

Bienestar

COLSANITAS



ABRIL - MAYO 2019 | ISSN 0122 - 011X

Mario Hernández

El empresario santandereano está al frente de una marca que compite con las mejores del mundo en artículos de cuero.

Nº 163



Porque todos **somos diferentes**,
necesitamos **cuidados diferentes**

Shampoo para el
CUIDADO
Capilar

ideal
para cada

Tipo De
Cabello

NUEVO

Con
SAW
Palmetto




ANTICAÍDA
Efecto
Relipidizante


ANTICAÍDA
Uso
Diario


ANTICASPAS
&
ANTICAÍDA
Acción
Seboreguladora


ANTICAÍDA
Mayor
Poder Anticaído


ANTICAÍDA
Cabello
Graso

Skindrug

Contenido

Abril · Mayo 2019

Nº 163

Institucional

- 2 Profesionales de salud mejor preparados
- 74 Salas ERA, para tratar las enfermedades respiratorias

Belleza y bienestar

- 6 Diez atentados contra el pelo
- 8 Carolina Gaitán

Alimentación

- 10 Consumir lácteos durante la vejez
- 12 Un menú para el corazón
Laura Natalia Cruz
- 16 El tesoro del casabe
Julián Estrada Ochoa
- 18 Mitos y realidades de los endulzantes
Catalina Sánchez Montoya

Hogar

- 22 Kit ecológico de aseco personal
Mónica Diago
- 24 Todos en la cama
María Alexandra Cabrera

- 30 Las ventajas del orden
Liliana Ramírez

Actividad física

- 32 Fortalecer los músculos con o sin pesas
Soraya Yamhure Jesurun
- 34 Las lesiones más frecuentes al correr
César Rojas Ángel

Medio ambiente

- 38 El desalentador futuro de los nevados colombianos
Brian Lara

Salud

- 50 Endometriosis, silenciosa y poco conocida
María Alexandra Cabrera
- 52 Medicamentos: residuos peligrosos
Luisa Reyes
- 58 El reto de destetar a un bebé
Mónica Diago
- 62 Alzheimer y calidad de vida
Karem Racines Arévalo
- 66 Aprender a caminar a los cuarenta
Martha Lucía Medina

- 69 Una historia positiva
Juan José Franco Ramírez

- 72 Siete cosas que debe saber del bruxismo

Vida

- 44 Mario Hernández se reinventa todos los días
María Gabriela Méndez
- 75 Antes de morir quisiera...
Carmenza Gómez
- 76 La espiritualidad en lo cotidiano
Carolina Rojas
- 80 Cómo funciona la terapia cognitivo-conductual
Alejandro Peláez / Néstor Ramos
- 88 La dejadez
Eduardo Arias

Tiempo libre

- 82 Los niños y los libros
Estefanía González
- 86 Las mil rutas de La Candelaria
Eduardo Arias

- 52 Medicamentos: residuos peligrosos
Luisa Reyes

- 58 El reto de destetar a un bebé
Mónica Diago



Profesionales de salud mejor preparados

Como parte del Grupo Keralty, en las compañías de medicina prepagada Colsanitas y Medisanitas tenemos claro que nuestro objetivo último es generar valor en salud. Asimismo, nos alineamos con las demás empresas del grupo para proveer a todos nuestros usuarios una salud personalizada, predictiva, preventiva, participativa y permanente.

Con más de 527.000 usuarios de medicina prepagada en el país, seguimos siendo la empresa preferida por los colombianos para proveerles servicios de salud de la mayor calidad en todos los momentos de su vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Y queremos seguir creciendo, eso sí, sin sacrificar la calidad y la calidez que hasta ahora nos hemos preocupado por entregar a quienes nos confían su salud y la de su familia.

Parte esencial de esta cadena de valor en salud son nuestros profesionales adscritos: médicos generales, especialistas, odontólogos, nutricionistas y psicólogos, entre otros. En el acto médico que ellos ejecutan, sea una consulta, un examen, una terapia o una cirugía, se materializa todo el trabajo que hacemos los casi 14.000 empleados de este grupo por brindar la mejor calidad en salud en todos nuestros servicios.

Por eso, durante los últimos 25 años hemos desarrollado diferentes actividades científicas y académicas con el fin de ca-

pacitar y actualizar a todos los profesionales de la salud que trabajan con nosotros. Queremos contribuir de esta manera al desarrollo y mejoramiento continuo de su actividad profesional, y con ello mejorar nuestro servicio.

Con el respaldo de la Fundación Universitaria Sanitas, cada año organizamos más de 20 congresos y diplomados en áreas de salud como gastroenterología, anestesia, ortopedia y traumatología, medicina interna, cirugía, pediatría, ginecología, medicina general y salud familiar, imágenes diagnósticas, odontología y enfermería, entre otras.

Asimismo, nuestros profesionales cuentan con auxilios económicos para asistir a congresos y otro tipo de eventos académicos en ciudades distintas a las de su residencia, e incluso en otros países.

Consideramos que la preparación de los profesionales adscritos es una de las piedras angulares en la promesa de valor que presentamos a nuestros usuarios. Así ustedes siempre tendrán la confianza de que su salud está en las mejores manos. ¶

IGNACIO CORREA SEBASTIÁN

Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

BIENESTAR COLSANITAS 163

Consejo editorial

Eduardo Arias
Enrique Bernal
Juan Carlos Echandía
Gloria Escobar
Franck Harb Harb
Camilo Jiménez
John Naranjo
Diego Quintero
Ximena Tapias

Director

Camilo Jiménez
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

María Gabriela Méndez
mgmendez@colsanitas.com

Diseño

Camila Hurtado Cárdenas
marchurtado@colsanitas.com

Periodista

Brian Lara

Fotografía

Andreína Mujica
Fernando Olaya
Oliver Olivella
Mateo Romero

iStock

Ilustración

Alejandra Balaguera
Camila Bernal
Tatiana Cancelado Narváez

Juan Felipe Hernández
Luisa Martínez
María Carolina Ramírez
Jorge Tukan
iStock

Fotografía de carátula

Fernando Olaya

Dirección administrativa y financiera

Víctor Cárdenas Mendoza
vmcardenas@colsanitas.com
Teléfono: (1) 646 6060
Extensión 57 11153

Asistente administrativa

Wendy Tatiana Vanegas
wetvanegas@colsanitas.com

Dirección comercial

Multimedios Plus.
Calle 104 #14A-45, oficina 406
Bogotá, Colombia
Teléfonos: (1) 520 8138 - 301 277 0279

Directora comercial

Nathalia Lozano
nlozano@multimediosplus.com.co

Impresión

Printer Colombiana S.A.S.

Servicio al usuario

Central de llamadas de Colsanitas
Teléfono: (1) 487 1920

Bienestar Colsanitas

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

VIGILADO Supersalud 

Una pregunta de salud para orientarte al instante

¿Quieres saber de acuerdo con tus síntomas, qué especialidad consultar?
¿Qué debes hacer en caso de enfermedad?

Aquí te orientamos.

Ahora, puedes tener a un grupo de profesionales de Colsanitas dispuestos a atender tus dudas de forma **clara, rápida y confiable**.

1. Descarga la App Colsanitas.



2. Elige la opción **Orientación en Salud**.

3. Ingresa con la misma clave de la oficina virtual.

4. Selecciona el canal por el cual nos quieres contactar.

Recuerda que además de la llamada telefónica, tenemos dispuestos otros canales para atenderte.

Conócelos.



Chat



Video llamada



Llamada telefónica



Correo electrónico

Accede a este servicio también por nuestra línea gratuita **487 1920** en Bogotá o **01-8000979020** en el resto del país.

 **Colsanitas**

Medisanitas

Especialidades médicas

Redacción Bienestar Colsanitas • ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

En Colombia existe una oferta disminuida y una demanda creciente de médicos especialistas: hay solo 20 de ellos por cada 10.000 habitantes.

21.643

médicos
especialistas
ejercen en
Colombia.

23,1 %

de los médicos
en Colombia son
especialistas. En
el resto de países
miembros de la
Organización para
la Cooperación y el
Desarrollo Económicos
(OCDE) la cifra
promedio es 61,6 %.



200

oncólogos tiene
Colombia para atender
a 421.000 pacientes
anuales, distribuidos
en 71.000 casos
nuevos y 350.000 en
tratamiento.

138 %

es el crecimiento
estimado, para 2030,
de Medicina del dolor
y Cuidados paliativos,
las especialidades con
mayor proyección.
Actualmente solo hay
34 profesionales de
esta área.

735

psiquiatras ejercen en el país. La tasa
es de 1,5 especialistas por cada 100.000
habitantes, cuando la OMS recomienda
que sean 10. México tiene una tasa de 3,68,
España de 6,5 e Islandia de 25.

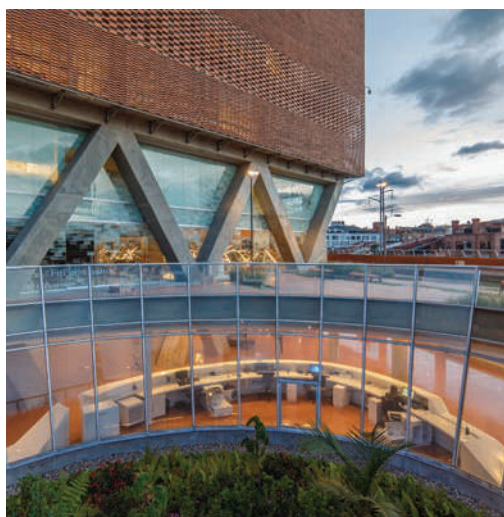
4.417

internistas ejercen en Colombia. Es la
especialidad de mayor oferta seguida de la
pediatría, con 3.398. Las especialidades de
genética médica y medicina aeroespacial solo
suman 46 profesionales en todo el país.

Fuentes: Estimación de oferta de médicos especialistas en Colombia 1950–2030 (MinSalud, 2018). Aproximaciones a la estimación de la oferta y la demanda de médicos especialistas en Colombia, 2015–2030 (Observatorio de Talento Humano en Salud, 2017).

**LÍNEA ESPECIAL
URGENCIAS ADULTOS**

**PORQUE PASE
LO QUE PASE,
SIEMPRE
ESTAREMOS AHÍ**



ESTAMOS CAMBIANDO PARA TI.

Desde ahora contamos con un servicio especializado para ofrecerte una experiencia en urgencias para triage 4 y 5, más ágil y de gran calidad.

¡Nuestro equipo de profesionales en salud está listo para atenderte!

**LO MEJOR DE
NOSOTROS
PARA LO MEJOR
DE TU VIDA**



Fundación
Santa Fe de Bogotá



Diez atentados contra el pelo

Adriana Restrepo* • FOTOGRAFÍA: Mateo Romero

Dos expertos hicieron una lista de los errores más comunes en el cuidado del cabello. Y también de los tratamientos y productos con los que se pueden combatir los daños.

1.

Aplicar pastillas anticonceptivas al champú. Las pastillas se descomponen y desestabilizan el producto, haciendo que pierda su efecto. Además, las hormonas solo funcionan cuando se ingieren.

2.

Hacerse una decoloración y justo después una keratina o un aliser. Los dos son procesos químicos muy fuertes que pueden debilitar la fibra capilar. Para lograr resultados óptimos lo mejor es buscar a un especialista.

3.

Excederse con el aceite de coco. Está muy de moda este producto. Sin embargo, en algunos casos, el aceite de coco sella completamente el cabello, impidiendo que puedan entrar en él los nutrientes.

4.

Hacer varios cambios seguidos de coloración de muy claro a muy oscuro. Si estos cambios bruscos (de rubio a negro y viceversa) se hacen en poco tiempo, es muy probable que deshidraten el pelo.

5.

Planchar el pelo cuando está húmedo. El calor de la plancha genera un efecto de evaporación que dilata el pelo al máximo y lo hace



MODELO:
Laura Martínez

perder estructura. Cuando esto sucede, se ven las puntas tostadas y abiertas.

6.

Hacer tratamientos de alisado con almidón de papa o yuca y ácido muriático.

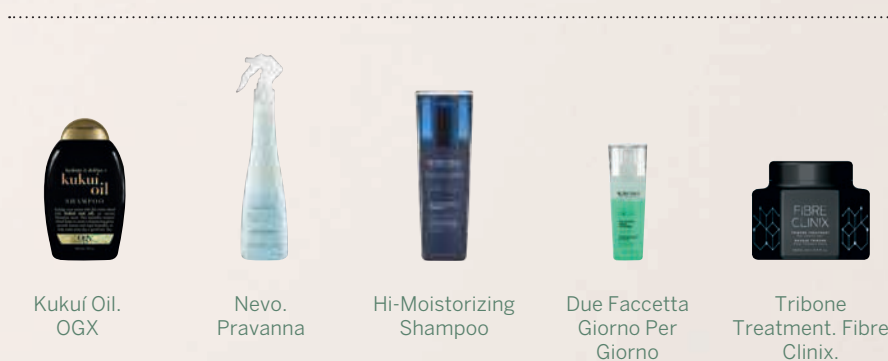
Estos inventos caseros resultan muy peligrosos para el pelo. Pueden dañarlo drásticamente. Los alisados permanentes deben hacerse siempre con un especialista y con los productos creados para ese fin.

7.

Aplicar demasiada silicona para terminar un blower. "El brillo no siempre significa que el pelo está sano. El exceso de silicona produce un brillo que hace parecer el pelo grasoso, nada recomendable.

8.

Adicionar sal o bicarbonato al tinte para hacerlo más fuerte. Estos agentes corrosivos alteran la crema y la calidad del pigmento. El resultado es justamente el contrario al deseado.



9.

Pintarse el pelo con papel crepé. Este papel tiene una tintilla que se adhiere al pelo y mancha la superficie de una manera desprolija.

10.

Lavar el pelo con detergente en polvo. Algunas personas utilizan jabones de ropa para lavar el pelo cuando tienen problemas de caspa o de cuero cabelludo, pero esto es un error. Lo único que se logra es maltratar la fibra capilar. Lo mejor es que un especialista le recomiende un producto adecuado.

Productos que salen al rescate:

Kukui Oil. OGX. Este champú es perfecto para atacar el frizz sin agregar exceso de grasa al pelo.

--

Nevo. Pravanna. Tratamiento 100 % vegano que le da al pelo humectación instantánea y le otorga también un balance perfecto al pH del cuero cabelludo.

--

Hi-Moisturizing Shampoo. Tec Italy Hair Dimension. Este champú reestablece la humedad natural de un pelo dañado y reseco.

--

Due Faccetta Giorni Per Giorni. Tec Italy Hair Dimension. Es un tratamiento revitalizador para uso diario.

--

Tribone Treatment. Fibre Clinix. Esta línea de productos es tan poderosa que le promete devolver en 60 días todas las características de bienestar de un pelo virgen. ¶

**Este artículo contó con la asesoría de Alex Ramos, de Art Studio y Eliana Páez, jefe de academia de Schwarzkopf.*



Carolina Gaitán

Adriana Restrepo* • FOTOGRAFÍA: Mateo Romero

La actriz, bailarina y cantante colombiana cuenta cómo hace para mantener una vida saludable y feliz.

Es la chica del momento. Después de varias temporadas sigue siendo la gran estrella de *Sin senos sí hay paraíso*; interpreta a Manuelita Sáenz para TeleAntioquia y acaba de presentar un monólogo musical, *Vida*, que piensa llevar de gira por Estados Unidos. También se prepara para mudarse a Los Ángeles.

Escuchar música (le gusta la llanera y la mexicana como la de Chavela Vargas) y practicar danza son fundamentales para sentirse bien. Al menos dos veces por semana se pone a escuchar los audífonos, elementos imprescindibles para hacer ejercicio cardiovascular, o se enlista en una clase de baile. “No soy de las que se interna en un gimnasio por horas, pero me gusta tener mi cuerpo fuerte y flexible para el trabajo y para la vida”.

Desde hace año y medio dejó de comer carne y pollo y hoy se siente muy bien y con energía.

“Soy católica y me gusta rezar e ir a misa, aunque no asumo la religión como algo impuesto ni castigador. Nací en una familia católica y la vida me ha llevado a descubrir lo bonito que es”, confiesa.

Cuando se trata de la piel, no es tan devota. Prefiere cambiar de marcas, porque asegura que cuando la piel se acostumbra a un producto en particular deja de tener el mismo resultado. Eso sí, de vez en cuando duerme con cristales de sábila en la cara. Su estilo personal lo define como “una mezcla de tendencias”, se ha hecho experta quizás porque suele consumir muchas revistas de moda. Su lema: “elegante, cómoda y femenina”. ¶



Cuidamos su vida desde lo más pequeño, para que la viva en grande.



• El Hallux,
o dedo gordo del pie, de tan sólo 2,5 cm, hace posible que un cuerpo de más de 1 metro, como el de nosotros, mantenga el equilibrio.



Clínica del Country
Valora **la vida**

Consumir lácteos durante la vejez

Redacción Bienestar Colsanitas

La edad llega con cambios fisiológicos que alteran comportamientos alimenticios. La leche y los derivados lácteos son una alternativa para satisfacer algunas necesidades nutricionales.

Con el proceso de envejecimiento aumenta la prevalencia de algunas enfermedades crónicas y también problemas nutricionales como obesidad, sobrepeso, desnutrición. Los cambios fisiológicos a la larga pueden afectar comportamientos nutricionales: el aumento de la masa grasa, la pérdida de tejido muscular, la disminución del agua corporal total y de la masa ósea que conducen a una menor fuerza muscular, y puede ser causa de debilidad o caídas; y la alteración o disminución paulatina de los sentidos provoca una relación deficiente con el entorno, incluyendo la comida o la disminución del apetito.

De ahí que los adultos mayores tengan requerimientos nutricionales distintos a los de la edad adulta, que ayuden a prevenir o mitigar ciertas patologías frecuentes en esta etapa. Entre las recomendaciones de una dieta variada, completa, en porciones justas y saludable se recomienda incluir el consumo de lácteos y sus derivados.

Así lo explica la investigación de la Universidad del Valle titulada “Importancia del consumo de lácteos en el adulto mayor: revisión de la literatura”. El estudio expone que la leche y los productos lácteos constituyen el grupo de alimentos más completo y equilibrado, pues entre los elementos que aportan se incluyen: proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, grasas (aunque hay presentaciones de leches desnatadas con menos de 0,5% de grasa), vitaminas hidrosolubles (B1, B2, B6, B9, B12) y liposolubles (A, D, E y K), y cantidades importantes de calcio y otros minerales como fósforo, magnesio, potasio y zinc. Entre los hidratos de carbono se encuentra la lactosa, que además de aportar energía para el organismo, facilita la absorción de calcio y el desarrollo de la microbiota intestinal Gram positiva (bifidobacterias), además de impedir el crecimiento de gérmenes patógenos.

“ En palabras simples, los lácteos y sus derivados son una fuente potente de valores nutricionales indispensables para el organismo, más si hablamos de niños en la primera infancia o de adultos mayores”.

En palabras simples, los lácteos y sus derivados son una fuente potente de valores nutricionales indispensables para el organismo, más si hablamos de niños en la primera infancia o de adultos mayores, como en este caso. Los lácteos sirven como un contrapeso a las pérdidas fisiológicas que llegan con la vejez.

El estudio citado aconseja una ingesta mínima de dos porciones diarias de lácteos para la población colombiana de adultos mayores de 51 años. Por ejemplo, una porción de leche líquida entera (200 ml o un vaso mediano), 150 gramos de kumis o yogurt (un vaso pequeño), 30 gramos de queso (una tajada), 34 gramos de cuajada de leche de vaca (una tajada delgada mediana). Las combinaciones son muchas y pueden distribuirse durante las tres comidas. Lo importante es mantener una dieta alta en vegetales, frutas, granos, proteínas (pescado, carnes magras, huevos) y lácteos y sus derivados, preferiblemente desnatados. Limitar el consumo de grasas saturadas, azúcares adicionados y sodio. Las dietas deben contemplar las condiciones especiales de cada persona (antecedentes, enfermedades, alergias o intolerancias) así como la edad, el género y la actividad diaria. Es por eso que lo más recomendable es que sea un especialista en nutrición quien diseñe la dieta según los requerimientos del paciente mayor. ¶

Beneficios del yogurt

EN EL ADULTO MAYOR¹



Consumir **4 porciones semanales de yogurt** conlleva a mejor densidad mineral ósea.

Previene la pérdida del esmalte dental.

Mejor control metabólico: menor peso, mejor colesterol HDL y mejor control de presión arterial.



La leche y yogurt

son alimentos completos y equilibrados básicos en la salud del adulto mayor

REFERENCIA: 1, Naglaa Hani El-Abbadi, Maria Carlota Dao, and Simin Nikbin Meydani. Yogurt: role in healthy and active aging. Am J Clin Nutr 2014;99(suppl):1263S-70S





Un menú para el corazón

Laura Natalia Cruz* • ILUSTRACIÓN: Luisa Martínez

Una nutrición adecuada hace más por el corazón que cualquier medicamento. Conocer los alimentos que protegen este órgano puede ayudar a retrasar la aparición de enfermedades.

Si hay un órgano al cual debemos agradecer por mantenernos vivos, es el corazón. Por supuesto, todos los demás son fundamentales, pero si el corazón falla y deja de latir es el fin. Por eso aprender a cuidarlo es una tarea de toda la vida, en la que una sana alimentación es clave. No se trata de comer bien solo cuando el médico nos confirma que tenemos alguna enfermedad cardíaca que nos obliga a cambiar nuestros hábitos; se trata de tener un estilo de vida saludable desde la infancia, que evite o al menos retrase la aparición de problemas en este órgano fundamental.

Buenos hábitos desde la infancia

La alimentación y los hábitos que se generan durante la primera etapa de la vida pueden determinar la aparición de ciertos problemas de salud en la adultez, incluidas las enfermedades cardíacas. Según la Organización Mundial de la Salud, la lactancia materna propicia la buena salud durante toda la vida, y los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños tienen menos tendencia a sufrir de sobrepeso y obesidad, dos factores que aumentan el riesgo cardíaco.

“ Enseñar a los niños a comer frutas y verduras, cocinar en casa y reducir el consumo de comida procesada, promoverá hábitos saludables”.

Por otro lado, enseñar a los niños a comer alimentos naturales como frutas y verduras, cocinar en casa y reducir el consumo de comida empacada promoverá que en el futuro adquieran costumbres positivas para su salud. Sobre este tema Colombia tiene mucho que mejorar. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de 2015 —Ensin—, ahora los colombianos consumen más alimentos industrializados, comen más

fuera de casa y dedican menos tiempo a cocinar. Sobre la lactancia materna, la encuesta señala que ha disminuido el porcentaje de bebés menores de seis meses que se alimentan exclusivamente con leche materna. Por eso no sorprende que este estudio concluya que el índice de sobrepeso ha aumentado en niños, adolescentes y adultos.

Grasas sí, pero no todas

Según Yeni Cuéllar, nutricionista adscrita a Colsanitas, al menos el 25 % de las calorías que ingiere una persona diariamente deben provenir de las grasas. Es un error creer que para estar saludables hay que erradicarlas por completo de la dieta: las grasas son una fuente de energía, son necesarias

* Periodista independiente. Colaboradora de Bienestar Colsanitas. Trabaja para la plataforma de contenidos www.mutante.org.

en el desarrollo neurológico y cerebral y a través de ellas se transportan algunas vitaminas.

Como grupo alimenticio, las grasas se dividen en tres: saturadas, poliinsaturadas y monoinsaturadas. Conviene reducir el consumo de las grasas saturadas, que están presentes en alimentos como el aceite de palma y el de coco, la leche entera, quesos grasosos, crema de leche, mantequilla, manteca de cerdo, vísceras, mariscos y embutidos.

Las famosas grasas trans también hay que reducirlas al mínimo, porque incrementan el colesterol LDL y los triglicéridos (colesterol malo), reducen el colesterol HDL (colesterol bueno) y la sensibilidad a la insulina. Estos síntomas tienen efectos aterogénicos, es decir, promueven el crecimiento de placas de grasa en las arterias, uno de los riesgos más comunes de la enfermedad cardiovascular.

Las grasas trans se encuentran en donas, productos de paquete como galletas, tortas y papas fritas; alimentos congelados; maíz pira para microondas; margarinas vegetales y productos de panadería.

En cambio, **las grasas que requiere nuestro cuerpo son la poliinsaturada y la monoinsaturada, que se encuentran en el aceite de oliva y de canola, los frutos secos como maní, pistachos, nueces y almendras, y en el aguacate.**

Moderación con la sal

De acuerdo con la Fundación Colombiana del Corazón, el consumo excesivo de sal es uno de los principales factores que generan hipertensión arterial. Cuando hay exceso de sal en el cuerpo, los riñones no pueden eliminarla y se acumula en la sangre. La sal atrae más agua, aumenta el volumen de sangre y esto hace que el corazón tenga que trabajar más para bombear sangre a todo el cuerpo.

Por su parte, el sodio se encuentra en muchos alimentos de paquete y procesados, porque se utiliza para alargar la vida de los productos. Por eso es fundamental aprender a leer las etiquetas para saber cuánto sodio contienen, y saber que hay alimentos industriales como las carnes frías, embutidos, enlatados, salsas, sales saborizadas y cubos de caldo concentrado, entre otros, que lo incluyen.

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir máximo cinco gramos de sal al día, es decir, una cucharadita. Nuevamente, en Colombia estamos lejos de esa cifra, porque la Fundación Colombiana del Corazón estima que en nuestro país se consumen 12 gramos de sal por persona al día.

