

# Contenido N°164

Junio • Julio 2019

## Institucional

- 2..... Profesionales de salud mejor preparados
- 62..... Así es un turno en urgencias pediátricas  
*Brian Lara*

## Belleza y bienestar

- 6..... Batalla contra las arrugas
- 8..... Angely Gaviria
- 10... Proteja su piel de la luz artificial

## Alimentación

- 12..... Intolerancia y alergia a la lactosa: advertencias y recomendaciones  
*Catalina Sánchez Montoya*
- 16..... Calorías vacías: el cero a la izquierda de la nutrición  
*Luisa Reyes*

## Hogar

- 22..... Tipos de colchones según el material
- 34..... Cómo elegir el jardín infantil  
*Zully Pardo*
- 36..... Escuela en casa, una tendencia que crece  
*Catalina Gallo Rojas*
- 39..... Cuánto debe pesar la maleta de su hijo
- 40..... El arte en la educación de los niños  
*Catalina Gallo Rojas*

## Actividad física

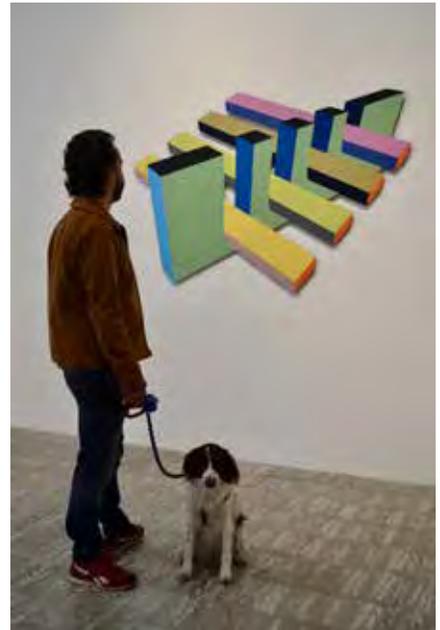
- 26..... La sabana bogotana en cuatro cadencias  
*Sinar Alvarado*
- 30..... Un ultramaratonista con subidas y bajadas  
*César Rojas Ángel*
- 52..... Tatiana Calderon: "La clave es haber conseguido mi pasión"  
*Luis Martínez*

## Medio ambiente

- 46..... La magia del páramo  
*María Alexandra Cabrera*

## Salud

- 32..... Cuatro preguntas sobre la fibromialgia
- 58..... Necesitamos hablar de salud mental  
*Catalina Gallo Rojas*
- 66..... ¿Qué es el "codo de tenista"?  
*María Alexandra Cabrera*
- 68..... Aprendiendo a cuidar  
*Juanita Rodríguez León*
- 70..... Todo lo que debe saber sobre los bancos de espermatozoides y óvulos
- 74..... Mi historia con el acné  
*Carolina Vegas*
- 76..... Un ardor incómodo  
*María Alexandra Cabrera*



## Vida

- 78..... Lo que aprendí con mi divorcio  
*Carolina Rojas*
- 81..... Antes de morir quisiera...  
*Guillermo Prieto La-Rotta (Pirry)*
- 82..... Los perros cambian vidas  
*Catalina Gallo Rojas*
- 88..... Pasiflora  
*Eduardo Arias*

## Tiempo libre

- 85..... El barrio de los artistas  
*Soraya Yamhure Jesurun*



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

**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**

Alan Aguilera  
María Alexandra Cabrera  
Mateo López  
Fernando Olaya  
Juan Fernando Ospina  
Manuel Ramírez  
Mateo Romero  
iStock

**Ilustración**

Alejandra Balaguera  
Camila Bernal  
Juan Felipe Hernández  
Daniel Liévano  
Camila López  
Liliana Ospina  
iStock

**Fotografía de carátula**

Manuel Ramírez

**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

**Servicio al usuario**

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

**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.

**Bienestar Colsanitas**

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

VIGILADO Supersalud

# Comprometidos con el servicio

**E**n Colsanitas nos hemos preocupado siempre por escuchar las sugerencias y necesidades de nuestros usuarios. Desde que comenzamos actividades en Colombia, en 1981, hemos estado atentos a las evaluaciones del servicio, a las sugerencias, a las quejas y comentarios que nos dejan nuestros usuarios a través de los diferentes medios que hemos dispuesto para recoger sus inquietudes.

Por otro lado, durante estos años hemos mantenido la promesa de brindar la mejor calidad en salud y bienestar a nuestros afiliados, ampliando constantemente los beneficios y ofreciendo nuevos servicios y productos, siempre hacia el objetivo de brindar bienestar y salud integral a las familias que confían en nosotros.

Es así como desde hace unos años identificamos a un grupo amplio de usuarios Colsanitas que complementan el cubrimiento que les brinda su compañía de medicina prepagada en Colombia con una póliza para atención médica programada en el exterior. Personas que quieren tener a su alcance los últimos avances tecnológicos en salud, sin importar el país donde se encuentren esos avances; personas que buscan una segunda o una tercera opinión de un profesional en el exterior alrededor de su condición física o ante un diagnóstico cualquiera.

Para ellos, al lado de un confiable socio estratégico, hemos creado Respaldo Global, una póliza que funciona como una extensión de Colsanitas para tratamientos, cirugías, consultas y otros procedimientos programados fuera de Colombia.

Desde hace más de dos años, diversas áreas de la compañía han estado perfeccionando este producto premium, al lado de un socio estratégico que garantiza para nuestros usuarios un servicio de

*“ La tierra sin químicos no solo es rica en minerales y vitaminas sino también en microorganismos que ayudan al equilibrio, sabor y calidad de los*

altísima calidad, tal como el que Colsanitas le brinda en Colombia. Queríamos que tuviera los mismos requerimientos de afiliación que tiene nuestra compañía, y que los procesos y formas de pago fueran tan sencillos como pagar la cuenta de medicina prepagada. Y encima de todo, que tuviera las más amplias coberturas a los mejores precios del mercado. Ese fue el compromiso que nos trazamos, y lo hemos logrado. Nos hemos tardado un poco, pero a partir de febrero de 2019 tenemos en nuestro portafolio un producto que nos enorgullece, y que con seguridad colmará las expectativas de nuestros afiliados más exigentes.

Nuestros asesores estarán encantados de contarles más acerca de Respaldo Global, a través de los canales de contacto establecidos o en las oficinas comerciales de Colsanitas. De esta manera, queremos seguirles acompañando con la mejor salud integral en Colombia y en el resto del mundo. ¶

**IGNACIO CORREA SEBASTIÁN**

Presidente Ejecutivo  
Colsanitas - Keralty

¡Hola! Soy  
**María Paula**

Cambié de número  
**en WhatsApp**

+57(310) 310 7676



¿Ya me guardaste?

Conmigo podrás:

• Solicitar citas en nuestros centros médicos (medicina general, medicina especializada, odontología y optometría).

• Obtener información del directorio médico.

Nuevas funcionalidades  
¡Muy pronto!



# Aves de Colombia

Redacción Bienestar Colsanitas · ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

Una posición geográfica privilegiada en combinación con una variedad de ecosistemas y climas, hacen de Colombia el lugar ideal para albergar una enorme variedad de aves.

1.937

especies de aves hay en Colombia, de las 10.000 registradas en el mundo. Eso hace que sea el país con la mayor cantidad de pájaros. Esta cifra ha ido aumentando desde 1964 cuando había 1.556 especies.

79

de estas aves son endémicas de Colombia y 193 casi-endémicas.

200

especies de aves en promedio se encuentran en algún grado de amenaza: extinción, peligro crítico de extinción, en riesgo y en grado de vulnerabilidad.



32,8 %

de las aves acuáticas de Colombia son especies migratorias.

1.300

gramos pesa el ejemplar Aves de Colombia, una guía completa editada por la universidad estadounidense de Princeton.

