisa era el seco campesino de Antioquia; el ajiaco era un caldo de papa andino, hasta que Rafael Pombo versó su receta, lo afrancesó con alcaparras y sentenció que debía tener pollo. En eso consiste la belleza cómica de la tradición: en nombrar como propio y hacer cotidiano lo que alguna vez fue ajeno.

Hasta ahora, han sido recetas con comida extraída de la naturaleza. Pero ¿qué pasará con las tradiciones cuando comer algo fresco implique que esté recién salido de un tubo de ensayo? Tal vez llegue el día en que la comida de laboratorio sea tan cotidiana que se vuelva típica y se deje sentir ajena. Mientras tanto: coman, que se les enfría.

EL DATO

Los principales cultivos de mojarra roja se encuentran en Huila y Tolima.

Solo el Huila concentra el 39% de la producción piscícola del país.

**Historiador y publicista digital.*

Cinco pasos para hacer compras más sostenibles

POR: *Laura Daniela Soto Patiño* • ILUSTRACIÓN: *Juliana Quitian @rosaem*

La autoconciencia es la clave a la hora de comprar. Cada decisión que tomamos al momento de adquirir un producto tiene un impacto sobre la naturaleza y sobre nuestra huella de carbono. Estos consejos pueden aportar a un consumo más equilibrado.



Hacer compras sostenibles implica mucho más que elegir artículos que prometen ser ecológicos. Se trata de tomar decisiones informadas sobre el consumo de productos, marcas y empresas que lleven a cabo prácticas respetuosas con el medio ambiente, la ética laboral y el bienestar de las comunidades. Adoptar estos hábitos reduce nuestro impacto negativo en el entorno y contribuye a un modelo de consumo más equilibrado y responsable.

El consumismo desmedido es uno de los factores determinantes para el agotamiento de los recursos naturales, por ello resulta crucial repensar cómo y qué compramos.



1 REFLEXIONE ANTES DE COMPRAR

El primer paso es sencillo. Antes de realizar una compra, tómese unos minutos para pensar por qué va a hacerla. ¿Es un artículo indispensable o solo es un impulso emocional? Las compras compulsivas no solo afectan tu economía personal; también generan un impacto ambiental. Un ejercicio útil es visualizarse en un año con ese artículo: ¿Seguirá usándolo? ¿Es algo que realmente necesitará? Si la respuesta no es clara, tal vez no sea una compra necesaria.

2

INFÓRMASE SOBRE LOS PRODUCTOS QUE CONSUME

Investigue sobre el origen y el impacto de los productos que adquiere. Consulte etiquetas y busque certificaciones como Fair Trade, Rainforest Alliance o Certificación Orgánica (FSC) para garantizar que lo que compra cumple con estándares ecológicos y éticos.

Antes de comprar averigüe sobre la cadena de producción, cómo fue elaborado el producto y si su fabricación afecta negativamente al medio ambiente o las comunidades.



3

PRIORICE PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA

Optar por productos locales y de temporada no solo reduce la huella de carbono asociada con el transporte de mercancías, sino que también apoya a los productores locales. Comprar frutas, verduras y otros alimentos producidos en su región reduce el impacto ambiental y ayuda a dinamizar la economía local.

Además, los productos frescos de temporada suelen tener menos necesidad de empaques y conservantes.



4

REDUZCA EL USO DE PLÁSTICOS Y EMPAQUES INNECESARIOS

Los plásticos de un solo uso y los empaques excesivos son grandes generadores de contaminación ambiental. Siempre que sea posible, opte por productos que utilicen envases reciclables, biodegradables o que vengan sin empaques.

Lleve sus propias bolsas reutilizables cuando vaya de compras y elija marcas que se esfuercen por reducir el uso de plásticos o que promuevan programas de reciclaje y reutilización de los materiales.

5

COMPRA MENOS, PERO DE MEJOR CALIDAD

En lugar de comprar grandes cantidades de productos de baja calidad que se desgastan rápidamente, invierta en artículos duraderos y fabricados de manera ética. Este tipo de consumo, conocido como el "consumo responsable", evita ciclos como el del fast fashion y el desperdicio, ya que los productos de mayor calidad suelen tener una vida útil más larga.

Comprar menos también ayuda a reducir la demanda de recursos naturales y energía. 



* Periodista de revista Bienestar y Bacánika. Estas recomendaciones están respaldadas por instituciones como la Organización de las Naciones Unidas para el Desarrollo Industrial (ONUDI), la Agencia de Protección Ambiental (EPA), la Universidad de Bath, el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) y la Agencia Europea de Medio Ambiente. Adoptar estos hábitos de compra no solo favorece al planeta, sino que también impulsa una economía más justa y equitativa para todos.

Servicio exequial

Contigo en los momentos en que más necesitas un apoyo incondicional

Pensando en tu tranquilidad, te brindamos sin costo alguno¹
**servicio exequial² exclusivo para
usuarios Colsanitas³.**

Además cuentas con cobertura exequial para mascotas⁴ previamente inscritas para acceder a este beneficio.



Comunícate con Cooserpark S.A.S. nuestro aliado y prestador del servicio exequial.

Operadores Claro, Movistar y Tigo: #523, opción 2.

Líneas fijas: (601)3450188- (601) 3175670, opción 2, en Bogotá.

Línea gratuita nacional: 018000115233, opción 2.

¹Excepto servicios adicionales. ²Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte de la cobertura del plan de Medicina Prepagada Colsanitas y sin costo adicional para los usuarios. ³ El beneficio aplica para usuarios que tengan activo su contrato de medicina prepagada Colsanitas.

⁴Válido para todas las mascotas inscritas previamente por usuarios activos de Colsanitas en Cooserpark S.A.S. (perro, gato, aves, conejos, razas pequeñas autorizadas por el Ministerio del Medio Ambiente y Desarrollo).

Más información:

colsanitas.com/en/beneficios-exequiales

Colsanitas en Línea

Bogotá: (601) 48719 20

Nacional: 018000 979020



Si eres cotizante independiente, aprende cómo radicar y consultar tus incapacidades en la Oficina Virtual de Afiliados.



Consulta los requisitos y documentación en www.epssanitas.com, sección afiliados, incapacidades y licencias.

1 Ingresa a la **Oficina Virtual de Afiliados** en www.epssanitas.com ubicada en la sección superior derecha del portal web.

2 Digita tu **clave** o realiza el **proceso de registro**.

3 Cuando hayas ingresado, selecciona la opción **consultas y solicitudes** y da clic en **incapacidades**.

4 Allí encontrarás las siguientes opciones:



Radicar

Diligencia completamente los datos que te solicitamos para poder gestionar oportunamente tu solicitud y adjunta todos los documentos en **formato PDF**, de acuerdo al tipo de trámite a realizar.

El sistema te arrojará el **número de radicado** de tu solicitud y **tiempo de respuesta**.



Consultar

En esta opción puedes consultar las **incapacidades generadas y su estado**, también realizar la validación por el número de radicado.

Cuando la incapacidad se encuentra en estado **LIQUIDADA**, podrás consultar y descargar el certificado de transcripción seleccionando la opción "ver" y descargar el PDF.

Cuando la incapacidad se encuentra en estado **RECHAZADA**, selecciona la opción "ver", para consultar el motivo, acá podrás adjuntar los documentos o soportes que hacen falta para dar trámite a la incapacidad.



Reporte

En este reporte encontrarás la **relación de incapacidades que la EPS expidió y autorizó** a tu nombre.





El parque arqueológico de Usme, un tesoro protegido por sus habitantes

Por: *Laura Natalia Cruz** • Fotografía: *Wendy Vanegas*

Bogotá tiene su primera área arqueológica protegida en la localidad de Usme. Esto ha sido posible gracias a la larga lucha de los habitantes de esta zona por preservar su memoria y defender su derecho a ser campesinos en plena ciudad.

Bogotá es una ciudad que se precia de ser urbana y cosmopolita, llena de edificios, avenidas, ruido y contaminación. Una buena parte de la capital lo es, pero Bogotá es también rural, en ella viven campesinos que cultivan la tierra, que reclaman ser reconocidos como bogotanos rurales y que gracias a la protección irrestricta de su territorio le entregaron a la ciudad su primer parque arqueológico y del patrimonio, un espacio para conocer nuestro pasado.

Ubicado en el sur oriente de la ciudad, muy cerca de la plaza principal del antiguo municipio de Usme, este parque de 30 hectáreas,

que hace parte de los predios de la Hacienda El Carmen, representa la lucha de las comunidades rurales del borde sur de Bogotá por preservar la memoria de sus ancestros y por ser escuchados.

18 años defendiendo la ruralidad de Bogotá

En el año 2006 se diseñó un plan urbanístico para organizar y controlar el crecimiento en el borde sur de la ciudad que incluía la construcción de una ciudadela de apartamentos, pero esta medida nunca se consultó con los habitantes de la zona que eran principalmente campesinos que llevaban décadas viviendo en

las veredas La Requilina, Corinto, Los Soches, El Uval, Chiguaza y Olarte. Aun así, la obra siguió adelante y comenzaron las intervenciones en el terreno en 2007.