“Afortunadamente en Colombia hay una gran variedad de alimentos y miles de preparaciones que pueden hacer de los hábitos saludables algo muy agradable”.

EL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA

- Una forma sencilla de planear una dieta amable con el corazón es seguir las recomendaciones del Plato Saludable de la Familia Colombiana, una guía que realizó el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar —ICBF— junto con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura —FAO— en 2013. Es fácil encontrarlo en internet.

Comer bien y rico

Por todas partes nos dicen que debemos moderarnos con ciertos alimentos, por lo cual suele quedarnos la sensación de que para vivir bien hay que privarse de bastantes gustos. Pero eso no es cierto. Afortunadamente en Colombia hay una gran variedad de alimentos y miles de preparaciones que pueden hacer de los hábitos saludables algo muy agradable.

De acuerdo con Alexandra Franco, nutricionista de Colsanitas, el mejor ejemplo a seguir es lo que se conoce como dieta mediterránea, que no es un régimen de alimentación específico sino que hace referencia al consumo habitual de ciertos productos en porciones adecuadas. La idea de la dieta mediterránea surgió del Estudio de los Siete Países, una investigación que analizó por qué la incidencia de las enfermedades coronarias era mucho menor en países como Grecia, Portugal, Italia y España frente a la elevada tasa de estas enfermedades en Estados Unidos y el norte de Europa. La conclusión de este estudio es que había un factor protector contra las enfermedades cardíacas en el estilo de vida de estos países. Esto incluía una alimentación rica en frutas y verduras frescas, cereales integrales y grasas monoinsaturadas como las del aceite de oliva, además de actividad física.

Replicar la dieta mediterránea es sencillo, porque es muy parecida a la dieta saludable que recomiendan los médicos. Según la doctora Franco esta incluye: alto consumo de frutas, vegetales, legumbres, semillas y cereales no refinados; aceite de oliva como principal fuente de ácidos grasos monoinsaturados; bajo consumo de carnes rojas y sus derivados; moderado a bajo consumo de productos lácteos; bajo contenido de grasas saturadas; consumo regular de ácido omega 3 y alto contenido en fibra. Consumir regularmente estos alimentos mejora el índice glucémico y el perfil de lípidos, reduce la presión arterial, la resistencia a la insulina, los marcadores inflamatorios y el estrés oxidativo.

La gran tarea pendiente sigue siendo el autocuidado: escoger lo que comemos pensando en el beneficio que nos puede traer, y comprender que no se trata de hacer cambios momentáneos sino de crear hábitos de vida saludables. ¶



VIGILADO Supersalud

¿BUSCAS CIRUJANOS PEDIATRAS?

AGENDA TU CITA
EN NUESTROS CONSULTORIOS
DE ESPECIALISTAS.

TELÉFONO: 489 7002
CRA. 67 N° 167 - 61 COLINA OFFICE PARK.



El tesoro del casabe

*Julián Estrada Ochoa**

Existe un producto cuya trascendencia histórica e importancia cultural equipara al maíz en América. Nos referimos a la mitológica yuca.

En América existen dos clases de yuca, la dulce y la amarga, cada una de ellas con su propia historia. La dulce tiene su origen en México y Centroamérica y fue llevada más tarde a la América del Sur por pueblos migrantes. La yuca amarga se extiende al noreste del Brasil concentrándose en la cuenca amazónica, para luego difundirse por los Andes.

En las cocinas indígenas solo existen tres maneras ancestrales de preparar la yuca: la primera y más común es la yuca

sancochada (léase cocinada en agua); la segunda, la yuca asada (a las brasas del fogón). Cualquiera de las dos resultantes es un auténtico manjar, donde la dura raíz se transforma en masa de algodón y termina engolosinando al paladar más exigente.

Ahora bien, antes de ocuparnos de la tercera receta, consideramos pertinente resaltar cómo gracias al mestizaje entre las manos de las cocineras indígenas, negras y españolas surgió la versatilidad culinaria de la yuca, permitiendo que con ella se

**Cocinero, investigador y escritor colombiano. Su último libro se llama Fogón antioqueño (Fondo de Cultura Económica).*

elaboren, además de sancochos, sopas y sudados, otras recetas tanto de sal como de dulce. Mencionemos pasteles, buñuelos, enyucados, carimañolas, purés, empanadas, ñoquis, canastillas, dulces caseros, panes (pandeyuca), bastones fritos y serpentinillas crocantes.

La tercera preparación de la yuca constituye una de las recetas de mayor trascendencia social y cultural en la cocina indígena colombiana: el casabe. Se trata de una arepa de harina de yuca en forma de disco y muy delgada, que acompaña todos los platos (sopas, chichas, envueltos, dulces), como infaltable guarnición para los habitantes de las regiones Caribe, Orinoquia y Amazonia. En términos demográficos y político-administrativos, se trata de aproximadamente 17.000.000 de habitantes en las regiones que comprenden los departamentos de Meta, Casanare, Guaviare, Caquetá, Guainía, Vichada, Amazonas, Putumayo, Guajira, Magdalena, Cesar, Bolívar, Atlántico, Sucre y Córdoba. En todas estas regiones le profesan una cariñosa admiración al casabe por su conspicuo sabor y su misteriosa capacidad para mantenerse inmutable con el paso del tiempo.

Además, su preparación es un auténtico proceso de artesanía culinaria, no solo por su laboriosidad sino por la belleza e ingenio de sus accesorios, entre los cuales merece destacarse el *egi*, rayador de madera incrustado con piedras de cuarzo; el *cibucán* que es un canuto de fibra o caña, utilizado para exprimir el jugo venenoso de la yuca amarga; el *ibiz*, cedazo que sirve para tamizar la harina; los llamados *burenes*, que son tiestos

redondos y planos donde colocan las tortas de casabe, y finalmente el *binde* u horno para asar que se monta en tres piedras, logrando producir el excelente sabor que tiene el resultado final de su preparación.

Atención: toda la parafernalia referida y su laborioso proceso de preparación aseguran que esta receta se mantendrá incólume en su condición de artesanía culinaria. Según arqueólogos, esta preparación cumple más de 1.000 años de hacer presencia en el fogón de los pobladores de la Amazonia y el Caribe colombiano.

Insistimos: el casabe no es una receta cualquiera. No. Ha ganado dos veces el Premio Nacional de Cocinas Tradicionales Regionales de Colombia, en calidad de acompañamiento (versiones 2012 y 2018). Y paradójicamente, a pesar de su origen en cocinas con fogón de tierra, tres grandes chefs y maestros de la gastronomía contemporánea le reconocieron todos sus atributos como receta para entrar en las ligas de las preparaciones con calidad gourmet: el finado Anthony Bourdain, Ferran Adrià y Josep Roca. ¶

“El casabe es una arepa de harina de yuca en forma de disco y muy delgada, consumida como infaltable guarnición en las regiones Caribe, Orinoquia y Amazonia”.



Mitos y realidades de los endulzantes

*Catalina Sánchez Montoya**

Azúcar, miel, dátiles, stevia... la lista de ingredientes usados para ponerle un toque dulce a las comidas es extensa. Pero, ¿los endulzantes son buenos o malos? ¿Hay algunos mejores que otros?

La onda de la alimentación saludable ha traído consigo la satanización de algunos ingredientes y productos, así como la atribución de propiedades milagrosas a muchos otros. En medio de todo ese exceso de información, los endulzantes, tanto naturales como artificiales, constituyen uno de los temas más polémicos.

Se lee de todo: que la miel es mejor que el azúcar; que el azúcar morena es preferible al azúcar blanca; que la stevia es la panacea de los endulzantes. En fin. Para develar algunos mitos y verdades, consultamos a María Isabel Camacho Munévar, nutricionista dietista adscrita a Colsanitas; especialista en ciencia y tecnología de alimentos, y a Dirdi Nariño, médica con máster en medicina biológica y en nutrición y metabolismo clínico.

No es necesario comer tanto dulce

Cierto. Cantidad y calidad son las palabras mágicas cuando hablamos de llevar una dieta balanceada. Ningún exceso es conveniente; la recomendación de la Organización Mundial de la Salud es que la ingesta de azúcares de un adulto sano no supere el 10 % del total de sus calorías consumidas diariamente. Eso sí, cada caso es distinto y por eso, la asesoría y el acompañamiento de un especialista es fundamental.

Los endulzantes naturales son mejores que los artificiales

Hasta cierto punto. Los naturales, como su nombre bien lo indica, son aquellos que son extraídos de la naturaleza como el azúcar (que viene de la caña), la panela, la miel de abejas y la fructosa contenida en los vegetales y las frutas. La gran mayoría de los endulzantes naturales son altamente calóricos. Los endulzantes artificiales, conocidos como edulcorantes, son fabricados o sintetizados a partir de químicos industriales y pueden tener o no calorías.

Si un endulzante no tiene calorías, quiere decir que es saludable consumirlo

No necesariamente. Los edulcorantes fueron creados con el ob-





jetivo de combatir el incremento mundial de la diabetes, causada justamente por el excesivo consumo de azúcar. Sin embargo, no hay que olvidar que son elaborados químicamente. El edulcorante no calórico será saludable en la medida en la que ayude a regular la ingesta de calorías diarias para cumplir con la recomendación individual. También resulta útil en el proceso de adaptación de una persona que quiere dejar paulatinamente su preferencia por los alimentos dulces.

Es preferible el azúcar morena al azúcar blanca

Falso. En términos calóricos, ambos tipos de azúcar aportan cuatro calorías por gramo y son, esencialmente, sacarosa con una pureza del 85 % o más. El pequeño porcentaje que queda está conformado por melaza y agua; la melaza, responsable del color marrón es, entre otras cosas, de bajo poder endulzante, por lo que muchas veces se debe añadir aún más azúcar morena para lograr el dulzor deseado.

La miel es mejor que un edulcorante

Desde el punto de vista *natural* y en su estado más puro, sí. Sin embargo, es clave recordar que la miel es alta en calorías y sí altera los niveles de glucosa en la sangre, por lo que puede estar contraindicada para personas con cierto tipo de padecimientos como la diabetes. Las recomendaciones nutricionales son muy personales y las debe realizar un profesional de la salud teniendo en cuenta factores determinantes para cada paciente como la edad, el peso, el género, el nivel de actividad física, entre otros. **Lo ideal siempre será consultar a un nutricionista para que recomiende cuáles son esos endulzantes que se ajustan mejor a cada caso.**

La stevia es la opción perfecta: es natural y no tiene calorías

Hasta el momento, no hay estudios concluyentes sobre sus posibles contraindicaciones, así que, realmente, sí es una buena

alternativa. Además de ser un endulzante natural y sin calorías, la gran ventaja es que no altera los niveles de azúcar en la sangre. Por ese motivo, puede ser consumida por personas diabéticas, o simplemente por aquellos que quieran cuidar el consumo de azúcares simples o controlar su peso. Además, se encuentra en todo tipo de presentaciones: en polvo, hojas y gotas. Ojo: hay que fijarse en la etiqueta y revisar la lista de ingredientes porque normalmente no la venden pura, sino mezclada con edulcorantes.

Los más utilizados

La decisión sobre cuál es el mejor ingrediente para darle dulzor a sus comidas, debe basarse en las recomendaciones de un especialista, teniendo en cuenta su condición física y clínica.

Endulzantes naturales

Azúcar cruda de caña: es extraída de la caña de azúcar y no tiene ningún proceso de refinamiento, motivo por el cual su color es marrón. También es conocida como azúcar morena. Como conserva el jugo natural de la caña (melaza), contiene vitamina B y algunos minerales como potasio. Una cucharada de azúcar cruda (o dos cucharaditas) tiene, aproximadamente, 60 calorías. Es muy utilizada en la preparación de galletas y pasteles ya que aporta dulzor, color y suavidad a las preparaciones. El azúcar blanca es el azúcar cruda que ha sufrido un proceso de refinamiento (que añade químicos) y que al extraer el jugo de la caña elimina todos los minerales presentes en el azúcar morena. Por eso se habla de “calorías vacías”, porque no aportan ningún nutriente.

➤ **Miel:** es uno de los endulzantes naturales más predilectos, porque está llena de propiedades antibacteriales, sedantes y hasta expectorantes. También tiene minerales como calcio, magnesio, hierro, yodo y vitaminas C y del complejo B, además

de enzimas y aminoácidos. Una cucharada de miel tiene, aproximadamente, 64 calorías. Va muy bien para endulzar el yogur o la avena en el desayuno y para salsas que realzan el sabor de algunas carnes.

➤ **Fructosa:** es un tipo de azúcar que se encuentra naturalmente en las frutas y en los vegetales. En su versión natural, suele ser tolerada por personas diabéticas ya que tiene un índice glucémico bajo. En términos energéticos, es similar a los otros endulzantes: 60 calorías por una cucharada. No obstante, la fructosa endulza con mayor potencia que el azúcar, por lo que se necesita menos cantidad. Puede ser mezclada con fructosa sintética, refinada o jarabe de maíz alto en fructosa, por lo cual es importante leer las etiquetas nutricionales.

➤ **Miel de maple (o jarabe de arce):** en su versión pura es el líquido extraído de los troncos del árbol de arce, muy famoso en Canadá. Es rica en zinc, mineral esencial para la metabolización de proteínas, sintetizar la insulina y mantener el sistema inmune alerta. Una cucharada tiene 52 calorías. Es utilizado para acompañar pancakes, tostadas francesas, avena o yogur.

➤ **Frutas secas:** los dátiles y el puré de manzana son dos sustitutos naturales del azúcar que funcionan muy bien para endulzar batidos, granolas o para hornear pasteles y galletas. Los dátiles son frutas secas repletas de fibra, vitaminas A, C y E, también de minerales como el hierro, fósforo, calcio y potasio. El puré de manzana 100 % natural contiene vitamina C y K y es útil para

mejorar la digestión. Una cucharada de puré de manzana tiene 81 calorías, mientras que un dátil tiene 93 calorías.

➤ **Stevia:** Proviene de las hojas de una hierba nativa de Suramérica. Se encuentra en hojas secas, pulverizada y hasta líquida. En promedio, dos cucharadas de hojas de stevia molida equivalen al dulzor de una taza de azúcar. Se ha popularizado su uso porque no tiene calorías y va bien con todo tipo de preparaciones. Es importante revisar las etiquetas de las stevias del mercado o productos endulzados con la misma, porque la mayoría están mezclados con sustitutos artificiales.

Endulzantes artificiales

➤ **Sacarina:** es uno de los edulcorantes artificiales más utilizados en la industria alimenticia y también uno de los más antiguos. No contiene calorías y su poder endulzante es mucho más potente que el azúcar de caña o la miel. La dosis máxima recomendada por día es de 5 mg. por cada kilogramo de peso.

➤ **Aspartamo:** es un endulzante artificial que es 200 veces más potente que el azúcar y mucho menos calórico, con 20 calorías por cucharada. Es útil para postres horneados, ya que permite conservar el dulzor intacto, pese a las altas temperaturas. Las personas con sensibilidad a la fenilalanina tienen contraindicado su consumo.

➤ **Ciclamato:** es uno de los endulzantes sintéticos más controvertidos. Está prohibido su uso y consumo en países como Estados Unidos y Japón. No tiene calorías y, como la mayoría de los sustitutos artificiales, su sabor es mucho más potente que el del azúcar. La industria lo usa en bebidas azucaradas y zumos. En las etiquetas nutricionales, es posible identificarlo como E-952.

➤ **Sucralosa:** es uno de los endulzantes artificiales más potentes, y no tiene calorías. Se usa en chicles sin azúcar, bebidas carbonatadas y otros productos industrializados. Una pequeña parte se absorbe en el intestino, y hay estudios que indican que podría tener efectos negativos sobre la microbiota, aunque éstos no son concluyentes.

➤ **Xilitol:** es un polialcohol derivado del azúcar. Tiene 40 % menos calorías que el azúcar. Disminuye el riesgo de sufrir caries hasta en 85 %. No es del todo artificial; se encuentra de forma natural en algunas frutas como las frambuesas, y el que se consigue comercialmente es un aditivo que ha sufrido de un proceso industrial que transforma la composición del xilano, su fibra vegetal. Una cucharada tiene, aproximadamente, 10 calorías.

➤ **Acesulfamo K:** es uno de los endulzantes más utilizados en la industria alimentaria; normalmente, lo combinan con el aspartamo porque puede tener un regusto amargo. Se encuentra en productos de panadería, en cereales de caja y en bebidas carbonatadas. ¶



Los dátiles y el puré de manzana son dos sustitutos naturales del azúcar que funcionan muy bien para endulzar batidos, granolas o para hornear pasteles y galletas.



CORRIENDO POR UN PROPÓSITO

Como parte del Programa de Responsabilidad Corporativa, Porvenir convoca cada año a los colombianos para que usen la app Nación del Atletismo y puedan “donar” los kilómetros recorridos a una buena causa.

Desde el año 2000, Porvenir ha apoyado el atletismo en Colombia, entregando espacios para la práctica de este deporte. La Nación del Atletismo forma parte del programa de Responsabilidad Corporativa de Porvenir, con el que la Compañía promueve y patrocina el atletismo colombiano, brindando apoyo en diferentes actividades que impulsan la práctica de este deporte, tales como la Media Maratón de Bogotá y el equipo de Atletas Porvenir, compuesto por corredores de élite que se han destacado en competencias nacionales e internacionales.

Desde 2017 viene trabajando la iniciativa Corriendo por un Propósito, la cual busca involucrar y motivar a sus afiliados, convirtiéndolos en agentes de cambio. Uno de los principales propósitos de esta iniciativa es crear conciencia en los colombianos en torno al deporte y generar acciones que mitiguen el impacto ambiental causado por la emisión de gases contaminantes. Según el Inventario Nacional de Emisiones de Gases Efecto Invernadero del Ideam, en un periodo de 20 años Colombia ha aumentado en un 15 % las emisiones de gases contaminantes, ubicándose en el puesto 40 de la clasificación mundial.

En 2018, por medio de la app Nación del Atletismo Porvenir, los colombianos donaron más de 500.000 kilómetros, los cuales se convirtieron en más de 5.000 árboles sembrados en todo el país, para contribuir en la generación de oxígeno para nuestro planeta.

Este año Porvenir seguirá impulsando bajo este programa la reforestación de los parques en Colombia, para que los atletas tengan más oxígeno al correr.

Con esta iniciativa Porvenir muestra su apoyo a la realización de actividad física en el país de forma consciente y colectiva. Además, contribuye a mejorar el aire de nuestras ciudades y también a cuidar el estado físico de los colombianos.

“Sabemos que vamos en el camino correcto generando acciones que vinculen el espíritu del atletismo, como deporte universal, a causas sociales y medioambientales”, afirmó Miguel Largacha Martínez, presidente de Porvenir.

La meta de 2019 es lograr, como en 2018, que entre todos los colombianos alcancemos la cifra de 500.000 kilómetros corridos, acumulados en la app Nación del Atletismo Porvenir, que servirán para la siembra de 5.000 árboles.

La app Nación del Atletismo Porvenir está disponible en las tiendas de Apple y Android. Se trata de una aplicación desarrollada por talento colombiano, que se descarga de manera gratuita y, como otras aplicaciones de running, ofrece diferentes funciones especiales para los amantes del atletismo: mide distancias, calorías, velocidad, entre otros aspectos. Pero además de las métricas individuales, dispone de un contador general donde se van sumando los kilómetros recorridos por todos los usuarios.¶

Kit ecológico de aseo personal

Mónica Diago* • FOTOGRAFÍA: Mateo Romero

Reducir al mínimo los desechos es una forma de mitigar el impacto que causa nuestro estilo de vida en la Tierra. Podemos empezar por sustituir los productos de aseo que usamos a diario.



JABÓN ARTESANAL
Los jabones comerciales contienen químicos que contaminan el agua. Este jabón, elaborado artesanalmente con ingredientes biodegradables, no contiene sulfatos ni parabenos. El empaque es de cartón, lo que reduce la contaminación por plástico.



JABÓN PARA AFEITAR
Al igual que el champú no tiene empaque metálico ni plástico y cumple con las mismas funciones de una espuma convencional.

PIEDRA DE ALUMBRE
Este mineral funciona para controlar la transpiración y el mal olor de las axilas, lo que significa que puede reemplazar al desodorante comercial. Sirve para controlar un sangrado leve, útil para después de afeitarse. Se consigue en cualquier farmacia, es muy económico y, por lo general, está empaquetado en cartón.

CEPILLO DE DIENTES DE BAMBÚ

Los odontólogos recomiendan cambiar el cepillo cada tres meses, lo que significa que durante la vida gastaremos cientos de cepillos de plástico. Este de madera, proveniente de cultivos orgánicos, es una solución sencilla.





TOALLAS PARA DESMAQUILLAR

Con estas toallas desmaquillantes de tela, lavables, evitamos desechar millones de toallitas húmedas convencionales.



COPA MENSTRUAL

Se usa para contener la menstruación de la mujer y evitar el uso de toallas higiénicas, que genera enormes cantidades de basura en el planeta. Cada vez es más popular entre las mujeres jóvenes.



PROTECTORES DIARIOS

Con estos protectores de tela no solo se minimiza la producción de basura sino que además se evita el contacto íntimo con químicos presentes algunas toallas comerciales, como el asbesto, la dioxina, el poliacrilato, entre otros.



**Periodista independiente. Consultora en temas ambientales.
Productos cortesía de www.latortugalalibre.com.*

Todos en la cama

*María Alexandra Cabrera** • FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

Dormir con animales es una práctica cada vez más común. Aunque algunos lo consideran poco higiénico y hasta peligroso, los expertos resaltan los beneficios emocionales de compartir el lecho con nuestras mascotas.



Arruncharse, pegarse un motoso o pasar toda una noche en compañía de perros y gatos es uno de los placeres a los que los amantes de los animales no pueden resistirse. Aunque algunos aseguran que no es higiénico porque el pelo de las mascotas produce ácaros, ni cómodo por los movimientos, arañazos y ruidos que algunos emiten al dormir, según un estudio del Centro del Sueño de la Clínica Mayo en Scottsdale, Arizona, sentir cerca a nuestras mascotas hace que descansemos mejor y nos sintamos más seguros y tranquilos. Para muchos, tener cerca a sus mejores amigos es un antídoto infalible contra el estrés, la ansiedad y las noches frías. Además, sentirlos al lado mientras se duerme induce a un sueño más profundo y reparador.

Sin embargo, por cuestiones de salud muchos prefieren compartir cualquier espacio con sus mascotas menos la cama. Si bien las enfermedades más comunes asociadas a dormir con los animales son las alergias, el asma o la neumonitis por insensibilidad (a los que, generalmente, los niños y las mujeres embarazadas son más sensibles), **mientras las mascotas tengan una higiene adecuada los riesgos de contraer alguna enfermedad son muy bajos**. Para la veterinaria Angélica Uribe, “si el animal está desparasitado, tiene antipulgas, las vacunas al día y recibe un baño mensual, no deberían presentarse problemas de higiene graves. Es el propietario quien tiene que saber si es alérgico al pelo de su mascota o no, y autocuidarse”.

“ Los beneficios emocionales son muy grandes, ya que al dormir con nuestras mascotas se afianzan los lazos de amor, nos sentimos acompañados y muy tranquilos”.

Uribe asegura que, si bien no se puede obligar a los animales a dormir con nosotros, la mayoría de perros y gatos disfruta pasar la noche con sus dueños y saber que son parte de la familia. “Los beneficios emocionales son muy grandes, ya que al dormir con nuestras mascotas se afianzan los lazos de amor, nos sentimos acompañados y muy tranquilos”, sostiene.

Dos mundos

El universo de los perros y los gatos es muy distinto. Los perros son gregarios y adoran estar en manada, mientras los gatos son más independientes y a algunos no les gusta el arrunche excesivo. Además, los perros salen a la calle, donde están en contacto con bacterias y la contaminación de la ciudad, por lo que hay que tener un cuidadoso protocolo de higiene con ellos: limpiarles las patas con paños húmedos, cepillarles el pelo todos los días y lavarles los dientes con regularidad.

En cuanto al sueño, los perros duermen en horizontal, ocupan más espacio, pesan más y pueden roncar, mientras los gatos son más livianos y se acomodan con facilidad. La etóloga

* Periodista independiente. Colabora con distintos medios nacionales.



“La decisión de pasar la noche con una mascota depende de cada propietario y de qué tan cómodo se sienta compartiendo un espacio tan íntimo con su perro o gato”.

Carolina Alaguna afirma que los perros siempre van a preferir estar al lado de los humanos. “Para ellos somos el recurso más importante, junto con la comida. Somos su persona favorita. Dejarlos dormir en nuestra cama es decirles: ‘eres mi beta, eres un perrito fuerte que puede dormir al lado mío’. Para el perro es un privilegio, pero debe estar estable emocionalmente”.

Reglas claras

Dormir con animales hace más fuerte el vínculo amoroso que se tiene con ellos, sin embargo, la decisión de pasar la noche con una mascota depende de cada propietario y de qué tan cómodo se sienta compartiendo un espacio tan íntimo con su amigo de cuatro patas. En la decisión influye mucho el tamaño de la cama y del perro, pues no es lo mismo compartir espacio con un gato, con un labrador o con un gran danés.

También hay que tener en cuenta los compromisos a los que se llegue con la pareja, ya que ambos deben estar de acuerdo si están listos para compartir la cama con la mascota. “Lo importante es que se mantengan las normas en casa: si desde cachorro le permitimos subirse a la cama y dormir con nosotros, no podemos quitarle ese beneficio cuando sea grande. La clave está en que el animal aprenda que la cama es un espacio de descanso que debe respetar, no debe ser una zona para recibir comida o medicamentos, ni para el juego”, dice Uribe. También es importante que ellos tengan su propia cama y espacio, y que aprendan que solo pueden subirse a la cama de su dueño cuando este lo indique.

