

EDICIÓN 199

Bienestar

COLSANITAS



Marcela MAR

La protagonista de *El padre*, obra de teatro sobre el Alzheimer, comparte las herramientas que le han permitido navegar sus facetas como actriz, madre, paciente y mujer.

SI ESTÁS PASANDO POR UN MOMENTO
DE CRISIS, **NOSOTROS ESTAMOS
AQUÍ PARA AYUDARTE.**

JUNTO A NUESTRO
EQUIPO DE ESPECIALISTAS, TE BRINDAMOS:



**CONSULTA EXTERNA
NO PROGRAMADA**

ABIERTA 24/7



HOSPITALIZACIÓN



CLÍNICA DÍA (PADI)

**(PROGRAMA DE ATENCIÓN DIARIA
INTERDISCIPLINARIA)**

 **Clínica Eirén**

TU LUGAR SEGURO
Nueva clínica de salud mental.

Contáctanos al (601) 589 5414
o visítanos en la AV. Cra 7 # 146-65, Bogotá.
Conoce más en clinicaeiren.com

Contenido

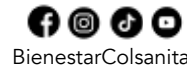
Nº 199

Abril - Mayo 2025



6

Carta de la presidenta
**Liderar desde el ejemplo:
La misión de la presidenta
de Keralty**
IVONNE OROZCO VASCONCELLOS



BienestarColsanitas



8



24



38



86



54



80



66

Salud mental
8 Las amistades como familia elegida
ESTEFANÍA MEJÍA PAREJO

Autocuidado
12 Yaneth Waldman: un alma entre el arte, las risas y los mandalas
CATALINA PORRAS S.

Salud
16 Una breve mirada a la historia de las vacunas: de la peste negra a las noticias falsas
JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ

Columna: En movimiento
21 Ejercitarse sin obsesionarse con la meta: un buen propósito
MAURICIO MEJÍA

Salud
22 Inmunizaciones a lo largo de la vida

Cultura
24 El bienestar es para compartirlo: Marcela Mar
MÓNICA DIAGO

Crianza
30 Las bondades del aburrimiento en los niños
KAREM RACINES

Vida
34 El largo camino de la donación de pelo
CAMILO VARGAS

Salud mental
38 Un día a la vez: mi paso por una hospitalización parcial en salud mental
ÁNGEL UNFRIED

Salud
44 Milo: un lector voraz a pesar de sus ojos
PAULA D. MANRIQUE PERDOMO

Salud
48 La infancia de los ojos: cómo vemos al llegar al mundo
CATALINA PORRAS S.

Vida
54 El turno de los juegos de mesa
BRIAN LARA

Autocuidado
58 ¿Es sana nuestra relación con las celebridades a través de redes sociales?
VALERIA HERRERA

Cultura
62 Paola Mejía: la líder visionaria de Comfama
MARIANA MARTÍNEZ OCHOA

Columna gráfica
65 ¿Por qué fuimos a terapia de pareja?
ALEJANDRA MARTÍNEZ

Crianza
66 ¿Cómo hablar de sexualidad con nuestros hijos e hijas?
VALERIA HERRERA

Vida
70 Las maestras del kintsugi, el arte que resignifica las heridas
JAIME HERNÁNDEZ

Cultura
74 Baudó Agencia Pública: el aprendizaje de los medios independientes
CAROLINA GÓMEZ AGUILAR

Historias Keralty
78 Inteligencia artificial que beneficia la salud visual de los caleños

Actividad física
80 Bailar sobre una bicicleta: el ejercicio que gana fanáticos
LAURA DANIELA SOTO P.

Salud
84 Cinco pasos para cuidar las uñas
LAURA DANIELA SOTO P.

El bienestar es...
86 Dayra Benavides: la joya blanda de Pasto
CAMILO VARGAS

Columna: Sexto piso
90 Longevidad: cantidad pero con calidad
EDUARDO ARIAS

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

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
aifernandez@colsanitas.com

Diseño digital
Valentina Izquierdo
Daniela Fernanda Ávila

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

Especialista digital
Juan Carlos Afanador
jcafanador@colsanitas.com

Gestora de redes
Daniela Quiroga Salavarría
daniela.quiroga@colsanitas.com

Corrector de estilo
Cristian Hernández Jiménez

Fotografía de carátula
Karim Estefan

Fotografía
Rodrigo Grajales, Daniel Jaramillo,
Erick Morales, Wendy Vanegas,
Camilo Vargas, iStock

Ilustración
Alejandra Balaguera, Sofía Bernal, Manuela Correa, Catherine Dousdebes, Cinthya Espitia, Daniela Hernández, Gabriela Otálora, Liliana Ospina, Juliana Quitian, John Varón

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

Asistente administrativa
Wendy Tatiana Vanegas
wetvanegas@colsanitas.com

Impresión
Quad Colombia S.A.S.

Bienestar Colsanitas
ISSN 0122 - 011X
Resolución MinGobierno 9079
Tarifa postal reducida Nº 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

Liderar desde el ejemplo:

La misión de la presidenta de Keralty

Fotografía: Erick Morales

Ivonne Orozco Vasconsellos inició su trabajo como presidenta de Keralty-Colsanitas en enero de 2025. En esta entrevista nos comparte sus pilares de liderazgo y los valores que busca promover en su gestión.



La calma y la cercanía que transmite una conversación con Ivonne Orozco es una evidencia de su carácter. Llegó a Colsanitas hace tres años, con amplia experiencia en el sector asegurador, para convertirse en la vicepresidenta comercial de Medicina Prepagada. Después pasó a ser la vicepresidenta ejecutiva en la misma área y en enero de 2025 se posesionó como la presidenta de Keralty. Un reto que asume en un momento crucial para el sistema de salud colombiano. “Sin duda, tengo un cargo que requiere una capacidad analítica y de gestión muy importante, pero me siento tranquila, pues estoy en una empresa que se preocupa por el bienestar de todos. Nosotros queremos mantener a la población sana y acompañarla a lo largo de toda su vida y, por eso, seguimos creciendo y expandiéndonos, adaptándonos a los cambios”, explica esta ingeniera industrial nacida en Valledupar. Su liderazgo es un ancla en estos momentos. Por eso, conversamos con ella sobre las herramientas que le dan certeza en este nuevo cargo.

¿Cuáles son los pilares de un buen liderazgo?

Liderar desde el ejemplo me parece la clave. Es decir, tener consistencia y coherencia en tus acciones, para, realmente, inspirar a quienes trabajan a tu lado. Esto hace que, entre todos, se puedan cumplir propósitos grupales que suman a la organización. Otro aspecto muy relevante es saber escuchar. Estar dispuesta a entender un problema desde distintos ángulos. Tener muy clara la información para poder tomar decisiones con buen contexto. Tercero, mantener una visión de metas a largo plazo. Muchas veces, dentro de las organizaciones, solamente vemos nuestro pedacito, o las implicaciones de un acto para nuestra área, pero lo ideal es tener una visión mucho más amplia del impacto que podemos ge-



Ivonne Orozco Vasconsellos, presidenta de Keralty-Colsanitas, llegó a Colsanitas hace tres años, con amplia experiencia en el sector asegurador.

nerar a nivel macro. Y, finalmente, hacerte amiga de la prudencia, no dejarse llevar por apasionamientos.

¿Cuál es la oferta diferencial de Keralty que nos destaca en el mercado?

Tenemos un modelo de salud único, que piensa en las necesidades sanitarias de las personas, pero, además, tenemos un componente social y comunitario que nos hace diferentes. Buscamos el cuidado desde la prevención de la enfermedad y el mejoramiento de la calidad de vida de las personas. Acompañamos a nuestros usuarios desde el nacimiento hasta el fin de su vida y nos enfocamos muchísimo en la prevención. En que nuestros usuarios estén sanos.

¿Y los valores que nos caracterizan?

La compasión, la solidaridad y el respeto por los demás son lo que nos hace prestar un servicio diferencial porque reconocemos que, en ocasiones, cuando una persona acude a un centro médico está sensible, entonces no queremos omitir esa parte; al contrario, queremos que se sienta respaldada para afrontar cualquier tratamiento o diagnóstico que deba atravesar.


¿Qué viene para el 2025?

Este año cumplimos 45 años en el país; hemos hecho un recorrido muy grande y por eso estamos hoy posicionados. Nuestro reto es seguir creciendo de manera sostenible, apostarle a la intervención de la inteligencia artificial en nuestro modelo de salud y de servicio, que ya empezó con la inauguración de la clínica de oftalmología de Cali Visionía, y mantener ese liderazgo en el mercado a pesar de lo cambiante que es nuestra realidad.

¿Dónde encuentra paz cuando está agotada?

Los fines de semana en la finca en compañía de mi familia, con mis hijos de 12 y 14 años. Poder sentarme con ellos a jugar juegos de mesa y disfrutar de sus conversaciones. También en los espacios en soledad, acompañada de la lectura.

¿Cómo define el bienestar?

Estar bien conmigo, estar tranquila, tener paz interior. Creo que el bienestar llega cuando haces un trabajo individual, es decir, nadie te lo va a dar y no puede depender de otros. 



Las amistades como familia elegida

Por: Estefanía Mejía Parejo.* • Ilustración: Manuela Correa @manuelacorreau

Las narrativas culturales han pasado de idealizar a la familia a elevar las amistades como principales redes de apoyo. ¿Cómo transcurre la vida cuando prorizamos estas otras relaciones fundamentales para la salud mental?

El mundo se sacude entre incendios, invasiones, dimisiones y conflictos. Mientras tanto, nuestras vidas se transforman con nacimientos y uniones, también con divorcios, pérdidas y migraciones, entre otros descalabros que nos obligan a volver a empezar. En medio de estos cambios —visibles o íntimos— las redes de apoyo se vuelven esenciales: nos ayudan a sostenernos y a mantenernos mental y emocionalmente a salvo. Así, las relaciones que elegimos, en especial las amistades, toman protagonismo.

Amistades estupendas: entre el refugio y la dependencia

En las últimas décadas, diversas narrativas mediáticas nos han mostrado cómo las redes de apoyo han pasado de la familia a las amigas y amigos, reflejando las transforma-

ciones sociales. La mayor independencia individual —inevitable ante los cambios en el acceso a la educación y al empleo, también en los roles de género—, el retraso en la edad del matrimonio y la urbanización han transformado la manera en que cultivamos nuestros afectos.

La literatura y las series de televisión han retratado este fenómeno. En *Friends* (1994-2004), los personajes comparten la vida cotidiana cuidándose mutuamente en un apartamento neoyorkino; en *Sex and the City* (1998-2004), el amor romántico va y viene, pero la amistad entre las cuatro mujeres permanece como el núcleo constante; y, sin irnos tan lejos, en *O todos en la cama* (1994-1997) un grupo de jóvenes universitarios encuentra en la amistad un alivio afectuoso y divertido en medio de la incertidumbre y la nueva ciudad.

*Comunicadora social y periodista. Maestra en Filosofía de Medios.

“En un mundo donde la familia tradicional ya no es el único refugio, la amistad se eleva como un espacio elegido, flexible y, a la vez, frágil”.



“La compañía es un pacto voluntario, una alianza que se forma con afectos afines y no con mandatos u obligaciones”.

La amiga estupenda (2018-2024) — serie de televisión basada en la saga literaria *Dos amigas*, de Elena Ferrante— nos muestra una relación de amistad con matices más complejos y menos idealizados. Narrada en la sociedad patriarcal de la Nápoles de la posguerra, la relación entre Lila y Lenú está llena de rivalidad, dependencia, proyecciones deformadas y transformación mutua; un pacto frágil, pero tan definitivo como un lazo familiar. Sus vidas giran en torno a la otra —ya sea para rescatarse o compararse— influyéndose mutuamente en cada decisión importante. En un contexto en el que sus familias de origen y matrimonios son opresivos y violentos, su amistad funciona como una alternativa, a veces protectora y otras veces asfixiante.

Una nueva forma de estar juntos

Este desplazamiento de la familia tradicional a redes de apoyo alternativas no lo encontramos solamente en la ficción. Según cifras públicas del Observatorio de Familia, en Colom-

bia los hogares unipersonales, que en 2022 representaban el 18,4% del total nacional, han aumentado más de tres veces desde 1993, cuando solo eran el 5,1%. En las ciudades la estabilidad es un lujo, aunque mudarse a ellas sea una necesidad. El costo de vida y la precarización laboral han llevado a muchas personas a postergar la formación de familias tradicionales y a optar por estructuras más flexibles. En datos: los hogares sin hijos han pasado del 9% en 1993 al 17,5% en 2022, reflejando un cambio en la percepción de la familia y la maternidad y paternidad. Esta nueva forma de estar juntos, ¿se debe solo a una decisión económica? ¿Será un desencanto filosófico ante la idea de traer más seres humanos a un mundo en decadencia? ¿O una nueva libertad para elegir sin presiones lo que antes parecía un destino inevitable?

Las familias elegidas como lugar seguro

Históricamente, las “familias elegidas” —redes de apoyo tejidas por fue-

ra de lo consanguíneo o lo legal— han surgido como respuesta a la marginación y al rechazo, como un acto de resistencia ante estructuras que no siempre garantizan el cuidado y la pertenencia. Las personas LGTB+ han formado familias elegidas durante décadas. Por ejemplo, durante la crisis del VIH/SIDA en los años 80 y 90, muchas personas contagiadas encontraron entre sus amistades y comunidades el soporte emocional y material que necesitaban y que estaban tradicionalmente reservados para la familia de origen. De igual forma, en la cultura *drag* se han consolidado las *drag families*, en las que *drag queens* y *drag kings* se organizan en una red de apoyo y mentoría artística mientras asumen roles simbólicos de madres y padres para guiar a las nuevas generaciones, no solo en sus creaciones, sino también darles un espacio físico y emocional seguro, como podemos ver que ocurre con *House of Xtravaganza* en la escena *ballroom* de Nueva York del documental *Paris is Burning* (1990).

El reto de construir lazos sin nudos

Vivir en el reino de la amistad es habitar un territorio en constante construcción; los lazos no están dados, son elegidos, cultivados. La compañía es un pacto voluntario, una alianza que se forma con afectos afines y no con mandatos u obligaciones.

La libertad de elegir con quién compartimos la vida trae, sí, relaciones significativas y diversas, pero también expectativas frágiles, dependencias y el riesgo de que, al no tener una base legal o biológica que sostenga estos vínculos, se desvanezcan con la misma facilidad con la que nacieron.

Irene Criollo, psicoterapeuta de la Fundación Semilla Criolla, dice que: “Por un lado, el afecto puro y desinteresado de los amigos enriquece nuestra experiencia emocional, nos abre a nuevas perspectivas y nos ofrece un nivel de comprensión y apoyo libres de juicios, algo que la familia de origen no siempre

tiene la capacidad de darnos”. Para quienes han crecido en entornos rígidos, violentos o carentes de afecto, y han logrado cierta independencia, la amistad —más que la vida en pareja— puede ser una segunda oportunidad para amar y pertenecer.

Sin embargo, las narrativas culturales que elevan la amistad a un pedestal pueden crear expectativas poco realistas; la amistad también nos enfrenta a la posibilidad de la pérdida sin explicaciones.

En la ficción, las amigas y amigos siempre están disponibles, siempre son incondicionales, siempre encuentran la manera de seguir juntas. En la vida real, la amistad es tan vulnerable como cualquier otra relación; puede desgastarse, fracturarse o cambiar con el tiempo de manera definitiva. “Esperar que una amiga o amigo nos acompañe en todas nuestras necesidades emocionales es una carga injusta para ambas partes y puede generar dinámicas que, lejos de ser saludables, podrían terminar desgastando la relación.”, continúa Irene. También, el reconocimiento legal y social importan, porque no hay garantías de una herencia ni autorizaciones médicas ni licencias de duelo cuando se pierde a una amiga o amigo.

Vivir en el reino de la amistad —ese territorio a veces idealizado— es también navegar afectos sin mapas ni certezas. En un mundo donde la familia tradicional ya no es el único refugio, la amistad se eleva como un espacio elegido, flexible y, a la vez, frágil.

La amistad nos permite crear redes de apoyo auténticas y profundas, pero también nos expone a la incertidumbre de los lazos sin permanencia. Entre la libertad y la vulnerabilidad, lo complejo de habitar este reino es aprender a sostenerse. Tener amigas y amigos es un ejercicio de equilibrio, de compartir nuestro bienestar o nuestras aflicciones sin dejar de asumir lo que nos corresponde del peso de nuestra existencia. [📌](#)



Yaneth Waldman:

Un alma entre el arte, las risas y los mandalas

Por: Catalina Porras Suárez* • Fotografía: Wendy Vanegas

Es una de las artistas más queridas y versátiles de Colombia. Actriz, presentadora y educadora especial, ha construido una trayectoria que abarca el teatro y la televisión, dejando una huella en el entretenimiento del país. Su carisma y talento la hacen un rostro familiar para varias generaciones.

Se define como una mujer inquieta y curiosa. Desde joven supo que el arte era su camino. La actuación le permitió contar historias y la televisión la acercó al público de una manera cálida y auténtica. Con el tiempo, descubrió otra forma de expresión: el arte de los mandalas, una herramienta de meditación y conexión con su mundo interior.

Fuera de los escenarios, Yaneth Waldman ha cultivado múltiples pasiones. Su amor por la enseñanza la llevó a formarse como educadora especial y a trabajar con niños con discapacidad, una vocación que considera una de las más significativas en su vida. Además, su fascinación por el arte y el bienestar la inspiró a crear *Waldmandalas*, una colección de libros que fusiona creatividad y sanación a través del color.

Actualmente, está en temporada con la comedia *No al dinero*, escrita por Flavia Coste y dirigida por Andrés Caballero, en el Teatro Nacional de la Calle 71. También presenta sus monólogos *No nací para sufrir* y *No solo la fe mueve montañas*, en los que combina su característico humor con reflexiones sobre la vida, la fe y el crecimiento personal.



Es creadora de Waldmandalas, una colección de libros que fusiona creatividad y sanación a través de los mandalas.

En esta conversación, la bogotana nos habla sobre su trayectoria, su arte y el mensaje que quiere dejar en el mundo.

¿Cómo empezó su relación con los mandalas?

Descubrí los mandalas hace décadas buscando formas de manejar el estrés. Me sorprendió lo terapéutico que era elegir colores y seguir patrones geométricos. Me ayudó a conectar con mi creatividad y encontrar calma. Hoy es parte de mi rutina y una herramienta accesible

para cualquiera que busque paz. Bastan cinco o diez minutos al día: por la mañana para energizarse o por la noche para relajarse.

A lo largo de su carrera ha explorado diferentes facetas del arte. ¿Cómo encuentra el equilibrio entre su vida profesional y personal?

Es un reto, pero he aprendido a encontrar ese balance con los años. Cuando mis hijos eran pequeños, mi prioridad era estar con ellos, acomodaba mi carrera para no perderme esos momentos esenciales.



Yaneth colecciona gafas, tiene más de 100 de diferentes colores y diseños.

Sin embargo, también me permito disfrutar de mi trabajo sin culpa, porque he entendido que el equilibrio no es una fórmula rígida, sino una construcción diaria. No se trata de dividir el tiempo en partes iguales, sino de estar presente con todo el corazón donde realmente importa. He aprendido a decir no cuando algo me saca de mi eje y a darme espacios para mí. Antes vivía con la ansiedad de la televisión, con una agenda apretada que no me dejaba respirar. Ahora disfruto más el presente, la familia y mis pasatiempos.

¿Cómo integra el bienestar en su vida diaria?

Para mí, el bienestar es estar en paz con lo que soy. Me rodeo de lo que me hace bien: colorear, bailar, la música y la naturaleza. No tengo fórmulas mágicas, pero sí creo en la importancia de escucharse y hacer cosas que nutran el alma. Muchas veces ponemos las necesidades de los demás por encima de las nuestras, pero el bienestar empieza cuando nos damos permiso de disfrutar la vida sin remordimientos.

Gran parte de su trayectoria ha estado ligada al trabajo con niños. ¿Qué ha significado para usted esta conexión con la infancia?

Es una de las experiencias más enriquecedoras de mi vida. Como educadora especial y como artista he tenido la oportunidad de aprender de los niños mucho más de lo que yo les enseño. Su capacidad de adaptación, su ternura, su forma de ver la vida sin filtros ni prejuicios es algo que me conmueve profundamente. Me han enseñado que el amor y la paciencia pueden transformar vidas.

Amplia el contenido de esta nota escaneando este código:



Es una persona de fe. ¿Cómo influye eso en su vida diaria?

Mi fe es mi brújula. Creo en el amor, en la bondad, en el poder de hacer el bien. Me levanto cada día con la intención de servir, de aportar algo positivo al mundo, ya sea con una palabra amable, una sonrisa o mi arte. Para mí, la espiritualidad no es solo creer, sino actuar en coherencia con esos principios.

¿Cómo maneja los desafíos en su vida?

¡Con humor y con amor! Creo que la vida es un aprendizaje constante y, aunque hay momentos duros, siempre trato de ver el lado positivo. No me quedo en la queja ni en el drama, prefiero buscar soluciones y enfocarme en lo que sí puedo cambiar. Apoyarme en mi fe ha sido fundamental, porque me da fuerzas para seguir adelante, pero también en mi familia y en las personas que me rodean. Un abrazo, una palabra de aliento o una risa recuerdan que todo pasa. Todo depende de cómo decidamos afrontar lo que nos pasa: podemos quedarnos atrapados en la dificultad o usarla como un trampolín para crecer y transformarnos.

¿Qué significa para usted el autocuidado?

El verdadero autocuidado no es solo lo que aplicamos en la piel, sino lo que nos decimos, lo que permitimos y lo que elegimos para nuestra vida. Nos han hecho creer que cuidarnos es ponernos cremas, maquillarnos o seguir una rutina estética, pero en realidad es poner límites, rodearnos de personas que nos sumen, alimentar nuestro cuerpo con cosas que nos nutran, descansar cuando lo necesitamos y hablar con amor de nosotros mismos. Yo creo que la belleza empieza en la forma en la que nos tratamos a diario, en cómo nos respetamos y en la paz con la que

“ Me levanto cada día con la intención de servir, de aportar algo positivo al mundo, ya sea con una palabra amable, una sonrisa o mi arte”.

vivimos. Cuando una persona está bien consigo misma, se nota en su energía, en su mirada, en su manera de caminar por el mundo.

Después de décadas en el entretenimiento, ¿cómo ve la belleza hoy?

Crecí creyendo que debía encajar en estándares y que el espejo era un juez; la belleza estaba ligada a la aprobación de los demás. Con el tiempo, entendí que la verdadera belleza no está en cumplir expectativas, sino en sentirse bien con una misma. Hoy me cuido porque me quiero, no por obligación. Envejezco con amor, celebro mis líneas de expresión y abrazo los cambios. La belleza, al final, es el reflejo del amor propio: cuando una mujer se siente bien consigo misma, brilla sin importar la edad ni los cánones.


¿Qué es lo más valioso que ha aprendido sobre el amor propio?

Que no es ego, sino respeto por una misma. A menudo, se confunde con arrogancia, pero en realidad es un acto de humildad: mirarse con compasión, perdonarse los errores y reconocer los propios logros sin minimizarlos. El amor propio es decir no sin culpa, darse tiempo, proteger la energía y hablarse con amabilidad. Y lo más valioso es que, cuando una se trata con amor, también aprende a ofrecerlo de una manera más genuina a los demás.

¿Cómo logra mantenerse fiel a sí misma en un medio con tanta presión?

Algo que tengo claro es que no puedo vivir para complacer a los demás. Ser auténtica significa que no le gustarás a todo el mundo, y está bien. No necesito encajar en expectativas ajenas ni fingir ser alguien que no soy. Me visto como quiero, hablo como soy y no temo mostrarme tal cual. La mayor libertad es ser uno mismo sin pedir permiso.

¿Cuál es su ritual sobre la belleza?

No buscar validación ni en el espejo ni en la opinión de los demás. La belleza más poderosa nace de cómo te sientes contigo misma, de cómo te hablas y te cuidas. No se trata de ocultar lo que eres, sino de abrazarlo. Cuando te sientes bien contigo, eso se refleja en la mirada, en la manera de moverte, en la energía que transmites. La confianza es, sin duda, el mejor accesorio. 

LE ROI: SABORES DE FRANCIA



FOTO: CORTESÍA RESTAURANTE LE ROI

En este restaurante, ubicado en Chapinero alto, en Bogotá, resaltan los sabores de un auténtico bistró francés. Dentro de su carta se pueden encontrar *Escargots*: caracoles, *Moelle Osseuse*: huesos horneados, o las clásicas sopas francesas. Es el lugar que sirvió de locación para las fotos de Yaneth Waldman.

Dirección: Calle 68 #5-32
IG: @leroibistrotfrances



UNA BREVE MIRADA A LA HISTORIA DE LAS VACUNAS

De la peste negra a las noticias falsas

Por Juan Sebastián Sánchez* • Ilustración: Liliana Ospina @lilondra

Como muchas de las ideas que alimentan nuestro mundo hoy, el acceso a las vacunas nos ha hecho olvidar que en la historia humana las enfermedades transformaron las sociedades al punto de definir nuestra relación con la salud y con la vida misma.

Uno de los movimientos artísticos más importantes del medioevo fue el *Ars moriendi* (“arte de morir”, en latín), un fenómeno cultural que brotó como respuesta a la peste negra, esa enfermedad que arrasó cerca del 50% de la población europea y que generó el colapso del feudalismo en el siglo XV. El movimiento brotó de la necesidad de prepararse para la muerte ante el arrasador paso de la bacteria *Yersinia pestis* (responsable de la peste negra), que transformó todas las estructuras sociales de la época.

Poco después, durante el siglo XVI, los navegantes europeos traerían consigo enfermedades que arrasaron más de la mitad de las poblaciones originarias de América, quienes carecían de inmunidad a estos agentes de enfermedad y que poco pudieron hacer ante la viruela, el sarampión, las paperas, la tos ferina, el cólera, la gripe, la varicela y el tifus.