Sobre lo que ocurrió después hay diferentes versiones, pero la más extendida la cuenta Carolina Díaz, habitante de Usme, que desde muy joven estuvo vinculada a organizaciones defensoras del territorio, y quien además fue hasta hace poco la coordinadora del parque arqueológico y del patrimonio cultural de Usme.

Según el relato, los vecinos de las veredas cercanas solían estar muy atentos a lo que ocurría cuando comenzaron las obras, pues sentían



La arqueología comunitaria construye una lectura del pasado utilizando herramientas de arqueología y de las preguntas y los conocimientos de las comunidades.

que su territorio y su estilo de vida se vería afectado con la urbanización. Un día notaron que los obreros escarbaban entre la tierra que ya habían retirado y sacaban de allí restos de objetos. Varios vecinos ingresaron a la obra para buscar eso que llamó la atención de los obreros y encontraron trozos de huesos y de cerámica; los guardaron en un costal y se los llevaron al reconocido líder campesino Jaime Beltrán.

En un principio creyeron que se trataba de una fosa común por la cantidad de huesos que encontraron y por eso avisaron a las autoridades que, a su vez, decidieron consultar al Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH). Esta entidad determinó que lo que encontraron obreros y campesinos en la Hacienda El Carmen no era un enterramiento reciente, sino algo mucho más antiguo que ameritaba una investigación. Este acontecimiento cambió los planes tanto de la constructora como de la comunidad del borde rural de Usme porque se ordenó detener la obra, y entre 2007 y 2010, arqueólogos de la Universidad Nacional realizaron excavaciones para rescatar los restos del lugar y determinar la importancia del yacimiento.

Un asentamiento muisca

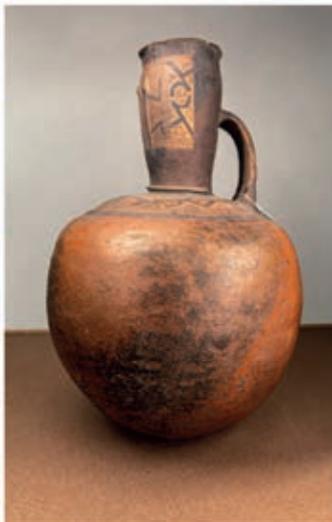
Los primeros estudios se hicieron en un área de ocho hectáreas donde se excavaron 400 m², cuenta Liliana Buitrago, líder del equipo que coordina el parque arqueológico y del patrimonio cultural de Usme. En esos años se concluyó que solo esta área tenía alto potencial arqueológico, pero hoy se sabe que la totalidad del parque -30 hectáreas- es de interés arqueológico. De acuerdo con las primeras excavaciones, se encontraron 119 individuos, 60 tumbas y 36 piezas como vasijas, copas y múcuras de cerámica que hicieron parte del ajuar funerario muisca, en el que son característicos las representaciones de animales y los diseños geométricos.

Uno de los objetos más llamativos es una pieza antropomorfa de cerámica con piedras en su interior que genera sonidos y que fue catalogada por los investigadores como un sonajero. Esta pieza se encontró dentro de la tumba de un individuo infantil -se denomina de esta forma porque su nivel de desarrollo óseo no permite determinar si era niño o niña-. El sonajero fue la inspiración para crear la escultura de varios metros de altura que se encuentra en la parte más alta del parque.

La investigación sobre el material arqueológico debe continuar, dice Liliana Buitrago, pero hasta el momento se ha podido determinar que en el borde rural de Usme existió un asentamiento muisca entre los siglos VIII a XVI. Este hallazgo revela cómo nuestros ancestros enterraban a sus muertos debajo de sus propias viviendas o alrededor de ellas. El yacimiento también muestra la variedad en las prácticas funerarias de los muisca como los enterramientos múltiples y sencillos, diferentes tipos de estructura de las tumbas y la disposición anatómica de los individuos.

Estas evidencias han sido la oportunidad para que las comunidades científicas y locales reflexionen sobre la relación e interacción entre la vida y la muerte de los pueblos prehispánicos que habitaron en Usme. Sin embargo, para llegar a conclusiones más robustas es necesario continuar con la investigación. Actualmente, el material se encuentra resguardado en el laboratorio de arqueología de la Universidad Nacional, mientras en el parque se construye un espacio idóneo para su cuidado.

A partir del hallazgo la comunidad del borde rural de Usme se dio



De acuerdo con las primeras excavaciones del terreno, se encontraron 119 individuos, 60 tumbas y 36 piezas como vasijas, copas y múcuras de cerámica que hicieron parte del ajuar funerario muisca.

a la tarea de preservar este lugar, de impedir que se realizara cualquier tipo de construcción y, sobre todo, se encargó de garantizar para sí misma que ninguna decisión sobre los predios de la Hacienda El Carmen sea tomada sin tenerlos en cuenta.

El nacimiento del parque

Durante los años siguientes los campesinos de las veredas El Uval, La Requilina, Los Soches, Chiguaza, Corinto y Olarte hicieron parte de mesas de trabajo, convocaron cabildos abiertos, lograron la protección de un área más grande que el espacio donde se encontraron los enterramientos, que eran apenas ocho hectáreas, y promovieron la firma del Pacto ciudadano por el patrimonio arqueológico y ancestral de la Hacienda El Carmen, entre muchas otras acciones. Finalmente, luego de años en defensa de su territorio, el ICANH declaró en 2014 que las 30 hectáreas de la Hacienda El Carmen son un área arqueológica protegida de la nación.

A partir de ese momento la comunidad y algunos colegios de Usme trabajaron para hacer del

nuevo parque un espacio de investigación, memoria e historia en el que el conocimiento se construye con los vecinos a través de las preguntas que ellos mismos se hacen sobre su pasado, su familia y su estilo de vida, todo ligado directamente a los hallazgos arqueológicos.

Carolina Díaz, habitante de Usme y antigua coordinadora del parque, explica que esa es la principal apuesta de la arqueología comunitaria. Esta metodología apuesta por construir una lectura del pasado utilizando herramientas de la arqueología, pero no solamente desde la experticia de los arqueólogos, sino desde las preguntas y los conocimientos que puedan tener las comunidades que también tienen derecho a pensar e interpretar su pasado.

Este enfoque se puede ver, por ejemplo, en las señaléticas del parque que además de incluir información básica del lugar tienen ilustraciones de las aves y los diferentes árboles que se han plantado, hechas por niños, niñas y adolescentes de Usme.

Igualmente, la creación de conocimiento de la mano de los habitan-

tes se ve en la restauración ecológica de las cuatro quebradas que bordean el parque donde se han plantado casi 10.600 árboles nativos, gracias al convenio entre el Instituto Distrital de Patrimonio Cultural (IDPC), entidad del distrito que gestiona y custodia el parque desde 2021, con apoyo del Jardín Botánico. Hasta el momento en los recorridos de sensibilización ambiental se han identificado cerca de 46 especies de aves, tres de anfibios y reptiles e infinidad de insectos, cuenta Ángel Humberto Gutiérrez, mediador del IDPC y encargado del componente ambiental del parque.

Desde 2022 el IDPC también está encargado de ejecutar el Plan de Manejo Arqueológico de la Hacienda El Carmen. El parque se puede visitar solicitando un permiso previo (atencionciudadania@idpc.gov.co). Aún se necesitan recursos para seguir investigando esta parte del pasado de la ciudad. Mientras eso ocurre el patrimonio arqueológico y cultural de Bogotá seguirá protegido por los campesinos de Usme, sus principales defensores. 

*Periodista. Colaboradora frecuente de revista Bienestar.



ROCIO ARIAS HOFMAN: una estudiosa incansable de la historia de la moda

POR: *Mónica Diago* • FOTOGRAFÍA: *Shadia Cure*

Una de las mujeres que más conoce el camino de la moda colombiana es esta madrileña. Politóloga, periodista, lectora y mamá de dos adolescentes. Un breve recorrido por el aprendizaje constante de la vida de Rocio.



Estaba inscrito en su ADN. Rocio Arias Hofman no es una mujer de líneas rectas. Su camino no se ha trazado siguiendo un orden predecible. Mucho menos si el orden es el que otros imaginan para ella. Su mamá y su papá la perfilaban como una exitosa diplomática, pero, antes de terminar su carrera como politóloga, Rocio decidió encaminarse a un voluntariado en África. No logró llegar a su destino pero sí aterrizó en el Golfo de Urabá, en Colombia, para atender niños en situación de abandono. Trabajo que luego replicó en Bogotá, de la mano del padre Javier de Nicolás. Fueron años recorriendo el país y sus realidades, desde el Chocó hasta el Vichada, pasando por Antioquia, Cundinamarca y muchas regiones más. Aprendió incluso enfermería para poder atender población vulnerable de todas las edades. Años después revisitaría estos territorios, pero con una mirada hacia el arte, desde su plataforma *Moda viva*, que unió artesanos de más de 20 departamentos del país con creativos de la moda nacional.