Según Alaguna, el único escenario en que las mascotas no deberían permanecer en la cama es cuando desarrollan problemas de conflicto social o de territorialidad, y establecen una competencia con sus propietarios por la cama. “Si el animal no obedece, gruñe o quiere competir por el territorio, la cama no es el lugar apropiado para él. Primero tiene que entender que no es el líder de la casa, para que de esa manera pueda disfrutar del beneficio de dormir con su persona favorita”.

Alaguna asegura que compartir la vida con perros y gatos genera un profundo bienestar, tanto para los animales como para los humanos. “Cuando tenemos cerca a nuestras mascotas secretamos hormonas relacionadas con el placer como la oxitocina, que es la hormona que reduce el estrés y estrecha los vínculos madre-hijo; dopamina, que es la hormona de la felicidad, y serotonina, encargada de mantener en equilibrio nuestro estado de ánimo”.

Así que, si las normas están claras y se establece una rutina de higiene adecuada, los riesgos de contraer enfermedades o dormir mal son mínimos. Por el contrario, pasar la noche con nuestras mascotas puede convertirse en una experiencia amorosa, relajante y muy reparadora. ¶

Los nuevos mejores
años se viven en

103

SENIOR • LIVING



Invierte ya en tu apartamento soñado con un diseño práctico y funcional que se ajusta a tus necesidades, y **vive los nuevos mejores años de la vida con la atención, comodidad y servicios Premium que mereces.**

- Restaurante*
- Transporte*
- Aseo de apartamentos*

- Lavandería*
- Enfermería*

Apartamentos desde **53m²**
(Contruidos aprox.)

*Servicios especiales remunerados ofrecidos por el operador.

Conoce nuestro apartamento modelo y sala de ventas.

Calle 103 No. 15-60 • Teléfono: 646 39 90
Correo: contacto@promotoraequilatero.com





DENGUE

Juntos podemos evitarlo

¿Qué es el dengue?

Es una enfermedad transmitida por la picadura de un mosquito llamado *Aedes aegypti*. Afecta a toda la población y, aunque no siempre se presenta con la misma gravedad, puede llegar a ser mortal.

En **Colombia**, el mosquito se presenta en los lugares que se encuentran a una altura menor a 2.200 metros sobre el nivel del mar.

Los síntomas incluyen: fiebre elevada (40°C), dolor de cabeza, dolor ocular, dolores musculares y articulares, náuseas y vómito.

¿Cómo puedes prevenir el dengue?

- **Sin mosquito no hay enfermedad.** Por eso, el mejor método de prevención consiste en combatir su presencia y multiplicación, eliminando sus criaderos. Para esto, te recomendamos seguir las siguientes pautas:
 - Desecha todos los objetos inservibles que puedan acumular agua de lluvia (latas, botellas vacías, materas, llantas).
 - Mantén aquellos elementos que poco usas boca abajo, para evitar la acumulación de agua. (Baldes, floreros, canecas).
 - Cambia el agua de los floreros y de los bebederos de tus mascotas diariamente. Así evitarás el crecimiento de larvas, que posteriormente se convierten en el mosquito.
 - Si debes almacenar agua en canecas o albercas recuerda cubrirlas.
 - No cuelgues botellas o recipientes vacíos en los árboles o canales de desagüe de la casa.
 - Para lavar la alberca o tanque de almacenamiento, recuerda utilizar un cepillo de cerdas semiduras, cloro, detergente y agua en todas las paredes del tanque, con el fin de retirar los huevos del mosquito.
 - Limpia los terrenos baldíos.

Recuerda:

Usa ropa que permita una menor cantidad de piel expuesta, sobre todo en horas de la mañana donde los mosquitos se encuentran más activos. ✓

Usa repelentes sobre zonas no cubiertas de tu cuerpo. ✓

Utiliza insecticidas domésticos en espacios interiores. ✓

En clima cálido, usa toldillo cuando vayas a tomar un descanso, no importa si es de día. ✓

Participa de las jornadas de fumigación y control realizadas en tu municipio. ✓



¿Qué debes hacer en casa si contraes dengue?

- Guarda reposo.
- Ingiera abundantes líquidos orales.
- Toma acetaminofén de acuerdo a la indicación médica (no te automediques).
- No ingieras medicamentos como ibuprofeno, diclofenaco, ketoprofeno, naproxeno, piroxicam o aspirineta, ya que están contraindicados para el manejo del dengue.
- Consulta al médico si presentas signos de alarma, especialmente luego de que ya no tengas fiebre.



“No existe un tratamiento específico para el dengue, sin embargo, la detección oportuna reduce considerablemente la mortalidad y las complicaciones”.



Las ventajas del orden

*Liliana Ramírez**

Una profesional en la organización de espacios expone los beneficios de tener en orden la casa, la oficina y, en general, el día a día.

¿Ha notado que se siente más tranquilo cuando tiene su casa y su oficina ordenadas? ¿Siente que le rinde más el tiempo y que está más enfocado? Soy organizadora profesional de espacios, y puedo decir que el orden trae serenidad y efectividad a las personas, y con ello transforma sus vidas.

Aquí recojo cinco beneficios que le va a traer el orden a su vida, y al final indico por dónde comenzar a ordenar sus espacios.

Aumenta el enfoque y la productividad

Cuando su ropa, sus documentos y sus implementos de cocina tienen un lugar específico y están debidamente categorizados,



podrá estar enfocado en sus verdaderas prioridades. Ya no va a estar buscando por horas objetos o papeles perdidos, no tendrá rincones inaccesibles y con objetos acumulados que producen angustia. Si sabe el lugar en que está todo lo que necesita, todo su día va a funcionar de forma armoniosa; usted se va a dar cuenta de que tiene control sobre sus espacios, y eso le va a despejar el camino hacia las metas importantes.

Ahorra dinero

Si organiza sus espacios va a conocer cada centímetro de su clóset, cocina, escritorio, baño, estudio... y, por ende, su cabeza va a tener más claros los datos de cada elemento que vive ahí. Es así como se inicia un ciclo continuo de compras conscientes: empieza a gastar menos dinero en objetos, productos o alimentos porque sabe exactamente qué tiene almacenado y qué debe reponer. Cuando vaya de compras, va a tener total claridad sobre qué es lo que realmente necesita.

Reduce el estrés

Tener sus espacios despejados y libres de desorden disminuye los niveles de fatiga y de cortisol, la llamada “hormona de la depresión”. Según un estudio publicado en el *Personality & Social Psychology Bulletin*, las mujeres que vivían en casas desordenadas aumentaron su nivel de cortisol y reportaron depresión y fatigas con mayor frecuencia que las mujeres que vivían en casas ordenadas. El orden de los espacios trae orden en el manejo del tiempo, porque se simplifican las rutinas; con ello se regulan los ciclos de trabajo y descanso lo cual mejora el sueño. Es un círculo virtuoso que ayuda a reducir el estrés y la angustia de manera progresiva.

Ahorra tiempo

Expertos han calculado que una persona pierde, en promedio, 365 días de su vida buscando objetos o documentos perdidos. Al conocer el inventario de su casa y saber en qué lugar está ubicado cada objeto, empezará a encontrar todo tan fácil que le va a sobrar tiempo, y podrá aprovecharlo en otras actividades que lo hagan feliz: su familia, sus hobbies... con todo ordenado le va a ser más fácil encontrar también el tiempo para usted mismo y los suyos.

Disfrutará más de su casa

Nada como tener una casa donde se respire tranquilidad y buena energía, donde sus espacios trabajen para usted y no al contrario, donde se acumulen experiencias y no cosas. Que sea un lugar donde de verdad pueda descansar después de un día agitado o una dura semana.

Qué puede hacer para tener su casa organizada

Ahora bien, ¿por dónde empezar? Aquí van unas breves recomendaciones:

Primero: depure sus espacios. Quédese solamente con lo que realmente usa y le encanta. El resto sáquelo, no acumule.

Segundo: categorice sus pertenencias. Agrupe iguales con iguales y dispóngalos en un lugar especial.

Tercero: tenga algunos principios simples para mantener el orden. Acciones como “devolverlo al lugar donde pertenece” o “si compro algo nuevo, algo viejo debe salir”. Son pequeños hábitos que puede implementar en su día a día para que su casa y oficina permanezcan organizados, con todo en su lugar. ¶



“Se calcula que una persona pierde en promedio 365 días de su vida buscando objetos perdidos. Conocer el inventario de su casa le permitirá ahorrar tiempo”.



Fortalecer los músculos con o sin pesas

*Soraya Yamhure Jesurun**

Tanto los ejercicios que se realizan con el propio peso del cuerpo como los que incluyen cargas adicionales trabajan el fortalecimiento muscular.

Existen dos opciones para mantener la masa muscular: haciendo ejercicios con el mismo cuerpo o cargando cualquier tipo de peso externo. Según Mauricio Mejía Acosta, médico especialista en medicina del deporte con experiencia en acondicionamiento físico y acompañamiento de deportistas, ambas maneras fortalecen. Pero si se busca conseguir un aumento en el músculo, las máquinas y las pesas son las mejores aliadas porque a medida que se realiza el ejercicio se va acondicionando el músculo a recibir más peso para que crezca.

Catalina Chica García, médica deportóloga adscrita a Colsanitas y miembro del equipo profesional de Millonarios Fútbol

Club, asegura que los ejercicios de pesas en general, o con resistencia adicional, dan la posibilidad de monitorizar, ver una progresión y manipular la cantidad que se va a levantar, mientras que con el propio peso del cuerpo es difícil cuantificar una ganancia en la masa muscular. Pero el objetivo no es el único valor para tener en cuenta.

Antes de realizar cualquier tipo de ejercicio es fundamental contar con la valoración física de un especialista, para saber qué patologías presenta la persona, cuáles son las lesiones que le impiden hacer cierto tipo de movimientos y en qué estado se encuentran sus articulaciones.



**Periodista independiente. Escribe para las revistas Habitar y Bacánika.*



Carga adicional

En el trabajo de fortalecimiento, se entiende como pesas cualquier gramo adicional al del propio cuerpo que sea requerido para aumentar la masa muscular. Mancuernas, pesas rusas o peso muerto, discos, balones medicinales, barras libres, bolsas de arroz, galones de aceite, cubetas, chalecos con bolsillos para cargas o cualquier objeto con gramaje extra se utiliza como resistencia en contra de la gravedad.

Las máquinas de los gimnasios requieren la colocación de peso. Generalmente se encuentran en forma de lingotes de metal y se movilizan con poleas. Para evitar lesiones, el doctor Mejía recomienda utilizar las máquinas de última generación ya que en las antiguas los rangos de movilidad articular son muy largos y producen hiper extensión en las articulaciones.

Peso propio

Sentadillas, barras, fondos, planchas, nominadas y lagartijas son algunos de los ejercicios que se pueden realizar en un parque o, incluso, en casa, sin necesidad de elementos adicionales. Hacen parte del entrenamiento funcional, militar, Insanity, CrossFit y calistenia, entre otras modalidades. Para realizarlos, al igual que con máquinas o pesas, es fundamental contar con la supervisión de un experto que corrija las posturas. Antes de hacer muchas repeticiones, es importante aprender a hacer los movimientos de manera correcta para evitar lesiones. Si no tiene la posibilidad de asesorarse con un entrenador, consulte tutoriales en los que un verdadero conocedor del tema explique bien la técnica y utilice un espejo para observar y corregir su posición en todo momento. Sea responsable y conozca su cuerpo para saber hasta dónde puede llegar. No realice cierto tipo de ejercicios porque están de moda. “La posibilidad de lesionarse cuando se hace un entrenamiento de fuerza es alto si no se sabe hacerlo bien”, recalca el doctor Mejía.

Antes de ejercitarse

Es ideal que el plan de trabajo de fortalecimiento muscular preceda de una prueba para que el médico del deporte calcule su repetición máxima (RM), lo que significa el peso máximo que puede cargar en cada repetición de una serie de ejercicios de fuerza.

Antes de realizar un sentadilla, cargar una mancuerna o sentarse en una máquina para fortalecer el cuádriceps, mueva todas las articulaciones que va a trabajar en forma circular: así rodillas, tobillos, codos, hombros y cadera estarán lubricados y se evitarán lesiones. No es necesario hacer un estiramiento antes, aunque sí es recomendable al finalizar el entrenamiento. Además, con un mínimo de diez minutos de ejercicio cardiovascular previo, aumentará la temperatura corporal, elevará la frecuencia cardíaca y el organismo estará preparado para un tipo de ejercicio más fuerte después del calentamiento. ¶

CediMed®
Centro Avanzado de Diagnóstico Médico

IMAGENOLÓGIA

- Resonancia Magnética 1.5 y 3T
- Tomografía Multicorte
- PET-CT
- Medicina Nuclear SPECT-CT
- Radiología Digital
- Radiología Intervencionista
- Estudios Radiológicos Especiales
- Densitometría Ósea - Morfometría
- Ecografía
- Ecografía Doppler Color
- Ecocardiografía
- Electrocardiograma
- Prueba de Esfuerzo
- Mamografía Digital
- Tomosíntesis Digital de la Mama (3D)
- Procedimientos Guiados por Imagen

LABORATORIO CLÍNICO

- Toma de muestras de lab. clínico
- Toma de muestras pediátricas
- Toma de muestras ginecológicas
- Toma de muestras a domicilio
- Toma de pruebas genéticas

EVALUACIONES MÉDICAS PREVENTIVAS

- VITAL
- MUJER
- SPORT
- GENÓMICA

NUESTRAS SEDES — SÍGUENOS

SEDE POBLADO	SEDE INTERMÉDICA	SEDE MÉDICA
Cil. 7 N° 39-290 Piso 3	Cil. 7 N° 39-197 Local 119	Cil. 7 N° 39-107 Piso 1
SEDE TESORO	SEDE MEDICINA NUCLEAR	
Cra. 25A N° 1A Sur-45 Piso 1	Cil. 7 N° 39-290 Piso 13	
SEDE LAURELES	SEDE ALMACENTRO	
Cil. 33 N° 74E - 91	Cra. 43A N° 34-95 Local 115	

FBX: (4) 444 0019 / (4) 325 7070 www.cedimed.com
Medellín - Colombia



Las lesiones más frecuentes al correr

*César Rojas Ángel**

Desgarros, contracturas musculares y esguinces son algunas de las lesiones más comunes en los corredores. A veces se manifiestan tímidamente y pueden agravarse si no se atienden a tiempo.

Cada corredor sabe hasta dónde está dispuesto a sacrificar por sus metas. Pero para muchos profesionales de la salud, los sacrificios, por más heroicos que parezcan, pueden salir muy costosos a largo plazo.

El doctor Andrés Hernández, médico deportólogo y encargado del Área de Rehabilitación Cardíaca de Colsanitas, dice que en los atletas profesionales y aficionados las lesiones más frecuentes son los desgarros o contracturas musculares. En las articulaciones, la más común es el esguince de tobillo. Hernández explica que es difícil alcanzar una pisada perfecta y cuando hay un mal apoyo, el tobillo se dobla generalmente hacia afuera y se produce la lesión. “El cuerpo está apoyado por unos ligamentos que si no alcanzan a sostener el peso del cuerpo se

produce la distensión de esos ligamentos, es decir, el esguince”, apunta el especialista.

Hernández explica que los accidentes se clasifican como osteomusculares y cardiovasculares. “Obviamente los más graves son los cardiovasculares, porque comprometen la vida del atleta. Aunque los osteomusculares son los más frecuentes”, explica Hernández y añade que en esta última categoría hay lesiones crónicas y agudas. Las lesiones agudas, por lo general, son la consecuencia de un accidente (un tropiezo, una caída); las crónicas ocurren por el sobreuso y son más difíciles de tratar.

Hernández afirma que la primera norma para prevenir las lesiones consiste en tener la condición y la seguridad adecuada para hacer cada tipo de ejercicio. Es decir, que uno sepa que

**Periodista y corredor aficionado.*

no está corriendo riesgos. Y la más importante: que un médico, ojalá deportólogo, le haga un examen completo para verificar su estado de salud, e identifique las fallas o características anatómicas que eventualmente pueden ser lesiones”, dice el especialista. Hernández afirma que la flexibilidad es una de esas capacidades que no suelen estar bien desarrolladas en los deportistas aficionados, y que es muy importante antes de exigirle un esfuerzo extra al cuerpo.

La deportóloga Luz Karime Alviz coincide con Hernández. Alviz atiende entre cinco y diez corredores a la semana en Colsanitas, y dice que casi todas las lesiones que se encuentran ocurren por sobreuso o falta de entrenamiento de fuerza. “Porque se dedican mucho a entrenar largas distancias y se olvidan del ejercicio de fuerza y de flexibilidad, que es clave para correr. Entonces muchas de las lesiones son por desequilibrios musculares, por retracciones musculares (falta de flexibilidad) y por sobrecarga”, afirma.

Alviz explica que las sobrecargas muchas veces impactan los gemelos. La fatiga de estos músculos puede provocar una reacción en cadena: “Cuando se retraen mucho los gemelos tiende a retraerse también el tendón de Aquiles, eso puede causar dolor y generar fascitis plantar”, dice Alviz.

Para Hernández, esa es una de las lesiones crónicas más frecuentes, que se expresa como un dolor en la planta del pie. Ocurre por no usar el calzado adecuado o tener mal apoyo. Hernández también dice que una de las lesiones más frecuentes es el síndrome de estrés tibial, en los músculos cercanos a la espinilla, que generalmente se presenta por el sobreuso.

Otras lesiones frecuentes al correr son la tendinitis del glúteo, el dolor de la cintilla iliotibial (en la parte externa de la rodilla), la tendinitis de la pata de ganso (dolor en la parte interna de la rodilla) y la tendinitis del tendón de Aquiles, según

expone el doctor Luis Guillermo Castro, ortopedista y traumatólogo especializado en cirugía de pie y tobillo.

“La gran mayoría de estas lesiones se mejoran con reposo, compresas de hielo, antiinflamatorios en algunos casos, estiramientos y fisioterapia. Un pequeño porcentaje de los casos se vuelve crónico y podría requerir tratamientos más especializados, incluso la cirugía, especialmente la tendinitis crónica del tendón de Aquiles”, afirma Castro.

Muchos deportistas recomiendan consultar distintos especialistas ante una lesión. Y es que cuando éstas se complican, no siempre es fácil saber cuándo es momento de operar y qué se debe hacer después para volver a las condiciones óptimas. “Hay muchos procedimientos que se pueden realizar antes de recurrir a la cirugía, como factores de crecimiento u ondas de choque. Pero si incluso así la lesión requiere tratamiento quirúrgico, después de realizado se debe iniciar un exhaustivo protocolo de rehabilitación, incluido el entrenamiento en gimnasio, para ir haciendo un retorno gradual al trote”, dice el ortopedista Castro.

Siempre hay que estar alerta ante cualquier molestia que surja durante el ejercicio. Cuando ocurre, lo mejor es parar y acudir a un especialista. A veces, forzar al cuerpo y exigirle por encima del dolor puede hacer que la lesión que se agrave. Como dice el doctor Hernández, “Hay que creerle al cuerpo, el cuerpo es muy sabio en dar señales”. ¶

“Casi todas las lesiones ocurren por sobreuso o falta de entrenamiento de fuerza. Los corredores entrenan largas distancias y se olvidan de los ejercicios de fuerza y flexibilidad”.



Seguro de Vida Colsanitas¹

Tranquilidad en los momentos difíciles.

Sabemos que no estas exento de una eventualidad que te impida cubrir las cuotas de tu contrato de medicina prepagada Colsanitas, por eso, contamos con este beneficio para garantizar la continuidad de la protección para tu familia. Cubre hasta **12 meses** de la cuota² de tu contrato en los siguientes casos³:

- Incapacidad total y permanente del titular del grupo familiar
- Muerte del titular del grupo⁴.

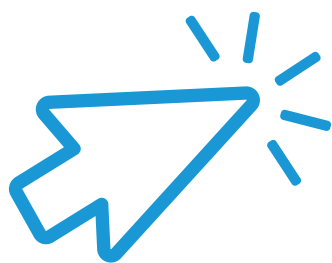
Si deseas más información, comunícate con Colsanitas en Línea 487 1920 desde Bogotá y 018000 979020 desde el resto del país.



(1) Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte de la cobertura del plan de medicina Prepagada. No cubre usuarios Medisanitas.
(2) El valor correspondiente a las cuotas del contrato de medicina Prepagada será desembolsado directa y exclusivamente por la Compañía de Seguros a Colsanitas.
(3) Aplican condiciones y restricciones de acuerdo con la cobertura otorgada por la compañía de seguros y el plan de medicina Prepagada autorizado por Colsanitas.
(4) La causa de muerte no debe ser una preexistencia codificada.

¡Tu empresa
y nosotros,
a un clic de distancia!

Ahora podrás realizar los trámites de tus empleados de manera **fácil y lo mejor, en línea!** En EPS Sanitas lanzamos **la Oficina Virtual Empleadores**, donde podrás:



Crear usuarios para ingresar, generar y consultar los servicios.

Radicar novedades a la afiliación.

Radicar incapacidades de tus empleados y generar estadísticas de diagnóstico.

Descargar certificados, reportes de pagos, estado de cuenta y paz y salvo.

Disfruta de estos y más servicios ingresando a:
www.epssanitas.com/usuarios/web/empleadores/
y descubre nuestros avances diseñados para ti.

Línea de atención **375 9000** para Bogotá y **01 8000 919100** a nivel nacional.



El desalentador futuro de los nevados colombianos

*Brian Lara** • FOTOGRAFÍA: Cortesía de Jorge Luis Ceballos/IDEAM

Los nevados en Colombia son especies en vía de extinción. Como consecuencia del aumento global de la temperatura, están destinados a desaparecer de nuestro paisaje.

Hoy Colombia tiene seis nevados, pero en cincuenta años es probable que tan solo existan dos. El manto blanco que cubre las cimas más altas de nuestras montañas ha ido cediendo para dejar al descubierto roca y sedimento, además de algunos recuerdos del pasado. Nelson Cardona, alpinista y guardaparques durante veinte años, tiene junto a la chimenea de su casa un gancho para escalar que data aproximadamente del año 1900. Ese objeto lo encontró en una ruta de ascenso del Santa Isabel, cuando quedó al descubierto por el deshielo. “Un día vi una roca que pocas semanas atrás estaba cubierta de hielo. Junto a ella encontré el piolet y enseguida me

di cuenta de que se trataba de un objeto de comienzos del siglo pasado. Pedazos de hielo de cientos de años van desapareciendo de un momento a otro en el glaciar”.

Ese es el término correcto: glaciar. Un glaciar es una forma viva en vía de extinción (tal como el oso de anteojos o la tortuga marina), no solo en Colombia sino en todo el mundo. El futuro de los glaciares no es alentador. Según el libro *Glaciares de Colombia, más que montañas con hielo* (IDEAM, 2012): “Un cuerpo de hielo glaciar no es estático, inmóvil, inmutable; un glaciar cambia de forma, se mueve, crece o decrece dependiendo de su relación con los demás componentes del entorno biogeofísico”. Es,

**Periodista. Redactor de Bienestar Colsanitas y Bacánika.*



entonces, una especie que interactúa de una y mil formas con aquello que la rodea, principalmente condiciones atmosféricas, ambientales y sociales.

Normalmente pensamos en los glaciares como productores de agua, y asumimos que su principal —y a veces única— función es alimentar el cauce de los ríos que nacen en las montañas y bajan por los valles. Y es correcto, aunque no es la única función. La realidad es mucho más compleja: los nevados tienen la capacidad de regular las condiciones atmosféricas de la zona al enfriar las corrientes de aire que se desplazan ladera abajo y, al hacerlo, aumentan la humedad, favorecen la precipitación y establecen propiedades particulares para el suelo, la vida vegetal y animal. De hecho, el aporte hídrico es mínimo. Jorge Luis Ceballos Liévano, ingeniero geógrafo del IDEAM y experto en el tema, lo compara con una llave que gotea. Colombia no depende del agua que producen los nevados. En cambio, sí lo hace de la que nace en los páramos.

Un glaciar que se derrite comienza cada vez más alto: pasa, por ejemplo, de los 4.500 metros de altura a los 4.600, 4.700 o 4.800 hasta descongelarse por completo. Cuando esto sucede, toda la vida empieza también más arriba: los seres humanos caminan más para alcanzar la nieve, mientras que la vegetación de páramo coloniza la montaña a nuevas alturas. Aparecen algunas especies de líquenes, senecios e insectos pequeños para poblar las rocas ahora descubiertas y con el tiempo llegan uno que otro mamífero y algunas aves. “Yo me imagino en cincuenta años, las partes más altas del país con dos o tres glaciares y de ahí hacia abajo páramo”, dice Ceballos.

“ Los glaciares en Colombia han pasado de 374 km² a finales de la Pequeña edad de hielo, a 37 km² en 2017. En menos de 200 años desapareció 90 % de la masa glaciar”.

El calentamiento

Hay que dejarlo claro: este es un proceso irreversible. No se trata de achacarle toda la culpa a la polución, la emisión de gases efecto invernadero o la extracción de las energías no renovables. La Tierra tiene un ciclo autónomo de temperatura y ahora —desde hace 200 años, de hecho— está en la etapa de calor. Los periodos fríos (glaciares) duran alrededor de 90.000 años mientras que los de aumento del termómetro (interglaciares), 10.000. Desde mediados del siglo XIX el planeta comenzó a calentarse lentamente, luego de salir de una temporada conocida como “La pequeña edad de hielo”, fechada entre 1600 y 1850, aproximadamente. En ese siglo y medio los glaciares crecieron de manera considerable.