200

tipos de aves hay en Bogotá, lo que la convierte en una de las capitales con mayor diversidad de especies del mundo. 58 de ellas hacen vida en diez humedales de la Sabana de Bogotá.

1.591

especies de aves registraron los observadores de pájaros que participaron en el Global Big Day 2019 en Colombia. Es la tercera vez que el país gana el primer lugar por la mayor cantidad de aves observadas en una jornada que se realiza en 170 países simultáneamente.

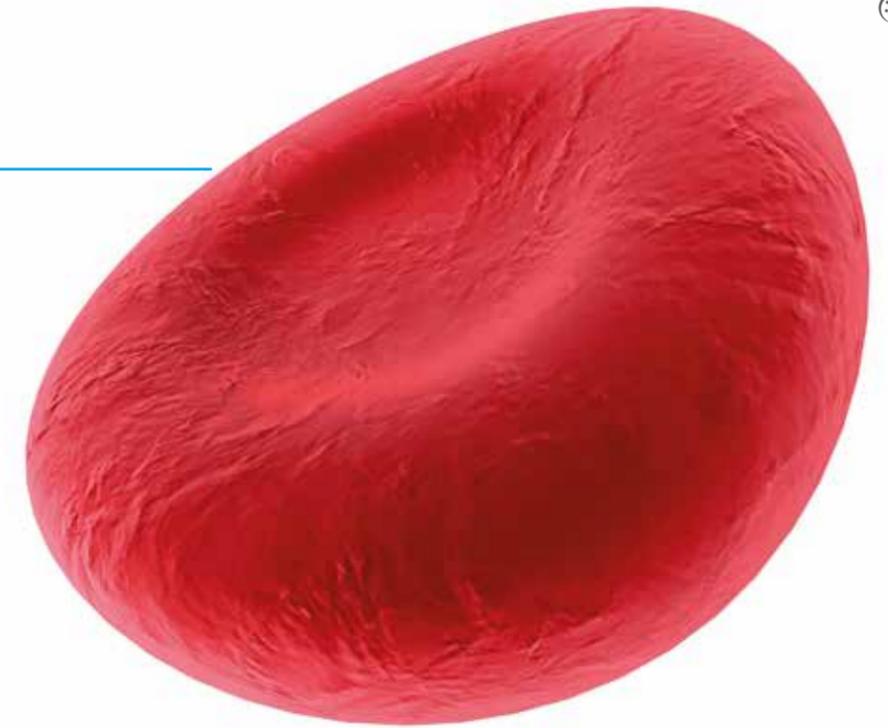
278.850

observadores de aves se calcula que llegarán al país en la próxima década. El aviturismo se está consolidando como un atractivo en crecimiento con la creación de rutas y la formación de guías especializados.

Fuentes: Libro Rojo de Aves de Colombia. (Pontificia Universidad Javeriana e Instituto Alexander von Humboldt, 2017). Ministerio del Ambiente y Desarrollo Sostenible. Ministerio de Comercio.

Glóbulo Rojo

En 5 micrómetros de diámetro, hay millones de cosas por vivir.



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

 **Clínica del Country**  
Valora la vida



# Batalla contra las arrugas

Adriana Restrepo\* • FOTOGRAFÍA: Mateo Romero

No es posible evitar las arrugas pero sí se puede retrasar su aparición y tener cuidados especiales para que la piel luzca sana y tersa.

> **Mascarillas.** Ningún tratamiento tendrá resultados si no hay constancia. Por eso, es importante el uso diario de bloqueador solar, sueros y cremas hidratantes tanto de día como de noche, así como aplicarse una vez a la semana mascarillas naturales. Algunos ingredientes recomendables para hacer mascarillas son: fresa, limón, pepino, sábila, miel y arcillas.

> **Mesoterapia NCTF 135HA.** Es un coctel que contiene ácido hialurónico, vitaminas, minerales, aminoácidos, coenzimas, antioxidantes y ácidos nucleicos que se inyecta en la piel para

nutrirla e hidratarla intensamente. “Estas sustancias estimulan el proceso de regeneración celular y la actividad de las células productoras de colágeno y fibras elásticas, renuevan la piel, favorecen la lozanía, la luminosidad y la firmeza”, asegura María Bernarda Durango, dermatóloga adscrita a Colsanitas.

> **Toxina botulínica.** Es un medicamento que se usa como inhibidor de ciertas contracciones musculares que generan arrugas en la piel, incluso en reposo. Puesta de manera estratégica, no bloquea el movimiento completamente y no deja caras inexpres-

“Cualquier tratamiento debe aplicarse con constancia para poder ver resultados. El bloqueador solar y las cremas hidratantes deben ser parte de la rutina diaria”.

sivas, pero sí elimina temporalmente las arrugas de la frente, los párpados y el cuello. El efecto puede durar entre cuatro y seis meses. La cirujana Jennifer Gaona insiste en que este procedimiento debe realizarlo un profesional de la salud y siempre de manera controlada.

> **Ácido hialurónico.** Es una sustancia que se filtra en el tejido para dar volumen donde se ha perdido, rellenar surcos, corregir asimetrías e irregularidades de cirugías pasadas o perfilar la cara, según la densidad que se utilice. El ácido hialurónico, asegura el cirujano Juan Carlos Zambrano, es muy seguro y tiene un alto grado de compatibilidad con el organismo, con excelentes resultados. El especialista recomienda empezar con moderación e ir viendo resultados, para no terminar con efecto exagerado y poco natural. Su efecto puede durar hasta 18 meses.

> **Ácido poliáctico.** Es otra sustancia de relleno que se reabsorbe biológicamente, como el ácido hialurónico. Es inductor de colágeno, por lo cual su efecto es más duradero, frente a otras sustancias no degradables como el polimetil-metacrilatos (PMMA), la Polyalkylimide o la Hydroxylapatita de calcio, afirma el doctor Zambrano.

> **Lipoestructuración.** Es un procedimiento en el que, al igual que en la liposucción, se extrae grasa sobrante del paciente y se inyecta en las zonas de la cara que han perdido volumen (pómulos, mejillas, mentón, mandíbula y región temporal). “Este procedimiento da un aspecto muy natural y armónico a la cara”, afirma la doctora Gaona.

> **Bioestimulación con plasma.** Es un tratamiento médico de última tecnología en el que se extrae una muestra de sangre del paciente, se centrifuga para separar las plaquetas y se inyectan en la piel. “Este tratamiento alimenta la producción de colágeno, restaura el volumen de los tejidos, la hidratación dérmica y el grosor de la piel”, asegura la doctora Durango. Lo ideal es realizar el tratamiento dos veces al año.

> **Bio Nutrilift.** Este tratamiento está basado en una combinación de ácido hialurónico reticulado y mesoterapia NCTF. Este suplemento nutre las células envejecidas o dañadas por el ambiente. “Es una técnica de aplicación a través de una cánula que ayuda a tensar el tejido, con un efecto *lifting* inmediato y muy natural”, afirma la dermatóloga. Este tratamiento se hace en dos o tres sesiones y su efecto dura entre 12 y 18 meses.

> **Yoga facial.** Claudia García, especialista en este tipo de yoga, recomienda esta práctica que ejercita y da tonicidad a los músculos de la cara, la cabeza y el cuello. Hacer estos ejercicios tres veces al día mejora la irrigación sanguínea, lo cual favorece la nutrición y oxigenación celular. Algunos resultados se pueden observar de inmediato: se siente menos tensión en la cara y ésta adquiere brillo y aspecto juvenil. Otros resultados llegarán en dos semanas, dos meses y los más duraderos se verán con el pasar de los años, cuando el rostro denote una menor edad, mayor tono y firmeza. Para conocer una rutina de ejercicios de yoga facial visite nuestra página web: [www.bienestarcolsanitas.com](http://www.bienestarcolsanitas.com).