Hoy podemos hablar de estas tragedias como anécdotas de una corta pero rica historia de cómo los seres humanos debemos mucho de la vida actual al desarrollo de las vacunas. Si bien los intentos de inmunización empiezan en India y China para mitigar el efecto de la viruela alrededor del siglo XI, los verdaderos avances para el control de enfermedades a nivel de salud pública viajaron desde el Imperio otomano y se consolidaron en Inglaterra en el siglo XVIII. En 1721, Lady Mary Wortley Montagu, aristócrata y escritora inglesa, introdujo la variolización en

Europa después de observarla en Constantinopla. Este procedimiento temprano de inmunización logró reducir al 2% y 3% las tasas de mortalidad del 30% de la viruela adquirida de forma natural.

Pasaron 75 años hasta que, en 1796, Edward Jenner, médico y científico inglés, tras observar que el ganado que había padecido viruela vacuna parecía inmune a posteriores infecciones, desarrolló la primera vacuna. Jenner probó su hipótesis en un niño de ocho años llamado James Phipps, a quien inoculó con material de lesiones de viruela vacuna y luego lo expuso a la viruela. El niño permaneció inmune. Su trabajo fue publicado en 1798 y revolucionó la prevención de enfermedades definitivamente. Y de ahí nació el nombre de su invento, de las vacas. “Las vacunas son una de las estrategias de salud pública más importantes que ha tenido el desarrollo de la humanidad. Es tan importante como la potabilización del agua, que es la estrategia de salud pública que más ha cambiado la historia”, explica el doctor Darío Botero, pediatra especializado en puericultura y medicina preventiva de Keralty.

Con la llegada del siglo XIX se dio la transformación parteaguas de la medicina y, por ahí mismo, la de las vacunas. El francés Louis Pasteur desarrolló métodos para debilitar los patógenos y crear vacunas para enfermedades como la rabia y el ántrax. Su trabajo demostró que las vacunas se pueden diseñar y estandarizar sistemáticamente. Este período también vio el desarrollo de

*Literato y comunicador



“El francés Louis Pasteur contribuyó al desarrollar métodos para debilitar los patógenos y crear vacunas para enfermedades como la rabia y el ántrax. Su trabajo demostró que las vacunas se pueden diseñar y estandarizar sistemáticamente”.

vacunas de virus, un concepto que nació del descubrimiento accidental de Pasteur con la bacteria de cólera del pollo.

El siglo XX supuso una época dorada en el desarrollo de vacunas. El descubrimiento de técnicas de cultivo celular para el crecimiento de virus a mediados del siglo escaló la producción. El estadounidense Jonas Salk utilizó esta técnica para desarrollar la vacuna contra la polio, cultivando el virus en células de riñón de mono. Este avance permitió la producción masiva de vacunas y desempeñó un papel crucial en la erradicación casi total de la polio en el mundo. La evolución de las técnicas de inactivación, es decir, los métodos para eliminar la capacidad de infección de virus, bacterias u otros patógenos, facilitó la aparición de vacunas para enfermedades como la fiebre tifoidea, el cólera, la gripe, la meningitis y la neumonía.

A finales del siglo XX se marcaron dos hitos: la erradicación mundial de la viruela a través de políticas de vacunación masiva, y el desarrollo de la vacuna de hepatitis B gracias a la ingeniería genética aplicada por el estadounidense William Rutter y su equipo, ambos en 1980. El siglo XXI trajo una explosión de innovación, en particular como consecuencia de la pandemia de Covid-19.

Tradicionalmente, el desarrollo de vacunas es un proceso largo que puede llevar años o incluso décadas. Implica múltiples etapas de investigación, pruebas de laboratorio, estudios en animales y ensayos clínicos en humanos. Cada etapa debe completarse secuencialmente, con un análisis de los resultados antes de pasar a la siguiente fase. Este enfoque cauteloso garantiza la seguridad, pero puede ser lento.

Para acelerar el desarrollo de la vacuna contra Covid-19, los científicos utilizaron múltiples tipos simultáneamente, como las basadas en ADN, ARN y proteínas. Este enfoque, combinado con la colaboración global y nuevos métodos de financiación para su desarrollo, permitió crear vacunas seguras más rápido que nunca.

A medida que las vacunas se han vuelto más sofisticadas, también evolucionaron los desafíos alrededor de su aceptación. Ya no es suficiente con los avances científicos y la producción en masa para controlar una enfermedad; ahora la vacunología debe lidiar con un delicado equilibrio de educación para evidenciar la amenaza de las enfermedades y la seguridad de las vacunas.

La reticencia a las vacunas es un fenómeno que ya ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud como una de las diez principales amenazas a la salud mundial en 2019. No obstante, es un problema con muchas capas de complejidad: no es simplemente una cuestión de estar “a favor” o “en contra” de la vacunación. Un estudio del Departamento de Epidemiología de Enfermedades Infecciosas, Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres, publicado en 2014, indica que es un espectro de actitudes que varían en tres categorías principales: el contexto, con factores socioeconómicos, culturales y mediáticos; los grupos e individuos, con creencias de salud, normas sociales y conocimiento; y cuestiones específicas de las vacunas, como costos, características y confianza en los proveedores de salud. Esta complejidad hace que abordar las dudas sobre el tema sea un desafío para los funcionarios de la salud pública y los proveedores de atención médica.

Uno de los principales causantes de esta resistencia es la difusión de información errónea y las noticias falsas. Gracias a internet, la facilidad de circular información libremente ha llevado a la proliferación de mitos y conceptos errados sobre las vacunas. El ejemplo más famoso es la creencia persistente de que causan autismo. Este mito se originó a partir de un estudio publicado a finales de la década de 1990 que afirmaba un vínculo entre la vacuna triple vírica y el autismo. Aquí es indispensable anotar que este estudio ha sido refutado y su autor fue desacreditado y tuvo que redactarse. No obstante, el daño quedó hecho y la idea ha persistido en la imaginación del público, causando una gran preocupación entre los padres.

El caso de Carmen de Bolívar, en Colombia (2014) ilustra la complejidad de los fenómenos de reticencia vacunal. Cientos de niñas y adolescentes reportaron síntomas extraños tras recibir la vacuna contra el VPH, como dolores de cabeza, dificultad para respirar, desvanecimiento y crisis nerviosas, despertando un pánico colectivo. Las autoridades sanitarias no encontraron relación directa entre la vacuna y los síntomas, y sugirieron que podría tratarse de una reacción colectiva de origen psicológico. La controversia provocó un descenso en la cobertura de vacunación contra el VPH a nivel nacional, cayendo al 6% en 2016. Esto puso en riesgo los avances en la prevención del cáncer de cuello uterino.

“Yo lo que hago cuando identifico un papá que tiene una inquietud es preguntarle por qué piensa eso o por qué está tan preocupado con la vacunación”, expresa el doctor Botero, señalando un enfoque necesario

“Las vacunas son una de las estrategias de salud pública más importantes que ha tenido el desarrollo de la humanidad. Es tan importante como la potabilización del agua, que es la estrategia de salud pública que más ha cambiado la historia”.

—Dario Botero, pediatra especializado en puericultura y medicina preventiva de Kerally.



“Gracias a internet, la facilidad de circular información libremente ha llevado a la proliferación de mitos y conceptos errados sobre las vacunas”.

para lidiar con la desinformación: la empatía y la comunicación directa y asertiva. Estos acercamientos integrales con la educación y la ciencia son la nueva frontera que todavía tiene que superar la vacunología.

Este nuevo reto ha obligado a los profesionales de la salud a concentrarse ya no solo en el aspecto de salud de las vacunas, sino en transformarse en agentes de información fiable y educación sobre la importancia que tienen y la amenaza de las enfermedades que buscan contener. Dice Botero: “Yo creo que nos hace falta contar más historias para que la gente entienda por qué son importantes las vacunas, no solamente que toca aplicarlas, sino la cantidad de ventajas que tienen sobre enfermedades que pueden controlarse”.

Como medida de salud pública, la población está en obligación de adquirir una dieta saludable de información de calidad para ase-

gurarse de resolver dudas sobre la vacunación, con fuentes de alta confiabilidad como la OMS, el Instituto Nacional de Salud, el Centro para el Control de Enfermedades estadounidense (CDC, por su sigla en inglés) o asociaciones pediátricas acreditadas.

Si bien el futuro se proyecta hacia vacunas personalizadas basadas en genómica (el estudio del ADN) y biotecnología (la ciencia que estudia el cruce entre biología y tecnología), o vacunas contra enfermedades crónicas y cáncer, temas que parecen sacados de la ciencia ficción, los verdaderos desafíos han migrado a otros campos, como la logística, porque el sector de la salud requerirá sistemas de distribución más eficientes y universales para reducir la inequidad de acceso, y la comunicación, pues la desinformación se expande con la virulencia de las enfermedades de la antigüedad. **B**

EN MOVIMIENTO

Ejercitarse sin obsesionarse con la meta: un buen propósito

¿Pensamos en el ejercicio como un sacrificio? ¿Como una obligación válida solo si nos lleva a un resultado? Encontrar formas de movernos sin frustraciones ni expectativas inalcanzables es clave para que el ejercicio sea un hábito sostenible.



POR:
Mauricio Mejía

Hoy en día el movimiento suele verse como un medio para la productividad. Hacer ejercicio porque “toca” o para “verse de cierta manera” puede llevar a metas extremas y al abandono cuando no hay resultados inmediatos. En consulta veo pacientes que intentan pasar de una vida sedentaria a entrenar cinco veces por semana, correr una maratón en tres meses o levantar pesas sin preparación. Cuando el cuerpo responde con fatiga o dolor, llega la desmotivación.

El movimiento no es solo gimnasio o una maratón. Es caminar, bailar, estirarse, jugar con los hijos. Si aprendemos a verlo así, dejamos de medir su valor solo por los resultados. La actividad física es cualquier movimiento diario, el ejercicio, una práctica planificada, y el deporte, lo que involucre una competencia. Tener esto claro ayuda a quitarnos la presión de creer que movernos solo cuenta si sudamos en un gimnasio.

Cada cuerpo, cada ritmo

Las redes sociales han impuesto estándares irreales sobre el *fitness*: cuerpos musculosos, entrenamientos intensos, rutinas para atletas. Pero el ejercicio no es una fórmula única. Para alguien sin experiencia,

una caminata de 20 minutos es un avance. Para quien trabaja sentado, moverse cada cierto tiempo es clave. Más que seguir recetas generales, es fundamental escuchar al cuerpo y adaptar la actividad a sus necesidades.

Para una buena salud, la OMS recomienda al menos 150 minutos de actividad cardiovascular a la semana, idealmente 300. Además, es clave incluir fortalecimiento muscular una o dos veces por semana y estiramientos diarios. Un mito común es que entrenar exige gimnasio, ropa especial o suplementos. Nada de eso es imprescindible.

También es común que los principiantes sientan ansiedad al entrenar en espacios llenos de expertos, lo que los desmotiva antes de empezar. La clave es encontrar una opción cómoda: una rutina en casa, una caminata en el parque, un deporte o una clase grupal.

Si trabaja en casa o en una oficina, probablemente pase muchas horas sentado. Para contrarrestarlo, los “snacks de ejercicio” ayudan: moverse cada hora, hacer estiramientos o caminar hasta la cocina. Si siente que no tiene tiempo, pequeñas acciones como caminar después del almuerzo o bajarse del transporte unas cuadas antes pueden marcar la diferencia.

Pequeños cambios, grandes beneficios

Uno de los errores más comunes es intentar recuperar el tiempo perdido con entrenamientos intensos desde el primer día. Esto solo causa dolores y desmotivación. Lo ideal es empezar con dos o tres sesiones semanales en días alternos, permitiendo adaptación y descanso. Escuchar al cuerpo es clave: si hay dolor en el pecho, mareos o fatiga extrema, es momento de parar.

El ejercicio no solo cambia el cuerpo, sino también la mente. Y, aunque al principio parezca difícil, la clave es incorporar pequeños cambios en la rutina. No necesita volverse un atleta de la noche a la mañana, pero moverse un poco más cada día mejora la salud y el bienestar mental indiscutiblemente.

El movimiento debe ser un acto de cuidado, no una fuente de presión. Más que una meta con un número en la báscula o una fecha límite, debe ser un hábito para toda la vida, libre de exigencias inalcanzables. **B**

Amplía el contenido de esta nota escaneando este código:



*Médico especialista en Medicina del Deporte adscrito a Colsanitas.

Inmunizaciones a lo largo de la vida

Ilustración: Catherine Dousdebes @pizza_hawaiiiana

La inmunización contra virus y bacterias refuerza nuestros sistemas de defensa, previene enfermedades graves y reduce su propagación a nivel público. Por esto, mantener el esquema de vacunas actualizado a lo largo de la vida es fundamental para protegernos y cuidar a quienes nos rodean.


La importancia de la inmunización contra virus y bacterias no es exclusiva de la infancia. Muchas familias centran su atención en el esquema de vacunación de los bebés y los niños, olvidando que esta es una herramienta necesaria en todas las etapas de la vida. Desde el nacimiento, el cuerpo necesita protección contra infecciones por diferentes tipos de gérmenes que pueden ser mortales en los primeros meses de vida. En la infancia y la adolescencia, los refuerzos aseguran que la inmunidad se mantenga activa. En la adultez y vejez, vacunas como la de la influen-

za, la difteria o el tétanos se vuelven esenciales para prevenir complicaciones graves en caso de contagio.

“La inmunización no solo protege a toda la familia. Mantener un esquema de vacunas actualizado a lo largo de la vida es clave para prevenir enfermedades que pueden tener consecuencias severas”, señala el doctor Darío Botero, pediatra adscrito a Col-sanitas. A pesar de los avances médicos, algunas enfermedades prevenibles siguen representando un riesgo si no se toman las medidas adecuadas.

Otro aspecto importante que resalta el valor de la inmunización es

el impacto colectivo. Por ejemplo, cuando una comunidad mantiene altas tasas de vacunación, se genera una protección indirecta para quienes no pueden recibir este tipo de vacunas, como los recién nacidos o personas con enfermedades de base específicas. Esto ayuda a prevenir brotes epidémicos y reduce la carga de enfermedades en la sociedad.

Aquí recordamos el esquema de vacunación desde los recién nacidos hasta los adultos mayores, destacando aquellas inmunizaciones clave que garantizan una vida más saludable y segura. 

EMBARAZO



- **Vacuna combinada acelular (Tdap)** en el tercer trimestre para proteger al bebé contra la difteria, tétanos y tosferina.
- **Vacuna contra la influenza** para prevenir complicaciones respiratorias en la madre y el recién nacido.

RECIÉN NACIDOS 1-29 DÍAS

En sus primeras horas de vida, los bebés reciben las primeras vacunas esenciales para su salud: la **BCG** para prevenir la tuberculosis y la vacuna contra la **hepatitis B**, que los protege desde los primeros días de vida.



LACTANTES 1-12 MESES



- **A los 2 meses:** vacuna combinada, como la hexavalente acelular (difteria, tétanos, tosferina, polio, hepatitis B y *Haemophilus influenzae* tipo B), junto con las vacunas contra neumococo, rotavirus, meningococo tetravalente ACWY y meningococo B.
- **A los 4 meses:** refuerzos de todas las vacunas de los 2 meses, como la hexavalente acelular.

- **A los 6 meses:** inicio de la vacunación anual contra la influenza, con refuerzo al mes siguiente.
- **A partir de los 6 meses:** vacunación contra el Covid-19 según recomendaciones oficiales.
- **A los 12 meses:** vacuna triple viral (sarampión, rubéola, paperas), vacunas contra la varicela y hepatitis A, además de un refuerzo contra el neumococo.

ESCOLARES 6-10 AÑOS



- **A los 9 años:** vacuna contra el VPH tetravalente para niños y niñas.
- **Vacunación anual contra la influenza.**
- **Vacunación contra el Covid-19** según indicaciones médicas.

PREESCOLARES 3-5 AÑOS



- **A partir de los 4 años:** opción de vacunación contra el dengue.
- **A los 5 años:** refuerzos de DPT, polio y varicela, con vacunas combinadas acelulares, como la tetravalente, junto con la vacuna anual contra la influenza.
- **Vacunación contra el Covid-19** según indicaciones médicas.

LACTANTES MAYORES 1-2 AÑOS

- **A los 18 meses:** refuerzo con vacuna combinada, como la hexavalente acelular y la triple viral, además de la vacuna contra la fiebre amarilla.
- La OMS recomienda una sola dosis de fiebre amarilla para toda la vida.



ADOLESCENTES 10-18 AÑOS

- **A partir de los 11 años:** vacunas Tdap (tétanos, difteria, tosferina), meningococo ACWY y VPH nonavalente.
- **Vacunación anual contra la influenza.**
- **Vacunación contra el Covid-19** según indicaciones médicas.



ADULTEZ TEMPRANA 19-39 AÑOS



- **Refuerzos de tétanos y difteria** cada 10 años.
- **Vacuna contra la fiebre amarilla** obligatoria en ciertos territorios.
- **Vacuna anual contra la influenza**, especialmente para quienes trabajan con niños, adultos mayores o poblaciones vulnerables.

ADULTEZ MEDIA 40-59 AÑOS

- **Refuerzos de tétanos y difteria** cada 10 años.
- **Vacuna anual contra la influenza** para reducir hospitalizaciones.
- En algunos casos, **meningococo ACWY** para viajeros o personas con enfermedades crónicas.



ADULTOS MAYORES 60+ AÑOS



- **Vacuna contra el neumococo** para prevenir neumonía y meningitis.
- **Vacuna anual contra la influenza.**
- **Refuerzos de tétanos y difteria** para reducir riesgos de complicaciones graves.

VIAJEROS Y POBLACIONES DE RIESGO

- **Fiebre amarilla y meningococo ACWY** para quienes viajan a zonas endémicas.
- **Vacunas contra influenza y neumococo** en pacientes con enfermedades crónicas para reducir riesgos de complicaciones.



Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Vacunas e inmunización. Consultado el 17 de marzo de 2025. Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/index.html>. Sociedad Latinoamericana de Infectología Pediátrica. Calendario de vacunación recomendado para las personas de 0 a 18 años de edad. Consultado el 17 de marzo de 2025. Disponible en: <https://slipe.org/slipe-calendario.html>

El bienestar es para compartirlo: MARCELA MAR

Por: Mónica Diago* • Fotografía: Karim Estefan • Asistente de fotografía: Federico Kapitany

La actriz bogotana es la protagonista de la obra de teatro *El padre*, que se estrena en abril en el Teatro Nacional: una reflexión sobre el Alzheimer. En esta entrevista comparte herramientas de salud mental que le han permitido navegar sus facetas como actriz, madre, paciente y mujer.

Marcela Mar es generosa. Le gusta compartir el conocimiento que tiene, fruto de su curiosidad y de sus ganas de aprender sobre salud física y mental. Disfruta ser puente entre lo que ha descubierto y que, tal vez, otros no han encontrado. Tiene una cuenta de Instagram, que se llama *Mar Happy Tips*, en la que publica consejos de bienestar, salud, belleza y, además, es una tienda virtual.

Quiere cuidar su salud desde todos los ángulos, por eso, se volvió una mujer consciente de su alimentación con el apoyo y compromiso de su esposo Pedro Fernández, más conocido como *The chef is back*. Sabe que está atravesando la perimenopausia, así que ese es su nuevo foco de investigación. Cuida sus relaciones personales porque entiende que el bienestar atraviesa todos los ámbitos de una persona. Por eso mismo, durante la pandemia sintió la necesidad de entender, a profundidad, la condi-

ción que le diagnosticaron hace más de 15 años: tiroiditis de Hashimoto.

Sigue consagrada a la profesión que aprendió desde los ocho años de la mano de Fanny Mickey y, este año, además de la obra de teatro *El padre*, estará estrenando una película: *Irreparable*, una comedia negra con elementos gore, que resulta de la adaptación de una obra teatral de Fabio Rubiano. El director es Klych López, quien también dirige *El padre*. Es además fundadora de Ganas Producciones, su casa productora que prioriza el trabajo de las mujeres delante y detrás de cámaras. Con Ganas coprodujo la película *Mi bestia*, de Camila Beltrán. El año pasado estrenó también *Uno* de Julio César Gaviria, *Estimados señores*, y participó en *Cosíaca*, la serie del canal regional Teleantioquia que se estrena este año.

Conversamos con la artista para descifrar esas herramientas con las que ha transitado la vida y que le han hecho el camino más ligero.

*Editora revista Bienestar.



La pandemia fue un catalizador de su aprendizaje sobre salud física y mental...

Sí, empecé a cuestionarme porque la tiroiditis de Hashimoto es una condición que permanece de por vida. Mi esposo es chef y empezó a trabajar de la mano de una doctora de medicina funcional, Pilar Restrepo, en Medellín, donde vivimos. En ese momento entendimos que, a través de la comida, uno puede mantener una enfermedad autoinmune regulada porque se desinflama el organismo. Hice la dieta que ellos estaban estructurando, por 51 días, y me cambió el estado de salud. Entendí dónde están los picos de glicemia, en qué momentos siento más ansiedad, qué alimentos definitivamente inflaman mi organismo y, bueno, cuento esto porque el bienestar es algo que uno tiene que compartir, porque esto que a mí me sirvió puede ser útil para otro.

Y ahora llega al teatro precisamente con una obra que reflexiona sobre los cambios en el ser humano...

Sí, me tiene muy ilusionada esta adaptación que vamos a hacer en Colombia de la obra *El padre*, del dramaturgo francés Florian Zeller. Es una obra que habla de salud mental, un tema que me interesa investigar, específicamente lo que pasa en el cerebro cuando corren los años y se inflama, cuando ya no tenemos la misma capacidad de recordar, cuando viene la demencia senil y, en algunos casos, el Alzheimer. Esta obra habla de eso. Es una obra del corazón, que toca muchas fibras porque muchas familias colombianas atraviesan ese drama; es también una obra sobre la empatía. Interpreto a Anne, una mujer que va a tener que escoger entre la vida de su papá o su propia vida. Entonces es exigente emocionalmente porque su papá lo es todo para ella y empezar a ver su deterioro y a entender que ya no recuerda lo que acaba de decir, que confunde los lugares, ha sido muy retador.



Su carrera actuarial empezó en el Teatro Nacional. ¿Qué siente al volver?

Yo me formé en el Teatro Nacional, me siento volviendo a mi casa. Empecé a estudiar teatro a los ocho años y mi primera profesora fue Fanny Mikey. Yo ya me había presentado aquí con *Dos hermanas*, *Carta de una desconocida* y *Venus en piel*, pero hace muchos años no venía, entonces regresar ha sido hermoso. Ver personas que han sido compañeras liderando estos equipos, creciendo también, me parece un regalo.

¿Cuál es su ritual antes de entrar a escena?

Yo soy supersticiosa: siempre que entro a una sala, beso el suelo en señal de respeto y reverencia. En mi camerino prendo una vela y llevo las fotos de mis muertos, para dedicarles la función. Me conecto con el misterio, porque eso que hacemos los actores tiene algo muy misterioso. Uno no sabe cómo sucede. A veces, cuando

tenemos suerte, las funciones son increíbles y uno cae en cada nota tal como la ensayó. Pero, a veces, no está ese duende. Entonces yo le ofrezco mi función a mis muertos para que me acompañen, me sostengan y para que sea una función hermosa. En este caso de *El padre* he tenido muy presente a mis dos abuelas. La paterna, que ya murió... entonces las funciones de toda la temporada se las voy a dedicar a ella, y a mi abuela materna que está viva, que también está atravesando periodos de demencia senil.

¿Ha pensado en la vejez, en cómo enfrentarla?

Sí, claro. Quisiera llegar con seguridad económica, quiero ser activa y cuidar mi columna vertebral para poder seguir haciendo teatro cuando tenga 70, 80, 90 años... lo que Dios me permita estar en esta Tierra. Me encantaría seguir subiendo a un escenario. Y también me estoy

“Medito desde hace 12 años. La meditación me ayuda a respirar mejor, a tramitar de manera más tranquila mis emociones, a no ser impulsiva, a poder mirar las cosas con un poco de distancia y me ayuda a calmarme”.

Amplía el contenido de esta nota escaneando este código:



EL PADRE, LA NUEVA OBRA TEATRAL DE MARCELA MAR

A partir del 18 de abril se puede ver la obra *El padre* (de Florian Zeller), en la que Marcela Mar interpreta a Anne, la hija del protagonista.

Lugar: Teatro Nacional de la calle 71, en Bogotá. Calle 71 # 10-25. Jueves y viernes, función de 8:30 p.m. Sábados, funciones de 6:00 y 8:30 p.m.



EL PADRE



ESTIMADOS SEÑORES



UNO

informando sobre los cambios que se avecinan. Estoy atravesando la perimenopausia y veo que hay muy poca información porque la salud femenina, históricamente, se ha dejado de lado. Yo echo mano de todas las investigaciones que por fin están viendo la luz y escucho un podcast de una neurocientífica que se llama Lisa Mosconi. Es estadounidense, muy recomendado porque ella explica cuáles son los cambios neurocelulares que ocurren en tu cerebro y a lo largo de tu cuerpo, entonces es como si las mujeres viviéramos una segunda adolescencia y eso implica unos cambios conductuales, hormonales y físicos. La información es poder. Cuando uno entiende qué le está pasando y uno se lo explica a su entorno, eso se tramita de una manera mucho más amable y mucho más amorosa. Por eso empecé a hacerme cargo de esos cambios en mi perimenopausia. También fui donde una médica especialista, ginecóloga, que me hizo medición de hormonas para ver cómo voy a enfrentar la menopausia futura. Siento que la clave está en entender lo que nos pasa para llevarnos mejor con ese proceso y para surfear la ola. Es toy abonando el terreno.

¿Cuáles son sus hábitos de bienestar?