Más adelante puso su creatividad y su disciplina al servicio de la comunicación. Durante su trabajo como productora ejecutiva del ser-

¿QUÉ ES SILLA VERDE?

Es una compañía *boutique* dedicada a la investigación del ecosistema moda que genera contenidos para clientes del sector público y privado en Colombia. Incluye tres medios de comunicación: *podcast (Relatos a fuego lento)*, página web (*sillaverde.com.co*) y la revista impresa *La Malpensante Moda*. Así como seis servicios profesionales de consultoría y curaduría para clientes. La moda es muy compleja y está ubicada en un punto equidistante entre el negocio y el arte. Ese es el lugar donde está la Silla Verde. Mira el hecho artístico y el fenómeno del negocio. Yo investigo sobre procesos técnicos, creativos y modelos de negocio en la industria

de la moda colombiana. Empecé realmente con Pilar Calderón, en su revista *Diners*. Hicimos muchas portadas con diseñadores de moda. Mientras, alimentaba mi emprendimiento y, finalmente, me convertí en un estudio de investigación del ecosistema de moda colombiana. Pueden contratar nuestros servicios para una conversación local, para agendar foros especializados, moderar conversaciones públicas, asesorías para generar proyectos productivos entre comunidades artesanas y diseñadores contemporáneos, *performances*, producciones con artistas y exposiciones.

vicio informativo de RCN, Rocio se inventó los sets flotantes para transmitir noticias. Sacó a los presentadores del estudio y los mandó a la bahía de Cartagena. Y luego quiso sacar del molde a las presentadoras de entretenimiento. Empezó a vestirlas con prendas de diseñadoras colombianas creadas exclusivamente para esos momentos. “Le pedía a Silvia Tcherassi, a Francesca Miranda o Judy Hazbún que integraran en sus propuestas el contexto político del lugar. Que mezclaran lo que nos narra el territorio. No quería ver a las presentadoras vestidas de cualquier manera”, explica. Pasó también por Publicaciones Semana y la revista *El Malpensante*, donde no solo edita las ediciones de moda, sino que fue la artífice del reconocido Festival Malpensante.

Más adelante, un poco más decantada, Rocio mezcló su amor por la literatura y la moda colombiana y empezó a leer en clave de moda, y, lo más importante, a contar esos hallazgos que revelaban su investi-



Rocio es una voz firme y experta de la moda colombiana, pero la moda arraigada al territorio.

gación y su lectura. Hoy es una voz firme y experta de la moda colombiana, pero la moda arraigada al territorio. A las fibras que se reconocen en nuestras selvas, a las tejedoras que narran sus historias mientras dan la puntada final a una manta, a los diseñadores que no se cansan de escudriñar en los procesos artesanales de las comunidades de nuestro variado y multicultural territorio. Rocio está aquí para hacer tejidos también. Para cruzar, entender, educar a quienes tienen curiosidad por entender que la moda es toda una declaración de cultura, de identidad y origen. Ella no para, es curiosa por nacimiento: "Todo el tiempo tengo burbujas internas, globitos que explotan y me revelan mundos y posibilidades", afirma. Esa línea sinuosa que ha sido su vida está muy marcada por la lectura, el compromiso con las personas de toda suerte de procedencias, la búsqueda de la belleza a través de las expresiones del arte y la comprensión del relato como memoria esencial de la sociedad.

Empecemos hablando de la familia de su infancia. ¿Cómo era esa casa en la que vivió sus primeros años?

Yo me crié sin televisión por una decisión familiar. Nací en el 70. Mi papá era republicano, ingeniero aeronáutico, casado con una mujer holandesa, filóloga árabe. Éramos cuatro hijos. Un hogar divino donde recibimos estímulos constantes. A diferencia de lo que me pasa hoy con mis adolescentes, que no solo reciben estímulos de Andrés (mi esposo) y yo, sino que tenemos toda la influencia digital, que se convierte un poco en una lucha. En ese tiempo la lectura atravesaba todo y yo soñaba con escribir, pero no sabía muy bien cuál era la forma que iba a tomar esa intuición.

“ Si me preguntan por los últimos 25 años de la moda colombiana, básicamente necesitan abrir mi clóset y ahí está”.





Rocío está aquí para educar a quienes tienen curiosidad por entender que la moda es toda una declaración: de cultura, de identidad y origen.

Amplía la información de esta nota en nuestra página web:



Llegó a Colombia para hacer trabajo social y luego ingresó a los medios de comunicación. ¿Cómo fue esa transición?

Yo hice la Maestría en Periodismo de la Universidad de los Andes y después me fui a trabajar con Daniel Coronell en el noticiero NTC. Yo le decía: "Pero yo cómo voy a ir a trabajar contigo, si soy politóloga, escribo largo. A mí me gustan los relatos. No tengo ni televisor en la casa". Y me dio un adelanto del salario y me mandó a comprar un televisor. Empecé haciendo reportería, estuve en el terremoto de Armenia, en el Chocó, luego tuve que cubrir la Procuraduría, campañas electorales y luego nos fuimos para RCN. Yo era la productora ejecutiva de todos los servicios informativos. Pero, además, hacía un programa de libros. En realidad, dos: *Tiempo para leer* y *Venga le cuento*. Recomendaba libros con una estructura. Aunque como productora ejecutiva tenía unos retos muy grandes, siempre le sacaba tiempo a los programas porque era lo que más me gustaba.

Y su relación con la moda, ¿dónde se origina?

Nace de mi abuela y mi mamá. En mi casa ha habido un gran interés por la calidad de los textiles. A los 12 años mi mamá me hizo suscriptora de la revista *Marie Claire*, así que a los 20 años yo ya tenía una mirada muy estética de la moda. Además, mi abuela era una coleccionista de antigüedades muy reconocida. Y, más adelante, empecé a hacer el ejercicio de leer ficción en clave de moda. Ahí empecé a construir una biblioteca. Hoy tengo 187 títulos. Pero además trabajé con

una griega de estilo y refinamiento excepcional: Yota Karanasiou. Ella tenía una compañía de importación a España. De *pret-à-porter*. Iba a todas las ferias de moda de Europa y compraba colecciones. Luego, en el Hotel Palace, en Madrid, alquilaba una *suite* para mostrar sus productos y llegaban las dueñas de las *boutiques*; también venía la Reina de España a comprarle. Yo era su traductora de inglés y francés y luego fui hasta modelo de sus *showrooms*.

¿Y cuándo puso su mirada en la moda colombiana?

Cuando tuve el dinero para hacerlo empecé a gastar mucho en libros y en ropa de diseñadores colombianos. Me compraba ruanas y las lucía feliz, y me decían: "Uy, a ti te queda bien esa prenda porque eres extranjera". Yo no entendía esos códigos culturales, me dejaban muy sorprendida. Por fortuna, eso ha cambiado. Así que empecé a conocer de primera mano el trabajo de los diseñadores. De hecho, si me preguntan por los últimos 25 años de la moda colombiana, básicamente necesitan abrir mi clóset y ahí está. Luego decidí renunciar al mundo corporativo y "salgo del clóset" para dedicarme solo al análisis de la moda y de ese mercado. Y llega Germán Arciniegas, que escribía tan bello, y dice que Bogotá es una ciudad sentada en una silla verde, en alusión a las montañas y a la Sabana. Me quedé con esa frase, abrí un blog, luego me compré una plataforma y abrí la revista digital. Y desde ahí empecé a escribir lo que se transformó en sillaverde.com.co 

*Editora de la revista Bienestar.

ARTE
J O V

24

ACOMPÁÑANOS EN LA

PREMIACIÓN

miércoles 30, oct – 6:00 pm

ENTRADA LIBRE

Galería Nueveochenta,
Diagonal 68 # 12 – 42,
Bogotá

Exposición abierta
hasta el 01, nov

CONOCE
MÁS AQUÍ



Escoger zapatos tiene su ciencia

POR: *Fernando Carreño Arrázola**

ILUSTRACIÓN: *Luisa Martínez @lumarimartinez*

Elegir el calzado adecuado es esencial para evitar lesiones. Los zapatos deben ajustarse al pie, no al revés. Una correcta elección, junto con una evaluación médica, previene problemas y asegura comodidad.



Nuestro pie tiene 26 huesos, 33 articulaciones y más de 100 tendones, músculos y ligamentos. Esta compleja estructura juega un papel crucial en el movimiento, balance y soporte del cuerpo. Sin embargo, se trata de una de las partes del cuerpo a la que menos le prestamos atención. Tardamos más tiempo escogiendo pantalones y camisas que buscando un par de zapatos. Y no solo eso, los escogemos por las razones equivocadas.