Nuevo Servicio  
**TOMOSÍNTESIS >**

Permite examinar el tejido mamario capa a capa con un rendimiento diagnóstico mayor.

 **CediMed**<sup>®</sup>  
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** CIL 7 N° 39-290 Piso 3  
**SEDE INTERMÉDICA** CIL 7 N° 39-197 Local 119  
**SEDE MÉDICA** CIL 7 N° 39-107 Piso 1

**SEDE TESORO** Cra. 25A N° 1A Sur-45 Piso 1  
**SEDE MEDICINA NUCLEAR** CIL 7 N° 39-290 Piso 13

**SEDE LAURELES** CIL 33 N° 74E - 91  
**SEDE ALMACENTRO** Cra. 43A N° 34-95 Local 115



# Angely Gaviria

Adriana Restrepo\* · FOTOGRAFÍA: Manuel Ramírez

Orgullosa de su herencia negra, esta talentosa actriz cartagenera, se ejercita bailando, cuida su dieta por las noches y prefiere usar poco maquillaje.

Sus piernas fuertes, asegura, se las debe al entrenamiento que de niña hizo junto a su papá: los dos pedaleaban por el Centro de Cartagena vendiendo ceviches. Ahora en Bogotá, se ejercita con el baile, una de sus pasiones. Porque la principal, sin duda, es la actuación.

Pero antes de ser actriz, quiso ser modelo. De niña veía a su vecina lucir su afro con orgullo y Angely, que lo escondía con cierta inseguridad, soñaba con ser como ella. A los 14 años se inscribió en la misma escuela de modelos de su amiga. Desde entonces no ha dejado de brillar.

En 2013 participó en Señorita Afrodescendiente y estuvo a punto de ganar; en 2014 hizo un casting para RCN y a los pocos días ya encarnaba a Julia, la hermanita de Pambelé. Participó en la serie 2091, en *Los Morales*, y es la protagonista de *Siempre Bruja*.

No hace dietas, pero en las noches trata de comer poco. Para cuidar la piel, prefiere llevar poco maquillaje: "Solo lo uso para reuniones o cuando debo grabar. Es la mejor forma que encuentro para no arrugarme". Su pelo, que a veces lleva en afro, con trenzas o cola de caballo, lo cuida con Pantene Rizos y un aceite secreto que se niega a revelar.

"Me gusta entrar a un lugar e impactar. No me importa si les parece bien o mal, pero me gusta que me vean porque soy diferente. Amo los colores y eso en Bogotá es revolucionario", dice, ya sin atisbo de la inseguridad que sufría de pequeña. ¶

## Privilegios

Colsanitas

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**

Algunas promociones y/o productos pudieran no estar incluidos bajo esta condición. \*Aplica también para domicilios. Droguerías Cruz Verde no promueve el consumo de medicamentos de prescripción médica ni fórmula para lactantes y complementarios de leche materna.

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 presentar el documento de identificación. Aplica para venta en Droguerías Cruz Verde a nivel nacional, excepto San Andrés. Número de unidades disponibles a nivel nacional varían por ciudad y punto. Aplica para servicios a domicilio que tendrá un costo de entrega de \$2.500 y se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo con la red de distribución (consúltala en [www.cruzverde.com.co](http://www.cruzverde.com.co)). Aplica a máx. 4 unidades mínimas de venta por referencia, por compra, por día. La unidad mín. de venta podría no coincidir con la presentación comercial aprobada por Invima. 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. Aplica solo a venta al detal. Consulta términos y condiciones en [www.cruzverde.com.co](http://www.cruzverde.com.co).

# Proteja su piel de la luz artificial

Redacción Bienestar Colsanitas

Algunos dispositivos electrónicos y lámparas son emisores de rayos ultravioletas de los que hay que cuidarse. Una experta en la materia nos cuenta por qué.

Los rayos solares no son los únicos que pueden causar quemaduras, también hay que protegerse de las radiaciones ultravioletas que emiten algunas pantallas de computadores, tabletas, televisores, teléfonos inteligentes y lámparas fluorescentes. Por eso, los dermatólogos advierten que es necesario el uso de bloqueadores en la casa o la oficina para evitar que la sobreexposición a la luz artificial produzca lesiones en la piel.

María Bernarda Durango, médica dermatóloga adscrita a Colsanitas, explica que la luz artificial se compone de luz visible y de radiaciones ultravioletas (UV) e infrarrojas (IR). Estas radiaciones, dependiendo de la distancia a la que se esté de ellas, pueden penetrar las capas profundas de la piel y promover un aumento de la melanina, con lo cual se corre el riesgo de desarrollar manchas similares a las que aparecen durante el embarazo. Además, la exposición prolongada a poca distancia de los rayos UV aumenta la posibilidad de que disminuya la oxigenación, la elastina y el colágeno. Los resultados pueden ser los signos de envejecimiento prematuro, las líneas de expresión y las lesiones malignas en la piel.



En este sentido, el comisionado de la FDA Scott Gottlieb, advierte que “la exposición a la luz ultravioleta (UV), tanto natural como artificial, influye directamente en el riesgo que corre una persona de padecer cáncer de piel, independientemente de la edad o del tipo de piel. La mayoría de los casos de melanoma, la forma más mortal de cáncer de piel, pueden atribuirse a la exposición a estos rayos ultravioleta. Con los años, mejorar la protección contra los rayos UV ha sido un objetivo clave de los esfuerzos del sector salud y de los organismos de gobierno...”, dice el comunicado publicado en la página virtual de la FDA a mediados de 2018.

María Bernarda explica que entre las afecciones que se pueden producir como consecuencia de un abuso en la exposición a los rayos ultravioletas que contiene la luz artificial están la urticaria y la dermatitis solar. Entre las severas no sólo está el melanoma, sino que también se cuentan el carcinoma de células escamosas y el carcinoma basocelular.

“Las radiaciones de la luz artificial, igual que las provenientes de la luz solar, se acumulan con el tiempo, y por eso es frecuente que las manifestaciones de los daños a la piel sean más visibles entre los 30 y los 35 años de edad”, dice Durango.

Estudios científicos advierten que las luces compactas fluorescentes son de las que más hay que cuidarse cuando se les tiene a menos de 30 centímetros de distancia, porque no sólo emiten radiación UV sino UVC que es la más dañina. En cambio las lámparas incandescentes y las halógenas son inofensivas, por eso son las recomendadas para usar en escritorios y mesas de trabajo.

Algunos tipos de piel son más sensibles que otras: “De hecho, la foto-sensibilidad es un asunto relacionado con la raza y la genética. Las pieles blancas son las más propensas a desarrollar lesiones relacionadas con el efecto de los rayos ultravioletas”, apunta la médica. Aunque esto no signifique que las personas de piel oscura no deban cuidarse. En todos los casos, hay que prestar atención a las horas que se mantiene en contacto con las pantallas fluorescentes y protegerse. A los niños, hay que ponerles suficiente cantidad de bloqueador varias veces al día. ¶



**Umbrella**  
Urban

EFFECTO MATE INMEDIATO

ANTIOXIDANTE

PROTECCIÓN FRENTE A LA LUZ  
NATURAL Y ARTIFICIAL

USO DIARIO EN LA CIUDAD

NUEVO



**BENEFICIO  
ANTIPOLUCIÓN,  
PROTEGE LA PIEL DE LA  
CONTAMINACIÓN  
AMBIENTAL**

UVA  
**TEXTURA  
OIL FREE**  
**SPF 50**  
PROTECTOR SOLAR

**TU PIEL ES  
LA PRENDA  
PERFECTA**  
PROTÉGELA A DIARIO CON  
LA NUEVA GENERACIÓN  
EN PROTECCIÓN SOLAR.



# Intolerancia y alergia a la lactosa: advertencias y recomendaciones

*Catalina Sánchez Montoya\**

¿Qué significa ser intolerante a la lactosa? ¿Cuáles son los síntomas? ¿Es igual la intolerancia que la alergia a la lactosa? Aquí resolvemos las dudas más frecuentes que circulan alrededor de la leche y sus derivados.