Para mí es importante meditar todos los días. Lo hago hace hace 12 años. La meditación me ayuda a respirar mejor y esto a tramitar mejor mis

“Me formé en el Teatro Nacional, así que con esta obra, *El padre*, me siento volviendo a casa. Empecé a estudiar teatro a los ocho años y mi primera profesora fue Fanny Mikey”.

emociones, a no ser impulsiva, a poder mirar las cosas con un poco de distancia y me ayuda a calmarme; ayuda también a minimizar los niveles de estrés. También retomé el *chi kung* con mi *sifu*, Piti Parra. Es una ciencia que nos enseña a potenciar la energía del cosmos, de la tierra y de nosotros mismos. Nos ayuda a tener la energía que da el planeta, es una práctica de cultivo de energía. Y, además, me gusta hacer un chequeo médico general al inicio del año. Practico deporte de tres a cinco días a la semana. Eso me cuesta, porque no soy una persona que disfrute el *fitness*, pero hago entrenamientos funcionales con fuerza porque sé que después de los 40 se necesita hacer pesas. Y cuido mis relaciones personales, es clave ser consciente de quiénes son esas personas que tienes alrededor. Porque salud no es solamente lo que comemos, lo que

dormimos, lo que tomamos, sino también lo que escuchamos y cómo nos relacionamos con otros.

Tiene un hijo de 24 años, Emiliano Pernía Gardeazábal. ¿Cuáles han sido los retos de su maternidad?

Fue difícil cuando él era pequeño porque yo fui madre soltera. Entonces, debía tener una niñera que me pudiera acompañar al set, me ausentaba mucho y eso fue doloroso, tanto para él como para mí. Pero, bueno, yo tenía que trabajar para sacar adelante a mi hijo. Ahora que él está grande y miro hacia atrás, me siento orgullosa de la madre que he sido. Hemos atravesado conversaciones dolorosas en las que también nos hemos pedido perdón por los errores que yo como madre he cometido y eso nos ha acercado muchísimo. Tengo una relación espectacular con él. Es actor también, ya con una carrera emergente importante. Vive en Madrid, pero este semestre está aquí en Bogotá conmigo, entonces estamos viviendo juntos otra vez. Ha sido un reencuentro mágico, somos como dos *roommates*.

Cuéntenos de esa relación adulta entre madre e hijo.

Él ya es independiente económicamente, entonces me dice: “Mami, no te preocupes, yo hago el mercado hoy”. Otro día me dice: “Mami, yo hago el almuerzo”. Se hace cargo de la casa. Y es una bendición muy

“Practico deporte de tres a cinco días a la semana. Me cuesta, porque no soy una persona que disfrute el *fitness*, pero hago entrenamientos funcionales con fuerza”.

grande para mí mirar al pasado y decir: “Bueno, a pesar de los errores que cometí, he sido buena madre”. Porque a nosotras la sociedad nos exige mucho y nos hemos autoimpuesto esa carga; por eso, es importante librarnos de la perfección, reconocer que nos equivocamos. Ya ahora que él es mayor no tengo la angustia que sentía cuando era pequeño y pensaba: “Tengo que hacerlo todo bien”, sin saber cómo iba a ser el resultado. Pero hoy sí puedo decir: “Amigas, vengo del futuro y les quiero decir que sean humanas, muéstrense a sus hijos con sus debilidades, porque reconocer la vulnerabilidad es una gran herramienta para ellos”. Porque a veces nos queremos mostrar perfectas para hacerlos sentir bien y, en últimas, ellos son tan humanos como nosotros. Y hay que dejar que ellos se encuentren también con la dificultad, que tramiten la frustración.

Mostrar todos los matices de la maternidad, no solo el lado positivo...

Exacto. Y tramitar la vida frente a ellos con la verdad, mostrarnos también en nuestros días difíciles, porque entonces enloquece a uno un hijo diciéndole que todo está bien y uno por dentro derrumbándose. Ellos se dan cuenta. Yo empecé a enseñarle a Emiliano también a tener responsabilidades desde pequeño. Y se vuelve un juego y ellos van aprendiendo a desenvolverse.



Entregarles responsabilidades desde pequeños porque hay gente que cría a los hijos dándoles todo y hasta los 30, 35 años siguen viviendo en la casa y se preguntan por qué no hacen nada. Bueno, porque usted como adulto responsable nunca le enseñó a ser una persona autónoma. Entonces, hacerles el camino siempre fácil, al final resulta contraproducente. Lo más importante es caminar la maternidad con la verdad y con la convicción de que hacemos y entregamos a nuestros hijos todo lo que tenemos, y esto incluye errores, pero también muchos aciertos. 📍

CRÉDITOS:

Jefe de prensa: Camilo Pardo

Vestuario 1 Vestido negro y blanco: Atelier Crump

Vestuario 2 Traje Sartorial de Carlos Nieto, camisa Atelier Crump y aretes Tous

Vestuario 3 Vestido Atelier Crump, accesorios Aysha Bilgrami

Vestuario 4 Abrigo Atelier Crump @ayshabilgrami, accesorios Aysha Bilgrami @ayshabilgrami

Stylist: Santiago Perdomo. @santiagopertru

Maquillaje y peinado: Alejandro Delgado @alejandrodcmakeup

Locación: Teatro Nacional de la 71 @fteatronacional

Las bondades del aburrimiento en los niños

Por: Karem Racines*

Ilustración: Daniela Hernández @danielailustra



Cuando las actividades que hacemos no coinciden con las expectativas que tenemos, se genera una sensación de frustración o de apatía que debe aprovecharse para crear, imaginar, planear o inventar. A niños y adolescentes hay que mostrarles el camino.

¡Mamá, estoy aburrido! ¿No hay nada divertido para hacer? ¿Puedo usar la tableta un par de horas más? ¿Hasta qué hora estaremos en casa de los abuelos? ¿Cuánto tiempo debemos esperar aquí? ¿Me prestas tu teléfono? Si estas preguntas le son familiares, este artículo le dará luces.

“El aburrimiento es algo normal, natural y saludable”, apunta la psicóloga estadounidense Erin Westgate, cuyas investigaciones sobre este tema la han hecho merecedora de un doctorado y creadora de una teoría que relaciona el aburrimiento con dos dimensiones independientes: la atención, en tanto que si algo no genera interés, entonces será difícil concentrarse en la tarea y, el significado, puesto que la persona se desanima si no vincula el quehacer con algo valioso o importante.

Y, en este sentido, los aportes de la académica, a través del modelo MAC (por sus siglas en inglés: Meaning an Attentional Components), resultan de mucho provecho en el ámbito de la psicología, puesto que apunta directamente a las causas del aburrimiento, y puede ser útil para abordar casos individuales, pero también colectivos. Por ejemplo, encontrar el propósito (o significado) de ciertas actividades laborales o comunitarias puede ser la diferencia

entre un grupo de trabajo comprometido y otro aburrido.

Al respecto, Karen Ortiz, psicóloga y neuropsicóloga escolar, explica que el aburrimiento es la manifestación de que el cerebro tiene “insatisfacción”. Carece, en ese momento, de un estímulo que lo enganche y demanda acciones para conectar con aquello que tenga significado, algo a lo que le encuentre sentido.

“Por esa razón, entra en una especie de letargo atencional, hasta tanto encuentre una actividad, una tarea o una situación que despierte de nuevo su interés. Por eso puede presentarse a cualquier edad, pero especialmente en niños y adolescentes, porque son etapas en las que son muy dependientes de lo que propongan hacer los adultos y, en estos tiempos, esos adultos están muy intoxicados por las condiciones de un entorno hiperconectado y demandante”, detalla la neuropsicóloga, quien se desempeña como directora del Centro de Estimulación Cognitiva y Apoyo Escolar Happy Therapy, en Bogotá.

Ni tan malo como lo pintan

Karen Ortiz advierte que el aburrimiento es un estado que el cerebro necesita para volverse más activo. Lo detalla así: “Los computadores, las tabletas, los teléfonos y los televisores llenan de dopamina el cere-

bro (que es la hormona que segrega el organismo cuando algo le gusta), a través de esos estímulos relacionados con los colores, la animación, los sonidos, la multiplicidad de mensajes, etc. Pero los adultos quieren que los niños y adolescentes dejen de consumir pantallas y hagan algo productivo. Por eso, llenan su agenda de actividades estructuradas, en las que siempre hay alguien diciendo cómo hacer las cosas, bien sea en clases de deporte, artes, tareas dirigidas, clubes de lectura. Entonces no les dejan chance de aburrirse, y esta es una experiencia que enseña a los niños a enfrentar la frustración. No tener todo el tiempo entretenimiento instantáneo los ayuda a desarrollar tolerancia a la incomodidad y a buscar maneras de superar esos momentos por sí mismos, lo que fortalece su capacidad para lidiar con el fracaso”.

La especialista apunta que cuando unos padres escuchan la expresión “Estoy aburrida(o)”, deberían decir ¡Bingo!, porque es esa frustración la que pueden aprovechar para empujar al cerebro a que imagine, cree o invente.

De hecho, la psiquiatra española Mariam Rojas dice que somos la sociedad de la inmediatez, en la que ya nadie está dispuesto a esperar por nada. Y resulta que esos tiempos de espera pueden ser estimulantes del



CONSEJOS PARA ENFRENTAR EL ABURRIMIENTO EN LOS NIÑOS

Margarita Acosta plantea una breve lista de recomendaciones para ayudar a gestionar el aburrimiento con los niños:

- 1 Antes de ceder** a todas sus pretensiones, negocie.
- 2 Demuestre que la flexibilidad**, de ambos, forma parte de los acuerdos.
- 3 Enséñele que se pueden hacer cosas** que les interesen a ellos y otras que les interesen a ambos.
- 4 Busque formas atractivas** de hacer las propuestas, en las que ellos sientan que ganan algo.
- 5 Desde que son muy pequeños**, cultive actividades que les permitan valorar la compañía, las reuniones familiares, el contacto con la naturaleza, el reencuentro con amigos, la lectura compartida y el altruismo.

“El aburrimiento es la manifestación de que el cerebro tiene ‘insatisfacción’. Carece, en ese momento, de un estímulo que lo enganche y demanda acciones para conectar con aquello que tenga significado, algo a lo que le encuentre sentido”.

pensamiento y la creatividad: “Entender que aunque haya cosas que sean inmediatas, no todo lo es; que el esfuerzo y la perseverancia es muchas veces lo que marca la diferencia para avanzar hacia nuestros objetivos y metas; que no siempre se libera dopamina en cada cosa que realizamos y que en ocasiones el refuerzo aparece de forma demorada o, incluso, no aparece, pero que aun así hay tareas poco estimulantes (o no motivantes) que hay que hacer. De esta forma, empezaremos a adaptarnos a la transición del mundo tecnológico en el que nos ha tocado vivir, y que va a seguir en movimiento hasta que nosotros ya no estemos en él”, comenta Rojas en un artículo titulado “Inmediatez en la era contemporánea: frustración”.

Los expertos dicen que, de acuerdo con la edad, el aburrimiento puede ser más o menos manejable. Antes de los cinco años de edad casi cualquier cosa que se le proponga a los niños puede ser un buen plan. Basta con que involucre alguna actividad física o manualidad para que les parezca atractiva. Pero a partir de los seis años ya no se puede solucionar con la misma facilidad, y entre los diez y los doce años se vuelve exponencialmente más complicado.

“La salida de la primera infancia implica muchos cambios. Es la etapa en la que comienzan a definir la autoestima y la autoimagen, ganan independencia y deben desarrollar la iniciativa y empezar a tomar ciertas decisiones. Igualmente, en la preadolescencia varían los intereses ra-

dicalmente. Entonces, los padres y maestros tienen que buscar soluciones más creativas a ese aburrimiento, encontrar la conexión con la línea de intereses que va evolucionando, involucrarse de manera más creativa en la vida de los niños, no solo como figuras de autoridad, sino también como guías para motivar y desafiar, siendo modelos de curiosidad, mostrándoles cómo disfrutar de aprender y explorar”, apunta Ortiz.

En este sentido, la psicóloga Margarita Acosta, especialista en psicología educativa y miembro del equipo de profesionales del Centro Terapéutico Salud Mental y Emocional adscrito a Colsanitas, agrega que, después de los seis años, niños y niñas tienen la necesidad de encontrar significado a las cosas, quieren explicaciones y justificaciones para todo. Se vuelven más exigentes y cuestionadores. Y, así mismo, los adultos tienen que ser más creativos y tolerantes.

“Los preadolescentes están en la etapa de encontrar el sentido de sí mismos y aprender a diferenciar sus habilidades y sus gustos. Se vuelven selectivos con las personas con las que se relacionan y la rebeldía pasa a ser una herramienta para llamar la atención, entre otras cosas, porque desestiman cualquier propuesta que no se corresponda con lo que ellos quieren hacer. La respuesta que tenemos que dar los adultos a eso se basa en la comprensión y en la creatividad. Y eso involucra, muchas veces, salir de nuestra zona de confort”, aconseja Acosta, agremiada del Colegio Colombiano de Psicólogos.

El autoexamen del adulto

“A los padres de familia cada vez les cuesta más generar actividades de alto impacto. Les es difícil hallar estrategias para sobreponerse a la

necesidad que tienen los niños o adolescentes de permanecer horas en el chat o en internet. Y lo más preocupante es que algunos se están rindiendo. Están cansados, sobreexigidos, y buscan soluciones rápidas: les entregan el celular porque no les es fácil encontrar propuestas tan seductoras como las que ellos encuentran en el teléfono”, explica Margarita Acosta.

Alerta. El aburrimiento también puede ser una forma de expresar necesidades como compañía, atención, amor, tiempo. Por eso, Acosta comenta que una de las principales recomendaciones que hacen los terapeutas para facilitar la conexión con niños y adolescentes aburridos es la escucha activa: “Es usted procesando las ideas del otro, no las propias. Es usted involucrándose en lo que le cuentan, en sus preocupaciones y frustraciones, sin incurrir en juicios ni suposiciones prematuras. Es usted validando esas emociones que el otro siente, antes de enfrentarse o sobreponer sus emociones a las del otro”, detalla Acosta.

Sobre los adultos, la psicóloga considera que estamos demasiado distraídos todo el tiempo. ¿Cómo no se van a aburrir los niños? Tenemos que darnos la oportunidad y desarrollar habilidades de creatividad y autogestión con ellos. En lo práctico, Acosta propone jugar al stop para entrenar la agilidad mental y el vocabulario, inventar o leer adivinanzas, organizar un karaoke cualquier día de semana o hacer una receta sencilla en la que todos participen. También aconseja celebrar sus logros, volverse cómplice de sus aventuras, no solo decirles lo importantes que son para nosotros, sino demostrárselo permanentemente. Todo eso requiere tiempo y disposición. **B**



“No tener todo el tiempo entretenimiento instantáneo los ayuda a desarrollar tolerancia a la incomodidad y a buscar maneras de superar esos momentos por sí mismos, lo que fortalece su capacidad para lidiar con el fracaso”.

*Docente y periodista.



El largo camino de la donación de pelo

Por: Camilo Vargas* • Fotografía: Catalina Porras

Culturalmente el cabello puede ser visto como la proyección de la identidad. Sin embargo, muchas personas atraviesan procesos por los cuales deben recurrir a pelucas o implantes capilares que ayuden en su tratamiento y beneficien su bienestar emocional. Hay formas en las que podemos contribuir, como la donación de cabello.



La fabricación de una peluca empieza con el corte del cabello del donante, luego se separa por mechones y se cose, pelo a pelo, en el gorro de la peluca.

Durante años mi cabello se volvió un símbolo de mi personalidad. Largo, negro y crespo, representó una etapa de mi vida marcada por la búsqueda de mi identidad y mis propias. Aunque esa búsqueda no terminó, hace poco decidí cortar mi pelo. Durante meses fui pasando la máquina de afeitar sobre algunas partes del cuero cabelludo. Revelé, después de muchos años, el contorno escondido de mi cabeza. Cuesta mucho tomar una decisión así porque, culturalmente, el cabello dice mucho de quiénes somos. Empecé a

ver la nueva forma que tomaba mi rostro con el cabello corto.

A lo largo de esos meses vi cómo el cabello que cuidé por años caía al piso y llegaba a la basura. Algunas personas cercanas mencionaron la posibilidad de venderlo, pero decidí donarlo. No sabía exactamente dónde hacerlo, pues me inquietaba el proceso que seguiría después de entregarlo. ¿A dónde se va? ¿Cómo lo tratan? ¿Cuál es el final de ese cabello tan propio que pasa a ser ajeno?

En el barrio Belalcázar, de la localidad de Teusaquillo, en Bogotá, se encuentra Procesos Capilares,

una empresa que lleva alrededor de 46 años tejiendo cabello natural para producir pelucas. Jorge Sarmiento, quien hoy lidera la empresa familiar, me hizo el corte definitivo; sentado sobre una silla de barbería, frente a enormes espejos que reflejan las cabelleras que ahí se fabrican. Jorge habla de las pelucas como piezas únicas. Bellas joyas que esperaban ser lucidas por cabezas reales.

Mi cabello era corto y solo serviría para elaborar una pieza pequeña. Una sola donación no es suficiente para cubrir toda una peluca. Son necesarios al menos 500 gramos de

*Realizador audiovisual y periodista de revista Bienestar.

cabello para su elaboración. “Lo que quiere decir que en una peluca debe haber entre cuatro a siete donantes”, explica Jorge.

El gran corte

Con ayuda de pinzas para el cabello, Jorge empezó el corte. La tijera se fue comiendo el cabello lo más cerca posible al cuero cabelludo. Separaba mechones para formar pequeños moños que luego cepillaba para eliminar el cabello que no servía. Finalmente, lo pesó y lo apartó a la espera de nuevos donantes con cabellos similares al mío. Mi donación pesó 58 gramos. Aunque pequeña, espera encontrar los 442 gramos restantes para ser parte de una pieza más grande.

Tejer el pelo para crear nuevas oportunidades

La importación de pelucas ha aumentado desde países como China o India, donde se usa cabello natural procesado. Jorge lo explica así: “Tu cabello es ondulado, entonces yo debo ofrecer una peluca ondulada. Si altero la composición de tu cabello, hablaríamos de una peluca con cabello natural procesado, porque alteraría el resultado. La diferencia entre una peluca de cabello natural procesado y una de cabello natural depende de los procesos químicos a los que se somete el cabello durante su fabricación, y si respetan o no la textura natural del cabello luego del corte. La fabricación oscila entre ocho a 12 semanas”.

En Procesos Capilares mantienen la tradición de hacer los tejidos a mano con pelo natural. “Comenzamos por la parte que simula el cuero cabelludo, una piel artificial. Allí se tejen pequeños mechones de cabello con un telar. Se arma el gorro y se lleva a la zona de color”, explica Jorge. Cumplen con las necesidades y peticiones específicas de los clientes y finalizan con el corte.

MI NUEVO CABELLO

Corto, sin forma, pero igual de negro. Mi cabello va creciendo con naturalidad después de algunos meses de la donación. Sé que el cabello puede ser una parte fundamental de la autoestima de una persona, y perderlo mientras se atraviesa un tratamiento médico puede impactar el bienestar de una persona. Si podemos contribuir a que otros mantengan esa identidad mientras atraviesan procesos tan complejos, ¿por qué no ayudar?




Amplía el contenido de esta nota escaneando este código:



Fundación AMESE: acompañamiento y bienestar para mujeres con cáncer

AMESE es una fundación sin ánimo de lucro en la que acompañan a mujeres que han sido diagnosticadas con cáncer. Una de las consecuencias de la quimioterapia, para algunas personas, es la pérdida del cabello. Por eso, en la fundación crearon un banco de pelucas. “Recibimos donaciones masivas o aquellas que nos llegan a las oficinas, o por correo; y tenemos alianzas con empresas como Proceso Capilares. En el año organizamos alrededor de cuatro campañas masivas de donación, lo que implica coordinar la logística, conseguir espacios y gestionar la participación de estilistas”, comenta Lizet Rivera, directora de la fundación. Una de las primeras necesidades que se identificó desde que su fundación es el acceso a pelucas de cabello natural, porque son de un costo elevado. “La gran mayoría de mujeres que nosotros atendemos son de estratos 1, 2 y 3. Entendemos que quizás no tienen la posibilidad económica de pagar cinco millones de pesos por una peluca”.

En el caso de las alianzas a través de empresas como Procesos Capilares, AMESE se encarga de conseguir la materia prima: el pelo en buen estado. “Por cada kilo de cabello que nosotros les entregamos, ellos nos dan una peluca. Nos donan la elaboración, los materiales, el tiempo. Todo es un proceso artesanal y de excelente calidad”, comenta la directora de la fundación.

En AMESE entregan la peluca y quien la recibe decide si la quiere devolver una vez sale del tratamiento. No es alquilada, rentada o prestada. Es regalada. Pero si la persona quiere, puede devolverla cuando no la necesita más. Eso permite apoyar a muchas más mujeres. No es un servicio solo para mujeres con cáncer, también brindan ayuda a personas con otras patologías que causan alopecia. 

MAYOR SEGURIDAD, MENOS CONTRASEÑAS.

Accede a todas las funcionalidades de la **APP Colsanitas** con tu huella dactilar o escáner facial, de forma rápida y segura.

Hacerlo es muy fácil:

- 1 **Activa** el acceso con datos biométricos en la App Colsanitas y completa tus datos.
- 2 **Registra** tu dispositivo como seguro.
- 3 **Verifica** tu identidad y acepta términos y condiciones.



Conoce cómo, escaneando este código QR
Activa o descarga la versión más reciente desde:



Un día a la vez

Mi paso por una hospitalización parcial en salud mental

Por: Ángel Unfried* • Ilustración: Cinthya Espitia @cinthyaespitia

Los programas de clínica día ofrecen una alternativa de intervención para casos de salud mental. La experiencia de este paciente revela los detalles de un proceso en el cual la intervención clínica de un equipo de especialistas es tan significativa como los espacios de encuentro con una comunidad de cuidado.

Aunque aún no lo sepa, el momento del primer saludo es también el de las primeras despedidas. Hoy comienzan mis once días de tratamiento en el programa PADI de Clínica Eirén, pero para dos de las doce personas que están en esta sala hoy finaliza el proceso. La naturaleza cíclica de los ingresos y salidas nos enfrenta a la realidad conmovedora de que las personas, simplemente, llegan y se van. Al avanzar los días iré notando señales que se repiten durante la última sesión de cada uno de nosotros: una mezcla de entusiasmo y nostalgia, una generosidad acentuada que se expresa especialmente hacia quienes apenas están llegando y una tensión reducida, muy distante del agobio que pesaba sobre esos rostros al llegar. Espero que, al final de mi jornada, el espejo me devuelva esa misma sonrisa agradecida.

El programa

PADI es la sigla con la cual Clínica Eirén nombra su Programa de

Atención Diaria Interdisciplinaria. Según el Ministerio de Salud el modelo de clínica día “ofrece atención integral a personas que padecen un trastorno mental y que por la agudización de su patología requieren un tratamiento intensivo en régimen de hospitalización parcial”.

El modelo de atención de Eirén se basa en la experiencia de Clínica Campo Abierto: un enfoque centrado en el paciente, interdisciplinario y no coercitivo. Estos principios humanistas coinciden con una forma de ver la psiquiatría más allá de lo estrictamente clínico, y de comprender las instituciones de salud mental como espacios de sanación y no como mecanismos de control. “En sus inicios, el hospital psiquiátrico estaba asociado con instituciones como las prisiones. A mediados del siglo XX, la crítica a estos lugares reveló la necesidad de abrir ‘el manicomio’ a entornos comunitarios. En ese momento empezaron a surgir alternativas de intervención, entre las cuales se desarrollaron este tipo

de programas”, explica Juan David Filizzola, psiquiatra y coordinador de PADI.

Hijo de una radióloga y de un psiquiatra, lector de Tennessee Williams y entusiasta de las pinturas de Goya y Caravaggio, Filizzola encontró en la psiquiatría el complemento entre su herencia clínica y su vocación humanista. Esas dos dimensiones abren un horizonte amplio para ver al ser humano integralmente y son esenciales en este programa. También lo es la otra pasión de Filizzola, las artes escénicas, pues en cada sesión de clínica día la conciencia del cuerpo, la expresión de la interioridad, el juego y la respiración acompañan la búsqueda del bienestar.

El equipo liderado por Filizzola está conformado por seis especialistas. La intervención terapéutica y el cuidado fisiológico están en manos del psiquiatra, el médico general y la psicóloga. En cuanto a la funcionalidad para la vida práctica y el sostenimiento de las redes de apoyo,

el acompañamiento es liderado por la trabajadora social y la terapeuta ocupacional. El cuidado de la alimentación está a cargo de un nutricionista y la articulación de este equipo de cara al paciente es mediada por el jefe de enfermería.

El carácter interdisciplinario de este programa aborda no solo el cuerpo y la mente, sino todo el entramado de relaciones y hábitos que enmarcan nuestra vida cotidiana y que se desdibujan cuando enfrentamos una crisis de salud mental. Desde esta mirada holística estamos al cuidado de un grupo de personas que reconocen que nuestro presente –por más abrumador que sea– no nos define, y gracias a ello pueden –y podemos– vernos como seres humanos más allá de nuestros síntomas.

La primera puerta

Al tocar por primera vez la puerta del doctor Filizzola, aún no logro descifrar si el hueco en mi pecho es más grande que el martilleo en mi mente. He llegado aquí en un punto límite: una sensación de bruma cubriendo el alma, un temblor de todo el cuerpo que la piel apenas lograba contener y una dificultad angustiosa para avanzar en cada paso de la vida diaria. Para el psiquiatra, mi rostro, la lentitud de mis movimientos y el temblor de mi voz son viejos conocidos: aunque nunca antes nos hemos visto, para Filizzola mi caso resulta tan único como familiar.

Todos los pacientes del programa pasan por este primer encuentro individual, una suerte de presentación del equipaje pesado que nos trae a buscar ayuda. A veces son maletas cargadas a lo largo de muchos años y, en la mayoría de los casos, el detonante es una pieza rota en un paso reciente del camino: un evento traumático, una comorbilidad fisiológica o el difícil proceso de salir de una hospitalización completa. El tiempo junto al psiquiatra en la dis-

“El carácter interdisciplinario del programa clínica día aborda no solo el cuerpo y la mente, sino todo el entramado de relaciones y hábitos que enmarcan nuestra vida cotidiana y que se desdibujan cuando enfrentamos una crisis de salud mental”.

creción del consultorio abre en mí una ventana de esperanza. Volveré a este piso, puntualmente, a la 1:00 de la tarde durante las dos semanas por venir.