“La regla de oro es que el zapato se debe adaptar al pie y no al contrario”, dice Luis Guillermo Castro, ortopedista cirujano de pie y tobillo de Colsanitas. “Dada la flexibilidad de las articulaciones de los pies, es usual que estos se acomoden dentro del calzado, especialmente, en los zapatos estrechos y de puntas, pero no es lo más saludable. Si no se respeta la anatomía de los pies, tarde o temprano aparecerán lesiones y deformidades dolorosas y permanentes”.

En 2018, los podiatras australianos Andrew Buldt y Hylton Menz hicieron una revisión de 18 artículos académicos en el *Journal of Foot and Ankle Research*, y encon-

traron que entre el 63% y el 72% de los participantes usaban calzado de talla equivocada, lo que estaba relacionado con dolor y trastornos como deformidades y callosidades. En personas con síndrome de Down o diabetes el uso incorrecto alcanzaba el 81%.

Los especialistas en la salud del pie no se cansan de advertir que la selección del calzado debe estar guiada por un experto, nunca un vendedor. Pero, mientras llegamos a establecer una relación estable y duradera con el podólogo, hay prácticas a la hora de comprar zapatos que pueden reducir el rango de error. “Al momento de probar un zapato es mejor hacerlo en la tarde, pues el pie está más dilatado, caminarlos en la tienda y asegurarse de que tenga la amplitud suficiente (horma), es decir, la parte más am-

plia del antepié, y que quede justo al tamaño del pie (talla)”, recomienda el doctor Castro.

Un zapato nunca debe quedar ajustado; lo ideal es que sea entre 5 y 10 milímetros más largo que el pie. Un método sencillo para saberlo es poner la punta de un dedo de la mano en la parte delantera o trasera del zapato y comprobar que sobre un espacio del ancho del dedo.

En cuanto a la horma, el proceso es más complejo. El ancho del zapato varía entre personas, incluso de la misma talla, debido a la morfología del pie. “Uno de los mayores errores es que una persona con los pies anchos trate de adaptar el zapato cambiando de talla o que alguien con pies delgados use plantillas para ajustar el calzado. En estos casos lo más aconsejable es seguir buscando hasta encontrar la horma precisa”, explica Castro.

Pero elegir correctamente la talla y la horma es solo el inicio. También existe un movimiento, una biomecánica, al momento de caminar, apoyar y despegar el pie del piso. El movimiento al caminar se divide en dos fases: apoyo (60% del ciclo) y oscilación (40% del ci-

“Al momento de probar un zapato, es mejor hacerlo en la tarde, pues el pie está más dilatado”.

BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO

El ciclo de la marcha tiene dos fases: la fase de apoyo, que corresponde al 60% del ciclo de la marcha, y la fase de balanceo, que corresponde al 40%.



“Los zapatos deportivos permiten una transpiración del pie y así reducen la humedad, causante de ampollas, y disminuyen la presencia de callos e infecciones micóticas por hongos”.

clo). Cuando el talón golpea el piso lo hace seis grados inclinado al exterior hasta que el pie se apoya en una posición neutra.

Sin embargo, no todos caminamos igual: algunos inclinan el tobillo hacia afuera –supinadores–, mientras que otros lo inclinan hacia adentro –hiperpronadores–, causando desequilibrio en la pisada. Esta inestabilidad sobrecarga músculos, ligamentos y tendones, provocando lesiones. Mientras que para los pronadores hay opciones en el mercado, para los supinadores, una condición más inusual, la oferta es casi nula.

¿Todo por la moda?

Los investigadores polacos Jacek Lorkowsky y Mieczyslaw Pokorski analizaron en 2023 el calzado femenino desde la perspectiva de salud pública y encontraron que más de dos tercios de las mujeres usan tacones debido a presiones sociales, y el 59% están obligadas a usarlos en entornos corporativos por más de ocho horas diarias. Además, en 2013, la

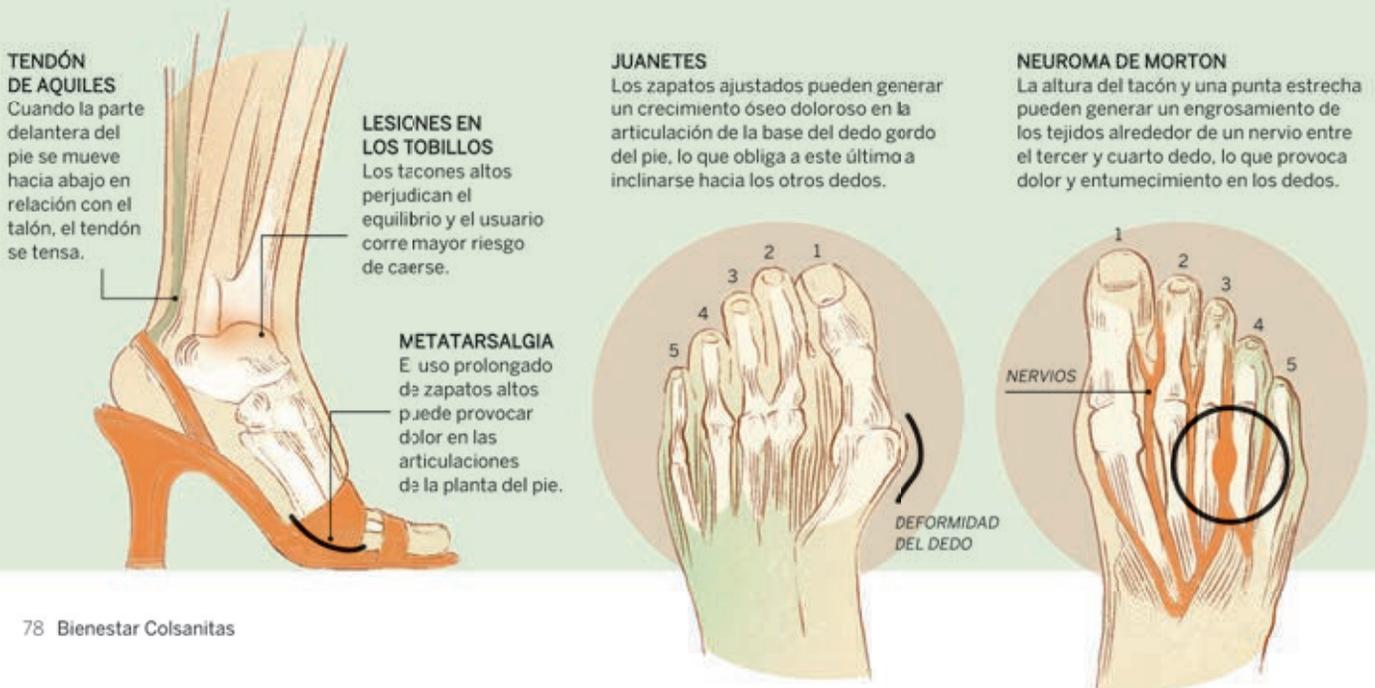
doctora Anniele Martins Silva publicó una revisión de base de datos en la *Revista Paulista de Pediatría*, y concluyó que si el uso de tacones altos comienza a temprana edad –entre los 10 y 19 años–, puede causar alteraciones posturales permanentes que, además del pie, afectan cabeza, espalda, pelvis y rodillas.

Uno de los principales problemas es que los tacones altos cambian la zona del pie que debe recibir el peso del cuerpo. Cuando estamos descalzos, el 75% del peso lo soporta el talón, y el 25%, el antepié. Con tacones de cuatro centímetros la proporción es 50% y 50%, y con tacones de 6 a 7 centímetros la carga se invierte a 25% y 75%. Más y más estudios confirman que su uso prolongado termina en fracturas por estrés, dolor, deformaciones en las uñas, esguinces y metatarsalgia.

La solución tampoco es pasarse a los planos. Las baletas son zapatos muy planos y “no tienen nada de estabilidad ni en el antepié ni en el talón. Además, el contrafuerte, la parte posterior que nos sujeta el

LOS EFECTOS DE LOS TACONES

Uno de los principales problemas de los tacones es que cambian la zona del pie que debe recibir el peso del cuerpo.



talón, no tiene ningún tipo de estabilidad. Son zapatos muy livianos, muy ligeros, pueden ser cómodos, pero claramente no son los zapatos para un uso continuo”, dice Carolina Romero Cárdenas, ortopedista cirujana de pie y tobillo y podóloga de Colsanitas.

Con las chanclas pasa lo mismo: son excesivamente cómodas y frescas, pero están diseñadas para la piscina o la playa, no para un uso prolongado. Su talón es bajo, por lo que no amortigua lo suficiente. Las plataformas son mejores que las chanclas porque ofrecen un soporte al talón, pero es mejor elegir unas con una suela no tan rígida para permitir el movimiento natural del pie al caminar.

Los zuecos de goma han conquistado al público tras una agresiva campaña de publicidad, pero no son una opción aconsejable. “No dan ninguna estabilidad, no son recomendados para actividades diarias, y como el soporte depende enteramente de su material ligero, se sobrecarga el talón, lo que puede ser muy doloroso”, continúa Romero.