**N**o es extraño que, en una cafetería, la mayoría de las personas opten por ordenar su capuchino con leche deslactosada porque la leche entera les “cae pesada”. Sin embargo, no hay que confundir los síntomas de la intolerancia con los de la alergia a la lactosa porque no son mismo. Entonces, ¿cuáles son esas diferencias? ¿Qué productos deben evitarse en caso de una intolerancia? ¿Cómo saber si se tiene alergia a la leche? Consultamos a varios especialistas que ayudarán a esclarecer estas y otras dudas comunes.

## ¿Qué es la lactosa?

Hay que empezar definiendo el componente principal de la leche, y a menudo, el causante de muchos malestares causados por el consumo de lácteos: la lactosa. Como bien explica Vilma Blanco Peña, nutricionista-dietista del Clinicentro Colsanitas Calle 96, la lactosa es un carbohidrato que se encuentra de manera natural en la leche de los mamíferos, incluida la de los seres humanos. Como aporta un sabor dulzón, se le conoce también como “el azúcar de la leche”.

Es procesada en el organismo por una enzima que se denomina lactasa, la cual se encuentra en el intestino delgado. La lactasa se encarga de descomponerla, de tal manera que pueda ser absorbida correctamente.

## ¿En qué alimentos se encuentra la lactosa?

Ángela María Navas, médico especialista del Grupo de Soporte Nutricional de la Clínica Reina Sofía, explica: “Naturalmente, así como se encuentra en la leche de vaca y en la materna, también está presente en derivados como el yogur, el kumis, la mantequilla, el queso y en galletas, tortas y panes”.

Dependiendo de su elaboración y procesamiento, también puede haber trazas de leche o alguno de sus componentes en alimentos como las carnes embutidas, los caramelos, los edulcorantes, los vinos y hasta en algunos medicamentos.

## ¿Qué significa ser “intolerante a la lactosa”?

Aquí es importante hacer una anotación. Pese a que tanto ser intolerante como alérgico corresponden a la categoría de reaccio-

\* Periodista especialista en Nutrición de la Universidad de Barcelona (UAB).



La lactosa está presente en derivados como el yogur, el kumis, la mantequilla, el queso y en galletas, tortas y panes. Dependiendo de su elaboración y procesamiento, también puede haber trazas de leche en algunas carnes embutidas, caramelos, edulcorantes, vinos, entre otros.

nes adversas que se tienen frente un alimento, no son lo mismo; es decir, no son equivalentes.

El gastroenterólogo de la Clínica Reina Sofía explica que a partir de los cuatro años, la cantidad de lactasa comienza a disminuir, y es esta la razón de la intolerancia a la lactosa, ya que no se asimila correctamente este carbohidrato de la leche. Cuando se presentan síntomas, los más frecuentes son dolor, distensión abdominal, flatulencias y diarrea, entre otros.

Ahora bien, esta carencia de lactasa puede ser pasajera (por la presencia de una inflamación en el intestino, por algún tratamiento médico o químico) y la reacción intolerante no causa, necesariamente, un daño en la mucosa intestinal, añade Blanco.

#### ¿Y la alergia a la leche, qué es?

Como explica la doctora Navas, la palabra alergia siempre trae implícito un problema inmunológico. La alergia a la leche podría explicarse, entonces, como una reacción del sistema inmune a proteínas de la leche como la caseína, entre otras, lo cual puede ocasionar daños serios en la mucosa intestinal.

Blanco, por su parte, aclara que esta alergia suele ser hereditaria; que es más común en los bebés lactantes y niños pequeños, y la mayoría de las veces se cura espontáneamente alrededor del tercer año de vida. Los síntomas incluyen alteraciones cutáneas, respiratorias y gastrointestinales severas. Es importantísimo detectarla y tratarla rápidamente, evitando por completo la leche y todos sus derivados. Y también se debe advertir que consumir productos deslactosados no evitará la reacción alérgica.

“A partir de los cuatro años, la cantidad de lactasa comienza a disminuir, y es esta la razón por la cual no se asimila correctamente la lactosa”.

#### ¿Qué alimentos son permitidos cuando hay intolerancia?

Contrario a cuando se presenta la alergia, la intolerancia a la lactosa no es una condición para dejar de consumir leche y derivados. Hay múltiples alternativas en el mercado: desde productos deslactosados hasta bebidas lácteas fermentadas, como el kéfir o el yogur. Los quesos, por ejemplo, entre más madurados estén menor cantidad de lactosa tendrán.

#### Y las bebidas vegetales, ¿qué?

Con este tema, la doctora Navas es enfática: las bebidas vegetales no tienen nada que ver con la leche de vaca. Tal vez en apariencia, pero no en contenido nutricional. Las bebidas de almendras y arroz no contienen proteínas, ni vitamina D; sí contienen calcio, pero en menores cantidades. La bebida de soya, por su parte, sí posee proteína, pero poco calcio y nada de vitamina D; y la bebida de coco no tiene proteína y su contenido de grasas saturadas puede llegar a ser problemático si se consume en exceso. En conclusión: “son alimentos que han venido a enriquecer las dietas, pero no deben verse como reemplazo de otros sino como un complemento”. ¶

# ¿QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE LA LECHE?

## Conoce por qué los lácteos deben hacer parte de nuestra alimentación diaria.



La leche es un súper alimento que aporta calorías de nutrición ya que nos brinda energía de manera balanceada a partir de Proteínas, grasas y carbohidratos, además de aportar vitaminas y minerales.



La proteína es un nutriente fundamental para el desarrollo de músculos y tejidos. La proteína de la leche es de gran calidad



También aporta calcio, importante en el mantenimiento de huesos y dientes. La leche y los alimentos lácteos son la mejor fuente de calcio



Conoce mas en:

# Calorías vacías: el cero a la izquierda de la nutrición

Luisa Reyes\* • ILUSTRACIÓN: Liliana Ospina

Existen unas calorías nutritivas y unas calorías vacías. Unas aportan nutrientes además de energía; las otras solo aportan azúcar y grasas no muy convenientes para la salud. Aprenda un poco más en este artículo.

Muchas personas se obsesionan con las calorías, aunque no sepan muy bien qué son, y se pasan la vida haciendo cuentas de cada cosa que se comen porque creen que con eso van a llegar a un peso ideal, o a mantenerlo. El problema es que peso ideal no necesariamente es sinónimo de salud, porque la calidad de lo que nos llevamos a la boca también importa.

Por ejemplo, no es lo mismo tomarse una gaseosa, que tiene 140 calorías, que comerse un banano y una taza de fresas, que sumados tienen incluso un poco más, unas 150 calorías. Aunque es evidente que la segunda opción es más saludable, lo que no es tan obvio es por qué. Repasemos un poco.

Una caloría en realidad no es otra cosa que una unidad de medida, como el kilo para el peso o los metros para la distancia. La caloría se usa para medir la energía. Así, una caloría es la cantidad de energía que se necesita para subir en un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua. Cuando se habla de kilocaloría es lo mismo, pero no para un gramo sino para un litro de agua.

Los seres vivos necesitamos las calorías de los alimentos para vivir. Si no las ingerimos, el cuerpo no puede producir la energía necesaria para respirar, moverse, crecer, regenerarse o pensar. Desde las funciones vitales hasta las más simples necesitan de calorías.