La primera cara que veremos durante los once días del programa es la del jefe de enfermería Daniel Jaramillo. Esta estación de llegada no es solo un paso formal: uno de los desafíos de la hospitalización parcial es que la transición entre el afuera que seguimos habitando en las mañanas quede al otro lado de la puerta y que experimentemos este espacio como un lugar seguro. La sonrisa cálida y el hablar pausado del *Jefe*, como lo llamamos todos, es la llave hacia el interior de esa comunidad de cuidado.

Hijo de padres campesinos, el *Jefe* creció en una vereda cafetera de Chinchiná, Caldas. Desde niño sintió una inclinación por el cuidado y a los 18 años viajó a Manizales y luego a Tunja para convertirse en

enfermero. Tras varios años de experiencia en unidades de cuidados intensivos, urgencias y obstetricia, este programa de salud mental le ha llevado a comprender en otra dimensión la máxima de empatía que para él define su trabajo: “Poder tratar a los otros como a mí me gustaría ser tratado”.

Al saludarlo por primera vez, el *Jefe* me entrega un carnet, un kit de herramientas y las llaves del casillero #7, en el que guardaré el equipaje de ese afuera que todavía me resisto a soltar. Lo veré de nuevo al final de cada tarde para recibir la medicación y lo veré también en un par de las sesiones grupales que día a día se irán desplegando. Su voz pausada quedará resonando en mi cabeza como un mantra de la serenidad aún esquiva.

Aquí y ahora

Al caminar por este corredor, rumbo a mi primera sesión, experimento una contradictoria urgencia de calma: en ese salón no estaré solo. Atravieso la puerta con los nervios de ser el alumno nuevo frente a un grupo de amigos que comparten un lenguaje común. En el centro del círculo está Santiago Campo, el médico general, quien nos indica las reglas de un juego con sillas y música que todos conocemos. A pesar del uniforme azul y la asepsia de las paredes blancas, su manera de acercarse no parece la de un médico hacia sus pacientes, sino la complicidad de un maestro con su grupo de estudiantes.

Para los pacientes de un programa de hospitalización parcial, la transición diaria entre el afuera y el interior de la clínica implica un cambio de disposición, de ánimo y de rol. El juego –como este de las sillas y la música– es uno de los caminos a través de los cuales PADI nos facilita ese tránsito. Santiago explica las reglas extendiendo las manos y levantando su poderosa voz cartagenera.



El equipo de PADI está conformado por Daniel Jaramillo (enfermero jefe), Juan David Filizzola (psiquiatra), Lina Correa (psicóloga), Santiago Campo (médico general), Yurany Hincapié (terapeuta ocupacional) y Katherine Torreledo (trabajadora social).

Tiene una confianza contagiosa que transmite al grupo. La energía que comparte circula entre nosotros: las voces, las risas y los cuerpos activos nos anclan en el aquí y el ahora. Lejos de lo metafísico, este espacio lúdico nos revela el poder transformador de la energía en movimiento.

De la agitación del juego pasamos a la calma de un círculo comunitario en el que cada uno tiene la libertad de expresar cómo se siente. El rango de anécdotas y emociones es tan variado como los miembros del grupo y la curva de sus días. Sin importar que se trate de una narración sonriente o de una confesión dolorosa, todas y todos experimentamos esa forma de abrazo íntimo que consiste en ser realmente escuchados.

Después de officiar como árbitro de juegos, Santiago retoma su rol como médico general. También desde ese lugar la energía será uno de

sus ejes de cuidado. Entre los pacientes de PADI predominan trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión. De acuerdo con el manual diagnóstico DSM V, entre los síntomas físicos de la depresión están el insomnio o la hipersomnia, la agitación o el retraso psicomotor, la pérdida del deseo sexual y modificaciones mayores al 5% del peso corporal en un periodo de un mes. En cuanto a la ansiedad, síntomas corporales como la agitación, las alteraciones de sueño, la tensión muscular y la fatiga generalizada forman parte de los cuadros ante los cuales resulta clave el acompañamiento de un médico.

Santiago también hace seguimiento de los efectos de la medicación y acompaña de cerca casos de comorbilidades, como las de pacientes con diabetes que sufren alteraciones profundas del ánimo. Lo que en algún momento pensó que sería

un rol de “pequeño psiquiatra”, como apoyo a Filizzola, ha adquirido un significado distinto a partir de la comprensión de que el cuerpo, la mente y el alma están trenzados de manera inseparable y que los hilos sensibles entre ellos pueden romperse con sacudidas extremas, pero también pueden fortalecerse con manos preparadas y generosas.

Las manos

Aunque es la primera vez que trabaja con pacientes de salud mental, el camino de Katherine Torreledo como trabajadora social la ha llevado al Chocó, Guaviare, Cauca y Arauca, donde ha podido conocer de primera mano las complejas realidades de sus habitantes, como el desplazamiento forzado, la situación de familias víctimas del conflicto armado y la experiencia de jóvenes con el abuso de sustancias.



A lo largo de ese trayecto la trabajadora social ha comprendido que el tránsito para sobreponerse a episodios traumáticos resulta muy difícil como un esfuerzo individual de resiliencia. A partir de ello Katherine centra su trabajo con los pacientes de PADI en el fortalecimiento de sus redes de apoyo. Se trata de un grupo y de un contexto muy distinto al de la violencia rural, pero con una necesidad común: dar un primer paso en compañía en el largo trayecto de sanar.

En las sesiones grupales, el intercambio de miradas y el contacto de las manos abren el camino para entrenar habilidades sociales para enfrentar el día a día, como la comunicación asertiva, el pensamiento reflexivo, la toma de decisiones en situaciones retadoras y la resolución de conflictos. En los espacios individuales, el seguimiento a las redes de apoyo de cada paciente permite identificar los espacios seguros y los

entornos poco saludables. Además de la familia, los amigos, la pareja y las instituciones, Katherine resalta aquellos vínculos que ofrecen contención y que se convierten en aliados del proceso; los llama “personas refugio”.

El rol de la trabajadora social está estrechamente ligado con el de la terapeuta ocupacional Yurany Hincapié. La ocupación es uno de los aspectos centrales del programa: no solo es clave para los pacientes que llegan por situaciones extremas en el entorno laboral, sino para todos los que vemos nuestras motivaciones y rutinas profundamente alteradas por las mareas altas de la ansiedad y la depresión. En sus palabras, se trata de “volver a integrar lo que se detuvo y buscar adaptabilidad para continuar con la vida”.

Al igual que varios miembros del equipo, Yurany llegó a su profesión por una vocación de servicio y cuidado. En su caso, este llamado esta-

ba enfocado en los niños. Tras varias experiencias en salud ocupacional pediátrica, la salud mental apareció en su carrera como un desafío: el juego y el trabajo manual no tenían que ser solo cosa de niños, sino que podían convertirse en herramientas para reconectar con el cuerpo, con los otros y con la posibilidad de ver materializado aquello que a veces resulta inmanejable como idea. Pintar los problemas sobre la tela, tejer con hilos reales nuestros vínculos, amasar el cuerpo elusivo de los fantasmas y doblar en papel las esquinas que hieren puede ayudar a iluminar nuestra comprensión de forma sanadora.

Ese retorno a las manos ofrece horas de calma y concentración, nos devuelve el placer de equivocarnos sin culpa y, quizá, nos revele una vocación desconocida o una simple forma de estar en silencio con nosotros mismos. Ponemos en una balanza lo que hacemos y entende-

mos que el ocio y el placer forman parte vital de nuestras jornadas. A partir de ese presente activo, se traza un camino para planear el mañana: junto a Yurany diseñamos un cuadro de hábitos y rutinas que abarca los horarios de trabajo, ocio, alimentación e higiene del sueño. Una oportunidad de ordenar los días y reducir la ansiedad que conlleva la incertidumbre.

Una comunidad de cuidado

Sentados en círculo, nos escuchamos unos a otros. Una escucha activa desde la conciencia de que en pocos lugares podemos ser tan íntimamente comprendidos. En este círculo la comunicación es algo muy distinto a un ejercicio verbal en el que dos personas buscan tener la razón. Aquí recibimos la intención sincera de estar en los zapatos del otro y abrazamos las realidades vecinas desde la sensibilidad de la nuestra.

La mayoría de los pacientes llegan al programa por trastornos afectivos (ansiedad, depresión, estrés) y trastornos por adaptación; una situación difícil en el ciclo de la vida. Los casos más frecuentes son conflictos laborales, duelos, rupturas afectivas, trastornos neurocognitivos o crisis que han llevado al límite de un intento de suicidio y que, después de la hospitalización de emergencia, requieren este espacio de transición para retomar la vida. “Somos un momento en medio del proceso”, afirma Lina Correa, psicóloga del programa.

Activa deportista y lectora disciplinada, los *thrillers* psicológicos de Joel Dicker despertaron en Lina el interés por entender por qué nos comportamos cómo nos comportamos. Las experiencias de trabajo comunitario durante sus años en un colegio jesuita fueron moldeando la

“Reconocer el valor de haber pedido apoyo y abrazar la intención de cambiar nos ayuda a sobreponernos ante un estigma aún vigente. Incluso las personas que nos rodean con afecto suelen tener prejuicios sobre los tratamientos, pensar que no es para tanto o estar desconectados de una realidad que les resulta ajena”.

voluntad de servir. De la curiosidad y la intuición, dio al paso a tomar la carrera y la maestría en psicología clínica. Aquí y ahora, lo que ha cultivado a lo largo de los años y lo que aprende a diario junto a nosotros se traduce en escucha atenta, asertividad serena y recursos para sortear el presente y transformarlo.

El rol de la psicóloga en este equipo es brindar acompañamiento psicoafectivo. Mientras la terapia ocupacional y el trabajo social fortalecen vínculos y entrenan rutinas, la intervención psicológica ofrece estrategias desde lo emocional para transitar la situación. Los objetivos son acordados con cada paciente a partir de su motivación al cambio y siempre teniendo presente el agradecimiento como pilar. Estas herramientas van desde la respiración profunda en momentos de

crisis hasta la identificación de los aspectos claves para una toma de decisión; tanto los primeros auxilios psicológicos en casos de emergencia, como las bases para procesos a mediano y largo plazo.

Reconocer el valor de haber pedido apoyo y abrazar la intención de cambiar nos ayuda a sobreponernos ante un estigma aún vigente. Incluso las personas que nos rodean con afecto suelen tener prejuicios sobre los tratamientos, pensar que no es para tanto o estar desconectados de una realidad que les resulta ajena. Desde la experiencia de Lina, aunque la pandemia del Covid-19 arrojó más luz sobre la importancia de la salud mental, continuamos viviendo una crisis afectiva que dificulta reconocer las emociones y genera temor a enfrentarlas. Este tratamiento se sitúa en un lugar de excepción que humaniza lo psiquiátrico y otorga un alcance terapéutico a los espacios compartidos en comunidad.

El último de mis once días en PADI reúne emociones encontradas: la sensación de haber hallado un lugar seguro se mezcla con el vértigo de asumir que esta rutina amable no puede ser eterna. El equipaje pesado que traje a la primera sesión sigue conmigo, pero he dejado algunas piezas atrás y he agregado una caja de herramientas y afectos para continuar el viaje. Al salir del programa haremos un empalme para retomar el tratamiento individual e involucrar a mis redes de apoyo en los pasos que siguen. Este es un momento en el proceso, el momento más amable en muchos meses. Son oleadas, a veces es posible surfearlas, a veces la ola nos golpea, nos hundimos, nos levantamos y seguimos. Un día a la vez. Quizá mañana no sea el mejor. Pero no estamos solos. **B**

**Director de las revistas Bienestar y Bacánika.*

Milo: un lector voraz a pesar de sus ojos

Por: Paula D. Manrique Perdomo* • Fotografía: Erick Morales

Camilo Barreto tiene 21 años y adora leer. La lectura ha acompañado profundos cambios en su vida, desde la aparición de una enfermedad que redujo su capacidad visual hasta enfrentar sus miedos y descubrir quién es.

La lectura es una de las tantas maneras en que los ojos abren una ventana entre el mundo y el cerebro, pero también es una de las más exigentes. Para muchos, este placer supone una simple pausa en el ritmo agitado de los días. Para Camilo Barreto la lectura es un acto deliberado que también le ha demandado un proceso continuo de adaptación.

Mientras otros lectores deslizan con rapidez la mirada sobre las páginas, Milo —como lo llaman de cariño— acerca con paciencia su rostro al libro y utiliza una lupa digital para ampliar las letras. Tiene baja visión y la lectura es para él otra manera de mirar y de apropiarse el mundo.

La lectura significa la oportunidad de explorar aquello que en mi vida cotidiana no puedo experimentar. En los libros tomo prestada la visión de los personajes para ver detalles. Si se describen los paisajes, las caras de las personas, sus gestos y atuendos, los puedo imaginar perfectamente en mi cabeza.

Su gusto por la lectura empezó cuando era pequeño. Sus papás le leían cuentos antes de dormir. Hacia sus diez años, cuando empezaba a dejar atrás los libros de ilustraciones para concentrarse en aquellos que tenían más texto, su visión empezó a debilitarse.

Un día, en quinto de primaria, llegué al salón y me di cuenta de que no alcanzaba a ver el tablero desde donde me sentaba siempre. “Qué raro”, pensé, pero por la edad y por la forma en que reaccionó mi familia, lo acepté con normalidad. Creo que mi relación con la baja visión es muy natural. Como mi vista se redujo desde pequeño, fui armando mis planes de vida de acuerdo a lo que podía o no hacer. A veces la gente dice: “Wow, ¿cómo haces tantas cosas sin ver bien?



La lectura en sí misma es un proceso que nuestro cerebro tuvo que aprender hace apenas 6000 años, porque no nació diseñado para ello.

Es admirable”. Lo que en realidad siento que me están diciendo es que es admirable que yo viva y eso no es chévere. Yo solo tengo ganas de vivir y, cuando algo se me dificulta, simplemente busco la manera para hacerlo.

La capacidad de adaptarse para poder leer no es algo exclusivo de las personas con baja visión o ceguera. De hecho, según la neurocientífica Maryanne Wolf —directora del Centro de Investigaciones sobre lectura e idioma de la Universidad de Tufts (Massachusetts)— la lectura en sí misma es un proceso que nuestro cerebro tuvo que aprender hace apenas 6000 años, porque no nació diseñado para ello.

A diferencia del lenguaje verbal, que se cree que existe desde hace al menos 50.000 años, la lectura es una invención cultural relativamente reciente. La forma en que los ojos se han adaptado para realizar un ejercicio tan fascinante es, sin duda, compleja. Primero, la luz atraviesa la córnea y el cristalino, que la enfocan en la fovea —la zona central con máxima agudeza visual—, donde se detectan las sílabas. Luego, los

músculos extraoculares y el nervio oculomotor coordinan unos movimientos cortos, llamados sacadas, que permiten desplazar la mirada. Después, el nervio óptico transmite la información al cerebro. Finalmente, en el lóbulo occipital, la palabra se reconoce, analiza y adquiere significado.

Diversos factores pueden dificultar la lectura. Quienes usan gafas, por ejemplo, suelen tener problemas de enfoque, corregidos en el lente al modificar la trayectoria de la luz, mientras que quienes poseen dislexia, enfrentan problemas en el procesamiento del lenguaje.

Algunas condiciones oculares presentan desafíos distintos, como en el caso de Milo. Su afección ocular es considerada rara: una de cada 10.000 personas la posee. Se llama Stargardt —como el oftalmólogo alemán que la describió hace aproximadamente cien años—, y además de ser hereditaria, se caracteriza por la degeneración de la mácula del ojo, la parte de la retina responsable de la visión central y fina de los detalles.

*Literata colaboradora de la revista Bienestar.



“En los libros tomo prestada la visión de los personajes para ver detalles. Si se describen los paisajes, las caras de las personas, sus gestos y atuendos, los puedo imaginar perfectamente en mi cabeza”.

Básicamente, no puedo ver nada por el centro de mis ojos. Si pones tu puño frente a tu cara, puedes imaginar que lo que puedo ver es solo aquello que lo rodea. Hay un vacío allí. Realmente creo que es como entender la nada. Mi cerebro trata de recopilar y completar la mayor cantidad de información posible ahí, pero sin lograrlo. Con el tiempo también fui perdiendo la capacidad de ver de lejos, de leer textos, letreros, señales y de ver detalles, como texturas o gestos en las caras de las personas.

Si aparece antes de los quince años, la enfermedad de Stargardt implica una disminución progresiva e inevitable de la vista, pues no existen aún tratamientos disponibles. Sin embargo, los pacientes no llegan a quedar ciegos. De hecho, la preservación de la visión periférica les permite moverse y ser autónomos. La familia de Milo conocía bien la enfermedad: su hermano Diego, ocho años mayor, la padecía en un estado más avanzado. De hecho, Milo fue diagnosticado a los tres años durante uno de los exámenes de Diego.

Para mi hermano la experiencia fue más difícil: empezó a perder su visión cuando estaba en séptimo y sus planes de manejar y ser ingeniero electrónico se complicaron. Yo, en cambio, a mis diez años vivía lo inmediato y ajustaba mis planes a mis posibilidades. Años después, los médicos nombraron y me explicaron la enfermedad. Creo que en mi casa prefirieron priorizar la búsqueda de soluciones para que pudiera afrontarla. Mi papá, por ejemplo, me regaló una tableta Samsung antigua para adaptarme en el colegio.

Desde entonces, para ver un tablero Milo amplía y sigue lo que escriben los profesores desde su tableta o su celular. En general, describe que su etapa escolar no fue especialmente difícil ni estuvo atravesada por sentimientos de frustración.

Lo que sí sentía era tristeza porque la gente comenzó a mirarme raro y me

molestaban, pero yo no entendía por qué. Ahora sé que el bullying es una forma de integración: burlarse de alguien y hacer reír a otros garantiza aceptación. Por eso, las personas con discapacidad somos un blanco, incluso entre amigos.

Durante el bachillerato, como su baja visión progresaba, se negaba a probar cosas que implicaran ver. Milo dejó de leer casi por completo, pues era muy agotador. Sin embargo, como era una obligación escolar, su mamá lo hacía por él y su hermano en voz alta. Con el tiempo, se convirtió en un hobby que llevó a toda su familia a leer junta *Cien años de soledad*. En sus últimos años de colegio, hartado de las dinámicas tóxicas de su círculo, Milo decidió concentrarse en sus verdaderos intereses.

Supongo que también quería desafiar la enfermedad, así que volví a leer. La escritura de Mario Mendoza me trajo de vuelta. Leí dos libros enteros tomándole fotos a cada una de las páginas desde mi tableta, pero no era un método muy cómodo.

Para su suerte, más adelante tuvo acceso a otro tipo de recursos. El más importante fue la lupa digital, una pantalla que agranda las letras de los textos. Al entrar al programa Claridad de la Fundación Oftalmológica Nacional, Milo y su hermano dejaron de lado las limitadas lupas clásicas y aprendieron a utilizar diversos tipos de dispositivos de apoyo importados. Aunque no los utiliza con frecuencia, agradece que sean una opción.

Una de ellas es el monóculo. Una suerte de telescopio negro y pequeño, que Milo utiliza a veces para ver los letreros de los buses. Otro es el telescopio binocular, dos pares de gafas —uno en frente del otro— que se ajustan a través de unas palanquitas según qué tan lejos o cerca se quiere ver. Lo usa cuando va a cine o cuando quiere ver las estrellas.




Milo hace parte del colectivo Plumas Bravas. En este espacio, el placer íntimo de la lectura se convierte en una experiencia de encuentro y afecto.

Existen herramientas que son digitales —como la configuración del celular que permite ampliar todo—, mientras que hay otras que son adaptaciones del espacio. Usar un brazo móvil para el computador o un escritorio que se puede levantar le evitan muy bien encorvarse al leer. Y es que, a diferencia de los audiolibros, Milo prefiere el papel porque logra retener más detalles. Por medio de la puntuación, los autores ponen reglas propias que lo divier-

ten. Le gusta ir a su ritmo y retroceder más fácilmente.

La lectura me acompañó cuando enfrenté mis miedos. Me alejé de amistades dañinas, porque me ayudó a aceptar y conectar con mi soledad. En los libros encontré ecos de mi propia voz y sentimientos. Hoy en día, formo parte de un club de lectura y escritura llamado Plumas Bravas. Allí, leemos especialmente a cuentistas y novelistas latinoamericanas, como Mariana Enríquez y Marvel Moreno. Aparte, disfruto de poetas como Pizarnik y Dickinson. Me gusta explorar los sentimientos en las lecturas, conecto tanto con los personajes que puedo percibir en mi cuerpo lo que ellos sienten y eso me gusta mucho.

Para Milo, reconocer y descifrar con lupa aquellas palabras que describen mundos y detalles ya no es solo otra forma de expandir su mirada, sino también de entrelazarla con otras. Después de todo, más allá de ser improbable, compleja y asombrosa, la lectura es un acto de encuentro que supera el tiempo y las capacidades mismas de la mente. En Plumas Bravas, las historias que Milo interpreta a través de sus ojos se llenan de nuevos significados entre risas, asombro y amistad. 

“La lectura me acompañó cuando enfrenté mis miedos. Me alejé de amistades dañinas, porque me ayudó a aceptar y conectar con mi soledad”.

La infancia de los ojos: cómo vemos al llegar al mundo

Por: Catalina Porras Suárez* • Ilustración: Sofía Bernal @_sofiabe

Nuestra visión no nace perfecta, sino que se desarrolla a medida que crecemos. En este artículo explicamos el fascinante proceso del desarrollo visual y cómo cuidar los ojos desde la niñez para garantizar un futuro lleno de luz.



A diferencia de otros sentidos, que llegan al mundo con cierto grado de madurez, la visión es un proceso en constante construcción. Desde el primer llanto, los ojos de un recién nacido comienzan un viaje de aprendizaje que, aunque imperceptible, es esencial para su vida. Un mundo lleno de colores, formas y movimientos que convierte cada día en una aventura visual para un bebé. Desde el brillo de los ojos de mamá hasta el baile de las hojas al viento, la visión es el canal que les permite explorar y conectar con su entorno.

Según la revista *Elsevier*, un recién nacido únicamente fija la mirada en contrastes destacados, como la línea del cabello de su madre, y requiere estímulos visuales constantes para que su sistema visual se desarrolle adecuadamente. Las imágenes que percibe moldean sus redes neuronales para representar el mundo exterior al que están expuestos. Y, luego, durante los primeros años, las estructuras que hayan sido estimuladas de forma correcta y funcionen adecuadamente formarán un sistema visual eficiente.

El desarrollo de la visión en nuestros pequeños

“Cuando un bebé abre los ojos por primera vez, lo que ve son sombras y formas borrosas. El globo ocular, pequeño y en crecimiento, aún no ha desarrollado la capacidad para enfocar correctamente, y las conexiones entre el nervio óptico y el ce-

rebro están en sus primeras etapas”, explica Viviana Laverde, oftalmóloga pediátrica y especialista en estrabismo de Colsanitas. Durante los primeros tres meses de vida, los bebés comienzan a afinar sus reflejos visuales, aprendiendo lentamente a seguir objetos y fijar la mirada. Este es el primer paso hacia una visión más clara.

El globo ocular, el órgano crucial que nos permite percibir el mundo, se encuentra en la órbita ocular, la cavidad que forma parte de nuestro

rostro. Con una forma esférica, está compuesto por diversas capas que trabajan de manera conjunta para que podamos ver y está lleno de un líquido llamado *humor vítreo*, que da soporte a su estructura y permite que la luz pase sin obstáculos. En su capa externa, la córnea, una estructura transparente, deja entrar la luz hacia el interior del ojo. A través de esta luz, la pupila regula la cantidad que ingresa, mientras que el iris, el colorido anillo que rodea la pupila, define el tono de nuestros ojos. Al fondo, la retina capta las imágenes que percibimos, convirtiéndolas en señales enviadas al cerebro.

A medida que los bebés crecen, hacia los diez meses, el mundo se vuelve más vívido y colorido para ellos. Esto se debe a la maduración de las células de la retina, los conos y los bastones, que les permiten distinguir los colores y ajustarse a las variaciones de luz. “Aunque nacemos con estas células, no están completamente desarrolladas. Su maduración es gradual”, explica Laverde.

Según la publicación de *Elsevier*, al nacer, la córnea tiene un diámetro de entre 9 y 10,5 mm, y sigue creciendo hasta alcanzar su tamaño definitivo, que varía entre 11,5 y 12 mm alrededor del primer año de vida. Tanto la córnea como el cristalino deben mantenerse transparentes para una visión adecuada, y el color del iris experimenta cambios durante los primeros seis meses después del nacimiento.

PROBLEMAS VISUALES COMUNES EN LA INFANCIA

Aunque la mayoría de los niños desarrollan una visión normal, algunos pueden experimentar problemas visuales como:

- **Miopía:** Dificultad para ver de lejos.
- **Hipermetropía:** Dificultad para ver de cerca.
- **Astigmatismo:** Visión borrosa debido a una curvatura irregular del ojo.
- **Ambliopía (ojo perezoso):** Reducción de la visión en un ojo debido a un desarrollo visual desigual.

Si nota que su hijo entrecierra los ojos, se acerca mucho a la televisión o tiene dificultades para leer es importante consultar a un oftalmólogo pediátrico.

*Editora de bienestarcolsanitas.com

“ Los ojos son receptores del punto de entrada de la información visual. Todo lo que percibimos como imágenes se interpreta en el cerebro, y esa conexión entre ambos órganos no está lista al nacer”.

LOS MITOS MÁS COMUNES SOBRE LA SALUD VISUAL INFANTIL

Aplicar leche materna en los ojos los blanquea. FALSO.

El color de los ojos está determinado por la genética y no cambia por aplicar leche materna. El tono final se establece aproximadamente a los seis meses de vida, cuando los ojos ya tienen su color definitivo.

Poner un punto rojo en la nariz corrige el estrabismo. FALSO.