Superzapatos

Los zapatos deportivos son un mundo aparte, pues han ido evolucionando desde la década de los setenta para obtener más eficiencia, rendimiento y prevención de lesiones en ambientes altamente competitivos. Permiten la transpiración del pie y así reducen la humedad, causante de ampollas, y disminuyen la presencia de callos e infecciones micóticas por hongos.

La oferta es bastante amplia. Por ejemplo, hay tenis para trotar o correr; para entrenar y para

competencia, para principiantes, intermedios y avanzados. La doctora Romero recomienda zapatos de *drop* elevado (diferencia entre la parte posterior y parte anterior del calzado) para deportistas que están iniciando: “Tienden a apoyar más el talón al correr y esto recarga más la rodilla y cadera”. Para los atletas con experiencia se usa un *drop* más bajo, menos elevado atrás, pues a medida que la práctica aumenta se tiende a apoyar más en el mediopie que en el talón.

Aunque muchos zapatos deportivos vienen con una “ficha técnica”, de nuevo, es mejor asesorarse de un especialista, pues las lesiones por un uso incorrecto son más graves y frecuentes. “Los deportistas que pronan y no corrigen su apoyo tienen un riesgo alto de fascitis, tendinitis aquiliana y de los peroneos”, advierte el doctor Castro. “Los supinadores, por su parte, tienen mayor riesgo de fracturas por estrés, sobre todo en la base del cuarto y quinto metatarsiano, además de la presencia de tendinitis insercional del peroneo corto, que genera mucho dolor en la parte lateral del pie”.

El futuro augura zapatos personalizados, con polímeros para cada actividad, placas y barras de metal en la media suela, con sistemas 3D que evaluarán si el zapato mejora o altera el movimiento del pie y evaluaciones de presión plantar para hacerlos más cómodos. Algo así ya se implementa. Entretanto, podemos prestarle más atención a un producto que usamos todos los días y tener presentes las frases recurrentes de la doctora Romero: “Los pies también existen”; “Los pies también importan”. **B**

DISTRIBUCIÓN DEL PESO AL CAMINAR



*Periodista y editor independiente. Apasionado por la creación de historias que conectan con la audiencia.

Salud y agua potable: el impacto de Keralty en las comunidades rurales colombianas

POR: *Laura Daniela Soto Patiño* • FOTOGRAFÍA: *María José Novoa*

Con el compromiso de mejorar la calidad de vida en las zonas rurales de Colombia, Keralty está ofreciendo soluciones de acceso a agua potable en diferentes regiones del país.



En Colombia el acceso al agua potable sigue siendo un desafío en muchas comunidades rurales. A pesar de la abundancia de agua en el país, según los datos más recientes de la Comisión de Regulación de Agua Potable y Saneamiento Básico (CRA), alrededor del 29% de los colombianos carece de acceso a agua potable. Esto equivale aproximadamente a 13.8 millones de personas que no pueden acceder a este recurso esen-

cial, lo que impacta directamente en su salud, calidad de vida y la superación de la pobreza.

El programa de potabilización impulsado por Keralty ha demostrado ser una solución viable y efectiva al instalar sistemas de purificación en cuatro municipios, proporcionando acceso a agua segura a cientos de familias. Hasta ahora, se han instalado sistemas en Buenavista (Boyacá); Chocontá y Mesitas del Colegio (Cundinamarca); Arauca (Arauca), con

planes de expansión a otras instituciones de dicha capital y San Luis de Gaceno (Boyacá). En estas zonas rurales no hay agua potable para todos debido a la incapacidad de los acueductos veredales para suministrarla. Esto causa problemas de salud como gastroenteritis, diarrea aguda, infecciones respiratorias, desnutrición, parasitismo intestinal, deshidratación severa, entre otros.

La entrega más reciente de este sistema por parte de Keralty fue en

El sistema donado por Keralty tiene la capacidad de tratar 5000 litros de agua diarios, beneficiando a más de 2000 personas en distintos municipios del país.



Mesitas del Colegio. El sistema tiene la capacidad de tratar 5000 litros de agua diarios, beneficiando a los 50 niños que estudian en el CDI Rafael Pombo, del municipio, y a todas sus familias, quienes, además de ver una reducción en problemas de salud, podrán llevar agua potable a sus casas siempre que lo necesiten. Según Brigitte González, madre de uno de los niños beneficiados, “siempre tuvimos el temor de que los niños se enfermaran por la calidad del agua, ya que el único proceso que se hacía era hervirla y, de hecho, hubo dos o tres casos de afección gastrointestinal. El sistema de potabilización no solo mejorará la calidad del agua, sino que permitirá que los niños consuman más, lo que es vital para su salud y bienestar. Esto nos beneficia a todos, tanto a los niños como a los cuidadores”.

Esta entrega es parte de una serie de esfuerzos que actualmente está impactando positivamente a más de 2000 personas en distintos municipios del país y que busca aliviar las problemáticas asociadas a la falta de agua potable en zonas rurales, donde la primera infancia es la población más vulnerable.

Según UNICEF, “los niños menores de cinco años enfrentan los



“ Para garantizar la calidad del agua realizamos estudios de potabilidad antes y después de la instalación del sistema”.

-David Betancourt, director de Gestión ambiental de Keralty.

mayores riesgos debido a la falta de acceso a agua potable y saneamiento básico de calidad”. Esta situación incrementa su vulnerabilidad a enfermedades prevenibles y potencialmente mortales, como la diarrea aguda y las infecciones respiratorias. Datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE) indican que “en 2019, aproximadamente 6.6 de cada 100.000 niños y niñas fallecieron en Colombia por diarrea, y 13.3 por infección respiratoria aguda”. Además, la ausencia de agua potable está estrechamente relacionada con la desnutrición y los retrasos en el desarrollo.

Este programa no solo prioriza la instalación de un sistema, sino el

bienestar de las comunidades, fomentando la salud y reduciendo las brechas de acceso a servicios básicos. Según Andrés David Hernández, vicepresidente de infraestructura de Keralty, “es sorprendente que, a pesar de la abundancia de agua en Colombia, el agua potable siga siendo tan escasa. Con la colaboración de diversos proveedores, hemos logrado instalar estos sistemas que mejoran significativamente la calidad del agua disponible para ellos”.

El origen del proyecto

Esta iniciativa comenzó desde el direccionamiento del comité de responsabilidad social y la política ambiental corporativa de Keralty, quienes promovieron el contacto con organi-



zaciones sociales y con comunidades educativas rurales. Así, se empezaron a donar canecas, provenientes de las sedes de la organización, a las que no se les estaba dando un segundo uso. Fue entonces cuando se identificó la necesidad de conseguir agua potable para la comunidad. Tomando la experiencia y conocimiento de Keralty en el tratamiento de aguas residuales de bajo caudal en centros médicos, se creó este sistema con una tecnología eficiente y sencilla que permite tratar y potabilizar agua para consumo humano.

A diferencia de otros sistemas de potabilización, que a menudo se abandonan por su complejidad y altos costos de mantenimiento, este sistema ofrece ventajas significativas como bajo costo, alta eficiencia técnica y facilidad de instalación, mantenimiento y operación, con equipos y materiales de fácil acceso. Su instalación toma tres días y para garantizar el éxito del programa se requiere que las comunidades beneficiadas aseguren el mantenimiento del sistema, a través del gobierno local y la empresa de alcantarillado, y que la institución educativa se encargue de operar el sistema y utilizarlo como recurso educativo.

Amplía la información de esta nota en nuestra página web:



David Betancourt, director de gestión ambiental de Keralty, explica cómo el proyecto asegura un proceso de potabilización efectivo: “Para garantizar la calidad del agua realizamos estudios de potabilidad antes y después de la instalación del sistema. Esto incluye siete etapas de tratamiento, como cloración, ozonización, radiación ultravioleta y filtración, que lo hacen muy eficiente. Además, el proceso comienza con la identificación de las necesidades de agua de cada comunidad, seguido de estudios iniciales y una colaboración estrecha con el gobierno local para asegurar la sostenibilidad. La instalación y operación del sistema son simples y económicas, lo que permite su fácil implementación y mantenimiento”.

En conclusión, la donación de estos sistemas de potabilización de agua representa una mejora significativa para las comunidades rurales, en especial, en áreas donde antes dependían de procesos laboriosos y potencialmente insalubres para acceder a agua segura, como hervirla. Daniela Cruz Pinilla, coordinadora del Centro de Desarrollo Infantil Rafael Pombo, destaca que “el nuevo proceso facilita mucho los procesos de alimentación, pues ahora tenemos agua potable directamente de la llave, reduciendo el riesgo de enfermedades”.