Pero no todas las calorías son iguales, hay unas de mejor calidad que otras o, dicho de otra forma, hay calorías nutritivas y otras que, más allá de energía, no nos aportan nada. Las nutritivas son las que proveen al cuerpo de proteínas, carbohidratos y grasas (los llamados macronutrientes), mientras que, como explica la nutricionista de Colsanitas Yani Lozano, “las calorías vacías normalmente solo aportan carbohidratos simples, una fuente inmediata de energía que, de no ser utilizada, puede convertirse en grasa. Además, hay algunas que son una fuente importante de grasas saturadas, que tampoco son convenientes para la salud”.

Otro aspecto interesante de las calorías vacías es que suelen venir en productos que, para rematar, tampoco traen los llamados micronutrientes, que son las vitaminas y los minerales. En

conclusión: para lo único que sirven es para hacernos engordar y, eventualmente, enfermar.

Estas calorías vacías se encuentran en productos como las gaseosas, los jugos artificiales, las golosinas empacadas y el alcohol. A continuación, algunos ejemplos de alimentos que, aunque tienen una cantidad similar de calorías, se diferencian en que unos tienen calorías vacías y otros, en cambio, son buenos porque aportan macro y micro nutrientes.

## Jugo de naranja artificial en caja vs. jugo de naranja natural

Un jugo de caja de 200 ml tiene aproximadamente 80 calorías, que vienen dadas por 21 gramos de carbohidratos, el equivalente a una cucharada sopera de azúcar. No aporta grasas, proteína, fibra, vitaminas o minerales, y está hecho con sabores y colorantes artificiales.

Por su parte, un zumo de naranja natural tiene alrededor de 110 calorías (30 más que el artificial), y aunque la mayoría de sus calorías también provienen de los carbohidratos (en este caso de la fructosa, que es el azúcar natural de la fruta, no añadida), tiene toda la vitamina C que el cuerpo necesita en un día, además de tener un alto contenido de potasio, folatos, tiamina y dos vitaminas del complejo B.

Aunque es mejor tomarse un jugo de naranja natural que uno de caja, los médicos recomiendan comerse la naranja entera, pues al convertirla en jugo pierde la fibra, que es la que permite que el azúcar sea procesado más lentamente por el cuerpo, haciendo que los índices de azúcar en la sangre no se aumenten tan rápidamente como ocurre con el jugo. Además, para hacer un zumo tenemos que usar más de una naranja, y eso quiere decir que estamos consumiendo más azúcar.



\*Periodista independiente, frecuente colaboradora de Bienestar Colsanitas.

**Un vaso de gelatina vs. una taza de fresas**

Un vaso de gelatina de 108 gramos tiene 50 calorías, las mismas que puede tener una taza de fresas. Sin embargo, la primera lo único que aporta es 11 gramos de carbohidratos (azúcar) y 2 de proteína, mientras que las fresas, si bien tienen niveles parecidos de esos dos macronutrientes, también aportan fibra (lo que hace que su índice glicémico sea muy bajo), vitamina C, folatos, potasio y antioxidantes.



**Un paquete de papas fritas vs. un huevo cocido**

Un paquete de papas fritas tiene 140 calorías, que provienen de 18 gramos de carbohidratos, 8 de grasas y nada de proteína. Tampoco contiene vitaminas ni minerales. Mientras tanto el huevo, que tiene 15 calorías más (155), aporta 1 gramo de carbohidratos, 11 de grasas la mayoría de ellas insaturadas (buenas para la salud) y 13 gramos de proteína. Además, tiene casi todas las vitaminas que el ser humano necesita: A, D, E y K, así como ácido fólico, vitamina B12, B1 y B6. Y como si eso fuera poco, también tiene minerales importantes para la salud como fósforo, zinc, hierro y yodo.



**Un trago de aguardiente vs. una copa de vino tinto**

Si bien los profesionales de la nutrición recomiendan no consumir alcohol si el propósito es controlar el peso, a la hora de escoger qué tomar tenga en cuenta que hay bebidas alcohólicas que solo aportan calorías vacías y otras que, por lo menos, tienen algo más. Así por ejemplo, mientras que un trago de aguardiente lo único que aporta es 100 calorías en forma de 40 gramos de azúcar, una copa de vino tinto puede tener entre 80 y 130 calorías dependiendo de su tipo, pero también incluye antioxidantes, que según estudios científicos, pueden ser benéficos para el corazón, así como para prevenir la diabetes, el cáncer o el Alzheimer. Esto, siempre y cuando sea consumido con moderación.



**Una colombina vs. una cucharada de mantequilla de almendras**

Una colombina tiene 80 calorías, que provienen de 19 gramos de carbohidratos. Comerse una es como ponerse una inyección de azúcar. Una cucharada rasa de mantequilla de almendras tiene 7 calorías más (87), pero éstas provienen de 2 gramos de carbohidratos, 7 de grasas (monoinsaturadas, que son las saludables) y 3 de proteína. Además, las almendras tienen bajo índice glicémico (no aumentan el azúcar en la sangre de forma rápida) y contienen fibra, vitamina E, calcio y magnesio. ¶



# Sueña

Al igual que **Lina**, que después de su monitoreo, le cuenta a Sara de las aventuras que hará realidad junto a su hermanito.

Tu vida nos inspira

VIGILADO Supersalud

REINVENTE

Conmutadores: 682 1000 - 518 6000  
Cali, Colombia

www.imbanaco.com



Vocación de Servicio

## LA EDAD DORADA, UNA ETAPA PARA SEGUIR DISFRUTANDO LA VIDA

Un nuevo concepto habitacional pensado para los adultos mayores se está desarrollando en el corazón de Bogotá. Contará con todo lo necesario para que los mayores disfruten a plenitud sus años dorados.

Ser mayor ya no significa lo mismo de antes, el adulto que ha alcanzado la madurez se ha reinventado, ahora busca nuevas experiencias, vivir una vida más plena y satisfactoria, aprender nuevas cosas y tener una mayor vitalidad para seguir disfrutando la vida. Por eso, Promotora Equilátero y Constructora Bolívar, están desarrollando una nueva apuesta de vivienda que cambiará la forma de vivir la “edad dorada”, con servicios premium donde los residentes podrán disfrutar de restaurante, gimnasio, sala de cine, terraza BBQ con una espectacular vista de la ciudad, y una infraestructura adecuada para las necesidades del adulto mayor. Así será 103 Senior Living, el nuevo concepto habitacional pensado para adultos mayores que se está desarrollando en una zona privilegiada en Bogotá con diferentes vías de acceso, zonas verdes y todas las comodidades y experiencias que harán de la “edad dorada” los nuevos mejores años de la vida.

Este edificio residencial tiene todo para que hombres y mujeres disfruten con plenitud una edad que se está estrenando, donde el término “viejos” quedó en el pasado y hoy están plenos física e intelectualmente, donde hacen planes con su propia vida, donde no le tienen miedo a aprender nuevas cosas, donde comparten más con los amigos de siempre y buscan conocer unos nuevos. “Con 103 Senior Living, buscamos mejorar la calidad de vida del adulto mayor revolucionando la manera como se vive la edad dorada”, afirma Jorge Palomares, gerente de Promotora Equilátero, una apuesta que se logra al ofrecer espacios diseñados por profesionales expertos en senior living. Además, gracias a su privilegiada ubicación en Bogotá en el barrio el Chicó sobre la calle 103, lo convierte en un lugar cercano a los familiares de sus residentes y a la exclusiva oferta comercial, social y médica de la ciudad. ¶



# Tus vecinos se convertirán en tus mejores amigos en

# 103

SENIOR • LIVING



Vive los nuevos mejores años de la vida con la atención, comodidad y servicios Premium que mereces.