El estrabismo es una condición que requiere evaluación y tratamiento médico especializado. No existe un remedio casero para corregirlo, y el tratamiento adecuado depende del diagnóstico de un profesional.

Las gafas hacen que los niños se vuelvan dependientes de ellas. FALSO.

Las gafas no crean dependencia; al contrario, corrigen problemas visuales y permiten un desarrollo visual adecuado. Es común que los padres teman que sus hijos se acostumbren a ellas, pero lo cierto es que si un niño necesita gafas debido a un defecto refractivo, las requiere para ver bien. No hay necesidad de "descansar" de las gafas. Ignorar este tratamiento o retirar las gafas por temor a la dependencia puede afectar el desarrollo visual a largo plazo.

En cuanto a la retina, la parte periférica que permite la visión lateral y nocturna, está bien desarrollada desde el nacimiento. Sin embargo, la mácula, una pequeña área amarilla en el centro de la retina responsable de la visión detallada y del movimiento, permanece inmadura y continúa su desarrollo hasta los cuatro años de edad. La agudeza visual mejora a medida que se desarrolla el sistema completo.

- **Al momento del nacimiento**, la agudeza visual es muy baja, alrededor del 5% respecto a la de un adulto.
- **De los dos a los cuatro meses** la capacidad visual del bebé es de, aproximadamente, el 20%.
- **A los 12 meses** la visión del niño alcanza los niveles normales del adulto.
- **La visión 20/20**, que se considera normal, se alcanza hacia los cinco años. Sin embargo, algunos niños pueden no alcanzar la normalidad hasta los siete.

Un reloj con cuenta regresiva

El desarrollo visual no solo implica conexiones neuronales, sino también crecimiento físico. Los niños nacen con ojos más pequeños que los de un adulto, lo que los hace hipermetropes de forma natural. Esto significa que su visión cercana es menos precisa, una etapa normal en el desarrollo ocular.

El proceso de maduración tiene un cronograma definido: la mayoría de las conexiones neuronales entre el ojo y el cerebro se completan hacia los siete años. Cualquier alteración

visual que no sea detectada y tratada antes de esta edad puede dejar secuelas permanentes. “Por ejemplo, el llamado *ojo perezoso* o *ambliopía* ocurre cuando un ojo envía al cerebro imágenes borrosas debido a problemas como hipermetropía o astigmatismo no corregidos. Si no se trata a tiempo, el cerebro deja de aprender a usar ese ojo, y la visión no mejora, aunque el ojo esté sano”, explica Laverde.

La oftalmóloga enfatiza en realizar controles visuales desde el primer mes de vida, aunque el bebé no muestre síntomas, pues los chequeos oftalmológicos tempranos también ayudan a detectar problemas graves como cataratas congénitas o retinoblastoma, un tipo de cáncer ocular que puede aparecer en los primeros años de vida.

“Actualmente existen diversas opciones para controlar la progresión de la miopía, que es una condición en la que los objetos cercanos se ven con claridad, pero los distantes se ven borrosos. Entre las alternativas más recientes se encuentran las gotas oftálmicas, que ayudan a ralentizar la evolución de la miopía en niños, así como lentes especiales diseñados para frenar su avance”, explica Laverde. Estos tratamientos están pensados para que los niños, desde temprana edad, puedan gestionar la miopía y evitar que se convierta en un problema grave en la adultez. A medida que la investigación avanza surgen más herramientas para controlar esta condición, ofreciendo a los padres la posibilidad de intervenir y disminuir los efectos de la miopía a largo plazo.

Los ojos y el entorno

El desarrollo visual no depende solo de la genética; el ambiente también juega un papel crucial. El uso excesivo de pantallas y la falta de actividades al aire libre se han convertido en factores de riesgo para el desarrollo de miopía en los niños.

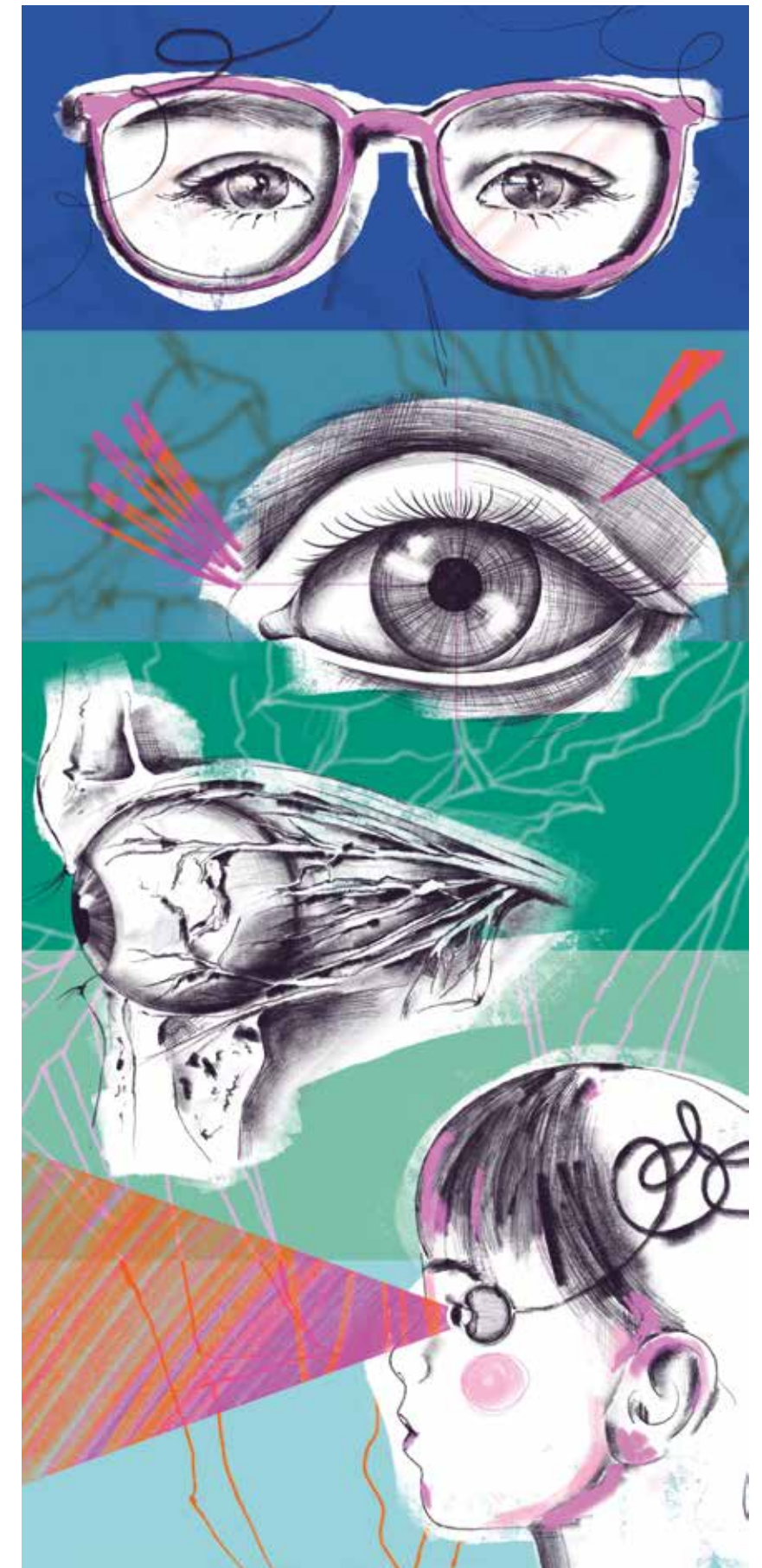
La doctora Laverde señala que el tiempo frente a dispositivos electrónicos debe ser limitado, especialmente en los primeros años de vida: “La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda cero pantallas antes de los dos años, y yo diría que incluso después de esa edad es mejor que los niños pasen más tiempo jugando al aire libre”. La luz natural y las actividades en el parque no solo estimulan el desarrollo ocular, sino que también ayudan a prevenir la progresión de la miopía.

La alimentación es otra aliada de la salud visual. Frutas y vegetales ricos en vitamina A y betacarotenos, como la zanahoria y la papaya, favorecen el desarrollo de las células de la retina. En contraste, los alimentos ultraprocesados y las dietas altas en azúcar pueden agravar problemas como las alergias oculares, comunes en niños que viven en ciudades como Bogotá, donde la contaminación es alta.

Cuidar la ventana al mundo

Los ojos son un reflejo del crecimiento y el cuidado que recibe un niño. Desde mantener un entorno limpio hasta evitar el frote excesivo de los ojos, pequeños hábitos pueden marcar una gran diferencia.

“La infancia de los ojos es un periodo fascinante y crítico. Lo que no se corrija a tiempo puede quedarse con nosotros toda la vida”, concluye la doctora Laverde. Al igual que enseñamos a los niños a caminar o hablar, debemos prestar atención a cómo ven el mundo. Después de todo, esa ventana al exterior es también el inicio de una relación única con su entorno. **B**





En Colsanitas y Medisanitas¹ cuentas con un seguro de viaje² con asistencia médica en el exterior, que incluye:

- Gastos por emergencia médica fuera del país.
- Muerte por accidente en transporte público.
- Asistencia internacional.
- Retraso de viaje, entre otros.

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

¹ Solo contratos con este beneficio. ² Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte del plan de medicina prepagada.

Activa tu cobertura, previo a tu viaje, para poder contar con este beneficio a través de nuestros canales digitales.

Chatea



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

Ingresa



Actualízala ahora en



Accede



Oficina Virtual
colsanitas.com

Conecta



Asesor en línea
colsanitas.com

Si recibes atención en un **Centro Médico** que le presta el servicio a **EPS Sanitas**, desde el 1° de abril de 2025, las líneas de asignación de citas cambiarán.

☎ Línea local en Bogotá:
601 487 1929

☎ Línea nacional:
018000 958 008

¡Guarda estos números para **programar tus citas!**



Nota: Para utilizar la línea nacional 01 8000, asegúrate de que tu operador móvil haya habilitado el servicio previamente, sin costo adicional.

➤ También puedes gestionar tus citas a través de:



App
EPS
Sanitas



Oficina Virtual de Afiliados en
www.epssanitas.com



WhatsApp
Ana María

Asistente virtual en el
320 2550525 o por chat
web en www.epssanitas.com



EL TURNO DE LOS JUEGOS DE MESA

Por: Brian Lara* • Ilustración: John Varón @john.varon.art

Los juegos de mesa son pequeñas simulaciones del mundo: hay riesgo y recompensa, estrategia y azar. Jugamos para ganar, entendernos mejor, encontrar en un tablero una forma de narrar el mundo.

Nos reunimos alrededor de los juegos de mesa porque son un simulador de la vida. Quienes disfrutan de sentarse una, dos, seis horas alrededor de unas cartas o un tablero persiguen ese divertimento simple que viene con actuar y pensar como lo haría alguien más en un mundo pequeñito de reglas claras. Es la misma lógica detrás de cualquier juego infantil. “Juguemos a los policías y ladrones”, dicen los niños. En esa medida, jugamos ajedrez para simular la estrategia del combate; jugamos *Monopolio* para simular la despiadada lógica del mercado; jugamos *UNO* para simular la imprevisibilidad del azar.

En realidad, si dejamos de lado los casos de apuestas, tiene sentido sugerir que Robin Williams tal vez fue el primero en la historia en jugarse la vida en un juego de mesa. La genialidad de *Jumanji* fue recordarnos que los juegos de mesa son divertidos porque nos proporcionan un entorno seguro y estructurado para jugar. Según un artículo para la revista *Medium*, ese tal vez sea el principal atractivo de ellos: nos permiten ejercer nuestra imaginación sin ponernos en peligro. “Los juegos de mesa nos transportan a diferentes mundos, épocas y escenarios. Ya sea que construyamos ciudades, resol-

vamos misterios o conquistemos galaxias, los juegos de mesa nos ofrecen un respiro temporal de nuestra vida cotidiana”, indica el texto.

No importa qué implique la vida cotidiana, la verdad es que esa búsqueda de espacios para sacar la cabeza y tomar aire resulta cada vez más urgente, por eso el mercado de los juegos de mesa no para de crecer en ventas anuales, juegos creados y, más importante aún, jugadores. En diciembre del 2022, por ejemplo, el mercado estaba valuado en 13,4 billones de dólares y, para diciembre de 2024, el valor aumentó hasta los 18,5 billones. Javier Velásquez, fundador de Azahar Juegos, la primera editorial de juegos de mesa de Colombia, señala que el crecimiento es visible en la relativa facilidad con la que ahora circulan los juegos y en cómo parece haber más personas buscando jugarlos, demostrando que finalmente dejaron de ser algo de nicho.

Por lo menos desde hace 10 años, Javier Velásquez piensa todos los días en juegos de mesa: los publica, los produce, los crea y los juega. El juego que lo enamoró siendo niño fue *Investor*, la versión colombiana de *Acquire*, cuyo objetivo es ser un magnate hotelero. Después, cuando aparecieron los primeros grupos de

importación, probó los juegos que compraba su hermana mayor y casi simultáneamente asistió a comunidades de jugadores para conocer algunos otros.

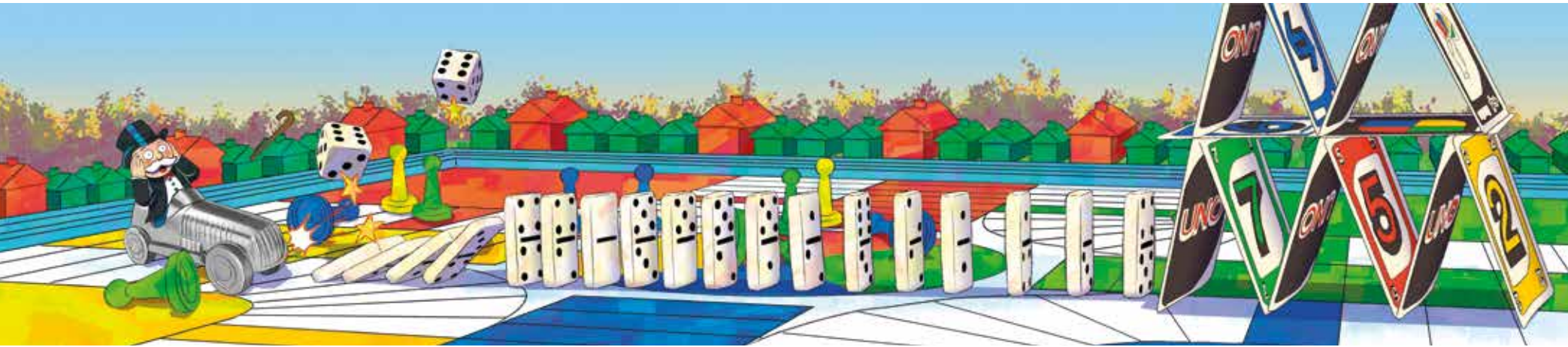
—En los encuentros podía probar juegos sin comprarlos, porque los importados siempre han sido costosos. Incluso hoy busco comunidades si quiero probar alguno nuevo, sobre todo ahora que hay grupos para muchísimos juegos —señala.

Javier Velásquez a veces repite una frase para formularla mejor, como si se editara, le gusta ser preciso con la información. En el 2012, durante una transición laboral, decidió fundar una editorial junto a dos socios. Siempre quiso ser realizador de videojuegos, pero entendió que había mayor posibilidad de explorar el diseño desde lo análogo que desde lo digital. Azahar Juegos arrancó con un juego de cartas cuyo primer tiraje se agotó más rápido de lo pensado. *Xanadú* les abrió las puertas para entrar de lleno en una industria que parecía estar creciendo en el mundo, a pesar de ser casi inexistente en Colombia y en el resto de Latinoamérica.

En el universo de los juegos de mesa hay dos grandes escuelas: la americana y la europea. Algunos, como Javier, marcan una división en

*Periodista. Colaborador frecuente de revista Bienestar.





la europea, distinguiendo variaciones entre los juegos de corte alemán y los de corte francés. El siglo XX vio el nacimiento y consolidación de ambas escuelas, sobre todo a partir de la Segunda Guerra Mundial. Aunque ahora mismo resulta inofensivo intentar señalar a qué escuela pertenece cada juego, durante el final del siglo servía para distinguir historias, narrativas y mecánicas.

—Bastaba ver la caja para saber si se trataba de un juego americano, alemán o francés —dice Javier—. El tamaño de la caja y el estilo de las ilustraciones daban pistas sobre el tipo de juego. Eso es mucho menos claro hoy. En Latinoamérica, por ejemplo, hemos tomado esas influencias para decantarlas según nuestros intereses.

Tipos de juego de mesa

A pesar de las dificultades técnicas, *Xanadú* resultó sencillo. Javier tuvo la idea en la cabeza durante el tiempo suficiente para que, al empezar a trabajarla, se desarrollara sin obstáculos. En cambio, con *Takyon* el proceso implicó mayores dificultades.

—El proceso de creación cambia para cada diseñador, no hay metodologías claras. En mi caso, parto de la narrativa para desarrollar las mecánicas —señala—. A partir de la historia que quiero contar, voy encontrando los elementos para ju-

“Jugamos para simular la vida. Los juegos de mesa se soportan sobre un ejercicio imaginativo avivado con el combustible de historias interesantes”.

garlo. En el caso de *Takyon*, a partir de una idea de viajes en el tiempo determiné que el tablero debía tener una estructura parecida a la de un reloj, que en el centro debía haber un mapa con los continentes a los cuales podía viajar el jugador para transportar tecnologías de una región a otra, de una era a otra. Luego determiné que debía tener tarjetas con las misiones, que debía tener tokens como combustible y que estos se ganaban vendiendo tecnologías a los museos. Las mecánicas responden a la historia que quiero contar.

Una vez más: jugamos para simular la vida. Los juegos de mesa se soportan sobre un ejercicio imaginativo avivado con el combustible de historias interesantes. Es a partir de allí que se despliega una serie de tentáculos psicológicos que ter-

minan por engancharnos. La BBC estima que en el mundo hay por lo menos 140.000 juegos de mesa en circulación y que se diseñan 3.500 juegos nuevos cada año. A medida que pasa el tiempo, parece haber más personas interesadas en sentarse alrededor de una mesa a experimentar la euforia y la frustración de toda dinámica social. Hace falta decirlo de una vez: ningún juego de mesa es para un jugador. Son objetos de encuentro social.

Un artículo de *The Atlantic* sugiere que los juegos de mesa consolidan lazos a una velocidad espeluznante: “Te encuentras con alguien en la calle; lo conoces poco a poco y descubres si puedes confiar en él. Pero en un juego, si me ayudaste a matar a este dragón, inmediatamente tengo una confianza sustancial”. Esto es una característica inherente al acto de jugar: en la interacción con otros desarrollamos y pulimos habilidades sociales, cognitivas y emocionales, desde la creatividad hasta la resolución de conflictos. Tal como señala el artículo: “La clave, al parecer, es compartir experiencias que simulen las condiciones variables de la vida: alegría y dolor, decepción y euforia, incertidumbre y logro”.

• **Filler.** Juegos rápidos y de reglas sencillas, ideales para jugar entre partidas más largas o en reunio-

nes informales. Suelen centrarse más en la diversión que en la estrategia profunda. Son dinámicos, de alta interacción y cada partida dura alrededor de 20 minutos.

• **Family Game o juego casual.** Involucran un grado bajo de estrategia y sus reglas son sencillas. Buscan un equilibrio entre reto y diversión, evitando mecánicas que ralenticen el ritmo del juego. Son ideales para compartir con familia y amigos con partidas de una hora.

• **Juegos de estrategia.** Más complejos y dirigidos a jugadores experimentados. Requieren planificación, toma de decisiones a largo plazo y dominio de mecánicas avanzadas. No suelen recomendarse para jugadores nuevos. A menudo, incluyen manuales extensos y pueden durar entre 1.5 y 3 horas.

• **Juegos pesados.** Exigen planificación estratégica, ya que cada decisión puede desencadenar una serie de efectos en el juego. Suelen tener una curva de aprendizaje elevada y requieren paciencia, análisis y compromiso por parte de los jugadores. Por su complejidad, están dirigidos a un público especializado que disfruta de desafíos profundos y partidas inmersivas. Las sesiones pueden durar entre cuatro y seis horas. **B**

ESTILOS DE JUEGOS DE MESA

Los juegos llegaron tarde a Latinoamérica. La aparición de algunas casas editoriales importadoras, como Devir, durante la primera década del siglo XXI facilitó la distribución de los grandes *hits* mundiales, casi siempre en el idioma original y a precios exorbitantes. Javier señala que a partir del 2010 algunas casas editoriales en Chile y Argentina comenzaron a producir sus propios juegos; Colombia las siguió en el 2012 y después vino México, más o menos en el 2016.

Aunque el mercado en la región parece pequeño en comparación con el de Estados Unidos y el europeo, siempre es bueno recordar la obiedad del tiempo que les tomó llegar allá y también la facilidad comercial de la que gozan. Javier reconoce que enviar o traer juegos de Chile o Argentina aún resulta poco rentable debido a los altos costos de producción y transporte por la falta de experiencia en el campo. Javier recuerda que, cuando empezó, le costó encontrar con quién imprimir las cartas de la calidad necesaria para que aguantaran el trajín de una familia manipulándolas. Su camino implicó la prueba y el error, desde la concepción de las mecánicas y el diseño del arte hasta la comercialización a nivel nacional. Hoy Azahar Juegos tiene un catálogo con distintos tipos de juegos según una clasificación que es más o menos universal, algunos de ellos con tokens, cartas y tableros grandes.

• **Estilo americano.** Por un lado, está el tipo juguete, como *Operando o Pulgas Locas*, que involucra el uso de una motricidad fina y de habilidades rápidas; y, por el otro, están los juegos de muchos elementos, en los que la temática está por encima de la mecánica del juego, se incentiva el conflicto entre jugadores y la suerte o el azar tienen un rol importante. El caso ejemplar es *Twilight Imperium*, de 1998.

• **Estilo alemán.** Se caracterizan por ser juegos de corte estratégico, priorizar la mecánica frente al tema, fomentar la cooperación entre los participantes y disminuir el rol del azar en el resultado. Su apogeo se dio durante la posguerra, por tanto, los diseñadores evitan los temas bélicos y se inclinan por juegos de construcción de ciudades o de representaciones históricas. El caso ejemplar es *Catán*, diseñado por Klaus Teuber en 1995.

• **Estilo francés.** Parten de la lógica alemana para buscar mecánicas precisas guiadas por un tema dominante; suelen ser mucho más narrativos y priorizan la estética en las cartas y los tableros. Con el estilo francés se consolida la idea del diseñador de juego como autor. El caso ejemplar es *Dixit*, diseñado por Jean-Louis Roubira en 2008.



Desde 2012, Azahar Juegos ha publicado siete juegos propios. Entre ellos: *Takyon*, *Hostil Hostal*, *Ayé!* y *Xanadú*.

¿Es sana nuestra relación con las celebridades a través de redes sociales?

Por: Valeria Herrera* • Ilustración: Alejandra Balaguera @balaaguera



¿Por qué nos causan curiosidad la vida y los pensamientos de ellas? ¿Qué nos impulsa a seguir sus romances, rupturas y opiniones? ¿Tenemos expectativas irreales de alguien que solo vemos por pantalla? Una mirada al fenómeno de las celebridades y nuestro vínculo emocional con ellas.

En un mundo hiperconectado como en el que vivimos, donde las redes sociales amplifican cada acción, palabra y error humano, nuestra relación con las celebridades se vuelve mucho más directa y su influencia positiva o negativa puede desencadenar emociones intensas en el público. Por eso es pertinente revisar la conexión que desarrollamos con las celebridades que admiramos y apoyamos virtualmente, para mitigar la influencia que pueden tener sobre nuestras vidas.

Nuestra necesidad de pertenecer

Los vínculos intensos que entablamos con las celebridades fueron denominados bajo el término *relación parasocial* por los psicólogos Donald Horton y Richard Wohl en los años 50. “Esta relación parasocial es totalmente unidireccional porque, en realidad, no hay una conexión recíproca”, explica Byron Sánchez, especialista en Psicología Clínica de Col-sanitas. “Puede explicarse a partir de varios factores sociales, como la necesidad que tenemos de pertenecer y sentir que somos parte de algo más grande que nosotros mismos”. Además, los seres humanos somos eminentemente sociales, por eso

nos comparamos constantemente, para autoevaluarnos, por el temor a ser rechazados. Así pues, podemos entender que las grandes comunidades de fanáticos que siguen a un artista musical y se autodenominan como pertenecientes a un grupo en común, lo hacen porque quieren pertenecer a un grupo que reafirme su identidad: *Beliebers* (Justin Bieber), *Directioners* (One Direction), *KG Gang* (Karol G), *Shakifans* (Shakira) o *Swifties* (Taylor Swift).

Otro factor que nos ayuda a entender esta curiosidad por la vida de alguien que no conocemos está centrado en la proyección de nuestras propias vidas en las celebridades, ya sea por empatía o carencia.

Las celebridades: entre a identidad y la idealización

Las personas que admiramos se convierten en referentes y formadores de nuestra identidad, a veces, sin siquiera notarlo. Esto se debe a que desde nuestra niñez aprendemos con el ejemplo. Aquello que vemos de nuestros padres o cuidadores y el contexto en el que crecemos definen nuestros gustos e intereses. Este aprendizaje se extiende a todo lo que consumimos a diario

*Periodista revista Bienestar.

“Las celebridades representan aspiraciones y deseos de éxito, fama, riqueza y poder. Al ver esto, las personas imaginan o idealizan sus propias ambiciones y viven indirectamente los logros de estas, lo que les permite escapar de la rutina de la realidad del día a día”.

y permea nuestro comportamiento, hábitos y estilo de vida. Incluso, se convierte en un aspecto de nuestra cultura.

Podemos ver esto en personajes como Simón Bolívar, quien era constantemente retratado como un hombre blanco, muy alto y refinado, pero, en realidad, su estatura era promedio y su procedencia mestiza. Para el profesor Alfonso Conde Rivera, doctor en Filosofía de la Universidad Nacional de Colombia, “la admiración que sentimos hacia una persona suele estar posibilitada por cierto grado de desconocimiento”, lo que nos impide ver la imagen completa de una persona con todos sus matices, lo que contribuye a una mirada idealizada.