“Imagine que la llama del planeta se prendió en bajo”, ejemplifica Ceballos. Luego vino la revolución industrial con el carbón y el petróleo acelerando la vida. Entonces nos volvimos locos con esos cambios de ritmo y no éramos conscientes de las consecuencias ambientales. Nadie estaba pensando que los gases de las máquinas pudieran acumularse en alguna parte, y menos en la atmósfera. A mitad del siglo XX algunos científicos comenzaron a sospechar de los daños, hasta que en las décadas del 70 y del 80 del siglo pasado estalló la preocupación por el medio ambiente y el cambio climático. Pero ya era tarde. Concluye Ceballos: “Sin darnos cuenta subimos la llama a alto”.

El deshielo

Cuenta Cardona: “Más o menos hace 300 años todo lo que hoy es el parque Los Nevados era un solo glaciar. Ahora está confor-



mado por el Nevado del Ruiz, el del Tolima y el de Santa Isabel, del que apenas queda un parche de hielo”. De esa gran cadena montañosa blanca ya se extinguieron el glaciar del Cisne y el del Quindío, así como otros ocho a lo largo del país. De los diecisiete nevados que el geógrafo y cartógrafo Agustín Codazzi mencionó en su *Atlas geográfico e histórico de la República de Colombia* (1889) apenas quedan seis activos y tres intermitentes, según la temporada del año.

Los seis, de norte a sur, son: Sierra Nevada de Santa Marta, Sierra Nevada del Cocuy, y los nevados del Ruiz, de Santa Isabel, del Tolima y del Huila. Con cifras en la mano, los glaciares de Colombia han pasado de 374 km² a finales de la Pequeña edad de hielo a 37 km² para finales de 2017. En poco menos de 200 años desapareció 90 % de la masa glaciar del país. La velocidad de deshielo no da espera: en los años 70 el número estaba en 110 km²; en los 80, 87 km², y en 2010, 45 km².

En palabras de Ceballos, los glaciares colombianos son como un animal exótico. No se refiere únicamente a que están en vía de extinción, sino al hecho de que siempre fueron una especie extraña. Solo tres áreas en el mundo tienen glaciares ecuatoriales, los que se consideran más amenazados: el este de África (Tanzania y la frontera entre Uganda y la República del Congo), en Nueva Guinea, y en el norte de Suramérica (Ecuador, Venezuela y Colombia). Lo normal es ver nevados muy al norte o muy al sur, pero no en esta zona. Tanto Ceballos como Cardona aseguran que es muy impresionante ver la Sierra Nevada de Santa Marta, cuyo paisaje va desde los colores cálidos del mar a los gélidos de la alta montaña en menos de cuatro horas.

Lo exótico

La discusión desde hace mucho tiempo oscila entre la conveniencia de ver o no al animal moribundo, es decir, si es o no acertado visitar estos lugares. El profesor Juan Benavides, de la facultad de Estudios Ambientales de la Pontificia Universidad Javeriana, considera que el turismo deteriora las rutas de acceso del glaciar, además de la vida en el naciente páramo que va colonizando el terreno luego del deshielo. Ceballos opina lo contrario, en tanto que pisar la nieve ayuda a compactarla para la posterior formación de hielo. Sin embargo, ambos aclaran de inmediato que la situación es mucho más compleja y va más allá del turismo.

“Para cada colombiano un glaciar significa algo totalmente diferente”, comenta Benavides. “Los indígenas ven allí toda una cosmogonía, mientras que para otros es solo un elemento paisajístico. En Colombia, hace falta un diálogo entre las comunidades que habitan los territorios del glaciar y el resto de los colombianos”. Afortunadamente, los nevados son áreas protegidas bajo la figura de Parques Nacionales y su función es ampararlos y defenderlos de la minería, la ganadería extensiva o las rutas de transporte de mercancía. El gran enemigo es el clima.

El problema es que el clima, el aumento de la temperatura, es una consecuencia de nuestras acciones. Allá arriba, en la cumbre, la temperatura puede estar bajo cero grados en la madrugada y subir a más de tres grados en la tarde, un horno para el hielo. Por eso Benavides y Ceballos coinciden en que darle la

oportunidad a las personas de que conozcan a la criatura exótica va a contribuir a crear una sociedad más responsable. “Los estudiantes que suben al nevado, bajan siendo conscientes de lo frágiles que son los ecosistemas”, comenta Benavides. Y esa es la labor de Parques Nacionales: educar y, además, poner en diálogo los intereses de todos los actores involucrados. De ahí su importancia.

Cuando niños solíamos pintar paisajes con una casa, un árbol, un sol radiante, algunas nubes y muchas montañas. Y algunas veces dejábamos una de ellas pintada de blanco porque los nevados hacen parte de nuestro imaginario cultural. Si como individuos logramos disminuir al mínimo el porcentaje de contaminación, en el mejor de los casos podríamos tener glaciares durante otros 100 años. De lo contrario, los picos blancos seguirán su marcha hacia el deshielo y sus nieves serán solo un recuerdo del paisaje. ¶



De los 17 nevados que Codazzi documentó, apenas quedan seis activos y tres intermitentes, según la temporada del año. Las fotos son del Nevado del Ruiz.

Comparte

*Al igual que **Alicia**, que después de su cirugía, quiere celebrar cada instante de su vida al lado de Juan.*

Tu vida nos inspira

VIGILADO Supersalud
Entidad de Vigilancia y Control de la Calidad de los Servicios de Salud

REINVENTE

Conmutadores: 682 1000 - 518 6000
Cali, Colombia

www.imbanaco.com



V Galardón Nacional
Hospital Seguro 2018



Acreditación
Nacional en Salud



Máximo
Estándar Mundial de
la Calidad en Salud



**Centro Médico
Imbanaco**

Vocación de Servicio



Hydraskin®

Porque todos somos diferentes,
necesitamos cuidados diferentes

HIDRATA
& Nutre

LA PIEL

Restaurando
la barrera hidrolipídica

72
Horas
de hidratación

CUIDADO
Facial



Hydraskin® Silk
Maduras o Secas

Hydraskin® Serum
Hidratante Antiedad

Hydraskin® Face
J venes o con acn



Pharmaderm&skindrug

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

SunStop®

Protección solar
de uso diario
para todo tipo de **piel**

Nuevas
Texturas

 **Modernos**
Filtros Solares

360°

Protección

OTZ 10

UVA/UVB

Radiación
Infrarroja

Luz Visible



FOTOPROTECCIÓN
ACTIVA

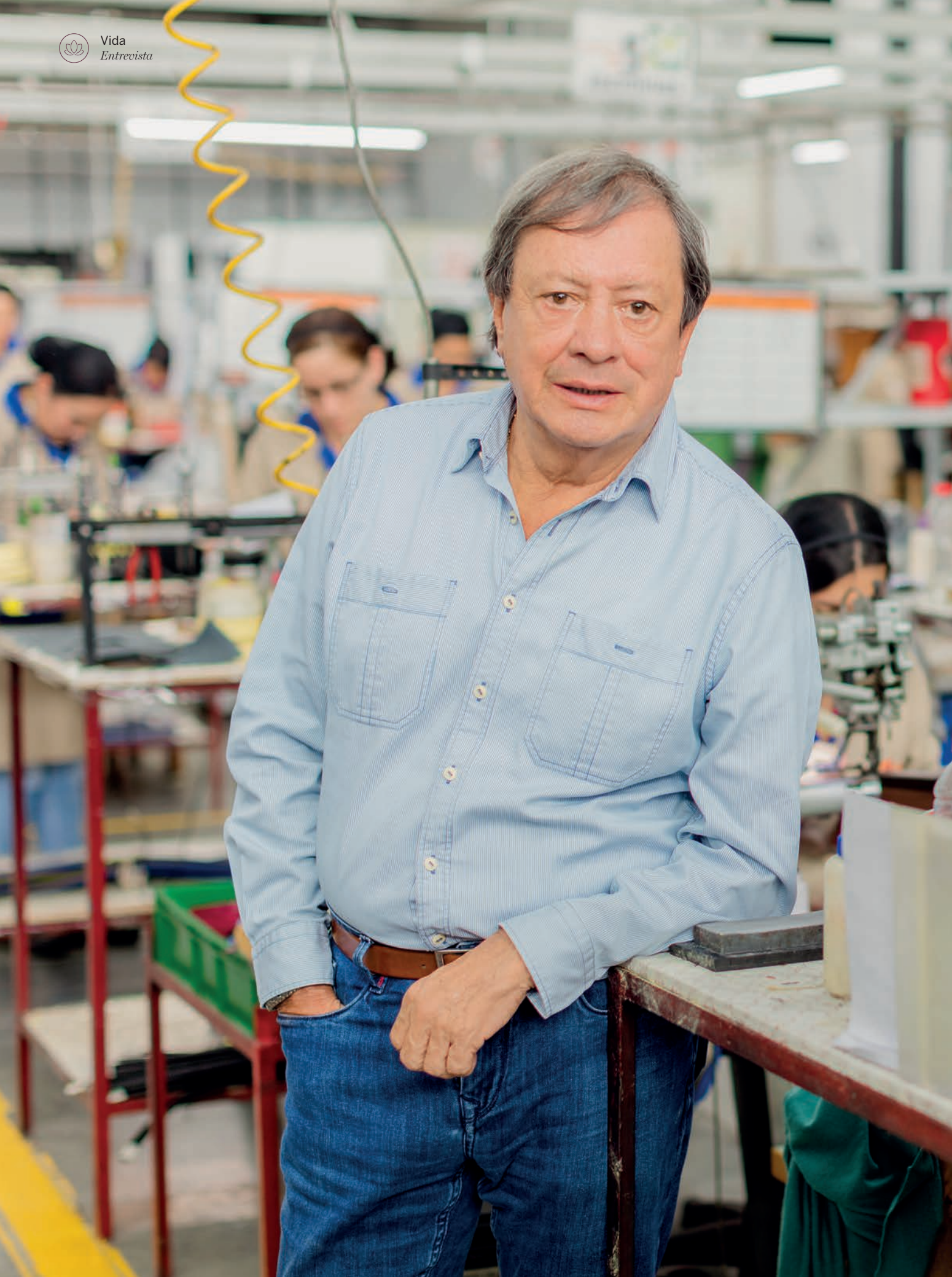


Toque **Seco**



Rápida **absorción**

Proteger la piel a **temprana edad**
evita y protege la piel de los efectos nocivos
de la **radiación solar y el fotoenvejecimiento prematuro**





Mario Hernández

se reinventa todos los días

María Gabriela Méndez * • FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

Desplazado por la violencia y huérfano a los diez años. Ambas tragedias, lejos de amilanarlo, le dieron el impulso para salir adelante y arriesgarse en muchos negocios. Hoy, el empresario santandereano está al frente de una marca que compite con las mejores del mundo en artículos de cuero.

Antes de fundar su marroquinería, Mario Hernández había hecho de todo, según su propio inventario. De pequeño alquiló historietas a sus vecinos, vendió tamales, frutas y soldaditos de plomo, y atendió la caja del estanco de su papá. Luego fue mensajero, se ganó la vida apostando en el billar, administró un almacén, decoró vitrinas, recorrió el país vendiendo lámparas de ángeles, tuvo una panadería, una inmobiliaria y varias boutiques donde se hacían trajes a la medida, diseñó chaquetas de cuero, montó un restaurante. Una muestra de su filosofía de vida: “Hay que untarse, el que no se unta no disfruta”. Y por untarse se entiende no tener pena de trabajar, meter la manos en la masa, hacer las cosas uno mismo.

Ese es el lema de un empresario próspero y solvente que se levantó a pulso gracias a su habilidad para hacer negocios, a su empeño por alcanzar la máxima calidad en todo lo que hacía y a su perseverancia. Muchos en Colombia conocen su historia de superación: su familia tuvo que salir de Capitanejo, Santander, porque su padre había sido amenazado; en Bogotá, su papá compró unos camiones, una fábrica de tejas de barro y un lote donde sembraba papa. Hacía de todo. Pero cuando murió la familia quedó en la calle. “Nos robaron las propiedades en Santander, y lo poquito que teníamos lo gastamos durante los dos años que estuvo en la clínica. No teníamos ni para el cajón”, cuenta sentado en su oficina,

ubicada en el segundo piso de su fábrica en la zona industrial de Bogotá. Desde allí tiene una vista panorámica de la planta donde trabajan 450 personas.

Si su familia no hubiera sido desplazada por la violencia, si él no hubiera quedado huérfano de padre a los diez años, probablemente estaría sembrando tabaco en Capitanejo, el pueblo donde nació en 1941. Al menos, eso es lo que piensa Mario Hernández. Pero el hambre y las ganas de hacer cosas —dos motores potentes en su vida— le marcaron el camino. Hoy, su nombre va impreso en los productos de cuero que fabrica: carteras, zapatos, maletas. Su marca, una de las más insignes dentro y fuera de Colombia, compite con las grandes de Europa. La clave para perdurar más de 40 años en el mercado es una: reinventarse cada día.

“ La mejor enseñanza es el ejemplo que te den en tu casa durante los primeros años de la vida, cuando se absorbe todo como una esponja”.

Usted siempre se refiere a la muerte de su padre, cuando apenas tenía diez años. ¿Qué recuerdos guarda de él?

Lo recuerdo mucho porque yo andaba con él para todas partes. Y él hacía lo que yo hago hoy: compraba las materias primas, estaba encima de todo, iba a la plaza, a visitar a los proveedores. La mejor enseñanza es el ejemplo que te den en tu casa durante

los primeros años de la vida, cuando se absorbe todo como una esponja. Yo prácticamente hice hasta segundo de primaria y ahí me enseñaron todo: educación cívica, urbanidad, aprendí las tablas, eso es básico.



Nunca fue buen estudiante, y sin embargo...

Es que la educación es en la casa. Tampoco tuve acceso a las universidades, y ¿para qué? Ahí tengo varios grados *honoris causa* de administrador de empresas. A mis amigos que estudiaban les digo: “vea, no había que estudiar”. Porque más que la educación, lo importante son las ganas de hacer las cosas. Investigar, untarse. La gente quiere cosas materiales... ¿para qué?, ¿para ser esclavo de las cosas? Eso no es. En la vida no necesita uno tanto. La vida no es de tener cosas.

¿Cualquiera puede ser empresario o hay que tener condiciones y talentos especiales?

Yo no creo que cualquiera. Lo que digo es que mi Dios nos manda a cada uno con el pan debajo del brazo. Todos somos iguales, pero cada quien hace su pan como quiere: con mantequilla, con jamón, con queso, eso depende de cada uno. Y somos iguales como personas, pero en los gustos somos diferentes. El mundo está bien inventado, mi Dios es un genio.

¿Cuál diría usted que es su talento innato?

Me gusta hacer negocios, diseñar, cocinar. Yo soy como un salpicón: tengo de todo un poquito. Lo que no sería nunca es ingeniero o médico. Me gusta ser creativo, que las cosas queden bien. Mi empresa no es tan grande, es pequeña para lo que he trabajado en la vida. Pero tampoco me interesa crecer más, a mí me interesa estar contento, ser el mejor en mi producto y construir una marca.

Ha sido un visionario, tuvo claras muchas cosas desde los inicios, en 1978, ¿De dónde le viene eso?

Viajando mucho y mirando. Uno tiene que hacer como los micos: ver, copiar y mejorar. Y ver qué le falta al país, porque uno tiene que reinventarse todos los días, hacerlo mejor y ponerlo más bonito. Una de mis fortalezas es que no me acuesto si tengo algo pendiente; no puedo dejar nada pendiente.

¿Qué entiende usted por reinventarse?

Hay que reinventarse en todo... en el amor, en el trabajo, en la familia, uno mismo, porque si no la vida se vuelve simple, rutinaria. Reinventarse para que no se pierda el encanto. No hay felicidad eterna. Quieres un carro y cuando lo tienes estás bien, pero al otro día ya te olvidas. No necesita uno mucho para reinventarse y estar contento. Hay que ponerle ganas. Si no le pones ganas a la vida, no sales adelante.

¿Hay alguna fórmula detrás de su éxito?

Uno, hambre. Dos, constancia. Tres, insistir, perseverar. Cuatro, no pensar en plata; la plata es un resultado de hacer las cosas bien, no un fin en sí mismo. Ser muy organizado: si no eres organizado no sales adelante.

“ Mi empresa no es tan grande, es pequeña para lo que he trabajado en la vida. Pero tampoco me interesa crecer más, a mí me interesa estar contento, ser el mejor en mi producto y construir una marca”.

¿Por qué dice que Dios está en los detalles? ¿Usted es detallista?

La vida es de detalles. Yo soy detallista con toda la gente, con mis empleados y mi familia. Mi oficina tiene la puerta siempre abierta, todo el mundo tiene mi celular, entro todos los días por la planta. Mire esa cara de satisfacción que tiene mi gente. A todos los que llevan trabajando más de tres años aquí les hemos ayudado a tener casa propia, les damos mercado, no les puedo dar más porque no tengo. Ayudo a mucha gente. Mantengo a un pianista en Moscú, estamos ayudando al hospital de la Universidad Nacional, tenemos el premio Mario Hernández. Y no pido nada a cambio y no tengo fundación. La gente es feliz teniendo fundaciones y pidiendo a los demás. No, no: produzca y métase la mano en el bolsillo como es. Todo lo que he recogido es porque en alguna época hice algo bien. Ser amable, querido: eso se te devuelve. Si tratas mal a los demás, también se te devuelve.

¿Qué se necesita para ser feliz?

Hacer lo que te gusta. Ser tú, ser honesto contigo mismo. No es solo aparentar, es ser. Yo digo que mi mejor MBA fue quedar huérfano a los diez años. Eso me obligó a salir a la calle. De resto, somos proteccionistas, dejamos que los hijos se queden viviendo en casa a los 30 o 40 años. En Estados Unidos a los 18 años se van. Y uno ve niñas muy lindas, muy bien criadas, que no les da pena trabajar en un restaurante. Aquí nos da pena hacer las cosas.

¿Qué cree que les falta a los jóvenes colombianos?

Yo a los jóvenes más bien les preguntaría qué le están dando al país, a sus padres. Les preguntaría qué están produciendo. Les diría “miren todo lo que se les ha dado”. Les diría “hay que producir”. A veces darles tanto a los hijos puede ser contraproducente, porque no crecen, no maduran. Uno tiene que tratar de que vean la realidad de la vida. Enseñarles a producir, porque si no, se comen lo que se les deja y terminan fregados.

¿Cómo crear ese equilibrio entre lo que se les da para que se formen bien, y lo que se les deja de dar para que aprendan y maduren?

Tengo tres hijos excelentes de dos matrimonios. El mejor premio que he recibido es que mi esposa actual y mi ex esposa se saluden, y que mis tres hijos se quieran como si fueran hijos de la misma mamá. Todos están en la junta directiva de mi empresa, y cada

“Hay personas con mucho dinero pero que no actúan dignamente. ¿Cómo han criado a su familia? Se dan gustos para mostrarle a los demás. Eso no es. No son felices. Uno tiene que agradecer lo que tiene. Uno nace empeloto y se va empeloto”.

uno es bueno en algo. No puedes ponerlos a hacer lo que no les gusta. De niños tenían su mesada semanal, y siempre han sido juiciosos. Cuando viajaban les daba un billete de cien dólares extra, pero solo lo podían gastar si tenían una urgencia. Tenían que regresar al país con ese billete. Eso los enseñó a guardar para los imprevistos. Una vez mi hija me dijo: “me debes tanto de un libro de la universidad”, y le dije que sacara ese dinero de su mesada. Se lo dije con el dolor de mi alma... todavía me duele. Pero quería darle una lección. Gracias a eso tengo tres hijos excelentes. Son humildes, no les gusta farolear con que son mis hijos.

¿Cuál cree que es la diferencia entre los empresarios colombianos y los empresarios de la región?

Yo no diría la región sino el mundo. Nosotros seguimos con los mismos cuatro millonarios de hace 30 o 40 años. ¿Qué quiere decir eso? ¿Cuántas patentes tenemos en Colombia? Somos flojos, nos falta dedicación, aprender el negocio, arriesgarnos, falta todo eso. ¿Qué tenemos en educación, salud y seguridad? Nuestros políticos no piensan en colectivo, solo piensan en ellos y los suyos.

Tiene muy claro lo que deberían hacer los políticos en lo económico, en lo social. ¿Le llama a la atención la política?

Yo estoy seguro de que me lanzo al Senado de la República y salgo elegido, pero ¿qué hace uno allá? Me pego un tiro ahí adentro al ver que la gente no piensa en la comunidad, piensan solo en ellos, se roban las cosas, no trabajan por sus regiones. Qué tristeza, no están preparados.

¿Cómo maneja el estrés?

¿Cuál estrés? Problemas no hay, esos te los formas tú. A los problemas búsquelos solución. Y si tiene mucha plata, búsquele solución: no la bote y guárdela. A todo hay que buscarle solución. Tengo una casa en la montaña, me gusta ir allá solo con mi señora y quedarme en sudadera, solo pensando. Uno tiene que reposar. Me invitan a muchos eventos, pero yo evito ir a mucha cosa, voy únicamente a lo que tengo que ir.

¿De dónde viene su afición por la cocina?

Desde hace 25 años nos reunimos todos los jueves un grupo de amigos a cocinar. No tenemos profesores sino que somos nosotros los que cocinamos. Es por turnos, cada semana cocina uno. Eso te cambia el mundo, te hace olvidarte, te diviertes. Hacer uno las cosas, eso es una delicia.

¿Cuál es su especialidad?

Me gusta de todo, pero para mí la mejor comida es la china, es la número uno en el mundo. También me gusta la italiana. Hago muchos asados, paellas, pizza, cochinillo. En mi casa so-

mos buenos pobres: comemos de todo. Los hijos y los nietos son como de mejor familia, entonces no comen hígado, morcilla o chunchullo. No les gusta. Pero uno tiene que comer de todo. Como los europeos, que valoran todo.

En todas las entrevistas que le hacen usted recalca que el dinero no es lo importante. ¿Qué cosas no tienen valor económico pero sí otro valor?

Hay personas con mucho dinero pero que no actúan dignamente. ¿Cómo han criado a su familia? Se dan gustos para mostrarle a los demás. Eso no es. No son felices. Uno tiene que agradecer lo que tiene. Uno nace empeloto y se va empeloto. Por eso es mejor ayudar a la gente, dejarle el 20 o 30 % menos a los hijos y repartirlo con la gente que trabaja con uno. ¿Qué saco con un montón de plata y que nadie me reciba, o que digan “ese es un



tal por cual, me robó"? ¿Y qué sacas si no tienes salud? La plata es un medio, no un fin; es importante, pero el reconocimiento no tiene precio y eso lo consigues a través de la vida.

Con frecuencia las empresas familiares quedan a la deriva cuando muere el fundador, porque los hijos no continúan. ¿Qué está haciendo para que su fábrica no se acabe cuando usted no esté?

Ya le he gastado mucho tiempo a eso y llegué a la conclusión de que eso de los protocolos de familia es perder el tiempo. Lo más importante es el ejemplo con el que crías a tus hijos. No todos sirven para el negocio. Pero muchas veces los hijos, por agradecimiento a los padres, trabajan en el negocio aunque no es lo que les gusta. Hay que dejarlos volar. De aquí a cuando me muera ojalá siga la empresa, pero eso depende de la organización. Estoy tranquilo porque les he dado un buen ejemplo a mis hijos, saben manejar el dinero, trabajan en equipo, saben dirigir.

¿Y cómo le va de abuelo?

Soy el peor abuelo del mundo. Dicen que uno anda como un bu-

ro trabajando, como un perro cuidando lo que hace y termina como mico saltándole a los nietos. Yo no. Lindos los niños pero ellos son problema de los papás, los consiento pero esa no es mi responsabilidad. Yo eduqué bien a mis hijos, les di una base. Eso es lo que tienen que transmitir: los valores, criar gente mejor para el futuro.

¿Juega con ellos?