- Servicio de alimentación especial\*
- Servicio de transporte y ambulancia\*
- Aseo de apartamentos\*
- Servicio de lavandería\*
- Servicio de enfermería\*

\*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](mailto:contacto@promotoraequilatero.com)



# Tipos de colchones según el material

Redacción Bienestar Colsanitas

¿Cuál es mi colchón ideal?. Para responder esa pregunta hace falta conocer los diferentes materiales usados en la industria del sueño. Hay colchones que responden a diferentes necesidades. ¿Cuál es la suya?

Alguna vez se ha preguntado si el colchón sobre el que duerme todas las noches es el correcto para usted? A la hora de elegir un colchón no basta con pensar en el tamaño, en la altura o la comodidad. El material del que está hecho es fundamental para conciliar y mantener un sueño profundo y reparador. Los materiales responden a distintas necesidades: los hay para aquellos que se mueven mucho, que se mueven poco, que duermen acompañados, que quieren firmeza, que quieren maleabilidad, frío o calor. Por eso, aquí le explicamos cuáles son los principales materiales, cómo funcionan y a para qué tipo de personas están pensados.

## Látex

La calidad de estos colchones depende del tipo de látex del que estén hechos, sea natural o sintético. El látex natural es el que ofrece un mejor confort, en la medida en que garantiza mayor durabilidad, frescura e higiene. Este tipo de látex suele ser elaborado a partir de la leche de árboles específicos, normalmente cultivados de forma sustentable. Al procesarse, esta leche se convierte en un material idóneo para los colchones porque es hipoalergénico y proporciona adaptabilidad y firmeza a la espalda, así como una distribución uniforme del peso. Es ideal para personas que cambian de posición constantemente durante la noche y no sufren de frío.

## Muelles

Este tipo de colchón es el más antiguo, se lleva fabricando desde el siglo XIX, sin embargo, la tecnología lo ha llevado a un punto de sofisticación y confort inimaginable hace dos siglos. En la actualidad hay tres tipos de muelles: independientes, continuos, ensacados. Los primeros, también llamados bicónicos, facilitan una mejor adaptación del peso del cuerpo en el espacio debido a que son muelles en forma de reloj de arena. Los segundos, los muelles unidos de forma continua, hacen que no queden huecos vacíos. Los terceros, son muelles en forma de barril empaquetados de forma independiente, esto garantiza una mayor durabilidad del colchón. Estos tipos de colchones son ideales para

“Los materiales responden a distintas necesidades: para aquellos que se mueven mucho, se mueven poco, duermen acompañados o sufren de frío”.

compartir en pareja, porque distribuyen el peso de manera independiente.

## HR o Poliuretano de alta resistencia

Los colchones en HR (High Resilience) se caracterizan por funcionar mediante una estructura de celdas irregulares, una tecnología que se amolda fácilmente a la forma y al peso del usuario. Su dureza puede ser suave, media o firme, según las necesidades de descanso de cada persona. Estos colchones suelen ser económicos. Son ideales para personas que se mueven poco durante la noche.

## Viscoelástica

La viscoelástica es un material blando desarrollado por la NASA en la década del 70. Básicamente es una espuma especial que ofrece cualidades de adaptabilidad superiores a otros materiales, tanto que por sí solo no funciona como núcleo del colchón. La viscoelástica suele estar combinada con algún otro material. Su principal ventaja es que se amolda al cuerpo con mucha facilidad, no solo a la forma y peso, sino también a la temperatura. Este tipo de colchón funciona muy bien para personas que quieren poca firmeza y sufren de frío mientras duermen.

## Micro Coil Technology

Es un sistema de resortes de bolsillo dispuestos individualmente que proporcionan más puntos de apoyo. Los resortes independientes eliminan la transferencia de movimiento, dan mayor estabilidad y sostienen el cuerpo en cualquier posición para dormir. Es perfecto para aquellos que se mueven bastante durante la noche. ¶



## Latex Natural Life



Totalmente natural y sustentable, proveniente de la extracción de leche de árbol que garantiza el mayor confort en un sólo lugar. El látex natural garantiza mayor durabilidad, frescura e higiene.



DURABILIDAD



SISTEMA DE VENTILACIÓN

## MicroCoil TECHNOLOGY



Comprende un sistema de resortes de bolsillo dispuestos individualmente en la capa de confort, en un patrón de panel que minimiza el espacio entre ellos, estando más cerca de la superficie del sueño. Esto proporciona más puntos de apoyo y la eliminación de las impresiones corporales sosteniendo el cuerpo en cualquier posición para dormir.



CONFORT



MÁS DE 1000 RESORTES

## Pocket SISTEMA DE SOPORTE



Sistema de resortes independientes que vienen encapsulados en tela, reduciendo la fricción lo que ofrece una independencia de movimiento y eliminación de ruidos. Ideales para quienes duermen en pareja, puesto que absorben el movimiento de cada uno, impidiendo que el de menor peso se hunda o se balancee.



FLEXIBLE



MAYOR SOPORTE

## Charcoal TECHNOLOGY



Sistema de carbón activado que combinado con materiales de alta calidad, son capaces de absorber gases dañinos, logrando así los efectos de purificación del aire, manteniendo su colchón limpio y seco.



ANTIBACTERIAL



SUSTENTABLE



MAYOR HIGIENE

FÁBRICA - Calle 17 No 33-84 Zona Industrial Bogotá Telf: 745 6154 Ext 101

CENTRO COMERCIAL CENTRO MAYOR - Local LM3 - piso 2 Telf: 733 8068  
 CENTRO COMERCIAL CALIMA - Local B49 - piso 2 Telf: 378 6644  
 CENTRO COMERCIAL HAYUELOS - Local 116 - piso 1 - Telf: 8057351  
 CENTRO COMERCIAL MULTIPLAZA - Local C-150 - Telf: 4813416  
 CENTRO COMERCIAL FLORESTA - Local 2-052 - piso 2 - Telf: 6136185  
 CENTRO COMERCIAL ÉXITO NORTE - CI 175 #2213 - Bogotá, Cundinamarca - Local L-0105A  
 CENTRO COMERCIAL CENTRO CHÍA - Local 130 - piso 1 - Telf: 8622026  
 CENTRO COMERCIAL FONTANAR - Local S22 - Sótano - Telf: 8844405  
 CENTRO COMERCIAL EL PÓRTICO - Local 35 - Telf: 8920137

CENTRO COMERCIAL VIVA TUNJA - Local L-226 - Telf: 7490957  
 CENTRO COMERCIAL PEREIRA PLAZA - Local 137 - Telf: 3330659  
 CENTRO COMERCIAL UNICENTRO PEREIRA - Local B-14 - Telf: 3131798  
 CENTRO COMERCIAL VIVA VILLAVICENCIO - Local L-140B -  
 CENTRO COMERCIAL MALL PLAZA MANIZALES - Local BH-124 - Telf: 8913300  
 CENTRO COMERCIAL FUNDADORES MANIZALES - Local 140 - Telf: 736 4795  
 CENTRO COMERCIAL UNICENTRO PASTO - Local 134 - piso 1 - Telf: 8894147  
 CENTRO COMERCIAL CACIQUE BUCARAMANGA - Local L-0252 -  
 CENTRO COMERCIAL GALERÍA ÉXITO BUCARAMANGA - Local 214A -

# “ Gracias a esos donantes anónimos estoy viva y llena de vitalidad ”

## Conoce la historia de María Mercedes Montejo

*María Mercedes fue diagnosticada con insuficiencia renal a los 26 años. Desde pequeña sobrellevaba repetidas infecciones urinarias que, con el tiempo, se convirtieron en la posible causa de la afección. En diciembre del 2018, María recibió un riñón que le permitió extender sus años de vida. Hoy con sus 38 años, nos comparte su testimonio:*

“Fui diagnosticada hasta los 26 años, ya que infortunadamente en años anteriores, recibí un mal diagnóstico que no me permitió avanzar con otros exámenes para descartar todas las opciones que, en su momento, pudieron haber mejorado o eliminado mi condición.