Al igual que en el pasado, alrededor de las figuras públicas se construyen narrativas que trascienden su individualidad y adquieren un impacto cultural significativo; los rostros y vidas de artistas, deportistas y políticos se transforman en la imagen de un país al exterior. Estas historias no solo moldean nuestra percepción sobre ellas, sino que, además, contribuyen a la forma en que construimos la historia. El mito, como explica el profesor Nelson Cayer, sociólogo y Magíster en Historia de la Universidad Nacional de Colombia, “se construye a través de figuras, estatuas, pinturas, de esta imagen que va quedando en la memoria y es un elemento que se transmite a través de la oralidad, y que puede sufrir distorsiones, pero también se encarga de recoger esa memoria para ordenarla, sistematizarla, contrastarla, depurarla y tratar de discernir qué puede ser lo más cercano a la realidad”. Así, las celebridades se convierten en símbolos que reflejan tanto las aspiraciones como las contradicciones de la sociedad que las idealiza.

Para algunos fans es legítimo cuestionar el impacto cultural de ciertos productos artísticos. Por ejemplo, canciones como “+57”, de Karol G, o producciones audiovisuales y contenidos que alientan comportamientos morales perjudiciales y perpetúan estereotipos dañinos para nuestra sociedad. Como espectadores podemos señalar estas problemáticas, siendo radicales en nuestras opiniones. Si rechazamos ciertas actitudes o contenidos de un artista o director, debemos aplicar los mismos principios a otros, independientemente de su género, popularidad o contexto. Para otros fans, juzgar a los artistas no es necesario porque prefieren separar la obra del artista, de manera que puedan disfrutar su contenido sin tomar partido cuando hay comportamientos cuestionables por parte de la persona que lo crea. Lo ideal es que cada persona pueda ser coherente con sus propios valores y que sean estos el criterio para consumir o dejar de consumir cierto contenido.

Admirar con un balance emocional

La fama es poder, pero ese poder depende de quienes la otorgan: nosotros, el público consumidor. En esta relación unidireccional existe una ventaja clave: podemos tener un control total sobre ella. “Es fundamental construir una autoimagen basada en valores personales y significativos, desarrollada a partir de un pensamiento crítico. Además, debemos ser conscientes de la naturaleza selectiva y, a menudo, poco realista de la vida que se nos presenta a través de la virtualidad”, enseña el doctor Byron. Parte de este control está en poner los límites necesarios y evaluar qué comportamientos estamos dispuestos a tolerar de una

celebridad: desde algo mínimo, como no compartir los mismos gustos, hasta algo que se convierta en un problema para nuestra vida o la de alguien más, como una actitud violenta. Así mismo, no idealizar la vida de un famoso, de manera que se convierta en un argumento en nuestra cabeza para rechazar la nuestra.

Adicionalmente, es necesario reconocer y gestionar nuestras emociones ante cada noticia que vemos en redes. En un mundo donde la intimidad de las personas famosas es expuesta constantemente, debemos recordar que detrás de cada figura pública hay un ser humano con derecho a la privacidad. Al compartir o comentar este tipo de contenido es esencial actuar con respeto y evitar contribuir a dinámicas de odio innecesario, que no solo dañan a la persona expuesta, sino que también perpetúan un ambiente tóxico en línea.

En lugar de reaccionar impulsivamente desde el enojo o el dolor, podemos reflexionar antes de interactuar con el contenido y, si es necesario, expresar nuestra opinión de manera constructiva.

Para esto es importante desarrollar una inteligencia emocional, que implica identificar y comprender nuestras emociones, regular nuestras reacciones impulsivas y ser capaces de ponernos en el lugar del otro. Además, nos permite discernir cuándo una crítica es válida y cuándo solo estamos alimentando una espiral de odio que no aporta soluciones.

Lo más importante es recordar que conociendo a otros podemos aprender de nosotros mismos y de nuestra historia como humanidad, para no repetir errores e inspirarnos en la vida de aquellos que apreciamos. **11**

SER FAN O JUEZ

Las celebridades cuentan con privilegios gracias a sus fans, seguidores y apoyo. Esto puede resultar en una relación en la cual la celebridad se sienta en deuda con su fanática, quienes a su vez generan expectativas en cuanto a su comportamiento. Un artista que se enorgullece de su identidad nacional, por ejemplo, debería mostrar coherencia al alzar su voz frente a los problemas sociales de su país. No hacerlo puede ser percibido como hipocresía, especialmente, cuando la autenticidad es cada vez más valorada por las audiencias. No se trata de pedirle a los famosos que hagan el trabajo del gobierno, sino que contribuyan a la visibilización de problemáticas que sus comunidades pueden estar viviendo.





Paola Mejía: la líder visionaria de Comfama

Por: Mariana Martínez Ochoa*

Fotografía: Federico Ruiz Tobón

Los propósitos de Paola Mejía, la responsable de cultura en Comfama, son liderar y comunicar. Como una jardinera, dedica sus días a sembrar y regar proyectos que, con el tiempo, florecen y dan frutos para enriquecer la cultura antioqueña.

Más allá de su evidente inteligencia lógico-matemática, Paola Mejía se ha destacado por ser una líder visionaria que materializa las ideas para crear comunidad. Estudió administración de empresas y se especializó en gerencia de mercadeo. Este camino repleto de transformaciones y una que otra certeza, comenzó a sus 23 años, cuando tuvo su primer cargo importante como decana universitaria en la Institución Universitaria Esumer.

Hace ocho años trabaja en Comfama —Caja de Compensación Familiar de Antioquia—, los últimos dos años ha sido la responsable de la cultura en esta reconocida organización con más de un millón de afiliados. Paola es amable, pero firme. Su cabello negro y desenfadado, sus ojos

levemente rasgados y su sonrisa cálida, son un fiel reflejo de su personalidad. Más que una entrevista, esta fue una conversación sobre lo que significa nacer y crecer como una mujer con carácter, los rituales como brújula del corazón y la búsqueda de una voz propia en un mundo en el que todos gritan al mismo tiempo.

¿Cómo ha sido su proceso como mujer y líder en un sector tan masculinizado?

Ha sido un camino difícil, he transitado dolores e inseguridades, pero también fue un proceso para encontrar mi identidad. Cuando empecé, estaba tratando de adaptarme a las exigencias del medio: ser una mujer fuerte, que no llora, que no se enoja. Entonces, a nosotras, como mujeres, nos exigen mucho más en este medio empresarial. Mi primer cargo como decana universitaria me recibió en el mundo del liderazgo con toda la adversidad. Varios profesores renunciaron porque no se querían dejar mandar por una “niña”.

Empecé a volverme dura, incluso brava, para hacerme respetar en ese proceso. Creo que ha sido uno de los cargos más difíciles de mi vida, pero también uno de los más bonitos; aprendí que el trabajo es lo que demuestra lo que uno es. Pero en ese volverme fuerte me gané la fama de ser la “decana brava” y se me paralizó la mitad de la cara. Ese fue un corte de camino en el que dije: “Es que esta no soy yo”.

Soy una mentora a la que le encanta trabajar en el marco de la amistad. Hago chistes todo el día y termino siendo, a veces, muy mamá gallina, muy protectora y muy amiga de la gente con la que trabajo. Hoy me siento feliz, plena. Lo que más sé hacer en la vida es liderar y comunicar. Eso es lo que más me gusta y aquí lo hago con soltura y felicidad, porque esta es una organización que abraza.



“En estos dos años hemos tenido una mayor visibilidad en Comfama, no solo por mi capacidad gerencial, sino también porque estamos en una organización que cree y apoya la cultura”, afirma Paola.

Antes de Comfama trabajó como decana universitaria, jefa de alianzas comerciales y coordinadora de mercadeo, ¿cuáles han sido los retos más grandes asumiendo un cargo cultural?

El primer reto fue conmigo misma, porque me puse limitantes. Yo dije: “No me van a aceptar bien, me van a criticar porque no soy del sector, porque no soy una intelectual de las humanidades”. Empecé con esa premisa y la verdad es que el sector me recibió listo para conversar y proponer. Empecé a incorporar en Comfama Cultura una visión que no tenían: la gerencial.

Llegué a proponer estrategias de seguimiento, cuál era el modelo de negocio, cómo valorar el impacto, cómo tener un modelo de perfil social, cómo establecer nuestra estructura de costos y todo con el

argumento y la narrativa de que necesitamos medirnos y organizarnos para generar más impacto. En estos dos años hemos tenido una mayor visibilidad, no solo por mi capacidad gerencial, también porque estamos en una organización que cree y apoya la cultura.

Me gustaría hablar de su personalidad. Mencionó que es protectora, que la mueve la amistad y el crear en comunidad, ¿cuáles son los pilares con los que asume la vida?

El amor: en el trabajo, con los amigos, con la pareja, la familia. No es extraño que yo le diga a una persona con la que trabajo que la quiero mucho, porque para mí el amor es la base de todo. Cuando uno está rodeado de amor, hace las cosas con amor. Lo segundo es la verdad,



“Tengo un privilegio en esta modernidad que no todo el mundo tiene: duermo muy bien. Y eso lo sana todo. Muy pocas cosas me quitan el sueño”.

no puedo decir mentiras porque la embarro. Y lo que uno diga en privado es mejor poderlo mantener en público.

Lo tercero es la autenticidad, aunque a veces me paso de auténtica y me regaño a mí misma. Pero todos los días aprendo. Por último, vivir el presente. Eso hace que mi salud mental sea muy buena. Las personas que viven en el pasado, están muy sometidas a la nostalgia. Las que viven en el futuro, a la ansiedad. Lo ideal es tener una armonía, el presente es el regalo que siempre se disfruta.

¿Se considera una mujer de rituales? Me gustaría que nos contara un poco sobre su espiritualidad.

Absolutamente. Hago rituales todos los días, creo que le dan sentido a la vida. Todos los rituales le hablan a tu cerebro, a tu intuición y a la comunidad sobre lo que está pasando en tu vida. Hago rituales de celebración con mi equipo. Cerramos el año agradeciendo por todo lo que logramos, y esos ritua-

les incluyen velas, irnos a la montaña, sentarnos en círculo de palabra. Con mi familia hacemos rituales en Navidad, a veces con flores, velas o incienso. Este año hicimos una fogata donde cada uno hablaba sobre lo que agradecía y lo que venía. El fuego para mí es fundamental, es el calor que nos alimenta.

Si me siento baja de energía, hago un ritual. Prendo velas y fumo tabaco, que me ayuda a estar en el aquí y el ahora, a relajar la mente y el cuerpo para pensar mejor. También prendo hierbas. Incluso este año empecé un ritual diario: apenas me despierto, pienso en algo bonito para arrancar el día. Para mí, desayunar es un ritual. Hacerme mi café, tomarlo lento, disfrutarlo. Desayunar sin prisa es el mejor regalo que puedo darme cada día.

También tengo rituales de pareja, él es mi asistente de rituales, porque le tocan todos. A veces me pide que le lea las cartas: “Tengo que tomar una decisión”. Y sacamos las cartas. Me cree mucho. También tengo rituales femeninos con mis amigas. Si alguna tiene un proyecto grande o va para un cargo importante, le hacemos un ritual de protección para que le vaya bien.

Hay una pregunta que es sello de esta revista: ¿de qué forma encuentra el bienestar?

Tengo un privilegio en esta modernidad que no todo el mundo tiene: duermo muy bien. Y eso lo sana todo. Muy pocas cosas me quitan el sueño. Comer bien también es fundamental. Para mí, una de las cosas que más bienestar me genera es estar con mi pareja, con mis amigos y, sobre todo, con mis amigas. Para mí, bienestar es eso: dormir bien, comer bien, tener buenas relaciones, buenas conversaciones, ah, y un buen vino.

*Periodista de Bacanika.com

¿POR QUÉ FUIMOS A TERAPIA DE PAREJA?

Ilustración: Alejandra Martínez @arcomsal

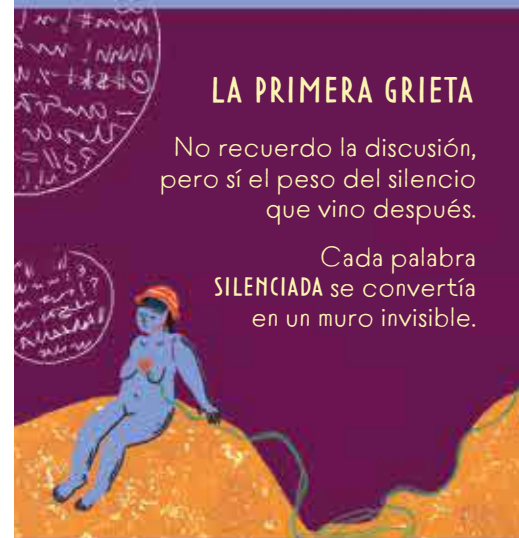
Basado en el artículo **¿Qué esperar de una terapia de pareja?** Disponible en bienestarcolsanitas.com



LA PRIMERA GRIETA

No recuerdo la discusión, pero sí el peso del silencio que vino después.

Cada palabra **SILENCIADA** se convertía en un muro invisible.

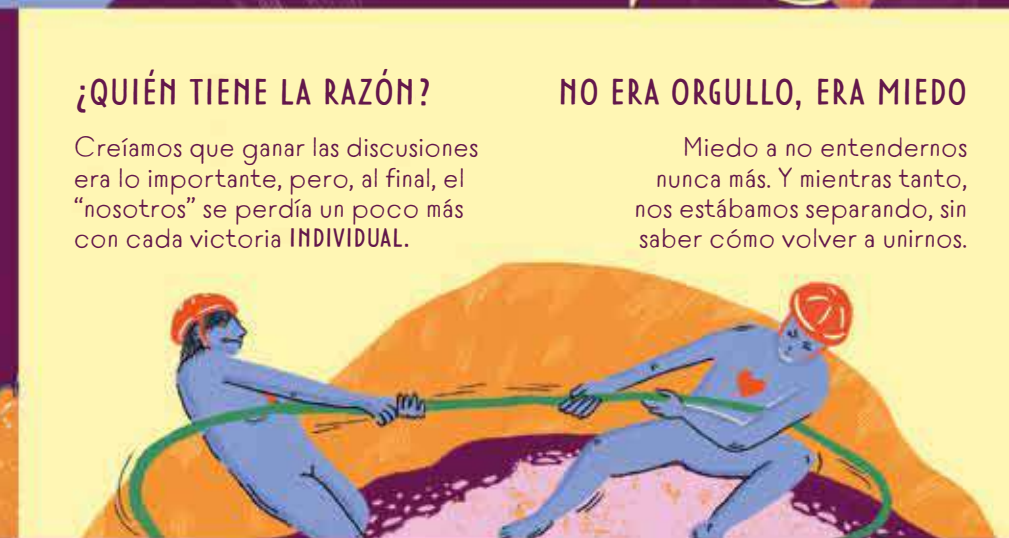


¿QUIÉN TIENE LA RAZÓN?

Creíamos que ganar las discusiones era lo importante, pero, al final, el “nosotros” se perdía un poco más con cada victoria **INDIVIDUAL**.

NO ERA ORGULLO, ERA MIEDO

Miedo a no entendernos nunca más. Y mientras tanto, nos estábamos separando, sin saber cómo volver a unirnos.



EL SILENCIO SIEMPRE ES MÁS FÁCIL, PERO MUY PELIGROSO

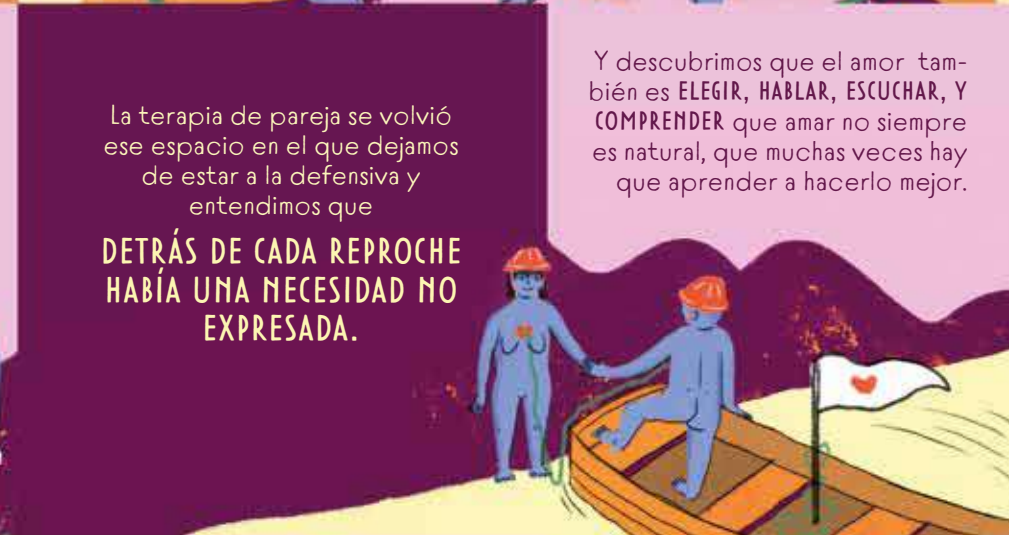
Y aunque no fue fácil, la terapia de pareja fue el primer paso hacia el **ENTENDIMIENTO**.



La terapia de pareja se volvió ese espacio en el que dejamos de estar a la defensiva y entendimos que

DETRÁS DE CADA REPROCHE HABÍA UNA NECESIDAD NO EXPRESADA.

Y descubrimos que el amor también es **ELEGIR, HABLAR, ESCUCHAR, Y COMPRENDER** que amar no siempre es natural, que muchas veces hay que aprender a hacerlo mejor.



Aprender a escucharnos en pareja también implica pedir ayuda no para responder, sino para **ENTENDER**.

PEDIR AYUDA PARA SALVAR UNA RELACIÓN NO ES UN FRACASO, ES UN ACTO VALIENTE.

Y aunque no siempre lo resuelve todo, puede mucho más cuando decidimos cuidarlo juntos.



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



¿Cómo hablar de sexualidad con nuestros hijos e hijas?

Por: Valeria Herrera Oliveros* • Ilustración: Gabriela Otálora @gabriela_otalora

Mamá, papá, ¿de dónde vienen los bebés? ¿Qué es el periodo y por qué me llega? ¿Por qué los niños tienen pene y las niñas vagina? ¿Qué es el sexo? Son algunas de las preguntas a las que nos enfrentamos en la crianza. Aquí algunas recomendaciones para hablar con confianza sobre estos temas con nuestros hijos e hijas.

Hablar de sexualidad con nuestros niños no es tarea fácil, pero aprender a hacerlo nos permite generar un ambiente seguro y una comunicación abierta con ellos. Por eso, para abordar la educación sexual de manera clara, natural y sin tabúes, conversamos con la doctora Claudia Marcela Gamboa, ginecóloga obstetra de la clínica Colombia de Colsanitas, y con la psicóloga infantil con enfoque clínico y prevención de abuso sexual en niños y adolescentes, Cindy Cubillos. Juntas nos explican por qué es clave hablar de sexualidad desde la infancia, cómo responder según la edad y qué herramientas pueden facilitar este diálogo para fortalecer la confianza y el bienestar de nuestros hijos e hijas.

“La sexualidad es una parte natural de la vida que va mucho más allá de las relaciones sexuales”, explica la doctora Gamboa. “Incluye el

crecimiento, el desarrollo del cuerpo, las emociones y la forma en que nos relacionamos con los demás”. También abarca la identidad personal, es decir, cómo nos sentimos respecto a nuestro cuerpo y nuestra identidad sexual. La sexualidad se expresa en la manera en que demostramos afecto, construimos vínculos y entendemos nuestras emociones. Por ello es crucial hablar con nuestros hijos sobre estos temas, como cuidadores, madres y padres nos convertimos en figuras principales en las que un hijo debe encontrar esa fuente de información. “Tarde o temprano un niño tendrá la curiosidad de estos temas, porque todos los seres humanos tenemos un desarrollo sexual”, aclara la psicóloga, “y si no encuentran respuestas en su entorno familiar, los niños buscarán información en otros lugares, donde pueden recibir datos erróneos o inadecuados”.

*Periodista de las revistas Bienestar y Bacánika.





MATERIAL DIDÁCTICO RECOMENDADO PARA ABORDAR TEMAS SOBRE SEXUALIDAD:



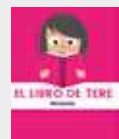
LIBROS:
Sexo es una palabra divertida, de Cory Silverberg y Fiona Smyth.



Hablemos sobre sexo, de Meg Hickling



Tu cuerpo es tuyo, de Lucía Serrano



VIDEO:
"El libro de Tere"

Para explicarles a nuestros hijos sobre sexualidad podemos tener en cuenta su edad para que la información sea acorde a su desarrollo. Es fundamental hablarles con claridad, sin usar eufemismos o metáforas, pues esto genera confusión y el cerebro de los niños entiende de manera literal. Las especialistas sugieren:

- **De 3 a 5 años:** Podemos empezar con algo simple como enseñarle cuáles son las partes del cuerpo con sus nombres correctos, evitando apodos como "bubis" o "cosita". Debemos explicar que el cuerpo es algo natural y normalizar el conocimiento sobre él, al decirle "estos son tus brazos, tus piernas, tus nalgas, tu pene o tu vagina". En estos años empezamos a enseñarles que ciertas partes del cuerpo son privadas y que nadie debe tocarlas. Para esto podemos utilizar la gráfica del semáforo del toque, que ayuda a los niños a entender qué tipos de contacto físico son

apropiados y cuáles no, utilizando los colores del semáforo del toque (ver gráfico).

- **De 6 a 9 años:** Procedemos a explicar las diferencias entre el cuerpo de niños y niñas: hablar sobre identidad de género y explicar qué significa ser hombre o mujer, relacionándolo con su cuerpo y sus características. Así mismo, es posible introducir la diversidad familiar: hay familias con mamá y papá, pero también con un solo padre, dos mamás, dos papás o abuelos cuidadores. Ayudarles a comprender que la diversidad es parte de la sociedad y que todas las familias merecen respeto.

Es necesario responder sus preguntas de manera sencilla, brindándoles el conocimiento sobre su cuerpo y su gran valor, así como el cuidado y aseo personal. También explicarles cómo sus emociones son una guía importante: si en algún momento alguien los mira o los toca

y esto les genera miedo, inseguridad o incomodidad, deben saber que es completamente válido decir "no", alejarse o pedir ayuda. "Las emociones son señales de advertencia que indican que algo no está bien y que podrían estar en una situación de riesgo", agrega Cubillos. "Por ello, es esencial enseñarles a reconocer y escuchar sus emociones, ayudándolos a confiar en su intuición y a reaccionar ante cualquier situación que los haga sentir incómodos".

La psicóloga comparte algunas señales de alerta para reconocer si un niño o niña ha sido abusado de cualquier forma: "Hay que conocer bien a nuestros hijos, estar atentos a cualquier cambio en su comportamiento o estado emocional. Si, de repente, muestran miedo, tristeza o rechazo hacia una persona o lugar al que antes acudían con normalidad, podría ser una señal de que algo no está bien". Asimismo, el juego es una ventana a su mundo emocional, por lo que prestar atención a lo que representan con sus juguetes es fundamental: "Si, por ejemplo, comienzan a imitar situaciones de carácter sexual, es posible que hayan estado expuestos a información inadecuada o, en otros contextos, si el niño se bajó sus pantalones y le mostró sus partes privadas a los otros niños, o algo similar, pueden ser señales de alerta que requieren atención". Además, es necesario establecer límites

con el uso del celular, pues el acceso libre puede exponerlos a contenidos inapropiados, por lo que se pueden generar medidas de protección en casa, como restringir el acceso a estos dispositivos, explicando que el contenido que puede encontrar no es apropiado para su edad. Por último, prestar atención a lo que dicen: "Si comienzan a hablar de temas sexuales de manera inusual, es importante preguntar con calma de dónde obtuvieron esa información. Pero si es una situación más grave, como que nos cuente que alguien lo tocó o alguien le mostró algo, debemos activar la ruta de protección con ICBF y recibir orientación adecuada".

- **De 10 a 15 años:** A partir de los 10 años, los niños y niñas empiezan a tener cambios en su cuerpo, por lo que es necesario explicarles de manera clara sobre estos cambios para ambos géneros. Explicar que la menstruación es un proceso natural, que el ciclo menstrual es parte del desarrollo y que puede tardar en regularse debido a la maduración del sistema hormonal, esto para eliminar mitos y preocupaciones. De igual forma, deben conocer sobre la eyacuación, un proceso en el que los niños y adolescentes liberan semen, el cual contiene espermatozoides. Abordar estos temas con naturalidad y apoyo visual, como dibujos de anatomía, facilita la com-

prensión y normaliza los cambios que experimentan en la pubertad.

Hablar de sexualidad no solo implica explicar el acto sexual, sino también abordar el autocuidado, la autoestima y el respeto por el propio cuerpo y el de los demás. Los padres pueden fomentar conversaciones abiertas preguntando qué información han recibido en el colegio o en internet, en las que los adolescentes puedan expresar sus dudas sin temor al juicio y recibir aclaraciones. Ante preguntas inesperadas, es válido tomarse un momento para reflexionar antes de responder y abordar temas estando preparados. Estas herramientas nos ayudan a educar para la prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. Contrario a lo que se piensa, estas conversaciones no incitan a los adolescentes a iniciar su vida sexual, sino que les ofrecen información para tomar mejores decisiones.

Iniciar una vida sexual sin preparación emocional, psicológica y física puede afectar su bienestar y su proyecto de vida. Por ello, más allá del uso de métodos anticonceptivos, es esencial inculcar el amor propio y la capacidad de establecer límites. Un entorno familiar basado en el respeto y el apoyo les dará seguridad para valorar su cuerpo y elegir con responsabilidad cuándo y con quién compartir su sexualidad.



SEMÁFORO DEL TOQUE

ROJO: Son toques inadecuados, como los que involucran sus partes íntimas o cualquier contacto que los haga sentir mal. Se les explica que si alguien intenta hacer esto, deben contarle a un adulto de confianza de inmediato.