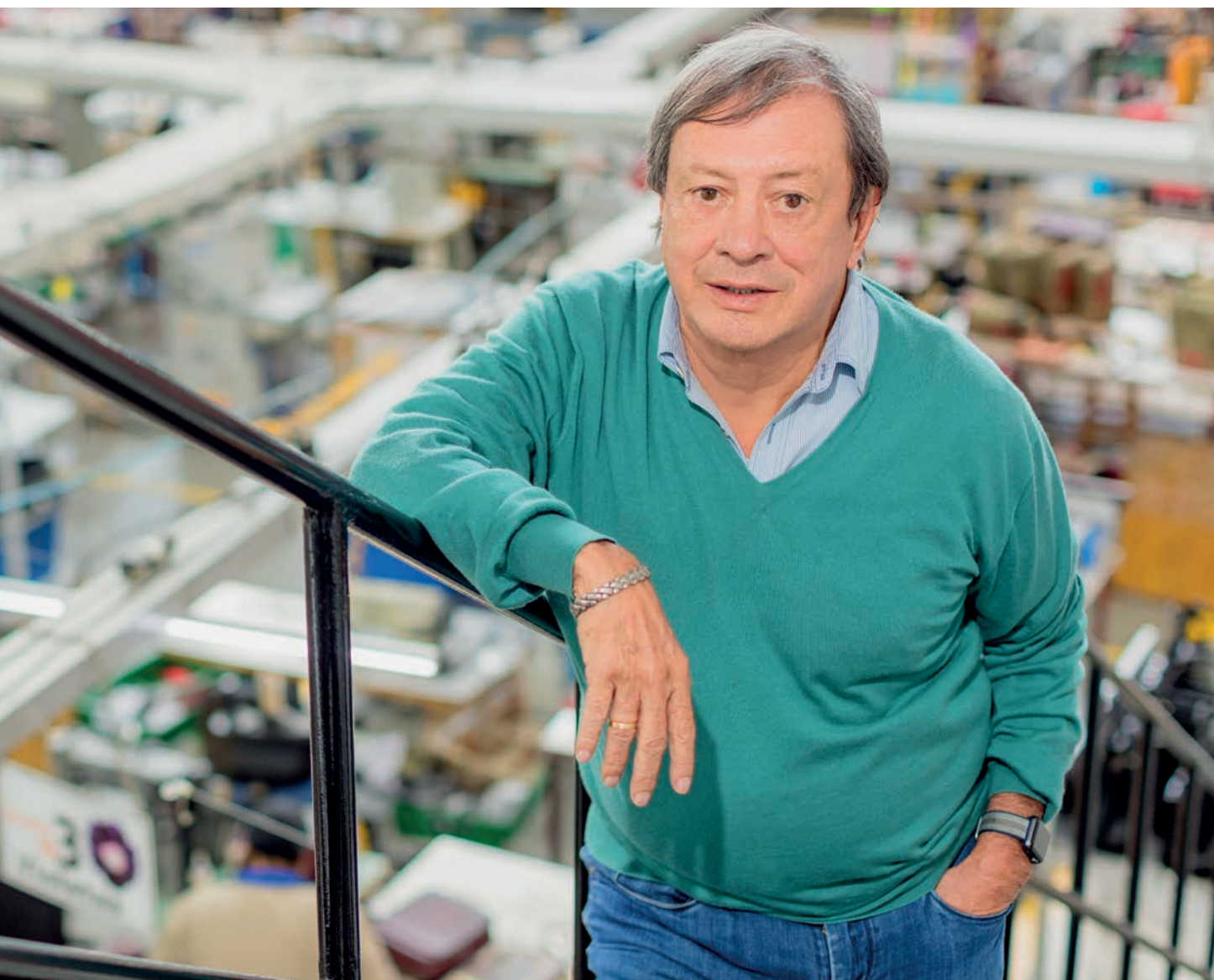
De por sí no me gusta jugar. No tuve tiempo para jugar de chiquito. No aprendí eso. Me tocó tempranito ponerme a trabajar.

¿La habría gustado tener una infancia más parecida a la de todos los niños?

No. Me fascina lo que me ha pasado. Tengo que estar agradecido. Lo único que cambiaría si volviera a nacer es que aprendería inglés., aunque no me ha hecho falta. He viajado por el mundo y para eso están los intérpretes y el dedo.

¿A qué se refiere cuando dice que uno necesita una maleta más pequeña cada día?

Sí, porque cada vez necesitamos menos cosas. ¶





Endometriosis, silenciosa y poco conocida

María Alexandra Cabrera* • ILUSTRACIÓN: Jorge Tukan

Sin saberlo, millones de mujeres en el mundo padecen endometriosis. El diagnóstico es demorado y difícil de precisar, y las causas todavía son inciertas.

En marzo de 2014 un millón de mujeres con pancartas marcharon por primera vez en las calles de Washington para generar conciencia sobre la endometriosis, una enfermedad silenciosa que afecta a entre 5 y 10 % de las mujeres en edad reproductiva en el mundo. Desde ese día, se han organizado marchas en diferentes ciudades, y congresos para fomentar la investigación sobre un enigmático mal que se ha convertido en uno de los mayores desafíos de la medicina.

A la endometriosis la han llamado el “cáncer benigno”, porque produce una inflamación crónica de los tejidos y puede extenderse y crecer sin previo aviso. Según el ginecólogo Alfonso Correa, adscrito a Colsanitas, “una vez que el ciclo ovárico de 28 días termina, si no hubo embarazo, los niveles sanguíneos de las hormonas caen y ese tejido endometrial se descama, se pela y se expulsa, produciendo la menstruación. El problema es cuando pequeños fragmentos de ese endometrio se presentan en sitios por fuera del útero como la pared abdominal, el peritoneo, en la superficie del colon, del intestino, en el pulmón o en la fosa nasal”.

* Periodista independiente, ha trabajado en radio, prensa escrita y televisión.

Todavía no hay una pista certera que deleve por qué algunos fragmentos del endometrio aparecen, como peligrosos invasores, en otras partes del cuerpo. Esta incertidumbre ha generado varias hipótesis sobre las causas de la enfermedad. Una es la llamada “teoría embrionaria”, la cual asegura que por un defecto en la formación del embrión se crean focos de endometriosis en diferentes lugares del cuerpo. Otra es la teoría del reflujo menstrual, que sostiene que el endometrio que se desprende del útero a veces no sale por la vagina completamente, sino que unos fragmentos de ese tejido se devuelven por las trompas y caen en la cavidad abdominal, para implantarse allí y dar origen a la enfermedad.

Pero para el doctor Correa, la teoría del reflujo menstrual explicaría únicamente la endometriosis pélvica, y no por qué a veces se encuentran focos en el diafragma, el pulmón o incluso el cerebro. “Hoy en día toda la investigación se está orientando hacia la biología molecular y la teoría genética y epigenética, que aseguran que hay unos fragmentos de ADN que se alteran, y eso hace que se formen en algunas partes del cuerpo estos focos de endometriosis”.

Los síntomas también son ambiguos. La primera pista es el dolor pélvico crónico, no necesariamente relacionado con el ciclo menstrual, ya que más de la mitad de las mujeres con esta molestia tienden a tener endometriosis. Otro síntoma son los cólicos durante la menstruación, que pueden ser leves o fuertes. Sin embargo, la severidad de la dolencia varía dependiendo de la percepción del dolor de cada persona, por lo que hay endometriosis severas con cólicos muy suaves, o incluso algunas que son asintomáticas.

Así mismo, sentir dolor durante las relaciones sexuales o con la deposición durante la menstruación, así como sangrado nasal o tos con expectoración sanguínea en el momento del periodo, son señales importantes a la hora de diagnosticar la enfermedad. Otra alerta es la infertilidad. “La presencia de focos endometriósicos altera el medio ambiente peritoneal e impide



que se produzca la fecundación. Aunque algunas mujeres con endometriosis logran quedar embarazadas, la enfermedad sí disminuye las tasas de fertilidad”, dice Correa.

Diagnóstico lento

Diagnosticar la enfermedad puede tardar entre seis y nueve años. Muchas mujeres que padecen los síntomas pueden consultar a un internista, un gastroenterólogo o un urólogo tratando de encontrar una respuesta precisa a su problema.

La primera sospecha diagnóstica se realiza basada en los

síntomas físicos y en el examen que lleva a cabo el ginecólogo con el tacto, el cual le permite observar qué tanto dolor siente la paciente, y palpar si hay nódulos detrás del útero y si los ovarios aumentaron de tamaño. En estos casos, la ecografía no es el método más adecuado para dar un diagnóstico certero, pues hay endometriosis profundas que se insertan en el tabique recto vaginal (el tejido que separa la vagina del recto) o el intestino grueso.

La resonancia magnética, por su parte, debe realizarse siguiendo un protocolo estricto para la enfermedad, en el que se llena la vagina con un gel para poder ver el espacio que la separa del recto, y así detectar posibles focos endometriósicos.

El primer paso consiste en hacer un tratamiento médico para inhibir el crecimiento del endometrio, con progestinas o anticonceptivos orales, que tienen poder antiinflamatorio. Si luego de seis meses no hay mejoría, se puede sospechar una endometriosis y se debe realizar una laparoscopia. “La cirugía pretende quitar o remover la mayor cantidad de tejido endometriósico posible. Además, permite ver qué tantos focos hay, qué profundidad tienen dentro de los tejidos y qué tanta adherencia están causando. Con base en eso se determina si la paciente tiene endometriosis leve, moderada, severa o extensa. En las últimas dos hay mayor recurrencia de la enfermedad y se debe dar un tratamiento posoperatorio dependiendo de cada caso”, afirma Correa.

Luego de la operación el 83 % de las mujeres que tenían problemas de fertilidad quedan embarazadas en el primer año. Sin embargo, en muchos casos la enfermedad regresa sin previo aviso. Parece ser que el único camino para combatir la endometriosis es continuar la investigación científica y abrir el debate sobre una de las enfermedades más enigmáticas de todos los tiempos. ¶

“Diagnosticar la enfermedad puede tardar entre seis y nueve años. Muchas mujeres consultan a diferentes especialistas tratando de encontrar una respuesta precisa”.







Medicamentos: residuos peligrosos

Luisa Reyes • FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya*

Los medicamentos que tiramos a la caneca de basura no solo contaminan el medio ambiente sino que pueden terminar en el mercado negro. ¿Qué hacer con ellos?

Bogotá produce más de 2.200.000 toneladas de basura al año. Con eso se podrían llenar unos 115.000 camiones de desechos, que en su mayoría son descargados en el relleno sanitario Doña Juana.

Según su licencia ambiental, Doña Juana llegará al límite de su capacidad en el año 2022. Mientras tanto, recibe todo tipo de residuos, pues ni en Bogotá ni en el resto del país existe la cultura de separar en la fuente, es decir, de separar el material reciclable del no reciclable en las casas, oficinas y comercios. Mucho menos existe la costumbre de separar los residuos peligrosos, entre ellos los medicamentos.

En el destino final tampoco hay un manejo adecuado de los residuos, por lo que el material aprovechable se entierra mezclado con los desechos orgánicos. En Colombia, la tasa de aprovechamiento de residuos para reciclaje y otros usos es muy baja. Según Planeación Nacional, mientras en el país solo se aprovecha el 17 % de los residuos, en España se aprovecha el 37 %; en Holanda, el 99 % y en los 27 países de la Unión Europea, el promedio es 67 %.

Como las basuras no se separan, no tenemos en el país cifras de cuánto de lo que desechamos está constituido por residuos orgánicos o cuánto es material reciclable como papel, cartón o plástico. Tampoco sabemos la proporción de residuos peligrosos que terminan contaminando la tierra y las fuentes de agua.

El agua, además de contaminarse por las corrientes subterráneas que pasan debajo de los rellenos sanitarios y desembocan en los ríos, también se contamina por los millones de descargas de los sanitarios y cocinas, que además de residuos fisiológicos llevan jabón, químicos y medicamentos que, si no son tratados adecuadamente, también terminan en los ríos.

En Bogotá el asunto es dramático, porque solo hay una planta de tratamiento de aguas residuales que no tiene capacidad suficiente para tratar todo el volumen de descargas que tiene la ciudad. Y aunque existen planes para ampliarla e incluso construir otra en Soacha, lo cierto es que hoy la capital colombiana solo cuenta con la planta El Salitre, que recibe las aguas residuales del norte de la ciudad, mientras que las del centro y sur, así como las de Soacha, van directo a los ríos Fucha, Tintal y Tunjuelo, que desembocan sin ningún tratamiento en el río Bogotá.

Los medicamentos vencidos o que sobran de un tratamiento

La necesidad de plantear una solución al problema de los medicamentos que se botan en la basura fue lo que impulsó la creación, hace 10 años, de la Corporación Punto Azul, una organización sin ánimo de lucro que decidió empezar a recoger los medicamentos vencidos para darles una disposición final segura.

Hoy Punto Azul tiene 1.710 contenedores ubicados en droguerías y almacenes de cadena en 29 departamentos del país. En la página web de la corporación, www.puntoazul.com.co, es muy fácil ubicar el contenedor más cercano.

En lo que lleva de operación, la corporación ha recaudado alrededor de 700 toneladas de medicamentos. Solo en 2018 fueron 200 toneladas de sustancias que, por ser potencialmente corrosivas, reactivas, tóxicas, inflamables, infecciosas o radiactivas, son consideradas peligrosas.

Además de prevenir la contaminación, Punto Azul evita la adulteración y falsificación de medicamentos, otra de las conse-



** Periodista independiente. Colabora con distintos medios nacionales.*



cuencias de botarlos a la caneca o por el desagüe. Desde agosto del año pasado, las autoridades han decomisado 992.887 unidades de medicamentos, cuyo valor supera los 1.680 millones de pesos.

Las mafias que se dedican a vender medicamentos adulterados aprovechan las cajas originales que la gente tira a la basura: borran las fechas de vencimiento y los números de lote, cambian los sellos de seguridad y vuelven a utilizar la caja. Si venía con las pastillas o el líquido, mejor; si no, empacan en ella otros medicamentos vencidos o adulterados.

Esta es una de las razones por las que las cajas y envases (blisters, frascos, ampollas) son considerados parte integral del medicamento, pues además de protegerlo de la temperatura, la luz y los gases atmosféricos, también cumplen la función de informar al consumidor y darle seguridad. Allí están consignados datos importantes como el laboratorio que lo ha fabricado, la fecha de vencimiento, el lote, la composición, las contraindicaciones, los efectos secundarios, etc.

Por obvias razones, los medicamentos más apetecidos por las mafias son los más costosos, como los que se usan para tratar el cáncer y otras enfermedades que son llamadas de alto costo. Sin embargo, también se han decomisado medicamentos de relativo bajo precio como analgésicos y tratamientos para problemas digestivos, por lo que cualquier medicamento es susceptible de ser falsificado cuando llega a manos de los delincuentes.

Un ejemplo demuestra la dimensión del problema y sus gravísimas consecuencias. El año pasado, 16 recién nacidos prematuros murieron en una clínica de Valledupar porque les suministraron un medicamento falsificado para tratar problemas respiratorios. En el país solo había un laboratorio autorizado para distribuir ese medicamento, pero aun así la clínica lo compró a otro distribuidor. Por esa razón, varias personas están siendo investigadas, y la clínica fue sancionada.

Ese es solo un terrible ejemplo de lo que puede suceder cuando botamos a la caneca los medicamentos vencidos o parcialmente consumidos. Por el contrario, iniciativas como los contenedores de Punto Azul pueden evitar que casos como el de Valledupar se repitan, pues se trata de un proceso muy seguro.

¿Qué pasa con los medicamentos que desechamos de manera adecuada?

El contenido de los Puntos Azules es recogido por personal autorizado, que lo pesa en el lugar de recolección, deja registro de ello y lo cierra con un dispositivo plástico que lleva un número de seguridad. Al llegar al centro de clasificación y transferencia en Cota, el único de su tipo en América Latina, cada bolsa vuelve a ser pesada, para asegurar que no se perdió nada en el camino.

En lugares alejados como San Andrés y Providencia, Punto Azul cuenta con el apoyo de la Fuerza Aérea Colombiana, para que las bolsas viajen en avión o en lanchas y luego sean transportadas por tierra hasta Cota, según explica Juan Camilo Pinzón, jefe administrativo y de operaciones.

En el centro de clasificación y transferencia de Cota las bolsas se abren y se ponen en una banda eléctrica, en la que traba-

jan varias personas debidamente protegidas, que se encargan de separar los medicamentos para tres fines:

El primero es el llamado *coprocesamiento*, que consiste en convertir los residuos en materia prima para un proceso industrial, como puede ser la fabricación de cemento. Los hornos alcanzan temperaturas tan altas que se asegura la destrucción de casi el 100 % de las sustancias. Del total de medicamentos que llegan a Punto Azul, cerca del 70 % se destinan a este fin.

El segundo es la *incineración*. Existen compañías autorizadas para incinerar residuos, por lo que Punto Azul les envía cerca del 25 % del material que clasifica.

El 5 % restante se destina al reciclaje. El porcentaje es bajo porque los envases pueden haber estado en contacto con el medicamento, por lo que de no manejarse con cuidado pueden poner en riesgo al personal de la empresa recicladora y contaminar su producto final.

Con su trabajo, Punto Azul hace una gran contribución, pero la responsabilidad es de todos. Es tan sencillo como empa- car en la casa los medicamentos vencidos o que ya no usamos y llevar las bolsas a uno de sus puntos. Con eso no solo estaremos aportando un poco a la salud del planeta, sino que también podemos estar salvando vidas. ¶



El contenido de los Puntos Azules es recogido por personal autorizado, que lo pesa en el lugar de recolección, deja registro de ello y lo cierra con un dispositivo.

Privilegios



Aprovecha los **privilegios** que tienes por ser usuario de **medicina prepagada de Colsanitas y Medisanitas**

10%
Dto.**

en nuestras Droguerías Cruz Verde
El 2.º martes de cada mes

5%
Dto.*

Todos los días
en nuestras Droguerías Cruz Verde

DROGUERÍAS
Cruz Verde



No válido para medicamentos de prescripción médica. No aplica para alimentos de fórmula para lactantes ni complementarios de la leche materna. Algunas promociones y/o productos pudieran no estar incluidos bajo esta condición. *Aplica también para domicilios.

Descuentos exclusivos para afiliados a Privilegios Colsanitas, mientras el convenio suscrito con Cruz Verde se encuentre vigente. *Oferta del cinco por ciento (5%) de descuento todos los días del año 2019. **Oferta del diez por ciento (10%) de descuento únicamente el segundo martes de cada mes del año 2019, por compras de nuestros productos en las Droguerías Cruz Verde a nivel nacional o hasta agotar existencias, lo que suceda primero. Indispensable para la expedición y/o redención del bono, descuentos y/o cualquier actividad comercial, presentar documento de identificación. Número de unidades disponibles referenciadas son en total a nivel nacional. Disponibilidad de referencias variará por ciudad y punto. Algunas ofertas/ promociones no estarán disponibles en todos los puntos de venta. Aplica para venta en Droguerías Cruz Verde a nivel nacional, excepto San Andrés o hasta agotar existencias, lo que suceda primero. Válido a través de servicios a domicilio, que se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo con la red de distribución definida por Cruz Verde y que se pueden consultar en www.cruzverde.com.co. Servicio a domicilio gratis para pedidos iguales o superiores a \$25.000. Todos los domicilios solicitados de las 9:00 pm. A 6:00 a.m o pedidos inferiores a \$25.000, tendrán un costo de entrega de \$2.500. Aplica a máximo 4 unidades mínimas de venta por referencia, por compra, por día. La unidad mínima de venta podría no coincidir con la presentación comercial aprobada por Invimu. No acumulable con otras promociones. No redimible en dinero total, ni parcialmente o cualquier otro medio. Descuentos aplican sobre el precio máximo de venta al público. No aplica en servicios farmacéuticos de IPS, compras institucionales, ni distribución mayorista. Cruz Verde no promueve el consumo de medicamentos de prescripción médica ni fórmula para lactantes y complementarios de leche materna según el parágrafo 1 del art. 79 del Dec. 677 de 1995 y Dec. 1397 de 1992. Mayor información, condiciones y restricciones, ingresa a www.cruzverde.com.co.





El reto de destetar a un bebé

Mónica Diago* • ILUSTRACIÓN: María Carolina Ramírez

Suspender la lactancia materna es un proceso complejo y al mismo tiempo una oportunidad para empezar a educar a los hijos con amor y empatía.

Mi hijo se destetó solo, o naturalmente. Nunca pensé que nuestro proceso fuera a darse de manera tan orgánica. Él era “teta dependiente” y yo también, la usaba para todo: para calmarle el hipo, el llanto, la maluquera, el berrinche, el hambre (por supuesto), el frío, el calor, el sarpullido; para matar tiempo en el avión, para dormirlo, para sobrevivir al mundo.

Destetarlo significaba para mí un paso importante en el camino hacia mi “libertad”. Al hacerlo, pensaba, podría salir con más frecuencia y él se quedaría más fácilmente con otra persona diferente a su mamá. Pero en realidad, amamantar me gustaba más que cualquier otra actividad de la maternidad, así que me propuse destetarlo cuando cumpliera su primer año de vida, no antes. Pero mi hijo se destetó solo y antes de cumplir los 12 meses. Cuando él quiso, no cuando su mamá lo tenía planificado.

No hubo trucos, no hubo menjurjes de abuelita para que se alejara de mi pecho, no hubo noches de persuasión o llanto. Sí tuvimos la compañía de un papá consciente de lo importante que era continuar con este proceso que el niño había empezado por su cuenta.

“Para destetar a un hijo es necesario analizar las necesidades del bebé y de la madre, que son distintas en cada familia, y

comprender que si la madre tiene problemas con este proceso debe solicitar ayuda. En ocasiones las mujeres están muy solas enfrentándose a su mundo emocional revolucionado por la maternidad. Hay culpa, temor y ansiedad en este proceso, y eso merece ser atendido”, afirma Paula Echeverri, psicóloga especialista en familia, directora de NaSerfeliz, un centro de acompañamiento a la maternidad y la paternidad.

Paula aconseja a las familias que van a suspender la lactancia materna defender y priorizar siempre el vínculo madre e hijo. “El plan de destete debe establecerse de acuerdo a las necesidades emocionales de ambos. Lo ideal es amamantar al menos

el primer año de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda seis meses de lactancia exclusiva y dos años de lactancia con complementos. El proceso del destete debe hacerse de manera gradual y consistente. Las decisiones deben estar claras para que la mamá lo haga con seguridad y transmita al bebé la certeza de que el vínculo es lo más impor-

tante. Aunque la teta ya no esté más, la mamá estará siempre”.

En esto coincide Yeny Marjorie Cuéllar, nutricionista, coordinadora del Servicio de Nutrición de Clínica Universitaria Colombia, quien afirma que el destete debe hacerse de forma paulatina y gradual. Para que resulte más fácil, ella recomienda:

“El plan de destete debe establecerse de acuerdo a las necesidades emocionales de la madre y su hijo”.

* Periodista independiente. Colabora con distintos medios nacionales.

➤ Hacer acuerdos con el niño sobre los momentos en los cuales se puede tomar leche materna.

➤ Hacerlo rodeado de más amor, mimos y consentimientos que lo normal, pues para el niño el seno es mucho más que una vía de alimentación.

➤ Hacerlo en momentos de pocos cambios, es decir, evitar iniciar el destete cuando el niño está ingresando a un jardín o una guardería, cuando llega una nueva persona a cuidarlo o si está atravesando alguna enfermedad, o si la familia se muda de casa.

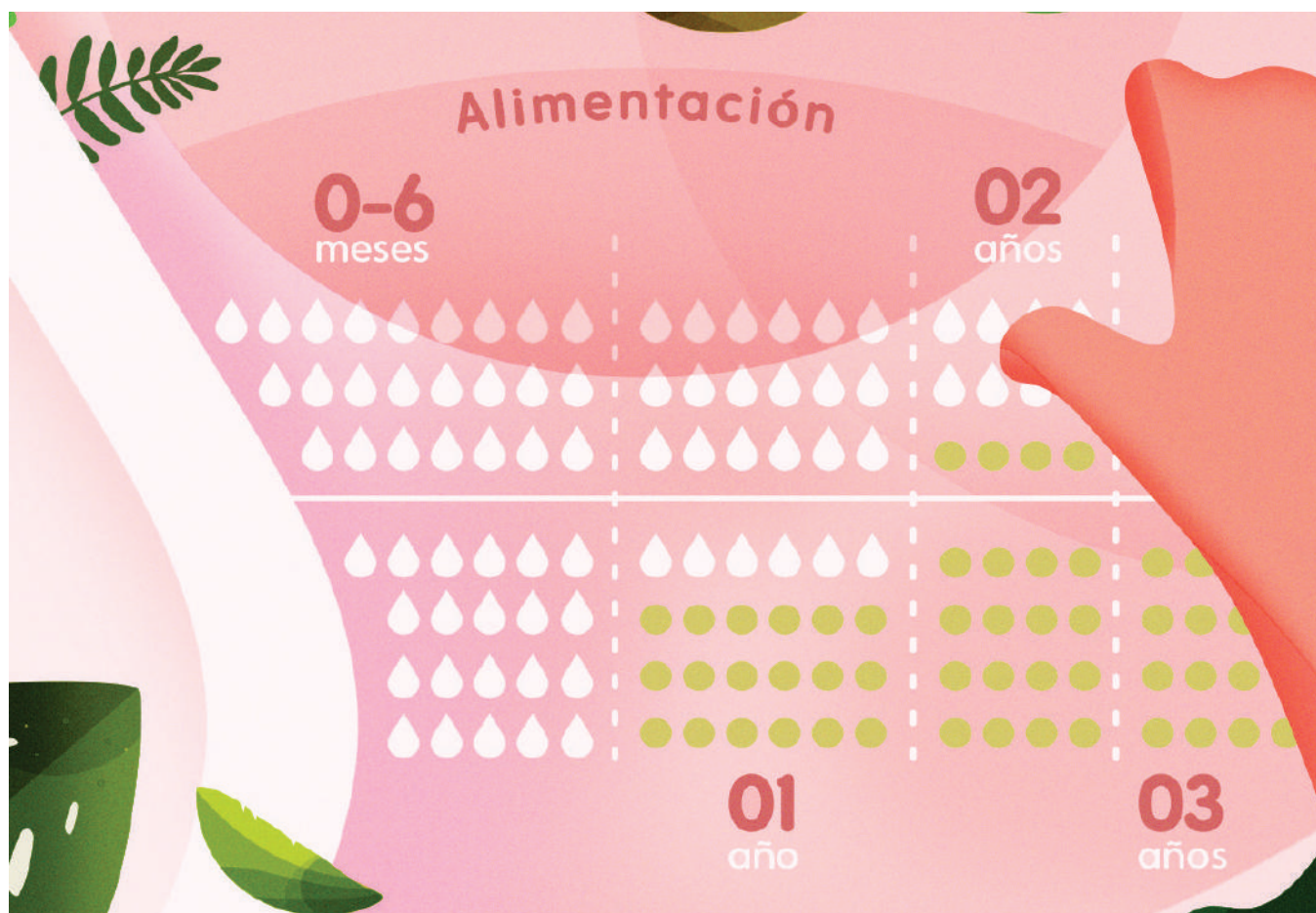
Muchos bebés empiezan a encontrarle mayor gusto a los alimentos desde los seis meses de edad, y por eso es el momento más oportuno para reemplazar algunas tomas de leche por alimentos tipo compota o puré. Estos alimentos deben incluir todos los grupos nutricionales, es decir, cereales, tubérculos, proteínas, frutas, verduras y grasas.