Pasaron un poco más de 10 años y mantuve mi enfermedad bajo control, siguiendo las recomendaciones de los médicos, en medio de todo tenía una vida muy normal frente a un padecimiento que día a día deterioraba mis riñones, hasta que a mediados del 2017 mi situación empeoró. Mi cuerpo no contaba con la misma energía y la enfermedad se estaba notando en mi rostro y mis músculos.

En diciembre de ese mismo año ingresé a la lista de espera del **Grupo de Trasplante Renal de Clínica Colsanitas**; una larga y variada lista de hombres, mujeres, niños y adultos mayores quienes esperábamos una oportunidad de vida, un milagro.

Cuando uno padece una enfermedad crónica progresiva y está esperando por un órgano, pasa por diferentes estados emocionales:

desde la depresión, la angustia y la desesperanza por no saber a ciencia cierta cuándo llegará la llamada, hasta momentos de emoción, como cuando se aprobó la Ley 1805 del 2016 que dictaba: ‘cualquier colombiano que en vida no haya expresado por escrito su negativa a donar órganos, es un potencial donador.’

Mi espera fue exactamente de 12 meses, el 12 de diciembre de 2018 recibí esa anhelada llamada en la madrugada del Día de la Virgen de Guadalupe. No podía ser más apropiado, me encontraba en Ciudad de México, a más de 3.000 km de distancia desde Bogotá, donde me esperaba un órgano de un ser humano que falleció y que sus familiares de manera anónima aceptaron donar para salvar vidas, entre esas la mía. Colgué e inicié una carrera contrarreloj, porque cada minuto y cada hora cuentan en la espera de un órgano dispuesto a ser trasplantado.

¡No había corrido tanto antes!, organicé mi vida en lo que dura un taxi al aeropuerto. Desde Bogotá, los profesionales de la clínica me iban monitoreando e indicando qué hacer y que no, para llegar en óptimas condiciones a la operación.

A las 5:00 p.m. ya me encontraba en una de las salas de cirugía de la **Clínica Reina Sofía**, con todo lo necesario para recibir mi órgano.

Por esos seres humanos que donaron estoy viva y llena de vitalidad, no puedo estar más feliz y agradecida con ellos y con cada una de las personas del Grupo de Trasplantes de Clínica Colsanitas que han estado conmigo en este proceso. Aún sigo en monitoreos mes a mes, los doctores han estado muy pendientes de mi evolución y me han ayudado a entender muchas cosas de mi nueva vida.”

**Para María la donación de órganos es el acto más grande de bondad que un ser humano puede tener hacia otro.**

“Es una generosidad desinteresada que está por encima de cualquier prejuicio, mito o creencia y que solo cuenta con un objetivo: salvar vidas.”

Clínica Colsanitas ha trabajado para dar a conocer la donación de órganos como un proceso supervisado y protegido por profesionales calificados, donde se cuenta con un trato digno, compasivo, seguro y ético.

**En la donación de órganos no hay distinción de raza, sexo, edad, condición social ni credo. Todos somos seres humanos iguales, que necesitamos vivir a través de otros.**



A la izquierda el Doctor Julio Alberto Chacón Coordinador Operativo del Grupo de Trasplante Renal, a la derecha María Montejo.

**¡Ayúdanos a seguir salvando vidas!**



# La sabana bogotana en cuatro cadencias

Sinar Alvarado\* • ILUSTRACIÓN: Camila Bernal

Cuatro rutas cercanas a Bogotá para aprovechar en dos ruedas. Móntese a la bici y disfrute de estos hermosos paisajes de la sabana.

El altiplano es como un rin, y Bogotá su manzana: el centro donde nacen muchos radios que viajan en distintas direcciones hacia la periferia. Cada línea es una ruta por donde transitan, sobre todo los domingos, decenas de miles de ciclistas que abandonan la ciudad rumbo al campo y a las montañas que la circundan.

Durante la semana, el pedalista es una bestia en reposo que va incubando en su cabeza el trazado del próximo viaje. Asistido por aplicaciones como Strava y Google Maps, evalúa la distancia, el ascenso y el tiempo que le tomará recorrer toda la ruta. Afortunados, los ciclistas que vivimos en Bogotá tenemos abundantes recorridos para elegir: llanos y extensos, cortos y empinados; o rutas mixtas que exigen distintas cadencias de pedaleo.

Entre todos esos destinos, aquí les mostramos cuatro.

\*Periodista y escritor. Ciclista aficionado, fundador de Pedalista.co. Escribe para The New York Times en español.

## El Verjón

Si consideramos la extraordinaria vista del lado de Choachí, Bogotá fue construida en el flanco equivocado de los Cerros Orientales. Abismos y terrazas tapizadas de parches verdes, todos los verdes, entre enormes muros de roca que unen la cadena de montañas. Caídas de agua que fluyen despacio, gota a gota, mientras



se deslizan por paredes de piedra hasta bañar la carretera. Puentes voladizos donde los ciclistas se detienen a suspirar, a recuperar el aire después de un ascenso.

Por la Avenida Circunvalar hacia el sur, muy cerca de La Candelaria, sale la carretera que conduce a ese pueblo de aguas termales ubicado detrás de las montañas. En este viaje el escenario cambia de forma abrupta: en pocos minutos quedan atrás los carros y el ruido, el concreto y la contaminación, que se ve desde arriba como una nata gris que cubre el agitado movimiento de la ciudad.

La cuesta permanente que sube a El Verjón obliga a ir despacio, con chance de ver las ondulaciones que sufre la tierra mientras ascendemos. La carretera estrecha permite cruzar la garganta que divide Monserrate y Guadalupe, y discurre casi siempre franqueada por un bosque tupido que solo a ratos permite ver más allá. Uno sube en silencio entre jadeos, serpenteando a través de un pasadizo verde. Cuando completa los primeros siete kilómetros, se abre por fin la geografía imponente de los cerros.

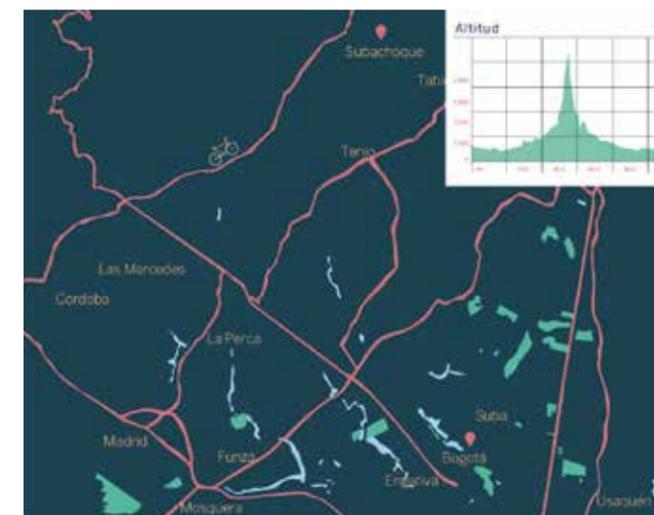
La mayoría de los ciclistas se detiene en el kilómetro 11 para tomar agua de panela o jugo de naranja. Pero lo interesante, en el ciclismo y en la vida, suele estar más allá.

El Verjón se corona en el kilómetro 17, muy cerca de Matarredonda, un parque boscoso ubicado a 3400 metros sobre el nivel del mar. Allí la tierra es agreste, a veces desprovista de árboles, salpicada por frailejones y arbustos que crecen empecinados bajo el azote de la neblina y el viento frío. Muy cerca del tope hay una casa de tablas donde suelen detenerse los ciclistas. Allí venden almojábanas y pandeyuca, huevos criollos, cuajada; y más arepas tibias en un horno de barro.