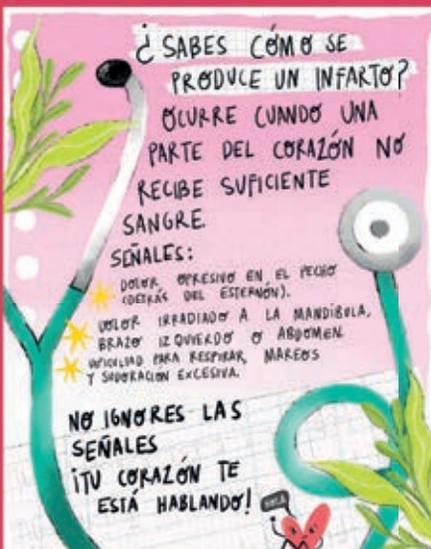
Keralty, a través de este programa, demuestra su compromiso con la mejora de la calidad de vida en comunidades rurales. Además de proporcionar agua potable, la empresa ha impulsado la educación y concientización sobre el uso adecuado de este recurso, involucrando a las comunidades en la capacitación de uso, mantenimiento y cuidado de los sistemas instalados. Este enfoque integral no solo contribuye a mejorar la salud pública, sino que también empodera a las personas para que mantengan la sostenibilidad de los proyectos a largo plazo, creando un impacto duradero en las zonas beneficiadas. 

**Periodista de la revista Bienestar.*

COLUMNA GRÁFICA

No solo de amor vive tu cora

POR: EMANUELA VILLALBA



PARA VER MÁS COLUMNAS GRÁFICAS COMO ESTA INGRESA A NUESTRO PERFIL DE INSTAGRAM @BIENESTARCOLSANITAS





Lengua de señas, SÍMBOLO DE INCLUSIÓN DE LA COMUNIDAD SORDA

Karem Racines Arévalo • ILUSTRACIÓN: Valentina García @magical_*

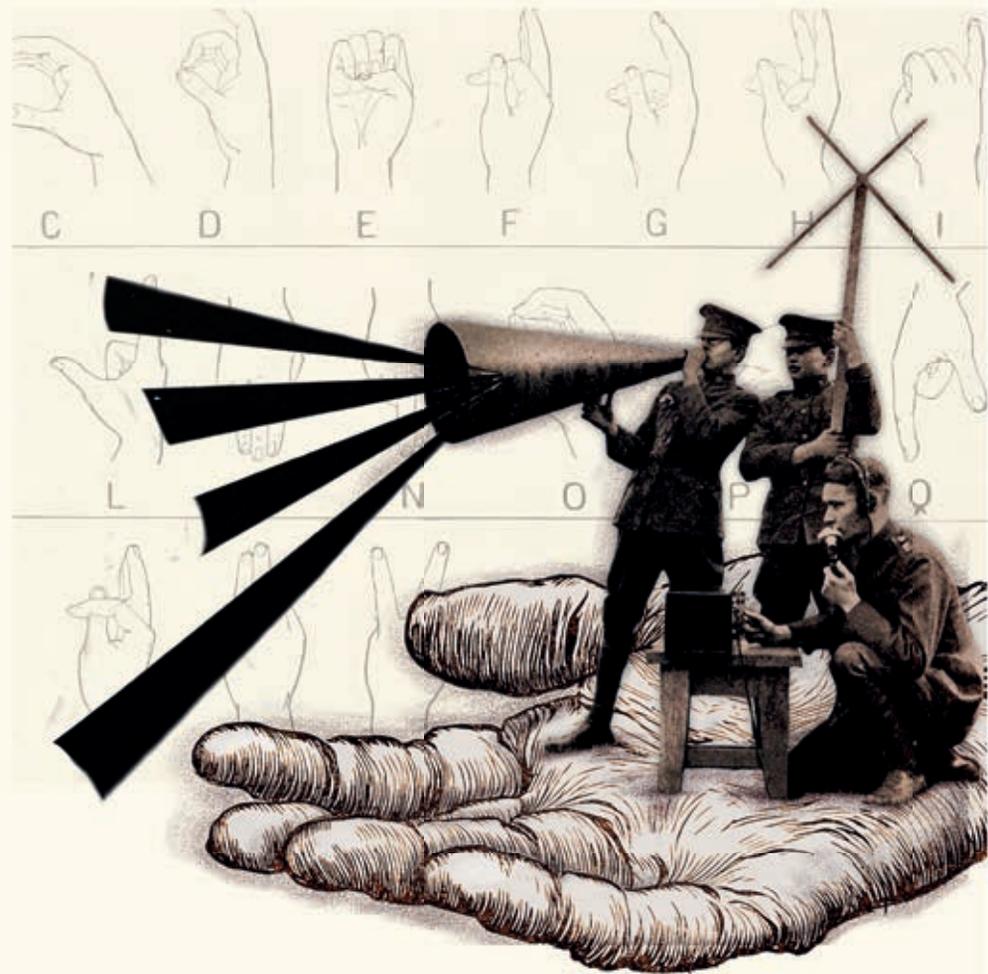
En 1996 fue reconocida como una lengua propia de las personas con pérdida auditiva. Antes eran obligados a comunicarse de forma oral. Las peticiones vigentes son las de mayores oportunidades laborales y de formación académica.

Edward Rojas y Yisell Gravini son esposos desde hace 13 años. Él es Sordo y ella, intérprete de lengua de señas. La de ellos es una historia de amor, obviamente, pero alimentada de solidaridad, empatía, convicción y fe. Ella aprendió lengua de señas porque quería enseñar la palabra de Jehová a los Sordos que se acercaban a su culto. Luego se certificó como intérprete y en ese camino conoció a quien sería su compañero de vida. Viven en Santa Marta y tienen una hija de 10 años llamada Clary.

Edward nació con pérdida total de audición y, como suele ocurrir con los hijos de padres oyentes, no fue sino hasta los dos años cuando los adultos se percataron de su discapacidad. De niño, estudió en instituciones de educación especial para Sordos, se graduó luego de bachiller, después como diseñador gráfico y, más tarde, como Licenciado en Educación con Énfasis en Informática. Pero la especialización en su área disciplinar está en deuda porque no ha encontrado acceso a estudios de cuarto nivel con las condiciones mínimas indispensables.

Como Sorda se califica a la persona que tiene falta, disminución o pérdida total de la capacidad para oír. Dentro de la comunidad de Sordos hay diversidad. Están los que tienen pérdida parcial de la audición y pueden usar aparatos auditivos o someterse a procedimientos quirúrgicos para mejorar la capacidad de oír. Otras personas tienen sordera profunda, pero perciben algunos sonidos, y están quienes no perciben sonido alguno. Y, además, la sordera puede ser unilateral o bilateral.

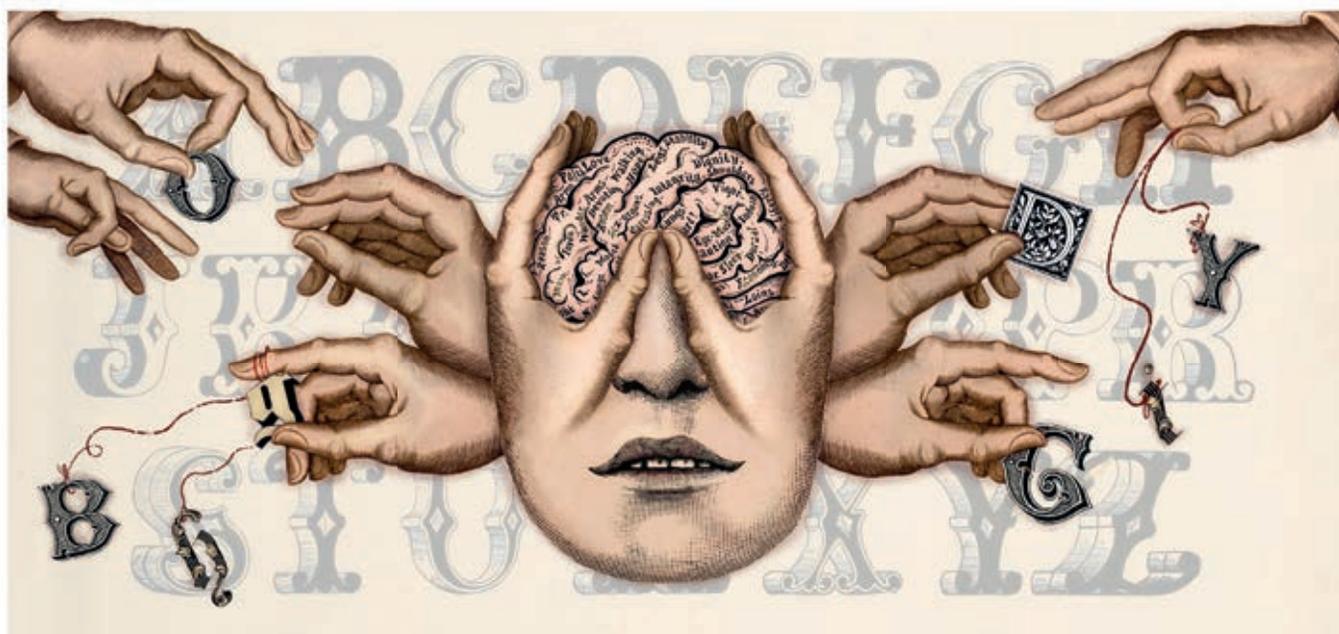
“Los Sordos no somos mudos. Podemos emitir sonidos y podríamos hablar, si no fuera porque no tenemos la capacidad de aprender la pronunciación de las palabras, pues no las escuchamos ni podemos oír los sonidos que emitimos. Los mu-



dos son quienes no pueden hablar a causa de una discapacidad física o de una lesión en las cuerdas vocales. Pero no existe ninguna relación entre la sordera y la mudez, como no la hay entre la sordera y la ceguera”, explica Edward, quien se desempeña como docente de lengua de señas colombiana en la Universidad del Magdalena.