Esta nueva dinámica hace que muchos bebés dejen el seno de manera natural, y los padres simplemente acompañan este proceso respetando la decisión del hijo. Sin embargo, cada niño se desarrolla de manera diferente en todos los aspectos, y por eso existen bebés a los que les lleva más tiempo dejar el seno materno.

Un ejemplo es el de Andrea Estrada, mamá de una niña de dos años y cinco meses, quien sigue consumiendo leche materna aunque está iniciando el proceso de destete. “La razón principal por la que quiero dejar de amamantar es porque necesito

ponerle límites a mi hija. Porque los días de semana teníamos rutinas más fijas para cada toma, según mi horario de trabajo. Pero llegaba el fin de semana y yo le daba en cualquier momento y lugar, a demanda. Ahora solo le doy por las noches. Acordamos eso juntas. A veces en la mañana le refuerzo la idea de que de día no tomamos teta y ella me dice que solo quiere abrazarla. Yo la dejo. Le hablo mucho del tema, le cuento que ya se tomó todas las vitaminas de la leche de la mamá, que ya la ha hecho una niña segura, fuerte y que la leche ya se está acabando. Debo confesar que la presión social también ha influido, porque a veces cualquier comportamiento que tiene Sol en el que demuestra apego hacía mí se lo adjudican a que no hemos dejado la teta”, cuenta Andrea.

Es cierto: las mujeres nos enfrentamos a un montón de presiones que en ocasiones influyen más de lo debido en las decisiones que debemos tomar dentro de la familia. Por eso es clave recordar la recomendación de la experta Yeny Cuéllar: “no olvidemos que amamantar hasta los dos años de edad es ideal porque contribuye a mantener un mejor estado de salud del bebé, previene infecciones, mejora el desarrollo y establece un lazo afectivo muy poderoso. Pero una vez se toma la decisión de iniciar el destete, se debe dedicar el tiempo y el amor necesario para que sea un periodo transicional tranquilo para el binomio madre-hijo”. ¶





SIGUES SIENDO
LA MEJOR
AMIGA

Y AHORA
LA MEJOR
MAMÁ

Nosotras sabe
que en este momento
de lactancia,
sigues siendo tú.



www.nosotrasonline.com f t i d

USA LOS PROTECTORES DE LACTANCIA NOSOTRAS LACTI,
para que hagas lo que hagas y estés donde estés, te sientas limpia, seca y segura.

familia | jamurba&asociados



PARA ESE FUERTE SANGRADO
DESPUÉS DEL PARTO,
usa las toallas Nosotras Maternidad



Alzheimer y calidad de vida

*Karem Racines Arévalo**

El 2 % de la población mayor de 65 años tiene Alzheimer, y eso convierte esta enfermedad en un problema de salud pública mundial. Aunque todavía es incurable, es posible retrasar su aparición o moderar sus síntomas.



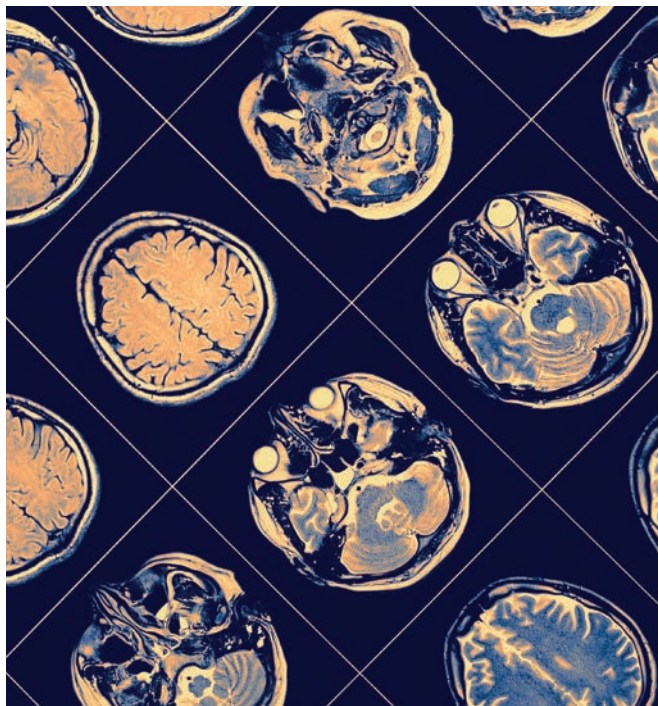
El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que destruye progresivamente las neuronas e impide que el sistema nervioso pueda realizar sus funciones con normalidad. La mayor incidencia ocurre en personas mayores de 65 años, pero es un error considerar que este tipo de demencia sea exclusiva de personas en la vejez. Entonces, es indispensable que médicos, pacientes y familiares se preparen para retardar, aminorar y enfrentar sus síntomas, porque hay formas de hacerlo.

Sergio Ramírez, director del departamento de Neurología de Clínica Colsanitas, dice que lo único que está demostrado científicamente es que las reservas cognitivas compensan los daños que produce el Alzheimer en el cerebro, y con eso disminuye la velocidad con que avanzan las manifestaciones de la enfermedad: “No se cura, pero se puede vivir más tiempo con calidad. Esa es suficiente razón para preocuparnos por educar a la población en general sobre lo que es la enfermedad, a los médicos para que hagan un diagnóstico temprano y a los familiares para que superen la vergüenza y dejen de normalizar los síntomas que evidencian los pacientes. No podemos hacer mucho si no vienen a nosotros”, enfatiza.

El especialista explica que las reservas cognitivas se almacenan en los neurotransmisores, que son las conexiones que garantizan el adecuado funcionamiento del cerebro. Mientras más se tienen, mayor es la posibilidad de retrasar síntomas propios del Alzheimer, como la pérdida de memoria, la desorientación, la dificultad para comunicarse, los cambios en la personalidad y los problemas de atención y orientación. Por eso, **estimular a la población adulta para que aumente sus reservas cognitivas a través del aprendizaje constante es una forma de prevención. Se trata de mantener “fresco” y activo el cerebro mediante el aprendizaje permanente de oficios, habilidades, artes o idiomas.**

En una conferencia ofrecida a finales de 2018, el neurólogo español Pablo Martínez Lange, experto en demencia, explica que el Alzheimer tiene tres etapas. La primera se llama preclínica, en la que el paciente no presenta ningún síntoma pero su cerebro ya ha empezado a destruirse por las llamadas basuras proteicas (amiloides y proteína tau). En la segunda etapa hay un deterioro leve cognitivo sin que la persona aún tenga demencia, es decir, presenta episodios de desorientación o falta de memoria ocasional pero es independiente y autónomo. Y la tercera fase, en la que el enfermo ha perdido las capacidades para valerse por sí mismo.

“En las fases más leves de la enfermedad de Alzheimer es cuando se tienen más dudas sobre la posibilidad de su existencia, pero también es el mejor momento para aminorar su progreso. Ahí es cuando un equipo médico comprometido tiene mucha importancia. El profesional lo primero que hace es descartar enfermedades sistémicas (como Parkinson, tumores malignos o hipertensión) porque hay 69 patologías que pueden causar demencia, entre 60 % y 70 % es por Alzheimer. Y,



Las reservas cognitivas son las conexiones que garantizan el adecuado funcionamiento del cerebro. Mientras más se tienen, mayor es la posibilidad de retrasar síntomas propios del Alzheimer.

cumplido ese paso, puede recomendar el apoyo de un equipo de especialistas que hagan seguimiento a las señales de alerta que manifiesta el paciente. El resultado puede ser un diagnóstico temprano. Si conseguimos retrasar cinco años el inicio de los síntomas de Alzheimer reduciremos a la mitad el número de pacientes en el mundo”, destaca Martínez Lange.

Adicionalmente, el especialista español dice que conocer el diagnóstico es lo que permite recurrir a las terapias no farmacológicas, la estimulación cognitiva, los medicamentos para atacar los síntomas relacionados con la conducta (como depresión y ansiedad), las actividades físicas y la capacitación para la familia.

El Alzheimer en la familia

Claudia Varón, presidenta de la Fundación Acción Familiar Alzheimer Colombia, opina que en los últimos diez años ha cambiado incipientemente el panorama frente a la forma como el bogotano asume algún caso de Alzheimer en la familia. Dice que cada vez hay mayor preocupación de las personas por buscar ayuda cuando perciben señales de alarma, y más médicos dispuestos a hacer seguimiento a pacientes que muestran síntomas de la enfermedad.

“Sin embargo, hay que reconocer que el entorno no está preparado para acompañar al paciente con Alzheimer. Es más difícil aún cuando se cuida a una persona con manifestaciones

** Profesora, investigadora. Colaboradora permanente de Bienestar Colsanitas.*



Un cuidador informado sobre la enfermedad seguramente será más solidario, pertinente, proactivo y buscará alternativas farmacológicas y terapéuticas para mejorar la funcionalidad de su ser querido.

de la enfermedad sin entender lo que le está pasando, porque se le atribuyen los olvidos y la desorientación a la falta de concentración y de voluntad, se le regaña y se le avergüenza en público, por desconocimiento. En cambio, un cuidador informado seguramente será más solidario, pertinente, proactivo y buscará alternativas farmacológicas y terapéuticas para mejorar la funcionalidad de su ser querido”, reflexiona Varón.

Además, la presidenta de esta fundación —que atiende actualmente a unas mil personas— apunta que también hay que hacer esfuerzos por aprovechar la lucidez de esos individuos con Alzheimer antes de que la enfermedad llegue a sus fases más críticas. Siendo conscientes de lo que sigue, la familia se vuelve más cercana y preocupada por proveerles a los pacientes momentos de felicidad que todos disfrutarán.

“Los adultos mayores son fuentes de información muy valiosa, y la memoria del pasado es lo último que se pierde. Entonces, resguardar ese legado es parte de lo que podemos hacer si pedimos ayuda en cuanto sospechamos la presencia de la enfermedad o si sabemos que tenemos riesgo hereditario de padecerla”, advierte Varón.

Con respecto a lo que se puede hacer en el país para contribuir con la prevención del Alzheimer, Claudia Varón considera que hay que profundizar en las campañas informativas dirigidas a personas de todos los estratos sociales, así como fortalecer las redes de información para educar sobre la enfermedad a líderes comunitarios, universitarios y políticos. En este sentido, el especialista Sergio Ramírez, de Colsanitas, dice que la comunidad científica tiene un importante papel en la estrategia de reducción o retraso de los síntomas de Alzheimer, y para ello son muy útiles los congresos, las publicaciones especializadas, la documentación de casos clínicos y las cátedras universitarias que formen en esta materia al personal sanitario.

Más voces autorizadas

Francisco Javier Lopera es el director del Grupo de Neurociencias de la Universidad de Antioquia. Lleva más de 30 años estudiando el Alzheimer, y desde hace seis realiza un estudio de prevención de la enfermedad con 252 personas sanas con alto riesgo de padecerla debido a condiciones hereditarias. Con fármacos, el doctor Lopera pretende combatir la producción de las basuras que destruyen el cerebro de forma silenciosa, identificadas como amiloides y proteína tau. La investigación es realizada con familias provenientes del departamento de Antioquia, y los efectos de la medicación indicada se conocerán en 2022. “Si los resultados son los que esperamos, significará que hemos hallado un tratamiento efectivo para la prevención del Alzheimer”, ha dicho Lopera.

Con la autoridad que le conceden tres décadas dedicadas a investigar la enfermedad, Lopera habla de **seis pilares fundamentales para prevenir el Alzheimer: alimentarse de forma saludable, tener actividad física a diario, ser muy activo intelectualmente, cultivar buenas y abundantes relaciones personales, tener actividad emocional constante, dormir bien y reducir el estrés**. “Ese estilo de vida no solo ayuda a prevenir ésta sino muchas enfermedades”, declaró.

En su Plan de acción mundial sobre la respuesta de salud pública a la demencia, 2017-2025, la Organización Mundial de la Salud recomienda implementar estrategias para educar y atender a pacientes con demencia y a sus cuidadores, reducir los riesgos asociados a la enfermedad, facilitar el diagnóstico temprano, el tratamiento y la atención, tener un sistema de información sobre la demencia y, finalmente, promover la investigación y la innovación para que se dupliquen, en ese período de tiempo, los esfuerzos por hallar la prevención o la cura de algunos tipos de demencia, entre estos el Alzheimer. ¶



Cuando hay zonas
del cuerpo que están
expuestas a la humedad
o a la presión,
es necesario crear
una barrera que las
proteja de la irritación.



Usa a diario la Crema
de Barrera TENA ZINC CREAM
que aísla la piel de la humedad.
www.TENA.com.co



Aprender a caminar a los cuarenta

Martha Lucía Medina* • FOTOGRAFÍA: Andreína Mujica

La autora es médica especialista en oftalmología, y se le diagnosticó tardíamente displasia del desarrollo de la cadera. Aquí cuenta con detalle su experiencia luego de un reemplazo total de cadera.

En total, he tenido que aprender a caminar tres veces: una, cuando era una bebé y dos veces después de cada uno de mis reemplazos de cadera. La displasia del desarrollo de la cadera (DDC) es una afección de la infancia que está presente desde el nacimiento, en la que los huesos que conforman la articulación de la cadera no están alineados correctamente debido a una alteración anatómica de alguna de las partes. Si no es tratada de manera oportuna y correcta, con el paso de los años puede derivar en artrosis de la cadera, y la persona con esta condición necesitará una prótesis, es decir, un reemplazo total de cadera (RTC).

Durante mi infancia y hasta los 15 años oí hablar de la displasia congénita, que es la misma displasia del desarrollo de la cadera (DDC). Con ese nombre también la estudié en la facultad de Medicina. Ocurre en 1 de cada 1.000 nacimientos vivos, y resulta que fui la escogida entre otros 1.000 seres humanos para tener esta condición. Ocurre más frecuentemente en mujeres, y por lo general se afecta más la cadera izquierda que la derecha: dos estadísticas que también se reflejan en mi caso.

En los departamentos de obstetricia de la mayoría de los hospitales de Colombia se les realizan diferentes maniobras a los recién nacidos para detectar la DDC. Estos exámenes deben repetirse entre seis y ocho semanas después. Muchos niños a los que no se les encuentran signos de DDC al nacer son examinados además con ultrasonido. Este procedimiento es el óptimo para bajar la incidencia de la displasia de cadera, pero no todos los afectados son identificados, y no todos los centros de salud —ni siquiera en Bogotá y otras capitales— cuentan con la ayuda diagnóstica del ultrasonido ni con los médicos capacitados para interpretar este examen.

Es por esto que alrededor de la mitad de los casos no son detectados por el examen médico realizado al nacer o por el ultrasonido a las seis semanas, y son los familiares del menor quienes detectan la anomalía. Este fue mi caso.

El diagnóstico temprano puede cambiar el pronóstico y evolución a la enfermedad, pero la insistencia en dicho diagnóstico viene haciéndose desde hace pocos años. Pertenezco a la generación X, la generación que vivió la Guerra Fría y el boom económico del neoliberalismo; somos hombres y mujeres en nuestros cuarentas y cincuentas. En el caso de muchas mujeres de

mi generación, en la actualidad estamos padeciendo los síntomas de un diagnóstico tardío de DDC.

Cuando la enfermedad se diagnostica tardíamente y se trata, puede que tengas una vida normal sin ninguna manifestación clínica, pero cuando te acercas a los cuarenta años empiezan los síntomas de una enfermedad latente. Así, te encuentras de pronto frente a un especialista en ortopedia y en cirugía de cadera 30 años

después de que te dijeron que estabas sana. Ese cirujano te va a decir que perteneces al grupo de mujeres jóvenes a las que se les debe realizar un reemplazo total de cadera. En mi caso, esto sucedió cuando tenía 43 años. Siete años después me reemplazaron la otra cadera, la derecha. Desde esta última operación ha pasado casi un año.

Cuando el ortopedista me dijo que debía hacerme una operación de reemplazo total de cadera, mi primera sensación fue de pánico. A pesar de ser médica y de recordar mis clases de ortopedia en el Hospital San José, vinieron a mi cabeza miles de preguntas y de miedos. Preguntas de la vida diaria, sencillas, pero también preguntas un poco más especializadas.

“La cirugía de cadera le ofrece al paciente alivio del dolor, el principal motivo para hacer el procedimiento. También mejora el movimiento perdido de la articulación”.

*Oftalmóloga. Cirujana plástica ocular adscrita a Colsanitas. La autora quiere expresar su agradecimiento a los doctores Jorge E. Manrique, médico ortopedista especialista en cadera; Lina María Rengifo, fisioterapeuta, y Pablo Roselli, médico ortopedista infantil.

Me tomé entonces un tiempo para leer sobre ortopedia nuevamente. Encontré muchos artículos médicos que me dieron conocimiento científico sobre estadística, epidemiología, innovadoras técnicas quirúrgicas, nuevas y mejoradas prótesis. La investigación médica es interminable. Pero no encontré mucho dónde leer sobre cómo se siente el paciente, cómo es la recuperación y, sobre todo, cómo le cambia la vida el tener una prótesis dentro de su cuerpo.

La cirugía de RTC le ofrece al paciente alivio del dolor, tal vez el principal motivo para hacer el procedimiento. También mejora considerablemente el movimiento perdido de la articulación. El 95 % de los pacientes puede esperar que su RTC funcione bien por 10 años, y cerca de un 85 % tiene buen funcionamiento después de los 20 años. Por supuesto, estas estadísticas varían de acuerdo con cada paciente y patología. Por mi parte, debo pensar que en 10 o 15 años estaré nuevamente ante la perspectiva de cambiar alguna de las partes de mi prótesis de cadera. Eso sí no ocurre nada extraordinario, y teniendo en cuenta que estoy en las mejores manos profesionales y que las cirugías fueron exitosas. ¿Buen panorama, no?

Tomar la decisión de realizar la cirugía me llevó tiempo. Cuando le digo a un paciente mío que debo operar su ojo, lo pienso como algo rutinario, lo digo todos los días como parte de mi actividad laboral. ¡Pero es un ojo! De igual forma, ahora que soy paciente, pienso: ¡pero es mi cadera! Mi glúteo tendrá una cicatriz, mi cadera tendrá algo ajeno a mí. Mi manera de caminar va a cambiar, así como la forma como debo sentarme o bajarme de un carro. Así con todas las actividades de mi vida diaria.

Pero luego del pánico vino la convicción en la necesidad de hacer la cirugía. El dolor fue quizá lo que me decidió a hacerme la operación de RTC. Sin embargo, evalué otros tres factores básicos antes de decidirme. El primero: la convicción de que todo iba a salir bien, que ese hilo invisible y delgadísimo entre el paciente y su médico estaba presente, para que la convicción y la confianza fueran sólidas en este proceso. El segundo: la experticia e idoneidad del cirujano. El tercero: la fisioterapeuta que iba a acompañarme durante gran parte de la etapa post operatoria.

Hay que decirlo: las primeras seis semanas son duras. Fisioterapia intensa todos los días, seguimiento muy de cerca por parte del cirujano. En mi caso hubo lágrimas de dolor, sudor en las manos cuando llegaba la hora del control médico o las sesiones de fisioterapia, palpitaciones y todas las manifestaciones clínicas de un sistema nervioso simpático gritando de dolor diciendo ¡no más! Llegué a un pico de cansancio, incluso agotamiento físico debido al insomnio por el dolor (diferente al que tenía antes, pero dolor), por tener que dormir solamente boca arriba por orden médica. En esas noches me cuestioné el haber tomado la decisión de operarme.

La buena noticia es que nada es eterno en la vida. El dolor cambia, disminuye unos días, empeora otros. Pero después de un tiempo se va, los niveles de energía aumentan, el sueño y en general la vida en todos los aspectos mejora. La demanda de oxígeno en actividad disminuye, y la habilidad para la marcha mejora. Todos estos cambios se empiezan a ver alrededor del tercer mes.



Medina empezó a leer sobre ortopedia pero no encontró información sobre cómo es la recuperación de los pacientes o cómo es tener una prótesis dentro del cuerpo.

Cuando se pasa el pico duro del post operatorio el paciente comienza a ver los resultados de la cirugía. Después de casi un año de mi segundo remplazo total de cadera puedo decir que ya estamos en la etapa de evidenciar verdaderamente el objetivo de la cirugía. No era una mujer deportista, eso cambió. Hago fisioterapia y monto bicicleta estática como me lavo los dientes: todos los días. De pronto le bajaré al ritmo, pero nunca dejaré de hacerlo. Pienso que lo único que sostiene ya las prótesis son mis músculos, mi masa muscular; no hay cápsulas, no hay ligamentos, así que lo mínimo que puedo hacer por mi cuerpo es fortalecerlo y ayudarlo de la mejor manera a que se adapte a ese objeto extraño dentro de sí.

Cualquier paciente acompañado de las personas idóneas en el ámbito médico y del apoyo incondicional de su círculo familiar cercano tendrá un resultado favorable de la cirugía. Eso puedo asegurarlo como profesional de la medicina y como paciente.

Quisiera terminar recordando la necesidad de no bajar la guardia con nuestras bebés recién nacidas. **La displasia seguirá apareciendo en 1 de cada 1.000 nacimientos, pero si insistimos en la realización del tamizaje y en la ayuda de exámenes especializados, se podrá diagnosticar más tempranamente, y así mejorar la incidencia en la aparición de síntomas en las mujeres alrededor de los 40 años por diagnóstico tardío de la displasia del desarrollo de la cadera, o como se le conoce comúnmente, displasia de cadera.** Porque aprender a caminar es algo que debería hacerse sólo una vez en la vida. ¶



Una historia positiva

Juan José Franco Ramírez* · FOTOGRAFÍA: Mateo Romero

Luego del diagnóstico de VIH todo cambió para el autor. Aquí cuenta cómo encontró el camino para aceptar y entender su propia historia.

El 17 de mayo del 2017 recibí una noticia que cambió todo lo que consideraba que era mi vida. Mis prioridades y mis sueños se fueron por un agujero negro cuando entré al consultorio de la psicóloga, vi su cara de angustia y entonces supe que no iba a volver a dormir bien en mucho tiempo. Ese día me diagnosticaron VIH positivo.

A continuación, el médico de la EPS me explicó el tratamiento, la diferencia entre el VIH y el sida y los cuidados que debía tener. Pero yo escuchaba todo como si tuviera una pecera con agua en la cabeza. Salí del consultorio, me fui caminando a mi casa y ese día comenzó la época más difícil que he vivido hasta ahora.

Dos días después comencé a escribir un diario que titulé *Camino al amor*:

Día 3

Siento como una nube que me envuelve la cabeza. Cada cosa que pienso tiene un velo que antes no tenía. Es como ponerle látex a todo lo que pienso, a mis sueños, a lo que amo. Tengo mucho miedo. Tengo miedo de respirar porque vivo en una ciudad llena de humo, llena de bacterias, de virus. Tengo miedo del agua, de la comida. ¿Cómo puedo ponerle látex al viento?

Tengo miedo de amar, claro. Tengo mucho miedo de amar. ¿Cómo puedo ponerle látex al amor?

Ese miedo acompañó mis pensamientos y cada uno de mis días por un año y tres meses. A pesar de la información que me daban en la EPS, el buen trato de los especialistas, mi adhesión al tratamiento y todos los cuidados que tenía con mi salud, yo estaba seguro de que me iba a morir.

Hice una lista de las cosas que quería hacer antes de morir. La primera era irme a vivir con la persona con quien estaba saliendo. La segunda era visitar a mi prima que vive en Francia. La tercera, disfrutar cada instante con mi familia, entregarles momentos bonitos para que me recordaran, pedirles perdón...



*Abogado, defensor de los derechos humanos, estudiante de cine. Autor del documental *De gris a POSITHIVO*, firmado con el seudónimo Juan De La Mar, nombre que también usa en redes sociales.

Y ese fue el punto de la lista que más me costó, porque se derrumbaron cuando supieron la noticia. Mi mamá renunció a su trabajo, su sonrisa se apagó y me pidió que regresara a vivir con ella. No fui capaz de contarle a mi hermanita, así que su esposo tuvo que decirle y ella estuvo varios días sin querer hablar conmigo. Él le mostró la película *Philadelphia* (1993) y ella me llamó para hacerme reclamos y muchas preguntas. Mi papá fue el último en enterarse. Me dijo que él estaba viviendo una segunda oportunidad en esta vida, que ahora me pasaba lo mismo a mí y que él tenía fe en que yo me iba a curar.

Ahora no recuerdo cómo tomé fuerzas para levantarme, trabajar y aparentar que las cosas estaban bien. Lloraba en Transmilenio y caminando por la calle. Y cuando empezaba a sentir calma, a sentir que la vida seguía su curso, tenía que hacerme otro examen, venía otra cita médica, pensaba en otra persona a la que se suponía que le tenía que contar...