AMARILLO: Son los toques que pueden generar incomodidad, como cosquillas insistentes o caricias que no desean. Aquí se les enseña que tienen derecho a decir "no" y a expresar cómo se sienten.

VERDE: Son los toques seguros y afectuosos, como abrazos o un apretón de manos, siempre con su consentimiento.



Las maestras del *kintsugi*, el arte que resignifica las heridas

Por: Jaime Hernández* • Fotografía: Camilo Vargas y María Paula Alzate/Fundación Prolongar

El *kintsugi* transforma las fracturas en elementos de belleza y significado. Más que una técnica de reparación, es una filosofía que abraza la imperfección y da nuevo valor a las heridas. María Paula Alzate y Katherine Herrera son dos mujeres que comparten la pasión por este arte.



En términos sencillos, y desde una perspectiva etimológica, el *kintsugi* puede entenderse como una “reparación con oro”. El origen de este arte se remonta al siglo XV en Japón, cuando el general Ashikaga Yoshimasa solicitó la reparación de unos tazones de té rotos. En manos de artesanos japoneses, esta técnica cobró vida. Ellos unieron las piezas quebradas con una resina mezclada con polvo de oro, transformándolas en algo aún más especial que las de su forma original.

Sin embargo, más allá de unir piezas rotas con pegamento, el *kintsugi* tiene otro propósito. Reparar objetos quebrados se convierte en una analogía a los procesos de sanación. Una metáfora que ilustra cómo una fractura personal puede ser sanada y resignificada. Este arte nos enseña que las imperfecciones son partes intrínsecas de la vida y que pueden adquirir una belleza particular si las contemplamos desde una mirada diferente a la del dolor.

“Este arte cobra mucha importancia cuando empiezas a preguntarte el para qué y no el porqué. Cuando te apropias de la historia personal y no sientes vergüenza por

lo que ha sucedido”, cuenta María Paula Alzate, artista plástica que se encontró con este arte por primera vez en el 2018, cuando trabajaba en la Fundación Prolongar. En aquel entonces, coordinó un proyecto de reconciliación a través del *kintsugi* con tres actores del conflicto armado colombiano en Caquetá: civiles, retirados de la fuerza pública y personas en proceso de reintegración.

Durante los talleres, María Paula empezó a percibir lo metafórico de este arte. El acto de reparar juntos una vasija de barro se convirtió en una experiencia reveladora. “Agradezco haber pasado por ese proyecto, reconocer las cicatrices de la gente, no solo a nivel físico, sino también individual y colectivo”, comenta. La práctica del *kintsugi* fue su primer acercamiento al poder transformador del arte desde lo íntimo a lo social.

En el caso de Katherine Herrera, su cercanía al *kintsugi* vino de una exploración personal; de su búsqueda constante del bienestar. Esta arquitecta y artista santandereana encontró en este arte un camino para explorar la relación entre su fragilidad y fortaleza.

El pasado 21 de febrero de 2025, Katherine dirigió un taller sobre esta práctica en el Centro de la Felicidad de Chapinero. Su propósito fue utilizar el *kintsugi* como medio para resignificar las heridas. Para ella, generalmente, “estas surgen de una manera inconsciente y hasta que no somos conscientes de ellas no las podemos sanar”. En la actividad, los asistentes, primero, rompían la pieza, algo catártico, pues “al momento de romperla, recuerdan lo que se fracturó en ellos”, explica Herrera.

Juntar las piezas rotas que quedan puede convertirse en algo automático, si esto no se acompaña de una reflexión. Para llegar a la profundidad del *kintsugi*, Herrera acompaña el acto de reparar con meditación. “Si yo rompo y pego y no pienso en nada, eso no genera nada. Pero si lo hago con conciencia, es un pasito de ese proceso de sanación”, comenta la artista.

En esa misma línea, cuando Alzate imparte talleres de *kintsugi* en la fundación hace una reflexión a los asistentes sobre lo que va a representar para cada uno de ellos la reparación del objeto roto. “En últimas, es usted mismo o una relación que tiene

quebrada. Cada quien conecta con su momento de vida y eso es muy personal”, afirma María Paula. La artista bogotana, quien realizó un curso intensivo de *kintsugi* en Tokio en 2023, cuenta cómo hasta el pegamento debe representar algo particular para el reparador. “El pegamento es lo que unifica, lo que reconcilia y en cada caso es diferente”, agrega.

Tradicionalmente, en Japón, el adhesivo que se usa para juntar las piezas rotas proviene de una mezcla de polvo de oro con resina de los árboles de urushi. El toque dorado es una forma de representar, estéticamente, cómo una grieta remendada puede convertirse en algo bello. “Yo lo interpreto como algo más sublime; es dejar que entre luz por esta cicatriz, que se ilumine y que sea visible”, dice Alzate. Ese brillo del *kintsugi* lo traslada a sus creaciones artísticas haciendo uso de la hojilla de oro en sus obras. Sin embargo, en el *kintsugi* no es esencial esa belleza estética. En este arte es válido lo imperfecto. Así que es posible realizar reparaciones caseras mezclando tintas de color con adhesivos epóxicos, compuestos de una resina y un endurecedor.

Para María Paula “el hecho es que tú también tengas que ver que hay belleza en la imperfección. Que, a pesar del paso del tiempo, de la vejez, de los problemas de la vida misma, estamos en constante movimiento y transformación”. Algo que también comparte Herrera, quien afirma que “el proceso de sanación es algo que uno va perfeccionando de a poco. No te preocupes si no te quedó perfecta o si el pegante se fue por un lado, no importa, porque la sanación es eso: un proceso de prueba y error”.

Tanto para Herrera como para Alzate, el *kintsugi* también enseña la paciencia. Un aprendizaje crucial en



María Paula Alzate se cruzó con el *kintsugi* por primera vez, en el 2018, cuando trabajaba en la Fundación Prolongar en un proyecto con actores del conflicto armado colombiano.

“Sin conocerse mutuamente, Katherine y María Paula son dos maestras del *kintsugi*. Un título que, lejos de conferirles superioridad, las convierte en eternas aprendices de este arte”.

Amplía el contenido de esta nota escaneando este código:



la era actual, en la que hay una exigencia constante por la vida acelerada. En este arte es esencial tomarse el tiempo para encontrar la manera más acertada de juntar las piezas, así como para sostenerlas hasta que el pegante haya secado. “Tú vas sintiendo cómo el pegamento va quedando listo. Tú sabes en qué momento sueltas las piezas y no se te van a despegar”, comenta María Paula.

A nivel personal, el *kintsugi* les ha servido a estas dos artistas para superar algunas de sus fracturas. A Herrera este arte le ha permitido sanar las heridas generadas por el *bullying* del que fue víctima durante su infancia y adolescencia. “Me lastimó mucho no reconocer el valor que yo tenía, no reconocer mis virtudes. Sí las veía, pero siempre me decía: cuando seas grande las verán más”, dice Katherine. A través del arte, ha encontrado un mecanismo para superar su pasado. Le ha permitido soltar pesos que ha cargado por varios años y asumir una postura renovada que la aparte de la revictimización.

En cuanto a María Paula, el *kintsugi* le ha contribuido a reflexionar sobre el tema de la maternidad. “Yo he tenido tres pérdidas de tres embarazos y el arte siempre me ha ayudado mucho a entender qué estoy sintiendo”, relata Alzate. Al reparar una vasija de barro con forma de mujer que se había fracturado en el útero, ella experimentó una profunda conexión personal, que le ayudó a sobrellevar el dolor emocional y físico asociado con su deseo de ser madre.

Sin conocerse mutuamente, Katherine y María Paula son dos maestras del *kintsugi*. Un título que, lejos de conferirles superioridad, las convierte en eternas aprendices de lo que algunos llaman técnica, otros consideran arte y unos cuantos más relacionan con una filosofía de vida. **B**



Katherine Herrera tuvo un acercamiento al *kintsugi* por una exploración personal, por esa búsqueda constante de caminos hacia su bienestar.



Creecer en red: el aprendizaje de los medios independientes

Por: Carolina Gómez Aguilar* • Fotografía: Rodrigo Grajales

Baudó Agencia Pública se define como un medio comprometido con la transformación social a través de la investigación y la comunicación innovadora, con el objetivo de contribuir a una sociedad más justa. A la cabeza de su dirección y gestión está Laura Sofía Mejía.

Baudó AP es un río navegable, un flujo constante de encuentros, historias y tejidos. Sus fundadores, Laura Sofía Mejía (36 años) y Víctor Galeano (37 años), concibieron el proyecto durante un viaje de 12 horas por el río Caquetá, rumbo a la comunidad indígena Miraña-Bora. Esa visita fue el origen de su primera cobertura periodística, *Una parte por millón*, un mapa interactivo que muestra las consecuencias sociales, culturales, ambientales y físicas causadas por el uso de mercurio en la minería de oro.

Laura Sofía, comunicadora social, fotógrafa y productora audiovisual y hoy gestora de proyectos, tradujo la idea en un proyecto viable. Ante un panorama adverso para los medios de comunicación, echó mano de las herramientas que tenía y construyó el horizonte que se había proyectado junto a su pareja, Víctor, artista visual y fotoperiodista, hoy director de proyectos en Baudó. Laura cuenta que el apoyo de su familia fue esencial: “Tuvimos la fortuna de contar un círculo cercano de apoyo que nos ayudó en lo personal para surfear las necesidades básicas mientras sacábamos a flote estas ideas”. En 2016, propuso a la Universidad Católica de Pereira reemplazar su práctica profesional por la opción de “emprendimiento”, que ya existía para otras carreras. Así sentó las bases legales de Baudó y generó oportunidades para otros estudiantes.

Pasó al menos un año antes de recibir su primera financiación para componer un equipo. Luego de eso llegaron nuevas coberturas: *Todas las hojas son del viento*, un proyecto audiovisual sobre los guardianes

del bosque en el municipio de San Jacinto, Bolívar; *Los 12 de Punta del Este*, un cómic interactivo sobre la violencia contra los jóvenes en Buenaventura. Sus investigaciones tomaron rumbo hacia los temas de medio ambiente, memoria, paz, conflicto, género e inclusión.

La apuesta de crear un medio de comunicación independiente en una ciudad intermedia como Pereira no respondió a la intención de cubrir la actualidad local, sino a la necesidad de abrir un espacio para proyectos periodísticos de largo aliento en el país y la región Latinoamericana. Uno que ofreciera tiempo y presupuesto suficientes para desarrollarlos. La clave estuvo en la inquietud de Víctor por la sostenibilidad de los medios de comunicación indepen-

dientes y la experiencia de Laura en la gestión de recursos. Su madre, directora de Crearte, fundación de artes escénicas, le enseñó a sostener un proyecto cultural en el tiempo.

Gestionar no es igual a financiar

Gestionar implica entender el proyecto, ser parte activa de su funcionamiento y buscar fuentes de financiación alineadas con sus objetivos. Esta es, tal vez, la tarea más laboriosa a la que se enfrentan los medios independientes en América Latina, pues la dependencia de subvenciones extranjeras no garantiza la estabilidad a largo plazo. “Es un camino complejo porque cada año nos preguntamos qué hacer para que el proyecto no muera, pero es un proyecto que se ha sostenido muy bien y eso



Laura explica que el apoyo de su familia fue esencial en la creación de Baudó. Ellos se convirtieron en su soporte personal cuando, en compañía de su pareja, decidió sacar a flote el medio.

*Periodista y editora. Actualmente cursa un Máster en Crítica y Argumentación Filosófica.



Entre los trabajos investigativos de Baudó se encuentran: Cenizas en el Monte, Fábricas de agua, Los rastros del cambio climático y Tribugá, óxido en el paraíso.

nos ha permitido no fallar a nuestros principios y hacer las cosas de mejor manera”, cuenta Laura.

La búsqueda de sostenibilidad cada año les ha llevado por caminos interesantes como el de replantear sus objetivos, que hoy no solo están enfocados en los proyectos periódicos, sino también en fortalecer las herramientas comunicativas de las comunidades y diversifican sus fuentes de ingresos. Para complementar la cooperación internacional, ofrecen consultorías a organizaciones de la sociedad civil, desarrollan plataformas web y producen libros.

Antes de dirigir Baudó, Laura estudió y ejerció la citohistología, es decir, el análisis de tejidos celulares para prevenir y detectar oportunamente el cáncer de cuello uterino. “Me parece una magia poder ver los tejidos, las células y las formaciones... Pero no es mi personalidad y me tomó mucho tiempo reconocer dónde quería estar”, comenta. Posiblemente, la cuestión que la llevó años después al periodismo fue la misma que en principio la impulsó a estudiar ciencia: los marcados intereses de sus padres por los asuntos sociales y artísticos, algo de lo que pensó que necesitaba desmarcarse, pero que, al final, terminó por ser su pulsión más profunda.

Creció en Pereira, junto a su madre y su padre, un profesor universitario. Pasó los días de la infancia entre ensayos de teatro, canciones de protesta y libros, un ambiente que describe como de mucha apertura y libre elección. “Creo que estaba muy confundida y cuando llegó el momento de tomar la decisión elegí lo opuesto a eso, con la intención de que fuera una decisión 100% genuina”, dice. Algo similar le ocurrió a Víctor: su interés por la pintura derivó en la fotografía como una forma más vinculante de representar la realidad. “Encontré en el pe-

riodismo mayor afinidad sobre todo por la forma de hacer, la manera de comprometerse, de vincularse con procesos de memoria que era lo que trabajaba en ese momento”, explica.

Pensar los medios como herramienta social y no como un producto del mercado es, tal vez, la evolución que han tenido los medios independientes en Colombia en los últimos años y el nuevo horizonte hacia el que miran. Si bien no cuentan con la difusión en masa que gozaron los grandes medios, priorizan el trabajo focalizado, muy de la mano de quienes reciben la información, pero también de quienes la proveen, antes vistos como meras fuentes.


Sobre este nuevo periodismo que se ha ido produciendo en la última década, Laura comenta que “hay una intención de hacer bien las cosas, una preocupación genuina por sacar a la luz la información necesaria para que las personas puedan tomar mejores decisiones; hay una intención de narrar mejor para ser más responsables y no estigmatizar, tampoco hacer contenidos por ser virales. En ese sentido, estamos dando otra cara del periodismo, entre independientes y algunas iniciativas de los tradicionales. Hace falta que la gente sepa cómo sucede esto”.

Baudó también ha tejido una red de narradores visuales y comunitarios en distintas zonas del país que crece y se transforma a base de intentos, aprendizajes, escucha y, por supuesto, gestión de recursos. El proyecto que consolida esta unión se llama Chagra y funciona bajo cuatro ejes fundamentales: fortalecer las capacidades de creación de contenidos de los narradores visuales y comunitarios y financiar sus proyectos periodísticos; ser puente para la difusión de sus contenidos; visibilizar y difundir opiniones, posturas y proyectos de las comunidades a las que pertenecen los narradores; y posicionar una narrativa sobre cam-

Pensar los medios como herramienta social y no como un producto del mercado es, tal vez, la evolución que han tenido los medios independientes en Colombia.



bio climático, género y justicia racial que parta del respeto y la comprensión profunda de los temas.

Cada proyecto de Baudó se piensa en función del contexto que lo rodea, de las comunidades que están en el centro de cada cobertura. Como lo explica Víctor: “Pensamos mucho en que esas historias tengan un nombre, un rostro y un lugar. Cuidamos mucho la forma como se cuenta para que no termine perjudicando a la comunidad, sino que resulte algo positivo para ellos”. En esa trenza de historias y esfuerzo se hace eco la visión de Laura: “Lo que alcancemos a lograr es valioso, mientras logremos mantener los objetivos”. Porque, al final, lo que está en juego no es solo la financiación, sino una idea de periodismo que solo sobrevive si la voluntad de sostenerla nunca se apaga. 

“Baudó también ha tejido una red de narradores visuales y comunitarios en distintas zonas del país que crece y se transforma a base de intentos, aprendizajes, escucha y, por supuesto, gestión de recursos”.



Inteligencia artificial que beneficia la salud visual de los caleños

Fotografía: Daniel Jaramillo

La inteligencia artificial es el gran aliado de la nueva Clínica Visionía, ubicada al norte de Cali, donde se atienden exclusivamente enfermedades oculares. Gracias a la IA es posible detectar más temprano las alteraciones que aquejan a la población. Un avance para toda la región.

La población colombiana, y la de todo el mundo, está envejeciendo. La pirámide poblacional de Colombia, para el año 2030, va a estar prácticamente invertida. Habrá menos niños y más adultos mayores. Y a medida que la población envejece se incrementan las patologías oculares.

Previendo esta situación, y pensando en la salud de los colombianos, nació Visionía. Una clínica de oftalmología exclusivamente para enfermedades oculares, que se apoya en la inteligencia artificial y atiende pacientes de todas las entidades, sin diferenciación. Hermann Grill, oftalmólogo, retinólogo y director científico de Visionía, explica su misión:

“Nos interesa brindar programas de detección temprana, de todas las subespecialidades, y tener capacidad resolutoria con un portafolio de fácil acceso, profesionales y tecnología para cualquier etapa de la enfermedad ocular. Porque de nada sirve tener 1000 diagnósticos y no saber qué se hace con el paciente ni tener la capacidad instalada para hacerlo”.

Gracias al grupo de oftalmólogos generales y oftalmólogos subespecialistas se le brinda al paciente la seguridad que necesita su tratamiento y, además, los programas de inteligencia artificial implementados en la clínica permiten hacer detección temprana y seguimiento de pacientes con las tres enfermedades que

En Visionía es primordial que el paciente tenga una experiencia de usuario diferencial.

hasta ahora han sido aprobadas por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos) para diagnosticarse con *software* de inteligencia artificial: la retinopatía diabética, la degeneración macular y el glaucoma.

Con los programas de inteligencia artificial se hace, además, detección temprana de patologías y, a través de un examen de tres minutos, en el que no se dilata la pupila, se clasifica y se orienta el tratamiento requerido. “Y nosotros en Visionía ya tenemos montada la ruta para que el paciente pueda ser atendido dependiendo de su grado de severidad”, explica el doctor Grill. Los programas de IA de Visionía permiten incluso hacer un diagnóstico para identificar si el paciente tiene el riesgo de contraer la enfermedad. “En esta clínica tenemos la misión de hacer detección precoz y tratamientos tempranos de los pacientes. No esperar, en lo posible, a que un paciente ya tenga un gran deterioro en la visión para actuar”, agrega el doctor Grill.

La clínica cuenta con todo el recurso humano para tratar, médica y quirúrgicamente, cataratas (con lentes intraoculares de última generación), glaucoma, enfermedades de la córnea (incluyendo trasplantes de córnea) y manejo del ojo seco. Además, gracias a la *suite* y el *spa* de diagnóstico y tratamiento, enfermedades de los párpados, cirugía oculoplástica reconstructiva y cosmética, láser y cirugía para enfermedades de la retina y el vítreo y oftalmopediatría.

La infraestructura de la clínica ha sido perfectamente adaptada para las personas que presentan alguna dificultad en su visión. Los pasillos son grandes, están muy bien señalizados, con información en braille en la puerta de cada con-



sultorio. Está ubicada en un centro comercial, lo que facilita el acceso directo desde el parqueadero hasta los consultorios.

Y también se ha dado un espacio crucial a la docencia. La clínica recibe a los residentes que se están entrenando en oftalmología y fomenta la investigación científica. “Un componente esencial en la educación del país, pues, normalmente, validamos la investigación que se hace afuera y no al interior del país”, comenta el director de Visionía.

Hermann Grill es un precursor de la salud ocular desde todos los ángulos, por eso, enfatiza en la importancia de cuidar los ojos desde la infancia y limitar el uso de celulares y pantallas en los más pequeños: “Es crucial que entendamos que, más que la luz del celular o de las pantallas, lo que está afectando terriblemente a nuestros niños es ver tan de cerca y permanentemente las pantallas. Esto induce a la miopía. Que los niños hoy se pasen pegados al celular a menos de 33 centímetros ha disparado las cifras de miopía en el mundo entero”.

Las horas de pantalla y de celular afectan principalmente a los niños porque sus ojos están en proceso de formación. El ojo debe hacer un esfuerzo mayor cuando tiene el celular tan cerca, un proceso de acomodación, y para esto curva el cristalino, para poder enfocar. Esto aumenta la miopía. Por eso, hay que descansar de las pantallas, hacer pausas activas, mirar diferentes distancias y si lleva más de 45 minutos frente a la pantalla, parar. En Visionía hay espacio también para las citas y revisiones de los bebés, pues, según el doctor Herman Grill, “es primordial llevarlos a consulta a los tres meses de nacido para empezar a cuidar este órgano tan importante y prevenir futuras complicaciones”.

Visionía. Centro comercial Pacific Mall, en Cali. Cl. 36 Nte. # 6A - 65. Sexto piso.

Amplía el contenido de esta nota escaneando este código:





Bailar sobre una bicicleta

El ejercicio que gana fanáticos

Por: Laura Daniela Soto P.*

El ciclismo en interiores es una experiencia que conecta cuerpo y mente a través de la música, el esfuerzo físico y la energía grupal. En este artículo exploramos sus aportes a la salud y el bienestar.

La primera vez que me animé a probar una clase de ciclismo en interiores (es decir, en un cuarto oscuro con música a buen volumen) fui con más miedo que emoción. La bicicleta nunca ha sido lo mío y ni siquiera sabía cómo acomodarme en ella. Me aterraba no aguantar toda la clase o no poder seguir el ritmo. Pero, para mi sorpresa, en cuanto ajusté la bici (con la ayuda del entrenador, que hizo que todo fuera fácil) y empezó la música, el miedo se disipó. Los siguientes 50 minutos fueron una descarga total de estrés: sudé hasta la última gota, pero cada minuto se sintió más como una fiesta que como un entrenamiento. Esa combinación de ritmo, movimiento y energía es justamente lo que ha hecho del *indoor cycling* una forma de ejercitarse que gana seguidores en diferentes lugares del mundo.

Más que, simplemente, pedalear, es un entrenamiento cardiovascular de alta intensidad que se practica sobre bicicletas estáticas dentro de un estudio. Guiados por un instructor y acompañados de música con diferentes ritmos, los participantes ajustan la velocidad, la resistencia y la intensidad para simular distintos terrenos y desafíos, desde subidas exigentes hasta carreras de velocidad, en una experiencia que fortalece el cuerpo, mejora la salud del corazón y eleva el bienestar.

Aunque físicamente suele asociarse con el trabajo de piernas y glúteos, también activa los músculos del core, incluyendo abdominales, lumbares y oblicuos. Mantener una postura estable y controlar el movimiento del torso requiere un esfuerzo constante de esta zona, lo que mejora la resistencia y el equilibrio. En algunas clases, también se integran ejercicios para los brazos



FOTO: ERICK MORALES

Al ser un ejercicio de alta intensidad y bajo impacto, es una excelente opción para mejorar la resistencia, la fuerza y la salud del corazón.

con mancuernas. "El *indoor cycling* no solo tonifica el cuerpo, también fortalece los músculos de las piernas, glúteos y abdomen", señala el doctor Mauricio Mejía, deportólogo adscrito a Colsanitas.

Una de las mayores ventajas de esta actividad es su flexibilidad para adaptarse a distintos niveles y objetivos, permitiendo que cada persona avance a su propio ritmo en un entorno dinámico y retador. "El *indoor cycling* no exige experiencia previa, y eso nos permite ajustarnos a las necesidades de cada persona, desde principiantes hasta los más avanzados", explica Sophie Azout, cofundadora del estudio Cyglo en Bogotá. Además, la posibilidad de personalizar la intensidad del entrenamiento y el apoyo en clase a través de los entrenadores hacen que cada sesión sea desafiante, pero alcanzable, impulsando tanto el progreso físico como la autoconfianza.

¿Por qué es un entrenamiento efectivo?

El doctor Mauricio Mejía explica que este ejercicio es ideal para quienes desean mejorar su salud física: "Es un ejercicio que involucra casi todos los músculos, especialmente en clases de mayor intensidad, lo que lo convierte en un entrenamiento completo para el corazón, los pulmones y los músculos". Además, es una opción altamente eficiente para tonificar el cuerpo y quemar calorías.

Al ser un ejercicio de alta intensidad y bajo impacto, es una excelente opción para mejorar la resistencia, la fuerza y la salud general del corazón. De acuerdo con el Colegio Americano de Medicina del Deporte, se recomienda realizar al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana, lo que puede lograrse fácilmente con dos a tres sesiones de ciclismo de interior por semana.

*Periodista de la revista Bienestar.



La música es protagonista en las clases de ciclismo en interiores, porque mantiene a los participantes concentrados, motivados y algunos, incluso, olvidan el esfuerzo físico.

CONSEJOS PARA INICIARSE EN EL INDOOR CYCLING

En primer lugar, es importante llegar con la mente abierta y dispuesta a disfrutar del proceso sin presiones. Como Sara Duque menciona, "la bicicleta no va a ninguna parte, es un viaje personal". Es recomendable también llegar unos minutos antes de la clase para familiarizarse con la bicicleta, ajustar el sillín y el manillar para evitar lesiones; esto se hace con asesoría del personal capacitado. Además, vestir ropa cómoda y estar bien hidratado es crucial para disfrutar de una experiencia efectiva y cómoda.

No importa el nivel de experiencia: con la motivación adecuada y la guía necesaria, el *indoor cycling* puede ser el camino hacia una vida más saludable, equilibrada y llena de gozo.

Bienestar mental, música y sincronía

Más allá de los beneficios físicos, el ciclismo en interiores influye positivamente en la salud mental. La combinación de música, movimiento y motivación crea un espacio donde los participantes pueden liberar el estrés y enfocarse en su cuerpo y concentración durante 50 minutos. Para muchos, esta disciplina se convierte en un momento de desconexión de las preocupaciones diarias y de fortalecimiento emocional. Sara Duque, entrenadora principal del estudio Cyglo, afirma que, para ella, "es increíble ver el crecimiento de las personas en la disciplina, cómo cambian su conexión con su cuerpo, se sienten fuertes, dinámicos y tienen mayor claridad mental".