Con base en los datos estadísticos del DANE (2018), el Instituto Nacional de Sordos calcula que en toda Colombia hay unas 160 mil personas sordas que, entre la primera infancia y la adultez, fueron diagnosticadas con pérdida total de la audición o que nacieron con esta discapacidad. Y, en total, los registros indican que unos 500 mil colombianos tienen alguna deficiencia auditiva, y esto incluye la pérdida de audición por la edad.

“Se ha convenido escribir Sordo, con s mayúscula, cuando se hace referencia a personas cuya primera lengua es la de señas y que, por ello, tienen especificidades culturales”.



Para comunicarse, los Sordos emplean la lengua de señas, que es una lengua natural que se caracteriza por ser visogestual y visocorporal. Como cualquier otra lengua, cumple con las leyes lingüísticas y se aprende dentro de la comunidad de iguales. Y, para relacionarse con los oyentes que no la conocen, requieren un intérprete.

Son diferentes las causas que originan la sordera, pero principalmente pueden ser congénitas, por infecciones intrauterinas, asfixia perinatal, otitis, meningitis, otoesclerosis y otras enfermedades crónicas. El origen está íntimamente ligado al uso o no del lenguaje oral, porque si nacen Sordos, la lengua de seña se convierte en la lengua materna. Pero si la pérdida auditiva aparece con el tiempo, el español (en Colombia) será la lengua materna y la oralidad será la forma de comunicación más próxima a lo que conocen.

Negar lo natural

De acuerdo con datos de la Federación Mundial de Sordos, en el mundo hay cerca de 70 millones de personas con discapacidad auditiva y más del 80% vive en países en

“La nuestra es una historia de amor alimentada de solidaridad, empatía, convicción y fe”.

—Dice Yisell Gravini quien es intérprete de lengua de señas. Su esposo, Edward Rojas, es Sordo.



desarrollo. Se calcula que hay cerca de 300 lenguas de seña diferentes, que usan los signos y las expresiones propias de sus países o regiones. Y existe también un lenguaje de señas internacional, con un léxico limitado, que es el que emplean los Sordos en encuentros fuera de sus países.

Pero no siempre ha sido así. Durante los siglos XIX y XX, las personas Sordas eran forzadas a abandonar la lengua de señas y a aprender a hablar y leer los labios, basándose en la creencia errónea de que la oralidad era superior y de que la lengua de señas iba en contra de su integración a la sociedad.

Edward Rojas recuerda que en su etapa de educación inicial padeció esta imposición de la oralidad como forma de comunicación. A él y a sus compañeros les ataban los brazos para que se vieran impedidos de expresarse con sus movimientos. Eso le generaba una tremenda frustración y limitaba sus posibilidades de aprendizaje.

Pero durante la segunda mitad del siglo XX la comunidad sorda y sus defensores lograron el reconocimiento y la legitimidad de esta forma de comunicación. En Colombia, la lengua de señas colombiana fue reconocida oficialmente mediante la Ley 324 de 1996, a través de la cual

se reconoce la importancia de que el Estado promueva su aprendizaje y su uso en noticieros de televisión y alocuciones presidenciales.

“La Ley nos hizo libres, nos permitió gozar de reconocimiento y de importantes medidas inclusivas, pero todavía falta. Comunicarnos con señas no cansa. Lo que cansan son los obstáculos que nos imponen en el sistema educativo, en los espacios laborales y, en general, para desenvolvernos en la sociedad. La lengua de señas es algo que nos pertenece, es nuestro patrimonio”, dice Edward, a través de la interpretación de Yisell.

Interpretación

Yisell es abogada, pero su principal ingreso proviene de su actividad como intérprete de lengua de señas, incluso, en una conveniente combinación porque puede prestar asistencia legal a la comunidad sorda. Y en la Universidad del Magdalena es la asesora jurídica del Centro de Inclusión, entidad que tiene como función principal apoyar a estudiantes con alguna discapacidad para que tengan mayores oportunidades académicas y de interacción social.

Durante un año, Yisell trabajó en el Centro de Relevamiento del MINTIC, el cual permite la comunicación bidireccional entre personas Sordas y oyentes mediante mensajes de texto, llamada o videollamada con la intermediación de un intérprete que emplea la lengua de señas y la lengua castellana, simultáneamente. Según el sitio web de la institución, al 31 de agosto, el Centro había atendido más de 5 millones 500 mil llamadas y beneficiado a más de 60 mil personas.

“Todos tenemos un propósito en la vida. Uno de los míos es ayudar a

la comunidad de Sordos a que puedan integrarse con mayor facilidad a la vida en sociedad y hacer valer sus derechos. De ellos he aprendido mucho, pero principalmente solidaridad, empatía y a reconocer capacidades extraordinarias”, dice Yisell con total convicción.

Manos y pensamientos

El proyecto Manos y Pensamientos es una iniciativa de la Universidad Pedagógica Nacional que pretende facilitar la participación y el aprendizaje de la población Sorda que accede a la Universidad mediante la generación de ajustes razonables y condiciones necesarias para el éxito académico.

Diana Margarita Abello es psicóloga, se desempeña como coordinadora del proyecto Manos y Pensamiento de la UPN y advierte que sus investigaciones han demostrado que las diferencias en la población Sorda aparecen no por condiciones biológicas sino ambientales: “Es la discriminación, el limitado acceso a la educación de calidad, a los servicios personales, las pocas oportunidades laborales, la exclusión en ambientes sociales, la estigmatización lo que les resta competitividad y posibilidades de adquirir y desarrollar habilidades. Los estudios han demostrado que los Sordos no tienen ninguna diferencia cognitiva con los oyentes, de tal manera que pueden desempeñar cualquier rol en la sociedad, siempre y cuando se les garanticen condiciones equitativas y los apoyos indispensables”, dice.

Abello explica que el 90% de los niños Sordos son hijos de padres oyentes, quienes, por lo general, no dominan la lengua de señas, y muchos de ellos nunca han tenido

contacto con una persona Sorda. Entonces, los niños son sometidos a privación lingüística durante varios años, mientras se les diagnostica la sordera y se les comienza a relacionar con formas de comunicación diferentes a la oralidad. Eso genera retrasos en el desarrollo cognitivo y los pone en desventaja con respecto a otros niños que desde su gestación escuchan palabras y sonidos que luego usarán para hablar.

“Los Sordos no piensan en español, por eso la comprensión lectora se les dificulta, porque siempre están traduciendo del lenguaje en el que están leyendo a la lengua de señas. Es un esfuerzo tremendo. Pero las barreras son más sociales que individuales. Una muestra de ello es que la UPN, en 20 años, ha graduado 59 profesionales Sordos egresados de 12 programas, y en su nómina figuran cuatro docentes Sordos”, detalla la académica Diana Abello.

Para demostrar solidaridad y compromiso con la comunidad Sorda, Abello hace recomendaciones puntuales: que el sistema de salud disponga los recursos necesarios para un tamizaje que permita un diagnóstico temprano de la sordera; facilitar el uso de todas las alternativas posibles para potenciar los restos auditivos; promover el acercamiento de las familias a la comunidad Sorda para que aprenda lengua de señas y pueda dar, desde temprana edad, la posibilidad de adquirir la lengua; el reconocimiento de la lengua de señas como la principal forma de comunicación de los Sordos, en cualquier escenario, y aprender lo básico de la lengua de señas como una forma de reconocer la valía de las personas Sordas en la sociedad. 

**Periodista, investigadora y docente universitaria. Colaboradora frecuente de revista Bienestar.*



Victoria Hernández:
“El deseo de aprender
es el deseo de vivir”

Por: Catalina Porras Suárez • FOTOGRAFÍA: Cortesía Toctalk*

La actriz, profesora y directora de teatro Victoria Hernández encuentra en su oficio una conexión profunda con la vida y sus múltiples enseñanzas. Busca dejar una puerta abierta para que otros también sigan creando y aprendiendo.

A lo largo de más de 26 años de carrera, Victoria Hernández ha dejado su huella en la escena artística de Colombia y Latinoamérica. Nacida en San Martín, Meta, inició su camino en el arte dramático en la Escuela del Teatro Libre de Bogotá, antes de ampliar sus conocimientos con distinguidos maestros internacionales.