Recuerdo una cita dermatológica que tuve en ese tiempo. El doctor me sugirió que me aplicara bloqueador solar y crema humectante todos los días. Me dijo: “Es que a ustedes se les empieza a poner la piel de un tono gris por los medicamentos”. Ese “ustedes” éramos los pacientes con VIH. Recuerdo que salí del consultorio y me senté a llorar en una banca de la calle. Me miraba al espejo todos los días y analizaba si mi piel se estaba poniendo más pálida o con ese tono gris que mencionó el dermatólogo. ¿Qué pasaría si las personas lo empezaban a notar? ¿Quién querría salir conmigo?

Fueron meses muy intensos que logré sobrellevar gracias al equipo de profesores y terapeutas de Casa Ocho Centro de Estudios. Todas mis clases se convirtieron en terapias para vivir el dolor, aceptarlo, considerarlo como parte de la vida y esperar que algún día se transformara.

El cuarto punto en mi lista de cosas por hacer antes de morir era estudiar cine. Me matriculé en la Escuela Nacional de Cine, y en el segundo ciclo tuve clase con Diego García Moreno, Clare Weiskopf y Lissette Orozco. Ellos me inspiraron para tomar la decisión que le dio sentido a todo lo que me había pasado: hacer un documental sobre lo que estaba viviendo.

Estábamos en clase cuando decidí pararme al frente con mi pastillero en la mano y contarles a mis compañeros que el cortometraje que quería hacer era sobre la forma como cambió mi vida y la de mi familia después de conocer el diagnóstico de VIH positivo. Sus caras fueron de impresión y de sorpresa, y yo pensé que iban a empezar a tratarme diferente, porque con mis amigas más cercanas compartíamos hasta los cubiertos en el almuerzo. Pero no fue así, todos se mostraron interesados y empezaron a hacerme preguntas sobre el tratamiento, mi familia y los cuidados que debía tener. Desde que recibí el diagnóstico yo empecé a cuidarme con esmero: me tomaba las pastillas todos los días a la misma hora, tenía una dieta balanceada y no trasnocaba.

De la angustia y el miedo comenzó a nacer la necesidad de expresar algo más: que es posible vivir con este diagnóstico y que no es una sentencia de muerte.

Presentar en la escuela la primera versión de mi documental autobiográfico *De gris a POSITHIVO* fue una experiencia que

“ *De la angustia y el miedo comenzó a nacer la necesidad de expresar algo más: que es posible vivir con este diagnóstico y que no es una sentencia de muerte.*”

solo puedo definir como transformadora. Ver en pantalla y escuchar a mi familia acompañándome, ver cómo poco a poco iba apareciendo la esperanza fue muy poderoso para mí. Yo había leído que el arte podía cambiar y transformar experiencias difíciles, pero solo hasta ese momento lo sentí en carne propia. A partir de ahí pude ver cómo esa angustia, esa vergüenza que sentía y ese silencio al que me había condenado se convirtió en una bandera de lucha, en una razón para llenarme de valentía y no tener más miedo de morir. Tener, en cambio, razones para vivir y volver a construir mis sueños, hacer proyectos y empezar una nueva etapa de vida.

Actualmente me encuentro emocionalmente muy bien, y respecto al diagnóstico estoy “indetectable”, es decir, que la carga viral en la sangre ha disminuido hasta la mínima cantidad que podemos tener: menos de 50 copias de VIH por mililitro en sangre. Mis defensas han aumentado y si mantengo los cuidados puedo vivir mucho más tiempo con calidad de vida. Continúo en la Escuela Nacional de Cine y estamos terminando el documental para estrenarlo. Mi familia está más tranquila, y esto nos ha permitido reflexionar sobre cómo nos ha acercado y nos ha puesto a hablar de temas que necesitábamos sanar. Mis amigas y personas cercanas poco a poco se han dado cuenta de mi diagnóstico, pero ya no siento ese peso y ese miedo que tenía antes. He encontrado las palabras para nombrarlo sin que sea una carga dolorosa y he encontrado las palabras para decírmelo a mí y contárselo al mundo.

Vivir con VIH no es una condición de la que nos tengamos que avergonzar. Es una posibilidad de vida, una experiencia que abre puertas a sentimientos que no conocemos y de los que tratamos siempre de estar lejos, pero que tienen una gran cantidad de poder para entregarnos: el dolor, la muerte y la enfermedad pueden ser experiencias transformadoras.

Transitar esta experiencia con mi familia, tener una red de apoyo llena de compasión y amor, y encontrar en el arte una forma de sanación han sido los aprendizajes que me ha traído el diagnóstico, que no habría descubierto ni habría decidido ponerlos al servicio de otras personas si esta condición de VIHda —como la llamo— no hubiera aparecido en mi camino.

“Hay que tener la sensación de bienestar, de calma, de sosiego, De hacer otras más cosas.

De tener fe, tener seguridad.

Que mañana es un día diferente, ¿sí?

Es un nuevo amanecer, es una nueva oportunidad”.

(Testimonio de mi mamá, tomado del documental *De gris a POSITHIVO*). ¶





Siete cosas que debe saber del bruxismo

Redacción Bienestar Colsanitas

Se calcula que 80 % de la población ha tenido bruxismo en algún momento de su vida. Jaime Andrés Jiménez, cirujano maxilofacial, explica sus causas y consecuencias.

1. Es una de las más frecuentes alteraciones del sueño

El bruxismo es el hábito inconsciente de rechinar o apretar los dientes superiores contra los inferiores en un movimiento de atrás hacia adelante. Puede ocurrir durante el día, aunque lo más frecuente es que se manifieste durante la noche. Este hábito impide que quien bruxa entre en la fase de sueño profundo y pueda tener un descanso reparador. Según la Federación Odontológica Colombiana, el bruxismo es la tercera alteración del sueño más frecuente.

2. El estrés y la ansiedad son la principal causa

Aunque hay otras, el estrés y la ansiedad influyen en la ocurrencia de este hábito. Las demás son: las maloclusiones, es decir, las alteraciones en la forma de morder y la forma como engranan los dientes; los microtraumas, porque hacen que la mandíbula, en las noches principalmente, busque una posición pasiva cómoda para el maxilar.

3. No es fácil de detectar

Los síntomas pueden pasar desapercibidos. Normalmente el paciente no se da cuenta de este hábito hasta que siente dolor en la mandíbula, cabeza u oídos, molestia al masticar o al bostezar. Si la persona duerme acompañada, es probable que el acompañante sea quien se dé cuenta de que bruxa.

4. Parece inofensiva, pero puede tener efectos indeseables

Además de los dolores ya mencionados, el bruxismo produce desgaste de los dientes, lo que conlleva a la sensibilidad al consumir alimentos fríos o calientes y mayor propensión a la caries. Puede llegar a fisurar, fracturar, aplanar los bordes de los dientes, aflojarlos y, en casos extremos, moverlos. Otra consecuencia es la hipertrofia maceterina, esto es, recrecimiento del músculo macetero, que va por debajo del cachete hasta el borde de la mandíbula. El músculo crece porque se ha “ejercitado” como si estuviera levantando pesas. En casos más graves, se puede

afectar la articulación temporomandibular y la “almohadilla” que se encuentra allí. En esos casos extremos se recomienda la cirugía para corregir desplazamiento, reconstruir o reemplazar el hueso en caso de que se haya fracturado.

5. Los niños también bruxan

Afecta a personas de cualquier edad, incluso a niños. En el caso de los menores, puede ser un bruxismo funcional, porque están en el proceso de recambio dental, cuando todavía los dientes están en permanente acomodo. Jiménez asegura que ha crecido el número de adolescentes que consulta por dolor en la articulación temporomandibular, y el especialista cree que se debe a los altos niveles de frustración de los jóvenes de hoy, lo que hace que aumente la ansiedad y el estrés en ellos.

6. Las férulas protegen los dientes, pero no curan la dolencia

La férula (oclusal o de relajación) y las placas que normalmente se recomiendan protegen los dientes, carillas, coronas y puentes. Hay varios tipos y materiales, y el especialista recomendará la más adecuada para cada caso. Lo importante es tener claro que la férula protege los dientes del

desgaste, pero no cura este hábito. Lo ideal es identificar la causa para poder atacar el problema de raíz. Si la causa es estrés, lo ideal es buscar la manera de relajarse y manejar mejor la tensión.

7. La fisioterapia ayuda

En caso de dolores severos, el especialista puede remitir a un fisioterapeuta. O se pueden poner en práctica algunas terapias en casa, cómodas y fáciles de hacer. Lo que se busca es proteger la articulación, aliviar el dolor o prevenirlo en el caso de que sea un bruxismo incipiente. Las técnicas de relajación, las pausas activas durante las horas laborales, el ejercicio frecuente, la alimentación saludable y los buenos hábitos del sueño pueden contribuir en la prevención del bruxismo. ¶

“Normalmente el paciente no se da cuenta de este hábito hasta que siente dolor en la mandíbula, cabeza y molestia al masticar y bostezar”.

Salas ERA: para tratar las enfermedades respiratorias

Redacción Bienestar Colsanitas

Las clínicas y centros médicos de Colsanitas cuentan con salas especiales para tratar las enfermedades respiratorias agudas.

Visitamos la de la Clínica Pediátrica.

La sala ERA de la Clínica Pediátrica de Colsanitas, en la calle 127 de Bogotá, es una sala exclusiva para atender a niños entre los dos meses y los quince años de edad que padecen alguna enfermedad respiratoria aguda (ERA), tan frecuentes durante las temporadas de lluvia.

Las enfermedades respiratorias agudas (ERA) son un conjunto de enfermedades del sistema respiratorio causadas por virus o bacterias que dificultan la respiración y, por tanto, pueden comprometer la vida. Su rango es muy amplio: van desde el resfriado común y la influenza hasta el asma, la neumonía y la bronquiolitis.

La sala ERA de la Clínica Pediátrica está equipada para atender todas estas afecciones mediante tratamientos que involucren un periodo corto de observación, tras el cual el menor es

remitido a casa u hospitalizado para realizar exámenes y controles más profundos.

Virus en temporada de lluvia

Durante los picos respiratorios —de marzo a junio y de septiembre a noviembre—, las lluvias constantes generan condiciones de humedad propicias para la propagación de virus que pueden transmitirse a través de la tos y los fluidos nasales. A este tipo de enfermedades temporales se les conoce como infecciones respiratorias agudas (IRA). Éstas suelen durar de ocho a quince días y desaparecer naturalmente, apenas con el apoyo de remedios caseros y cuidados básicos. Sin embargo, hay ocasiones en que las infecciones se complican, y los remedios caseros son insuficientes. Entonces lo indicado es consultar con un especialista a través de los diferentes canales dispuestos para ello.

De igual forma, la temporada de lluvia también complica las cosas para niños con asma y otras patologías crónicas. La humedad y el frío pueden desencadenar algún grado de dificultad para respirar, y en estos casos es recomendable el control profesional.

Para cualquiera de los dos casos, temporal o crónico, las señales para llevar a un niño al servicio de urgencias son claras y no dan espera:

- > aumento de la frecuencia respiratoria
- > fiebre durante más de 24 horas
- > silbidos pectorales
- > aleteo nasal (sobre todo en niños pequeños)
- > cambio de color en la piel del rostro
- > convulsiones
- > cualquier otro síntoma de dificultad para respirar.

En la Clínica Pediátrica de Colsanitas, la sala ERA está adecuada para que los niños estén en observación con oxígeno, inhaloterapia o nebulizaciones, según sea la indicación del profesional en servicio. Aunque el tratamiento allí dura apenas unas horas, la atención incluye un seguimiento de dos, tres o siete días posteriores a la salida del paciente y su familia.



La sala ERA de la Clínica Pediátrica está equipada para atender todas las afecciones respiratorias que necesitan un periodo corto de observación.



Antes de morir quisiera...

Adriana Restrepo • FOTOGRAFÍA: *Mateo Romero*

Desde 1980, la actriz Carmenza Gómez ha dejado su huella en las producciones más importantes del país: *La casa de las dos palmas*, *Escalona*, *La vorágine*, entre otras.

Perder el miedo a... morir.

Tener el súperpoder de... enderezar los entuertos.

Ser una persona mayor llena de... agradecimientos.

Sentirme satisfecha por... la persona y la vida que construí.

Despedirme del mundo diciendo... "gracias, que me vuelvan a invitar".

Haber cultivado la compasión hacia... mí misma, hacia las otras personas, los animales y la naturaleza.

Que mi última cena sea... con mi dentadura completa.

Que mi epitafio diga... "polvo enamorado".

Que me cuiden y acompañen... los amores correspondidos.

Ofrecer a mi comunidad... algo de mis latidos, de mi respiración, de mi mirada... si el control de calidad lo permite.

Dejar una huella... de cenizas en el viento.

Quedar en el corazón de mis amigos y mi familia como... la que gritó no más un instante sobre la escena. ¶



 **Fundación Keralty**

Esta sección invita a reconocer la muerte como parte de la existencia, 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 padecen una enfermedad avanzada o están en el final de la vida.



La espiritualidad en lo cotidiano

*Carolina Rojas**

Rutinas para profundizar en el autoconocimiento, observar nuestra relación con el entorno y encontrar en el día a día la paz mental que todos anhelamos.

Actividades simples, cotidianas, pueden conectarnos con nuestro mundo interior de maneras muy similares a como lo hacen prácticas espirituales como la meditación, la danza ritual o la oración para las personas creyentes.

Según el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago, algunas manualidades facilitan centrarnos en el presente porque se alcanza un estado de concentración e inmersión tan profunda en esa acción que nada más nos preocupa.

Seleccionamos seis actividades que marcan tendencia alrededor del mundo como alternativas para quienes se intimidan con las prácticas de meditación tradicionales pero quieren desarrollar su espiritualidad o, simplemente, tomar una pausa en el frenético ritmo de estos tiempos.

**Periodista y realizadora audiovisual. Profesora certificada de yoga.*



Tejer: creatividad y paciencia

Escoger el tipo de hilo, hallar el patrón deseado, insertar y sacar aguja, contar los puntos... Nada como zambullirse en el flujo rítmico y repetitivo del tejido para estar realmente en el momento presente. Enumerar cada movimiento de aguja podría compararse con el canto constante de un mantra.

Para Betsan Corkhill, fisioterapeuta y autora del libro *Knit for Health and Wellness*, “tejer podría ayudar a una población mucho más amplia a percibir los beneficios de la meditación, ya que no implica tener que entender, participar o aceptar un período de amaestramiento largo de una práctica. Sino que ocurre como un efecto secundario natural al tejido”.

Entre los beneficios del tejido están el desarrollo de la percepción espacial, la coordinación mano-ojo y la destreza motora fina. Además, tejer fomenta la creatividad y la resolución de problemas, enseña perseverancia y paciencia, ejercita la memoria, da un sentido de logro y orgullo al terminar una pieza, relaja y libera estrés.

En su investigación, Corkhill descubrió que tejer en grupo puede generar una sensación de felicidad mayor de la que ex-

perimentan quienes lo hacen en solitario. Y es que otra característica importante de esta actividad es que facilita los vínculos sociales, el intercambio de conocimiento y la comunicación entre generaciones. Quienes tejen saben por experiencia que las abuelitas atesoran los mejores trucos y consejos, y que esto es un valor digno de conservar y transmitir.

Limpiar y ordenar los espacios

Para Keisuke Matsumoto, “el ambiente que nos rodea refleja nuestra mente: cuando ese entorno es desordenado, nuestra mente también. Si mantenemos hermosa nuestra casa, nuestra mente estará muy clara y tranquila”.

En su libro *Manual de limpieza de un monje budista*, este autor recopila una lista de hábitos diarios realizados en los templos y los adapta para que cualquier persona haga de la limpieza y el orden un ejercicio para encontrar serenidad.

Algunas de las actividades que propone Matsumoto son: cuidar de los objetos como cuidamos de las personas, dividir equitativamente las tareas domésticas con quienes convivimos, no postergar los deberes, hacer aseo general al levantarnos por





Quitar malezas, remover la tierra, el riego y otras rutinas deben hacerse con todos los sentidos despiertos y observando cómo reaccionan las plantas a nuestro cuidado. La jardinería debe tomarse como un entretenimiento, nunca como una obligación.

la mañana y ordenar todo en la noche para facilitar las tareas del día siguiente, abrir ventanas y dejar que fluya la energía antes de limpiar.

Esa visión oriental sobre el estrecho vínculo entre nuestro estado espiritual y el lugar que habitamos también es reinventado por la japonesa Marie Kondo. Su famoso método apuesta por conservar únicamente objetos que nos encienden internamente “una chispa de felicidad”.

Matsumoto y Kondo coinciden en que una vida frugal es clave para alcanzar el bienestar. Ambos sugieren agradecer a las cosas que han cumplido su función y, si ya no las necesitamos, darles nueva vida entregándolas a alguien que haga buen uso de ellas.

La belleza de reconstruir un objeto

Otra manera de desarrollar el espíritu mediante el cuidado de los objetos es el *kintsugi*. Se trata de la reconstrucción de piezas de cerámica, porcelana o madera fracturadas juntando sus partes con una resina o laca especial mezclada con polvo de oro o plata.

El *kintsugi* deriva de una filosofía de vida y corriente estética japonesa llamada Wabi-Sabi, que invita a buscar la belleza en las imperfecciones, disfrutar de lo rústico y lo simple, aceptar el paso del tiempo y la impermanencia de las cosas.

Más allá de ser una técnica milenaria, el *kintsugi* puede funcionar como una terapia para sanarnos. Podemos comparar la unión de esas piezas rotas con nuestra propia vida fragmentada: cómo reorganizamos ciertas vivencias para darles un nuevo

sentido, qué aprendemos de esos eventos que nos han hecho sentir “rotos”, cómo nos reinventamos.

El resultado del *kintsugi* siempre es inesperado. Aparecen patrones irregulares pero orgánicos decorados con ese brillo metálico que realza el valor del objeto y su función. También refleja la paciencia y la minuciosidad del artesano. Es una muestra de que los accidentes no existen mientras tengamos la capacidad y resiliencia para transformarnos en algo mejor, más hermoso y más complejo.

Jardinería consciente

Al juntar las palabras “jardín” y “meditación” probablemente vengan a la mente los jardines zen, aquellos paisajes sobrios de rocas muy grandes rodeadas por ondulantes líneas de arena. Un ambiente especialmente diseñado para aquietar la mente.

Sin embargo, la contemplación se puede practicar en cualquier tipo de jardín o huerta pequeña. Aunque tener plantas requiere de cierta exigencia y tiempo, no se necesitan mayores técnicas o conocimientos. La vista será fundamental para distinguir avances o desaciertos: ataque de plagas, si falta o sobra luz o agua... El ensayo y el error son parte del recorrido.

La jardinería debe tomarse como un entretenimiento, nunca como una obligación. Quitar malezas, remover la tierra, el riego y otras rutinas deben hacerse con todos los sentidos despiertos y observando cómo reaccionan las plantas a nuestro cuidado.

Un jardín nos enseña a respetar los ciclos vitales. No hay manera de forzar o apurar procesos. Nos volvemos testigos di-

“*La sensación de placidez que produce ver el vuelo de una mariposa, escuchar una cascada u oler la tierra mojada mejora la capacidad de concentración y la memoria*”.

rectos de cómo la vida no se detiene, de cómo a nuestro alrededor todo crece constantemente y cómo cada especie cumple un rol importante.

Paseo por el bosque

El término *shinrin yoku* viene del budismo y la religión sintoísta, y significa “baño de bosque” o “baño forestal”. Se trata de fundirnos con la naturaleza durante un paseo por el bosque. Los japoneses son pioneros en el “baño forestal” y lo consideran una medicina tradicional de carácter preventivo. Desde 1982 forma parte de su programa de salud nacional, y en algunas empresas se suma a las actividades recreativas para los empleados.

Yoshifumi Miyazaki, antropólogo y vicedirector del Centro de Medio Ambiente, Salud y Estudios de Campo de Chiba University, explica que durante nuestra evolución hemos estado el 99,9 % del tiempo en entornos naturales, y que nuestras funciones fisiológicas están todavía adaptadas a este medio. Por esa razón, el contacto con estos ambientes nos hace sentir renovados.

Su estudio, con más de 600 personas, demostró que los baños forestales logran bajar los niveles de cortisol (hormona del estrés) y la presión arterial, comparados con las caminatas urbanas. La incidencia de infartos también se redujo en un 5,8 %.

Antes y después de una sesión de “baño forestal” se mide la presión arterial y otras variables fisiológicas para que los participantes comprueben la eficacia del tratamiento. Luego disfrutan de una caminata de dos horas a paso relajado acompañado con ejercicios de respiración conducidos por guías o “terapias forestales”.

Alcanzar esa sensación de placidez que produce ver el vuelo de una mariposa, escuchar una cascada u oler la tierra mojada repara nuestra capacidad de concentración y mejora la memoria a corto plazo.

Atención plena en la mesa

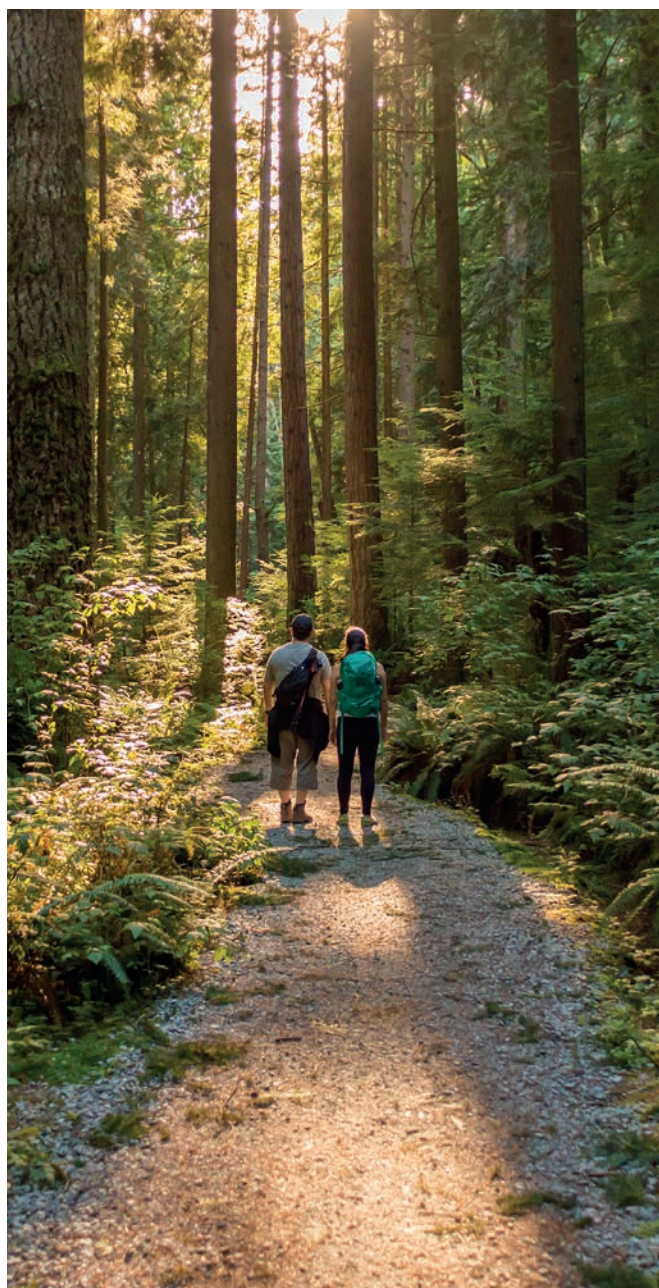
En los últimos años todos hemos escuchado sobre mindfulness, una práctica que también tiene origen en costumbres budistas adaptadas a Occidente.

La atención plena al comer no solo se trata de escoger alimentos sanos y nutritivos o de saber cómo cocinarlos. Consiste en observar la forma en la cual consumimos los alimentos. Apreciando las texturas, sabores, temperatura de cada bocado, pensar en por qué comemos lo que comemos. Parece sencillo, pero es todo un reto en esta época de apuros y distracciones.

Para disfrutar de una reconfortante sesión de alimentación mindfulness se pueden seguir estos pasos: agradecer los alimentos que se van a consumir, a los seres y procesos que han

hecho posible que ese plato esté en la mesa; usar todos los sentidos en cada bocado; servir raciones pequeñas y evitar excesos; masticar lentamente mientras se respira profundo; aprender a distinguir cuando se está satisfecho o saciado; no saltarse comidas y procurar tener a la mano refrigerios saludables. Comer solamente cuando el cuerpo lo necesite.

Para esta práctica es indispensable soltar el celular, apagar el televisor, y aislarse de cualquier estímulo innecesario. La experiencia mejora cuando se inhala y exhala profundo unas cuantas veces y luego tener un primer acercamiento a los alimentos a través del olfato. El de la comida es un momento de tranquilidad, necesario para nutrir el organismo y experimentar paz y gratitud. ¶



Cómo funciona la terapia cognitivo-conductual

*Alejandro Peláez **

Cada vez es más frecuente ver en los libros y artículos de crecimiento personal y divulgación menciones a la terapia cognitivo-conductual. ¿Qué es? ¿Para qué sirve? Una persona que la ha aplicado en entornos de riesgo responde a estas y otras preguntas.



** Abogado y analista.*

Si analizamos la vida emocional de cada ser humano, seguramente llegaremos a la conclusión de que una parte importante de la población mundial necesita asistencia psicológica. Es casi imposible encontrar personas completamente equilibradas, sin traumas y sin conflictos, que puedan relacionarse consigo mismos y con los otros sin angustia o ansiedad. Según la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia de los trastornos mentales aumenta cada año: la entidad calcula que en el mundo hay 300 millones de personas con depresión, 60 millones con trastorno afectivo bipolar y más de 20 millones que padecen de esquizofrenia y otras psicosis. Los diagnósticos declarados de demencia se acercan a los 50 millones.