Las salas donde se practica ciclismo en interiores son oscuras; solo se perciben las luces de las bicicletas. El sonido envolvente y la música marcan el inicio de una experiencia completamente inmersiva. El *coach*, con una voz firme pero motivadora, guía cada pedalada. A medida que la intensidad aumenta, las pulsaciones suben y el sudor empieza a

caer, pero la energía del grupo y la coreografía que se crea en el lugar impulsa a los deportistas. Y al final, cuando la música baja y el pedaleo se ralentiza, llega la satisfacción. No se trata de números ni de velocidad, "lo más importante no es cuánto pedaleas, sino cómo te sientes al final", dice Juan Pablo Segura, *brand manager* del estudio Sí Colombia.

La música juega un papel clave en las clases, manteniendo a los participantes concentrados, motivados y menos atentos al esfuerzo físico. Juan Pablo Segura destaca que "cada lista de música está diseñada para guiar el entrenamiento, desde el calentamiento hasta la fase de mayor intensidad y el estiramiento final".

De igual forma, la sincronía de los participantes es un elemento esencial en el ciclismo en interiores. Durante la clase, el instructor guía a los participantes a través de una serie de movimientos coordinados con la música: subir y bajar del asiento, alternar entre diferentes intensidades, cruzar los brazos en el aire y realizar desplazamientos del torso que añaden un componente de coordinación. Estas coreografías,

además de hacer la sesión más dinámica, potencian la concentración y mejoran la conexión mente-cuerpo. "Es un ejercicio de bajo impacto que permite trabajar potencia, velocidad y cardio sostenido, todo sincronizado con la música. No solo se trata de hacer ejercicio, sino de disfrutar el proceso", explica Sara Duque.

La comunidad: una motivación

La comunidad es uno de los motores del ciclismo en interiores. No es solo el esfuerzo individual lo que impulsa a los participantes, sino la energía compartida con quienes pedalean a su lado. "Desde el momento en que alguien entra a nuestro estudio queremos que se sienta parte de algo", explica Juan Pablo Segura. "No se trata solo de la bicicleta, sino de la gente que está a su lado, del instructor que lo impulsa y lo motiva con palabras de aliento a no rendirse, de la sensación de estar en sintonía con el grupo. Esa conexión es lo que hace que la experiencia sea tan poderosa".

En estudios como Cyglo las clases de *indoor cycling* no solo han sido una herramienta para mejorar la salud física, sino también un espacio para tramitar momentos difíciles como el duelo, el divorcio o incluso desafíos personales como la claustrofobia. Para algunas personas la idea de estar en una sala cerrada, con luces bajas y un grupo pedaleando en sincronía, puede ser intimidante. Sin embargo, el ritmo de la música, la guía del instructor y la energía del grupo crean un ambiente envolvente que ayuda a transformar la ansiedad en confianza.


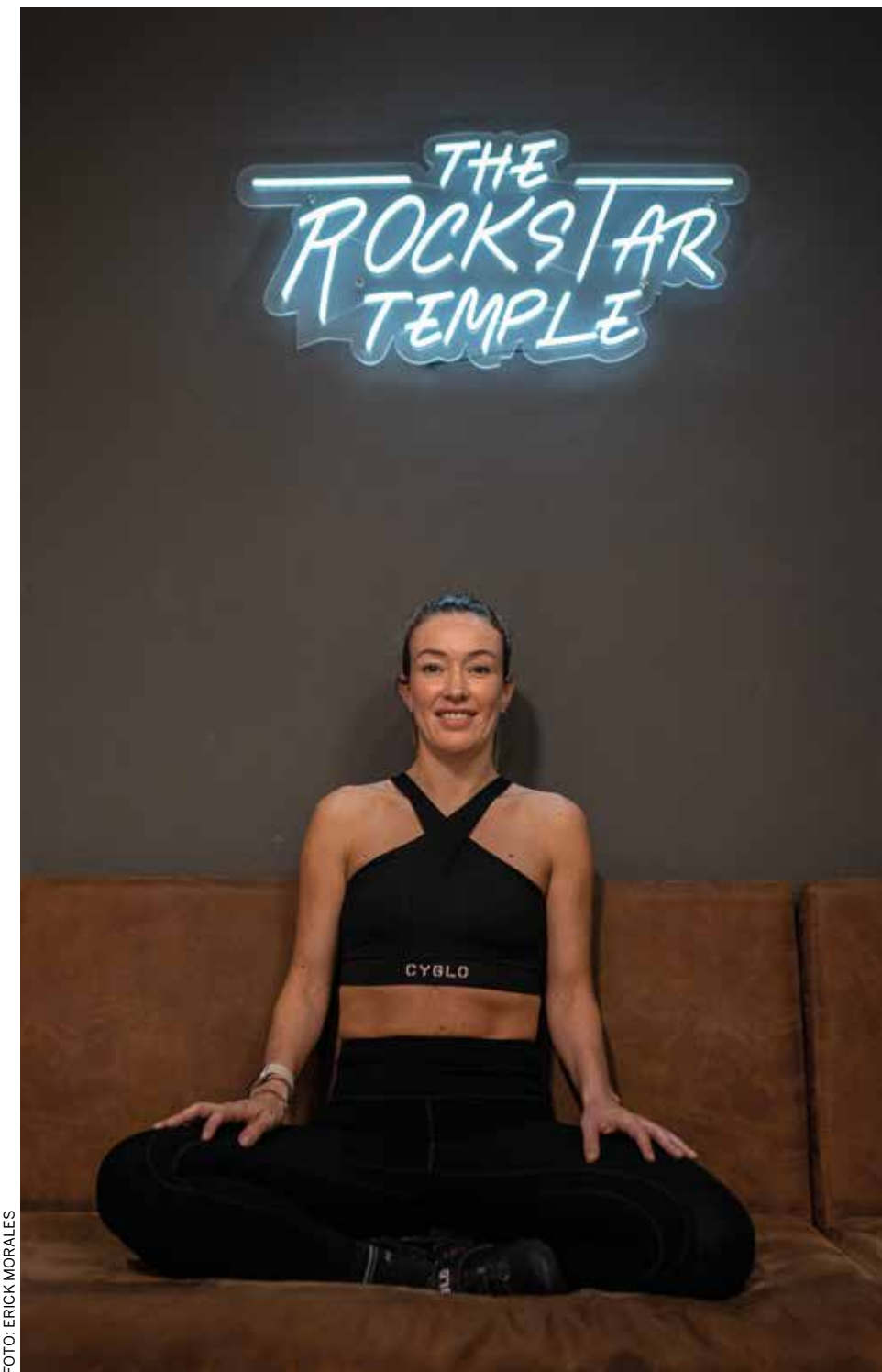
Así lo confirma Cindy Scarpini, vocera del estudio Need My Rush: "Uno de los objetivos es enganchar a quienes llevan tiempo sin hacer ejercicio o nunca lo han hecho, permitiéndoles ir a su ritmo en un ambiente pensado para que cada persona se conecte con el pedaleo, la música y el grupo y saque su mejor versión". 

FOTO: ERICK MORALES



“Es increíble ver el crecimiento de las personas en la disciplina, cómo cambian su conexión con su cuerpo, se sienten fuertes, dinámicos y tienen mayor claridad mental”.

—Sara Duque, entrenadora de Cyglo.

Cinco pasos para cuidar las uñas

Por: Laura Daniela Soto P. • Ilustración: Juliana Quitian @rosaem

Mantener las uñas fuertes y bien cuidadas no es solo una cuestión de estética, sino también de salud. Aquí le compartimos cinco recomendaciones clave para prevenir infecciones, evitar la fragilidad y fortalecerlas de manera natural.

Nuestras uñas dicen más de nuestra salud de lo que imaginamos. Unas uñas fuertes y bien cuidadas no solo mejoran la apariencia de nuestras manos y pies, también pueden ser un indicador del bienestar general.

Cuando están sanas, actúan como una barrera protectora contra infecciones y reflejan un buen equilibrio nutricional. Por el contrario, uñas quebradizas, con manchas o decoloraciones pueden ser señales de deficiencias o problemas subyacentes en

el organismo. Con los cuidados adecuados se pueden prevenir infecciones, evitar la fragilidad y fortalecerlas de forma natural. Estos son cinco pasos esenciales para que sus uñas luzcan impecables y saludables en todo momento.



1 MANTENGA LAS UÑAS LIMPIAS, SECAS Y BIEN CORTADAS

Las bacterias y hongos prosperan en la humedad, aumentando el riesgo de infecciones como la onicomycosis. Según la Asociación de Dermatólogos de EE. UU., lavar las manos y secar bien las uñas después del contacto con agua o suciedad es clave para su salud. Usar guantes al hacer tareas domésticas ayuda a proteger su barrera natural y evitar el debilitamiento.

Cortar las uñas en línea recta con tijeras o cortaúñas y limar suavemente redondeado las esquinas previene uñas encarnadas, quiebres e infecciones, especialmente en los pies.

2 EVITE MORDER LAS UÑAS Y MANIPULAR LAS CUTÍCULAS

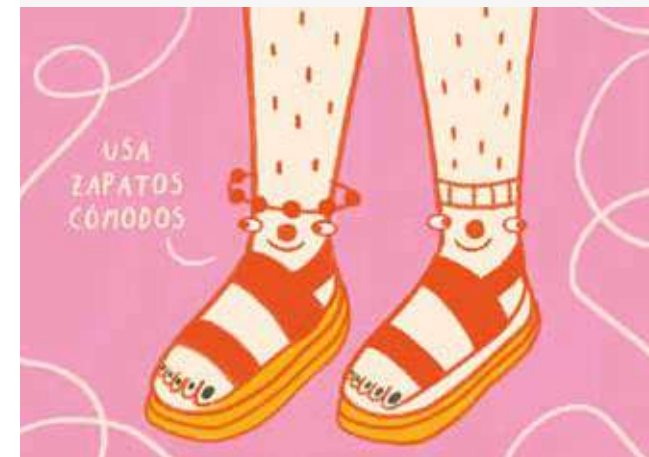
Morderse las uñas no solo es un hábito dañino para su apariencia, sino que también puede debilitarlas y aumentar el riesgo de infecciones. Según el Colegio de Dermatólogos del Reino Unido, al morderse las uñas se crean pequeñas aberturas que pueden permitir la entrada de bacterias y hongos. En cuanto a las cutículas, su función es proteger la base de la uña contra microorganismos, por lo que eliminarlas o cortarlas puede exponerlas a infecciones. Lo ideal es empujarlas suavemente hacia abajo después de la ducha, cuando están más blandas.



3 MANTENGA LAS UÑAS DE LOS PIES PROTEGIDAS Y EN BUEN ESTADO

Las uñas de los pies están expuestas a diferentes factores de riesgo, como la presión del calzado, la humedad y los hongos. Usar zapatos cómodos y de la talla correcta es clave para prevenir problemas como uñas encarnadas, infecciones fúngicas y traumatismos. Además, los hongos en las uñas son una de las infecciones más comunes en los pies y pueden propagarse en lugares como piscinas, duchas públicas y gimnasios.

Es recomendable usar sandalias y asegurarse de secar bien los pies después de ducharse, sobre todo entre los dedos.



5 PROTEJA LAS UÑAS DE TRAUMATISMOS Y PRODUCTOS QUÍMICOS

Las uñas pueden dañarse si se utilizan como herramientas para abrir objetos, raspar superficies o si se exponen constantemente a productos químicos agresivos. El contacto frecuente con detergentes, solventes y quitaesmaltes con acetona puede debilitarlas, provocando que se vuelvan quebradizas y se descamen. Es recomendable usar guantes al hacer tareas que impliquen la exposición a sustancias químicas o humedad prolongada. Tenga cuidado con el uso del esmalte, evite llevarlo por semanas seguidas, elija fórmulas sin formaldehído ni tolueno, aplique base protectora y limite los quitaesmaltes con acetona para reducir la resequedad. ¹⁵



4 TOME SUFICIENTE AGUA Y CUIDE SU ALIMENTACIÓN

Mantenerse bien hidratado es fundamental para la salud de las uñas, para evitar que su fragilidad. De igual forma, una alimentación balanceada y rica en nutrientes es clave, pues la deficiencia de vitaminas y minerales puede debilitarlas, hacer que crezcan más lentamente o provocar estrías y cambios en su color y textura.

Incorporar alimentos con zinc, vitaminas A y B12, hierro y proteínas, como huevos, lentejas, pollo y frijoles negros, ayuda a fortalecerlas y favorece su crecimiento.



**Periodista de revista Bienestar. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones realizadas por instituciones como la Asociación de Dermatólogos de EE.UU., la Organización Mundial de la Salud, el Colegio de Dermatólogos del Reino Unido, la Asociación de Podólogos de EE.UU., la Fundación Nacional de Dermatología de EE.UU. y la Clínica Mayo. En caso de cualquier duda sobre la salud de sus uñas, consulte a un dermatólogo o a un profesional de la salud.*

Dayra Benavides

La joya blanda de Pasto

Por: Camilo Vargas* • Fotografía: Archivo personal

Dayra Benavides es una artista y maestra artesana de Pasto. En su memoria tiene cristalizados algunos momentos que marcaron el pulso creador de sus diseños: los patrones precolombinos que armaba su padre para un vitral y las gallinas de su corral que engalanaba con vestidos que les diseñaba.

Nacer en una casa llena de amor por la creación artística es darle una razón para vivir a quienes la habitan: el deseo visceral de estar siempre creando. Dayra recuerda a sus amigas, las gallinas, a quienes disfrazaba y vestía con ropa a la medida que ella hacía con sus propias manos. “Hace tres años les hice un homenaje en un traje. Los gallos y las gallinas eran realmente el alimento de la casa, pero yo me encariñaba con ellas. Eran mis amigas. Aunque, de un día para otro, ya no estaban: mi mamá las había cocinado”, cuenta con nostalgia.

Su madre, una bailarina feroz del Carnaval de Negros y Blancos, solía comprar solo dos litros de leche y no los tres que necesitaban. Guardaba el resto del dinero para comprar botones o terlenka, un tipo de hilo. Paseaban juntas por las tiendas de sastres y modistas buscando retazos de telas para elaborar trajes. Dayra hacía torres con esos retazos, mientras pensaba y dibujaba el traje que quería. “Mi madre decía que yo era super mandona, porque tenía muy claro cómo quería el cuello, el botón y la forma del traje”, dice con orgullo.

Su madre, muy hábil, desarmaba las sábanas de la casa, juntaba los retazos y hacía magia con lo que tenía sobre su mesa. Sonaba la máquina de coser y creaba un nuevo atuendo. El poder de crear es el acto más noble que aprendió Dayra, quien, desde entonces, ha elegido el textil como una de sus herramientas más poderosas para expresarse.

Otras piernas, otras manos, una magia. Siempre la misma magia creadora. Sus trajes, todos con un espíritu y significado particular, son como hijos que nacen y luego la absorben para bailar durante el carnaval. Su corazón baila desde muy joven “La Guañeña”, una canción tradicional del suroccidente del país



Dayra nació en una familia de artistas, su madre es bailarina y su padre fotógrafo.

que compartía con sus hermanas. Su madre les confeccionaba los trajes y su padre les tomaba fotografías.

Joyas Blandas, la marca de Dayra Benavides y su familia, empezó por la necesidad de buscar sustento. Con los años, se ha convertido en un referente de arte y artesanía en la moda.

¿Cómo canalizar las emociones a través del arte?

El arte siempre ha sido para mí y mi familia un canalizador del buen vivir. En alguna época, cuando había alerta roja sobre el volcán Galeras, dormíamos con agua, enlatados y con un silbato en el cuello, por si algo pasaba. Eran momentos tremendos. Pero nosotros soportábamos esos momentos gracias a la creación. Di-

señar un traje, bailar, grabar un video. Mi madre es bailarina y mi padre fotógrafo, ellos me enseñaron a vivir a través del arte.

¿Cómo nació Joyas blandas?

Fue en mi niñez, cuando jugaba con los retacitos de tela. Al inicio eran esculturas grandes, luego lo hice en tamaños pequeños para que fueran portátiles y pudieran lucirse en el cuerpo. No las quería colgadas en la pared ni en los museos, sino en el cuerpo. Empecé a hacer esas pequeñas esculturas para llevarlas sobre la cabeza y fue ahí cuando se empezaron a vender. Luego, empecé a hacer figuritas, círculos, espirales, figuras precolombinas y todo eso lo convertí en are-

“Uno de los pilares de nuestra casa es el estar bien, el sentir bien y el hacer bien. Es una coherencia desde el pensar bonito, sentir bonito y hacer bonito”.

tes y tocados para la cabeza. Con eso participé en varias ferias en Bogotá. Allí conocí a Aterciopelados, con quienes empecé una carrera muy bella. Lo que a Andrea Echeverri se le ocurría, lo hacíamos juntas.

¿Cómo fue el proceso para crear su primer traje de carnaval?

Un día, haciendo los trajes para Andrea, sentí un vacío sobre mis raíces. Llevaba un tiempo en Bogotá y me cuestionaba sobre mi ADN creativo. En medio de muchas preguntas existenciales, volví a Pasto para el carnaval. Mi madre me abrió la puerta a los colectivos coreográficos. No era la primera vez que yo participaba y le hacía fotos a mi madre, pero ese momento en concreto significó mucho porque estaba cuestionando mi identidad. Mi madre estaba terminando de hacer su traje para el carnaval. Me pidió que le ayudara a ponerse el tocado. Sentí un regocijo al ver que esa mujer era mi mamá, que ella era una de las bailarinas más antiguas del carnaval y que yo soy su hija. Ahí percibí mis raíces más claras. Entonces, quise salir a bailar como ella para saber qué se siente. Allí empieza mi carrera

como artista de las artes populares. Decidí hacer mi primer traje, llamado *Espíritu de fiesta*.

¿Cómo es el proceso para elaborar un traje?

Para mí es como parir un hijo. Me tardo nueve meses haciendo un traje. Primero empieza con las ganas, una sensación en las tripas, un deseo por participar en el carnaval. Cuando uno quiere hacer parte de eso, las cosas empiezan a presentarse en los sueños, en las calles, en todo lado. En mi caso, me da una pulsión en el útero.

Es un deseo visceral de crear. Comienzo a crear su ADN, a partir de trazos y deseos. ¿Cómo quiero que suene? ¡Quiero que lleve dorado! Deseo sentirlo, disfrutarlo, como si fuera una niña. En ese momento no me importa qué significa o si significa algo.

Después de los desfiles y del carnaval trato de descifrar qué fue lo que hice. Mi papá me ayuda a descifrarlo, me dice: “Mire, mi hija: usted ha trabajado con esta figura significa...”. Es entonces cuando le construimos un lenguaje. Pero sale primero del corazón y la intuición, no de la cabeza..



Algunas de sus piezas en el desfile del Carnaval de Negros y Blancos, que se celebra cada año en enero, en Pasto-Nariño.



¿Cómo preserva el patrimonio del carnaval?

Nuestra casa ahora se llama Casa Carnaval y está llena de trajes, esculturas, máscaras. Mi papá tiene el archivo más grande y antiguo del carnaval. Entonces, somos guardianes de esta fiesta popular, de las artes populares. Salvaguardamos los oficios. Queremos darles cada vez más voz a los artesanos. Se trata de preservar y visibilizar este mensaje, porque es un mensaje muy pacífico. A Colombia se la narra como un país violento, un país de drogas. Pero nosotros, desde Casa Carnaval, la narramos desde la resiliencia y la paz.

¿Qué retos se vienen?

Vivir Macondo. Laura Mora, una de las directoras de la serie pidió que mi arte haga parte de la siguiente temporada de *Cien años de soledad*. El proceso empezó presentando bocetos, después de hacer una investigación para trasladar nuestros carnavales al realismo mágico. Me pidieron algo en representación del carnaval latinoamericano, que rompa la literalidad del carnaval colombiano. Esto será un homenaje a Úrsula Iguarán, a todas las mujeres de Macondo, a las mujeres detrás de la grabación y la producción de la serie. En ese homenaje decidí traba-

jar una paleta de colores mucho más tierra, envejecida.

¿Qué es el bienestar para Dayra Benavides?

Uno de los pilares de nuestra casa es el estar bien, el sentir bien y el hacer bien. Es una coherencia desde el pensar bonito, sentir bonito y hacer bonito. Desde el bienestar, siempre que tengamos una salud emocional y una salud física, nosotros podemos tener unos actos muy positivos. En este momento, yo trato de sentir paz mental y emocional. Eso resulta en que, si tengo ambas, hago las cosas más amorosas, más sentidas y conscientes. **B**

Joyas blandas, su marca, nació en su niñez cuando jugaba con retazos de tela. Al inicio eran esculturas grandes, luego las hizo más pequeñas para que fueran portátiles y pudieran lucirse en el cuerpo.



Fundación Keralty

Esta sección invita a reflexionar sobre el bienestar, la compasión, el autocuidado y el acompañamiento, porque así nuestra vida se llena de sentido y nos conecta con lo más valioso. El programa Ciudades Compasivas, promovido por la Fundación Keralty y New Health Foundation, busca la creación de comunidades compasivas que brinden bienestar a aquellos que lo necesitan.

*Realizador audiovisual y periodista de revista Bienestar.

SEXTO PISO

Longevidad: cantidad pero con calidad

Los avances de la medicina y las sociedades en general han aumentado la esperanza de vida de las personas.

La nueva longevidad plantea enfoques para que esos años extra de vida sean de calidad.

Hace muy pocos días mi amigo Mauricio Reina, economista, periodista, crítico de cine, analista de noticias y cien cosas más, me envió el enlace de un video de Youtube que él hizo junto con Patricia Morales, su pareja, y su título fue para mí una revelación: *La revolución de la nueva longevidad*. (Buscar en YouTube: La revolución de la nueva longevidad).

En él, Patricia y Mauricio plantean una gran cantidad de ángulos y facetas que darían para publicarse varios libros. Es un hecho que la esperanza promedio de la humanidad ha aumentado en las últimas décadas, gracias a los avances tecnológicos en medicina y en la salud pública, la mejoría en la alimentación y varios factores más. Por ejemplo, una persona que nació en Colombia en 1962 (que es el caso de Mauricio) tenía, en promedio, casi 58 años de expectativa de vida. Hoy ya superó esa barrera estadística porque cumplió 62 años y su expectativa promedio de vida, en 2023, era de casi 83 años.

Es cada vez más frecuente ver personas de 80, y hasta 90 años, con una gran vitalidad y que viven sin mayores problemas físicos y mentales; pero también se ven una gran cantidad de personas que incluso antes de los 70 lucen deprimidas, desmotivadas y presentan un aspecto poco saludable.

Entonces lo que plantea la nueva longevidad no es vivir aún más años sino cómo hacer para vivirlos de la mejor manera. Es decir, termina sien-

do una decisión que debe tomar cada persona, pero también cada sociedad, cada país, el mundo en general.

Como señalan en su video Mauricio y Patricia, la nueva longevidad implica prepararse en seis aspectos principales que ellos señalan. Salud física y mental, salud financiera, vida en comunidad, ocupación o aprendizaje, motivación y disfrute. Los enunciados dan pistas muy claras acerca de cuáles son los aspectos que se deben observar.

Varios factores que deben tenerse en cuenta ya son viejos conocidos en este tipo de columnas. Comida sana, ejercicio físico, actividad mental, tener algún proyecto de vida, dormir bien, evitar el cigarrillo y el alcohol.

En un texto titulado *De qué hablamos cuando hablamos de nueva longevidad*, el doctor Diego Bernardini, autor del libro *La Segunda Mitad. Los 50+ Vivir la Nueva Longevidad* plantea cinco dimensiones que definen la nueva longevidad.

Hay más personas mayores. En el mundo la población se ha duplicado con respecto a 1970 y crecerá aún más de los casi 7000 millones de personas de ahora se espera, será de 10.000.000 para el año 2050, aproximadamente. La salud de las personas no es algo que esté librado al azar. "Solo una pequeña parte de ello está condicionada por la herencia genética. Las interacciones con el entorno, así como las características de origen étnico, identidad sexual, ocupación y nivel educativo moldean nuestras vi-



POR:
**Eduardo
Arias Villa**

das y en ello nuestra independencia y nuestra autonomía".

Aparecen nuevos protagonismos de las personas mayores. Menciona el caso de la política donde personas mayores están definiendo escenarios electorales con la fuerza del voto.

Otra perspectiva es dejar de pensar el envejecimiento desde lo biológico o cronológico, es una visión limitada y alejada de la realidad. "Personas de más de 80 años tienen capacidades mentales en muchos casos equivalentes a la de una persona de 20".

La última perspectiva que plantea el doctor es variedad y diversidad. La evidencia muestra que la pérdida de capacidad asociada con el envejecimiento se relaciona vagamente con la edad cronológica. No existe una persona mayor típica y en eso influyen los determinantes sociales de la salud y el curso de la vida.

Para terminar cito de nuevo a Patricia y a Mauricio, quienes señalan que la nueva longevidad es una visión novedosa sobre el paso del tiempo, es una elección, es un camino de empoderamiento, implica desafíos y requiere crear una nueva agenda, tanto de decisiones personales como de la sociedad, de las empresas, de los países y del mundo entero. ^B

Amplía el contenido de esta nota escaneando este código:



*Periodista y escritor.

HAZTE INMUNE A LOS MITOS Y AL VPH*.

Mito: "La vacuna contra el VPH* causa infertilidad".

Realidad: La vacuna contra el VPH* es segura y no afecta la capacidad reproductiva de las personas. ✓

Infórmate, vacúnate y protégete.
Conoce más en **colsanitas.com**

*Equivalente a Virus del Papiloma Humano.



SI NECESITAS QUE ESTA REVISTA
VENGA CON ZOOM, **HAY ALGO
QUE TUS OJOS QUIEREN DECIRTE.**

NUEVA CLÍNICA VISIONÍA

Somos tu mejor opción en salud visual en Colombia.

Cali: C.C. Pacific Center, calle 36 norte #6A – 65, piso 6.

Bogotá: Clínica Universitaria Colombia, calle 22 B #66 – 46, piso 6.

clinicavisionia.com