Su versatilidad la ha llevado a destacar en más de 14 películas, incluidas producciones galardonadas como *El silencio del río* y *Se venden conejos*. Ha dirigido a algunos de los actores más importantes de Latinoamérica y ha trabajado como *coach* o mentora para plataformas como *Netflix*, *Amazon*, *Fox* y *Disney*. En el teatro, su legado abarca proyectos como El Local, Teatro Nacional y su propia productora, La Puerta Abierta, a través de la cual ha explorado la dirección, la educación y la actuación.

En su papel más reciente como Toña en la serie *Tan lejos como puedas* (Canal Trece) interpretó a una mujer de 62 años que descubre el valor de reconectar con la vida. "Para Toña, la vida terminó a los 17 años y desde entonces ha vivido como un autómatas. Al llegar a un club de personas mayores, descubre que quienes vienen a 'morirse' en realidad encuentran una nueva oportunidad para aprender a vivir", comenta Victoria.

Para la actriz, este papel fue un regalo. "Soy todo lo contrario a Toña", dice con una vitalidad contagiosa. Reflexiona sobre cómo la sociedad asigna a la vejez el papel de esperar la muerte, como si al llegar

a cierta edad solo quedara sentarse en una mecedora, y rechaza esa idea: "Mientras haya vida, hay que vivirla con pasión. No podemos permitir que nos quiten la posibilidad de estar vivos al cumplir una edad". Victoria enfatiza la importancia de cuidar tanto física como espiritualmente a las personas mayores.

El bienestar en su vida es dedicarse tiempo a sí misma y no dejarse atrapar por el torbellino de la productividad: "Hay que poner límites a la productividad. Necesito ser esposa, madre, abuela, hija, hermana, amiga y tener espacio para cuidar mis plantas, que es lo que más amo en el mundo, además de leer y viajar".

Mi escena de bienestar incluye...

Tener tiempo en la mañana para mí: decidir mis alimentos, regar mis plantas, limpiar la casa y dejar todo listo para la noche. Me gusta planificar mi día.

El bienestar mental lo encuentro en...

La meditación. Cuando dejo de meditar, mi mente se dispersa y necesito volver a mi centro. También siempre estoy aprendiendo algo, ya sea dramaturgia, actuación o inglés, incluso con Duolingo.

La mejor forma de cuidar mi salud es...

Ser consciente de mi alimentación y darme espacio para dormir. A medida que envejecemos, dormir se vuelve más difícil. Cuando establezco rutinas saludables de sueño y alimentación, siento que estoy viéndolo bien.

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

Sonará raro, pero a quienes amo les regalo conocimiento o inspiración. Si sé que un viaje puede nutrir su creatividad o si sé que necesita hacer un curso en un lugar determinado, se lo regalo. Por ejemplo, a mi papá, lo que más feliz me hace es poder regalarle un viaje cada cierto tiempo.

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

Recordar que es solo por hoy. Solo por hoy cumpliré mis compromisos, no cederé ante la adversidad y me mantendré firme en mi decisión. Cuando lo enfrento día a día, todo se vuelve más fácil.

Valoro los momentos de soledad porque...

Puedo decidir exactamente lo que quiero hacer. El resto del tiempo, uno siempre está negociando. Me encanta cuando no tengo que negociar con nadie y puedo hacer exactamente lo que quiero: leer, cuidar mis plantas, ver películas.

Las pérdidas me han enseñado...

Nadie es eterno, especialmente los padres. Perder a mi madre me hizo entender la orfandad y me enseñó que debemos aprovechar más el tiempo con nuestros seres queridos. Mientras estén vivos, debemos decirles lo que sentimos y pasar tiempo con ellos, porque la vida puede cambiar en un instante. 🌱

*Editora de bienestarcolsanitas.com

SEXTO PISO

La dispersión digital

Vivimos en una época en la que nos cuesta concentrarnos. Nos volcamos a las “tareas” que nos demanda el celular, saltando de una aplicación a otra, olvidando incluso la tarea inicial.

¿No les ha pasado muchas veces que toman cualquier dispositivo de la era digital para realizar una tarea específica y 20 segundos después están completamente sumergidos en cualquier otro asunto y ya ni recuerdan cuál fue el motivo que los llevó a utilizarlo?

Pongamos un ejemplo inventado acá sobre la marcha. Debo consignar una plata. Entro al celular. Hago clic en la aplicación del banco. Escribo mi clave. Entra una notificación de X (antes Twitter). La abro. Me llama la atención. La retuiteo o reposteo, como debe decirse ahora. Al hacerlo, veo que tengo en X cuatro mensajes sin leer. Entro a mirar de qué se trata. Alguien que no conozco (por decir cualquier cosa: Allison Berk) me ha escrito: “Hi! Where do you live? How old are you?”. Le respondo que en Colombia y que tengo 65 años de edad para que el intercambio epistolar muera de inmediato, como en efecto siempre ocurre.

En ese momento entra un llamado de WhatsApp. Es del grupo de la universidad. Alguien está cumpliendo años. Antes de que se me olvide, le escribo un mensaje con texto y emojis al homenajeado o busco entre mis favoritos algún sticker con un ponqué. Al salir del grupo veo que tengo tres mensajes sin responder en WhatsApp. Entro a uno de ellos, que me lleva a una conversación (por escrito) inesperada. En ella me com-

parten un video de YouTube de una canción. Que si por favor le doy un like. Abro la canción, oigo unos 45 segundos y le pongo el like. A manera de agradecimiento, entro a YouTube, busco una canción relacionada con la que recibí y la comparto con esa persona. Comienza un intercambio de temas musicales que se prolonga por un tiempo indefinido... Una alerta de Yahoo me indica que he recibido un mensaje que debo atender enseguida.

Ni para qué seguir. 45 minutos después de estar yendo de una aplicación a otra, de una plataforma a otra, de una cuenta de correo electrónico a otra, recuerdo la consignación que debía haber hecho en el primer minuto a partir de momento en que saqué el teléfono del bolsillo o que encendí el computador. Vuelvo a la aplicación del banco pero la sesión ya ha caducado, así que vuelva y empiece. Por fin hago la consignación, pero eso no significa que yo apague el dispositivo. Como si se tratara del estado mayor del ejército alemán en el otoño de 1944, hoy día yo debo atender el frente ruso de WhatsApp, el frente occidental de Yahoo y el frente italiano y de los Balcanes de Gmail. Y eso que no tengo Facebook y ahora le presto más bien poca atención a X (antes Twitter) y casi ninguna a Instagram.

Conozco personas que atienden por lo menos seis frentes. Y así se pasan las horas y los días en estos tiempos en que el exceso de información, como el de alcohol, es muy



Por:
**Eduardo
Arias Villa**

perjudicial para la salud. Si alguien me pidiera definir esta época de novedades tecnológicas que han caído en cascada y de manera inclemente y avasalladora en los últimos, digamos, 15 años, la llamaría la *era de la dispersión*. Dicen que los niños y jóvenes de hoy no se concentran casi porque su atención desaparece a los pocos segundos.

Yo agregaría a ese grupo a gran parte de la población humana, sin importar su rango de edad. Algunos afortunados tienen una determinación de hierro que les ha permitido vivir sin teléfono celular. Otros lo han logrado por circunstancias por lo general ajenas a su voluntad como, por ejemplo, vivir en zonas de baja conectividad. El consejo que uno siempre recibe es: *Desconéctese. Guarde ese celular*. Fácil decirlo. Pero resulta que el mundo, tal como funciona ahora, obliga a una abrumadora mayoría de personas a estar conectadas todo el tiempo.

Me explico. Antes (hablo de los remotos tiempos anteriores a 1994 o 1995) uno escribía una carta, conseguía un sobre, le ponía una estampilla y la enviaba. La respuesta podía tardar días, semanas, incluso, meses. Si no llegaba, uno escribía una nueva carta que, de pronto, sí tendría respuestas. Y en aquel entonces la vida estaba en la casa, el barrio, la ciudad, el departamento, el país, el mundo. No en la pantalla de un teléfono, una tableta o un computador. **B**

*Periodista y escritor.

“Conozco personas que atienden por lo menos seis frentes en su celular. Y así se pasan las horas y los días en estos tiempos en que el exceso de información, como el de alcohol, es muy perjudicial para la salud”.

EDUARDO ARIAS VILLA

INSPIRARNOS ENTRE NOSOTRAS ES DEJAR EL MIEDO ATRÁS.

Octubre, mes de sensibilización sobre el Cáncer de Mama.

Practica el 1, 2, 3.

- 1 **Autoexamen:** una vez al mes, a partir de los 20 años, 8 días después del periodo menstrual.
- 2 **Examen médico:** una vez al año después de los 40 años.
- 3 **Mamografía:** una vez cada dos años después de los 50 años.

Si tu médico de confianza te solicita exámenes de diagnóstico de mama, agenda tu cita en nuestros canales digitales:



Si estás en Bogotá, puedes agendar tu cita en la unidad especializada de mama, ingresa a colsanitas.com/en/unidad-de-mama