Para enfrentar las angustias y dificultades emocionales que llevan a las personas a actuar en forma impulsiva o poco sensata, se puede acudir a diferentes formas de terapia. A veces, **lle-
gar a las causas profundas de ciertos comportamientos que nos
dañan o dañan a otras personas puede ser largo y difícil. Mu-
chas personas no tienen interés en estas exploraciones profun-
das de su vida interior**, o simplemente no tienen recursos para entrar en una terapia de este tipo, que por lo general requiere de sesiones que pueden prolongarse durante meses e incluso años.

Para casos menos complejos existen formas de intervención que pueden tener un impacto enorme sobre la conducta de las personas, y que son relativamente sencillas de poner en práctica. Estos tratamientos se conocen en general con el nombre de terapias cognitivo-conductuales —TCC—, y se basan en la idea de que un mejor conocimiento de uno mismo y de sus pensamientos ayuda a actuar de manera sensata. Los estudios muestran que son eficaces para gran parte de las dificultades que enfrentan las personas en su vida diaria, y además, pueden aplicarse a grupos con unos costos relativamente bajos, o al menos más bajos que una terapia psicológica individual.

La TCC está basada en la idea de que los pensamientos influyen en la forma en la que nos comportamos, y que es posible cambiar los hábitos mentales. Para hacerlo, es preciso seguir de manera sistemática unos pasos que sirven para enfrentar la vida sin tanto sufrimiento. Algunas personas, por ejemplo, tienen la tendencia a convertir en una catástrofe hechos que en la realidad son menores; situaciones como no recibir la llamada de un amigo, sacar una mala nota en un examen o perder un objeto con valor sentimental pueden convertirse en una experiencia profundamente dolorosa para estas personas. Esa tendencia a ver tempestades en vasos de agua puede reducirse siguiendo ejercicios prácticos que ayudan a confrontar estos pensamientos y a ajustar los sentimientos incómodos.

Las intervenciones cognitivo-conductuales, a diferencia de otros tratamientos, tienen una estructura definida y un tiempo determinado de duración. Un tratamiento típico dura unas dieciséis sesiones. Los terapeutas utilizan un manual que enfoca la sesión, escalas rigurosas para medir la efectividad del tratamiento y definen las tareas que deben cumplir las personas en la casa o por fuera de las sesiones.

Una ventaja adicional de esta intervención es que puede utilizarse en grupos y adaptarse a poblaciones y problemas pun-

tuales. Por ejemplo, en Chicago y en Bogotá existen programas como BAM (Becoming a Man) o Cuenta hasta 10 de la Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia de la Alcaldía Mayor de Bogotá. Ambos programas están dirigidos a jóvenes que hacen parte de comunidades vulnerables con altas tasas de violencia y riesgo de caer en conductas criminales.

En ambos casos, los muchachos asisten a reuniones de TCC que incluyen juegos de rol, testimonios individuales, ejercicios grupales y otras actividades que los ayudan a identificar y controlar sus emociones. Descubren cómo la ira los puede llevar a tomar malas decisiones, que pueden terminar en peleas, hurtos e incluso homicidios. Los resultados de esta intervención en reducción de la violencia en entornos específicos son esperanzadores. Por ejemplo, el programa BAM logró reducir los arrestos por violencia en 50 % en los grupos donde se aplicó, e incrementó en un 19 % las tasas de graduación escolar de estas personas.

La terapia cognitivo-conductual ha sido desarrollada y probada de manera sistemática. Es una alternativa para atender grupos que enfrentan situaciones en las cuales un mal manejo de las emociones puede terminar afectando de manera negativa su desempeño escolar o laboral, sus relaciones interpersonales e incluso su integridad física y la de otras personas. ¶

OTRA MIRADA

Nestor Ramos

La terapia cognitivo conductual involucra una serie de complejidades que van mucho más allá de reconocer y modificar el pensamiento que condiciona la conducta. Por eso no debería emplearse indiscriminadamente y de la misma manera en todos los pacientes, sino que debe amoldarse a la patología particular de cada uno. Por ejemplo, en psiquiatría puede emplearse en patologías tan disímiles como depresión, ansiedad, esquizofrenia o bulimia, y la terapia cognitivo conductual no funciona de la misma manera en cada uno de esos pacientes. Aunque es cierto que tiene una serie de características básicas que pueden emplearse en grupos focales, como en el ejemplo de los jóvenes en Chicago y Bogotá citados en el artículo, el problema es que éstas sólo tratan el problema superficialmente y no de raíz.

La terapia cognitivo conductual es apenas una herramienta dentro de un tratamiento mucho más grande; el psicoanálisis es otra. Por eso debería ser remitida por un psiquiatra o un psicólogo, alguien que considere que esa es la mejor alternativa para tratar los síntomas específicos de un paciente en particular. Asistir a terapia cognitivo conductual no invalida la posibilidad de contar con otro tratamiento más profundo y prolongado en el tiempo.

**Psiquiatra y docente de la Fundación Universitaria Sanitas.*



Los niños y los libros

Estefanía González * • ILUSTRACIÓN: *Tatiana Cancelado Narváez*

Los niños aman las historias, las aventuras, los personajes que transitan por diversos escenarios. Y aman la voz de sus padres. Es decir, todo está dado para animar en ellos el deseo de leer.



Muchas de las elecciones de los papás para orientar la vida de los hijos tienen que ver con las pasiones, las frustraciones, los sueños y las habilidades de cada uno. Mis dos hijos leen, dibujan, cocinan, montan en bicicleta y nadan. Siempre han tenido mascotas y están convencidos de que la jardinería es una labor muy importante y

necesaria. Son investigadores, pequeños científicos a los que les gusta inventar historias y resolver incógnitas. Lorenzo va a clases de batería y Vicente insiste en ser contrabajista.

Yo aprendí a leer como a los 8 años. Y no quiero decir con esto juntar silabas y armar palabras, no. A esa edad fue cuando encontré en la lectura un mundo propio, un refugio mágico. Desde

Lectora. Administra una muy bella cuenta en Instagram que se llama @leoconmisbijos.



ese momento estoy convencida de que no se puede vivir sin leer, y no me imagino la vida sin libros. Nuestra casa tiene libros en casi todos los espacios.

Cuando llegaron nuestros hijos a la vida, cuando supimos que estábamos embarazados, les empezamos a leer, a cada uno en su momento. Ahí empezó el ejercicio de estimulación de la lectura: en la barriga, en el día a día. El proceso ha sido siempre muy intuitivo, muy amoroso, constante y generoso de parte y parte. Desde el comienzo ellos pusieron su atención y su escucha, y eso me estimuló a mí.

Sus ojos atentos, su cara de asombro, su expresión de tristeza o alegría cuando el Lobo se come a Caperucita y cuando aparece el Cazador; su incesante “mamá otro”: otro cuento, otro rato juntos, otra historia, otro encuentro solo para nosotros. La lectura con los hijos es un ejercicio compartido; ellos le entregan a uno el tiempo y la disposición, uno pone también el tiempo y la intención. Por eso se habla tanto de que la lectura en voz alta teje vínculos. Y es que en el momento de la lectura todos estamos ahí, reunidos alrededor de una historia compartida, que cada quien recibe a su manera. Yo estoy convencida, a partir de mi experiencia, que leer con los hijos va mucho más allá de conocer el contenido de un libro.

¿Que por qué a mis hijos les gustan tanto los libros? ¿Que cómo hago para que se concentren? ¿Cómo sé cuál libro les gustará?, me preguntan con frecuencia. Nosotros hemos hecho de la lectura un hábito, un espacio de encuentro, un tiempo de calidad en familia y, al mismo tiempo, un espacio de independencia y soledad en un sentido muy positivo. Lorenzo y Vicente lo ven y lo viven como un momento muy especial cuando lo hacemos juntos, y como su propio refugio mágico cuando lo hace cada uno solito.

Casi siempre se concentran en la lectura porque les interesa lo que pasa en la historia, porque la lectura la hacemos divertida o misteriosa, a susurros o con voz grave y fuerte... porque le

ponemos intención, porque cada lectura la vivimos como una aventura nueva, así sea un libro que hemos leído muchas veces. Siempre hay espacio para la sorpresa. Muchas veces escogemos los libros juntos. Lo hacemos desde la intuición; buscamos temas que les interesan o les proponemos algo nuevo. Nos fijamos tanto en las historias como en las ilustraciones, nos gusta que tengan diversidad en los formatos, en las técnicas, en los temas, en las anécdotas. Creo que lo que les gusta a los niños no es necesariamente un libro en particular: es la lectura juntos; luego viene el amor por el libro. Difícilmente se van a enamorar de un libro que les dejemos por ahí sin presentárselos primero.

Leer juntos ha sido una forma muy especial de conocernos.

“Nosotros hemos hecho de la lectura un hábito, un espacio de encuentro, un tiempo de calidad en familia y un espacio de independencia y soledad en un sentido muy positivo.”

Por las preguntas, por las conclusiones que saca cada uno, por su actitud frente a la lectura, por sus libros preferidos, lo que recuerdan y lo que olvidan. Cuando leemos juntos hacemos una pausa frente al mundo, y cuando leemos con un niño esa pausa puede durar “días, meses, tal vez años”. Por eso creo que es un ejercicio de resistencia. Entramos en una suerte de universo paralelo en el que no hay celular, no hay otros juguetes (salvo un par de pe-

luches que a veces nos acompañan), no hay otras cosas que hacer. En cambio, sí hay viajes al centro de la Tierra, hay animales que hablan, hay cerditas que aman a Degas, hay niños que comen libros.

Y finalmente: ¡los papás también tenemos que leer, tener espacios propios de lectura!

Leer como un ejercicio de amor y resistencia. Leer para compartir y tejer vínculos. La lectura es una forma de viajar a lugares lejanos y a lugares cercanos, al interior de cada uno. Es una posibilidad de conversar con uno mismo, de apropiarse del tiempo con un ritmo personal, de escucharnos, de hacer amigos para toda la vida. La lectura tiene que ver con una forma sensible de estar en este mundo. Leer nos llena la vida de preguntas y nos invita a responderlas. Leer también es una forma de crear. ¶

ALGUNAS IDEAS

- Libros al alcance: hay que perder el miedo de dañar los libros, acabar con el mito de que para leer un libro hay que “saber leer”. Hay que permitir que, como uno, los niños puedan buscar y alcanzar el libro que quieren leer.
 - Espacios de lectura individual: cuando los libros están por ahí, en espacios de la casa que los pequeños habitan y reconocen, los niños se animan a buscarlos. Esos tiempos de los niños leyendo solos (y no tienen que saber leer) son importantes también para su autonomía, para encontrar lo que les gusta, para conversar con ellos mismos.
 - Lectura en voz alta: leer juntos, leer en familia, dejar que los niños también nos lean y seguir leyendo en voz alta aun cuando los niños aprendan a leer. Ese es un espacio de conexión, de compartir tiempo de calidad.
 - Contar e inventar historias: como dicen mis hijos, hay libros sin páginas, los que están en la imaginación de cada uno. Las historias contadas, las rimas, las adivinanzas, la tradición oral en general estimulan el lenguaje, y en esto los abuelos son unos profesionales.
 - Escuchar a los niños, escuchar sus intereses (explícitos y no tan explícitos): una de las cosas que más he aprendido con mis hijos es la mediación entre lo que ellos quieren y lo que yo creo que es un buen libro, entre los temas que me parecen “interesantes” y los que a ellos verdaderamente les interesan.
 - Tiempo y espacio para leer: leer con los hijos es un regalo que nos damos entre todos, así que hay que hacerlo bien. No siempre hay que leer para dormir cuando uno ya está fundido y termina leyendo cualquier cosa de afán. Hay lecturas para diferentes momentos del día.
- Dice Lorenzo: “hay libros para leer de día, libros de los que uno aprende cosas” (informativos) y “hay libros para leer de noche o por el atardecer” (los cuentos).
- Visitar otros espacios de lectura: las bibliotecas públicas tienen colecciones maravillosas y el préstamo es fácil; son espacios ricos y cada vez más atentos a los gustos del visitante. Además de libros, en las bibliotecas de hoy se puede jugar y experimentar, y eso a los niños les encanta. Hagamos que el día de ir a la biblioteca sea especial.
 - No obligar, invitar: la lectura no puede ser un premio o un castigo. Nosotros la vivimos como un hábito, como parte de la cotidianidad, como un alimento del espíritu. Y así como uno no castiga a un niño mandándolo a la cama sin comer, tampoco le deja de leer para castigarlo o le lee porque “se portó bien”.
 - Leer con intención: una de las cosas que más les gusta a mis hijos es que personifique los cuentos, que cambie la voz, que grite, que susurre, que haga una voz muy grave cuando aparece un lobo, o una muy dulce cuando es un ratón el protagonista. Eso los hace morir de risa, los llena de interés.
 - Leer cosas diferentes: el universo de la literatura infantil es infinito, hay libros de cuentos, de poesía, libros informativos, libros silentes. Se vale leer de todo, lo importante es saber cuál es el momento adecuado. Un libro informativo puede ser un gran aliado cuando un niño está interesado en un tema. Un cuento puede ser un regalo maravilloso a la hora de dormir o en una pausa en medio de un día agitado. La poesía es magia cuando los niños tienen la disposición de escuchar.

TESCOTUR S.A.

Servicio especializado
de transporte para:



Escolar



Empresarial



Servicios
Especiales



Expresos a
nivel Nacional

Contactenos:

📍 Cra. 68C No. 74B-15 Bogotá

☎ (57+1) 7427600

📞 318 289 8800

✉ servicioalcliente@tescotur.com

📱 @Tescotur S.A.

🌐 www.tescotur.com

TE
Servicio Amable

Las mil rutas de La Candelaria

Eduardo Arias • ILUSTRACIÓN: Camila Bernal*

¿Hace cuánto no visita el barrio La Candelaria, en Bogotá? Verdaderas joyas de la arquitectura, la gastronomía y la cultura se encuentran en sus calles y callejones. Un caminante incansable propone un recorrido.

La Candelaria, más que un barrio o una localidad, es un lugar donde confluyen los ya casi 500 años de historia de Bogotá, desde la llegada de los españoles al altiplano. Es famosa por ser “colonial”, aunque la mayor parte de sus casas, palacios y edificaciones se construyeron y restauraron en tiempos de la república, y algunos de ellos son contemporáneos.

Esta zona privilegiada de la ciudad la conforman los barrios La Catedral, Centro Administrativo, Las Aguas, La Concordia, Belén, Egipto y Santa Bárbara, y cada uno de ellos tiene su encanto particular.

Resulta imposible sugerir una ruta única para recorrer La Candelaria, que está llena de colores y sabores. En casi todas sus cuadras hay un lugar donde dan ganas de sentarse a tomar un café o una copa, o a almorzar o compartir unas onces.

Antes de internarse en la localidad de La Candelaria vale la pena visitar el Parque Santander, una cuadra al norte de la carrera Séptima con avenida Jiménez. En el costado occidental de la carrera Séptima, entre avenida Jiménez y la calle 16, y frente al parque, se encuentran tres iglesias coloniales. De sur a norte, son estas San Francisco, que cuenta con una muy rica ornamentación en madera recubierta con oro. Su vecina es la iglesia de La Veracruz, también conocida como el Panteón Nacional. Y frente a ella está la iglesia de la Orden Tercera de los Franciscanos, también conocida como La Tercera. Algunos piensan que ese nombre se debe a que es la tercera de la serie.

Estas tres joyas de la arquitectura colonial comparten el contorno del Parque Santander con varios ejemplos notables de la arquitectura del siglo XX, como el edificio Avianca, la sede del Museo del Oro del Banco de la República y la casona del antiguo Jockey Club. De allí se puede pasar a la Plazoleta del Rosario y admirar el claustro de la universidad que le da ese nombre.

La caminata puede continuar por la avenida Jiménez en dirección nororiente, que se destaca por sus edificios construidos en la década de los años cuarenta. De acuerdo con el tiempo disponible y el estado físico, se puede intentar ir hasta la Casa Museo Quinta de Bolívar, residencia campestre del Libertador, que queda cerca de la estación del teleférico y funicular que sube a Monserrate. Puede ser una buena idea disfrutar de una vista privilegiada de casi toda la ciudad desde el santuario que domina el cerro.

Otra muy buena manera de entrar al corazón de La Candelaria es por el barrio La Concordia. Al llegar al Parque de los Periodistas (a la altura de la avenida Jiménez con carrera Cuarta), se toma la Cuarta o la Tercera hacia el sur y se sube hacia el oriente por la calle 12B, que conduce el mercado de La Concordia. Se sigue hacia el sur por la carrera Segunda, que desemboca en un muy estrecho y pintoresco callejón. Por ahí se sube y se desemboca en la plaza del Chorro de Quevedo, uno de los lugares más emblemáticos de La Candelaria. Este es un punto de encuentro y sitio de reunión marcado por la presencia de estudiantes universitarios.

Una sugerencia es caminar por esas calles y carreras aleatorias de manera un tanto aleatoria. Mi sugerencia es caminar por la carrera Segunda hacia el sur unas tres o cuatro cuadras y decidir si quiere subir por las calles empinadas hasta llegar a la iglesia del Barrio Egipto y caminar un poco por allí y por el vecino barrio Belén. O, si prefiere, puede bajar por la calle 9 y admirar el teatro Camarín del Carmen, un balcón de madera que sobresale sobre la calle entre carreras Cuarta y Quinta.

Por esta última se gira hacia el norte para llegar a la Biblioteca Luis Ángel Arango, un muy importante centro cultural de la ciudad. No solo funciona allí una de las colecciones de libros y revistas más grandes del continente, sino que también cuenta con

“Resulta imposible sugerir una ruta única para recorrer La Candelaria. En casi todas sus cuadras hay un lugar donde tomar un café, una copa, o almorzar”.

**Periodista y escritor. Miembro del comité editorial de la revista Bienestar Colsanitas.*



- | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------|------------------------------|------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Museo del Oro | Casa Museo Quinta de Bolívar | Parque de Los Periodistas | Teatro Camarín del Carmen | Biblioteca Luis Ángel Arango | Centro Cultural García Márquez | Teatro Colón | Palacio Echeverry | Archivo General de la Nación | Museo de la Iglesia de Santa Clara |

espacios para la exhibición y el disfrute de diversas artes, como el museo Botero, la Casa de Moneda, el museo de Exposiciones Temporales y la Casa Republicana, así como un hermoso auditorio de conciertos y salas de audición musical y de conferencias.

Pero en esa zona hay muchos otros atractivos. En la esquina de la carrera Cuarta con calle 11 están la iglesia y el convento de La Candelaria, restaurados en 2005. Si se baja por la calle 11 en dirección a la Plaza de Bolívar se encuentran, entre otros, el Centro Cultural Gabriel García Márquez, que cuenta con salas de exposiciones y una magnífica librería, y ya en la esquina de la Plaza de Bolívar, la Casa Museo del 20 de Julio, conocida como la Casa del Florero. Esta es una calle peatonal que se destaca por su vitalidad, sus restaurantes de platos típicos santafereños y su comercio artesanal. Allí se consigue también la famosa oblea Mick Jagger, y se puede tomar la foto de rigor.

Pero si decide bajar por la calle 10 se pasa por el Teatro Colón y el palacio de San Carlos, que durante algunas décadas fue el palacio presidencial del gobierno, y hoy es sede de la Cancillería. Un poco más abajo está el Museo de Trajes Regionales. Sobre la carrera Sexta entre calles 9 y 10 se encuentra el Museo de Arte Colonial, cuya sede es la casa más antigua que se conserva de Bogotá.

En el costado oriental de la Plaza de Bolívar están la Catedral Primada y la Capilla del Sagrario. En el sur, el Capitolio. El costado occidental lo ocupa el Palacio Liévano, sede de la Alcaldía Mayor. Y en el costado norte está el Palacio de Justicia.

De la Plaza de Bolívar, hacia el sur por la carrera Octava, se pueden admirar edificaciones como el Palacio Echeverry, sede del ministerio de Cultura; el museo de la iglesia de Santa Clara; el museo del Siglo XIX; el Observatorio Astronómico, que data de 1803; el Museo del Claustro de San Agustín y el costado occidental de la Casa de Nariño, que es el palacio presidencial.

Si se sube por la calle 7 y se rodea el Palacio, enfrente aparece la iglesia de San Agustín y el pesado e imponente edificio del Ministerio de Hacienda. Dos cuadras al oriente, por la calle 7, se encuentra el Archivo General de la Nación, obra del arquitecto Rogelio Salmona. Más al sur, adentrándose por la carrera Quinta, se llega al Archivo de Bogotá. Estas dos obras contemporáneas bien merecen la pena visitarse.

En síntesis, tome esta ruta como guía pero desvíese cuantas veces pueda y camine al azar. Muchas calles, rincones y fachadas que aquí no se mencionaron están esperando a todos aquellos que quieran encontrarlas. ¶

La dejadez

Eduardo Arias*

Perder el interés por el aspecto y la higiene personal es uno de los miedos del autor, quien le pide a sus seres queridos que nunca lo dejen caer en esta apatía.

Luis Felipe Hernández



No nos digamos mentiras. Pocas cosas son más tristes y deprimentes que la dejadez. De acuerdo con el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, la dejadez es sinónimo de “pereza, flojera, negligencia, abandono de sí mismo o de sus cosas propias”, y puede interpretarse como el autoabandono.

Todos nos hemos encontrado alguna vez con personas que han perdido las ganas y el entusiasmo por sentirse bien con ellos mismos y, por añadidura, hacer sentir bien a las personas que los rodean. Más deprimente y agobiante les resulta a las personas obligadas a vivir a su lado o a pasar bastante tiempo junto a ellas, ya sea por un vínculo familiar, laboral o, sencillamente, porque les pagan por cuidarlo.

Uno entiende que caigan en la dejadez personas afectadas por razones de salud mental o física, que se encuentren en graves dificultades económicas o en la indigencia. Pero en más de una ocasión

he visto personas que, sin perder ni un ápice de su lucidez mental ni de su ánimo por adelantar nuevos proyectos de vida, de pronto comienzan a desentenderse de sí mismas, a no prestarle atención a su aspecto, a su higiene e incluso a su salud. Personas que huelen a sudor, a orines, se ponen camisas percutidas y se les nota que no se lavan el pelo hace semanas. Personas sin afeitarse, no porque se estén dejando la barba sino porque les da pereza afeitarse. Personas que prefieren quedarse todo el día en pijama sin moverse del cuarto, sin salir de la cama. Personas que de pronto comienzan a sorber, a comer con la boca abierta.

A menudo se da el caso de que le celebren la dejadez a algún ser querido: “Tan chistoso el tío Alberto que está en plan rebelde y lleva como tres días sin bañarse porque hay que ahorrar agua y eso de bañarse todos los días se lo inventaron los gringos que son unos consumistas derrochadores. Es que de viejo le dio por volverse hippie”.

Pero a mí todo lo anterior me genera un susto tremendo. Y no por una cuestión teórica. Le tengo pánico a la dejadez porque estoy en riesgo de moderado a medio de caer en ella. De niño andaba siempre con las manos manchadas de tinta, con media camisa por fuera de un pantalón saltacharcos que tendía a escurrirse por falta de cinturón. Jamás aprendí a amarrarme bien los zapatos, así que es normal que todavía ande por ahí pisándome los cordones. A veces me

pongo ropa que no está en muy buen estado porque la tengo desde hace 25 o hasta 30 años. Ando con un par de gafas colgadas que suelen andar sucias porque hacen las veces de babero. Si me detuvieran en un aeropuerto y le echaran a mis lentes un par de gotas de tiocinato de cobalto, muy seguramente darían positivo para clorhidrato de jugo de naranja, clorhidrato de arepa rellena de queso o clorhidrato de pollo apanado.

Por el lado de la limpieza del pelo y del cuerpo no tengo problema. Además odio quedarme en la cama y estar en pijama, bata y pantuflas todo el día. Pero no puedo negar que corro algún riesgo de caer en la dejadez. Y más si se agrega a lo anterior que la dejadez no es solo de ropa o de ausencia de agua, jabón y crema dental. También está la dejadez que se manifiesta bajo la terrible forma de platos con comida que llevan dos días en el cuarto, ropa sin lavar amontonada en un sillón, camas que no se tienden ni se ventilan nunca. O, peor aún, casas que se caen a pedazos, que se vuelven depósitos de objetos acumulados a lo largo de las décadas. Casas en las que los olores de las mascotas son dueños absolutos del espacio aéreo.

Lo único que le pido a mis seres queridos es que, por favor, no me dejen caer jamás en la dejadez. Duérmanme, momifiquenme, criogenícenme, hagan todo lo que esté a su alcance para que yo nunca coma con la boca abierta ni huela a berrinche.

(Continuará). ¶

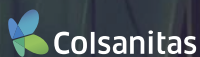
*Periodista y escritor. Miembro del consejo editorial de Bienestar Colsanitas.

Sabemos que te gusta estar siempre informado.

Por eso, en el **blog Descubre tu Salud de Colsanitas**, nuestros profesionales abordan los temas más actuales de salud, de una forma clara y directa, resolviendo tus dudas y ofreciéndote recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable.

Entra ya a **descubretusalud.com**

DescubreTuSalud



HIDRATACIÓN
Completa | **Antiedad** | **para**
tu rostro



Porque
todos
somos diferentes



necesitamos



cuidados



diferentes

Retimax®



Hidratante facial
ANTIEDAD



Contorno
de ojos



Despigmentante
de uso diario



Tratamiento
ojeras y bolsas



Tónico facial
refrescante
e hidratante



Skindrug