Coronar la montaña es un gran premio, pero los atrevidos somos insaciables. Hacia Choachí la carretera empieza a bajar y se vuelve dramática: un hilo de asfalto que avanza entre abismos de roca. Dan ganas de planear sobre esa hondonada cubierta de nubes y pasto. O pedalear el tramo que nos separa del pueblo. En Choachí venden unas tortas de queso y de maíz que bien valen la pedaleada de regreso. Son 23 kilómetros de ascenso para subir de nuevo a El Verjón antes de bajar a Bogotá.

## Subachoque

Una larga fila de hombres y mujeres rueda por la Calle 80 hacia el occidente, sobre el carril derecho, mientras los edificios y los galpones de industrias desaparecen y surgen los verdes potreros vacíos: la antigua apariencia de toda esta tierra.



La ruta hacia Subachoque es un buen fondo, como llamamos los ciclistas a los desplazamientos largos y generalmente planos. La mayoría de los aficionados recorre unos 50 kilómetros desde Bogotá hasta coronar el Alto del Vino, un cerro mediano, cuatro kilómetros de subida, donde uno puede comer y descansar antes del regreso.

Otros preferimos el campo. A la altura de El Rosal, un pueblo rodeado de esos cultivos, se puede abandonar la transitada autopista a Medellín y coger una carretera solitaria que conduce al pueblo de Subachoque. El silencio, ese valor infrecuente perseguido por los pedalcistas, domina el recorrido durante 14 kilómetros, con varias subidas y bajadas cortas; entre casas de campo, predios cultivados y ciclistas esporádicos que saludan al pasar.

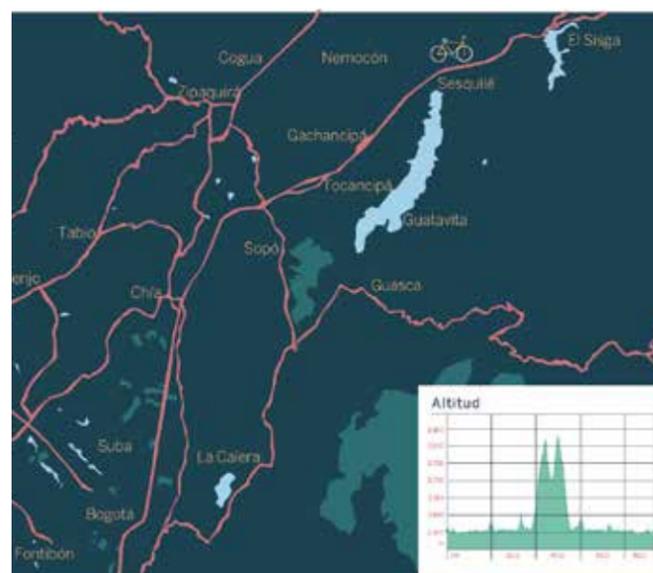
He oído decir que en tierras como éstas el altiplano recuerda a Irlanda: pasto, vacas, finquitas calladas y un molino de viento quieto junto a la montaña. A mí todo me recuerda a Colombia.

En la entrada a Subachoque, después de subir una rampa explosiva, dos señoras paisas venden las mejores empanadas al occidente de Bogotá: pequeñas, tostadas, recién fritas con su relleno de carne y papa. Una docena con limonada de panela es una dosis justa antes de continuar.

Esta zona ofrece muchas rutas para escoger: seguir hasta Pradera, otro pueblo cercano; subir los altos de El Tablazo o Canicas, y bajar hacia Tabio y luego Tenjo antes de retomar la 80 hacia Bogotá. O descartar el campo y elegir más dolor: descolgarse desde el Alto del Vino derecho hacia La Vega, desayunar y enfrentar estoico el ascenso de regreso.

### El Sisga

Este es un viaje sediento en busca de agua: mucha. La represa del Sisga está ubicada a unos 75 kilómetros de Bogotá, contados desde el Centro Internacional. Son 150 ida y vuelta, o 100 si se hacen desde el peaje Andes, adonde muchos ciclistas llegan en carro para evitar la salida azarosa por la Autopista Norte.



Desde allí, sobre una berma ancha y segura, los pedalistas avanzan siguiendo la paralela de los cerros, por una carretera cuyo paisaje varía de forma constante: potreros, casas, edificios, galpones industriales y caseríos. Hay altibajos extensos, de esos que apenas se sienten en carro, pero que rompen las piernas por acumulación. Así vamos calentando mientras llega la verdadera subida.

Unos cinco o seis kilómetros antes de coronar empieza el ascenso al Sisga: la pendiente no es tan aguda, pero las decenas de kilómetros acumulados hacen mella. Un viento frío baja de la montaña, mientras los carros y los camiones pasan roncando sobre el carril izquierdo.

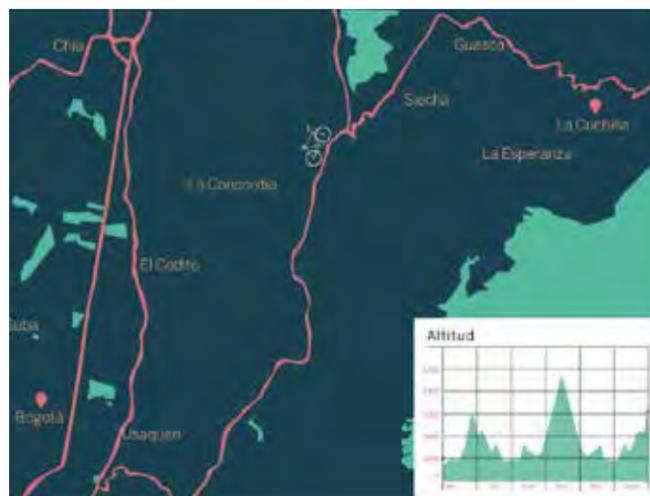
Arriba, en un falso plano donde termina el ascenso, suelen quedarse algunos ciclistas. Otros vamos por el verdadero premio: una bajada veloz de dos kilómetros hasta la represa y el puente que la cruza en una de sus esquinas. Allí hay un mirador donde los viajeros se detienen a tomar fotografías. Los ciclistas, exhaustos, tomamos aire y agua, y nos dejamos revivir durante pocos minutos por el viento helado que sopla con fuerza y mueve la estructura metálica del puente.

Al regreso es necesario subir los dos kilómetros que bajamos,

coronar de nuevo y avanzar solo otro par de kilómetros, para detenerse en el Palacio del Cerdo: inevitable parada para que la proteína animal reanime nuestro pobre espíritu martirizado.

### La Cuchilla

Allá conocerás el dolor. Allá verás al diablo sentado en cuclillas. A casi 70 kilómetros de casa, mitad del camino, con muchísimos metros subidos y por subir, te someterás un día a la tortura lenta del escalador.



Este, como El Verjón, es otro alto que suele cubrirse de niebla y lluvia. Pero el día en que lo ataqué, cerca del mediodía, el sol partía cabezas como nueces tostadas. Un grupito de ciclistas tozudos sumaba curvas y lomas poco a poco, una por una. Cuando mi cuerpo había renunciado y avanzaba solo por voluntad, doblé en la última curva y vi a lo lejos la famosa valla azul donde Nairo levanta los brazos bajo la frase: “Coroné el Alto de la Cuchilla”. Dios mío, yo también.

Pero hay alternativas: algunos suben desde El Cruce, una intersección de caminos que llevan a Sopó y La Calera. Sin embargo, los decididos, los enfermos de pasión por la bici, vamos a La Cuchilla desde Bogotá y volvemos. Son varios ascensos, llanos y bajadas que se acumulan hasta sumar unos 2.500 metros de desnivel positivo: la altura ganada en todo el recorrido. Se cruzan poblaciones como La Calera y Guasca; se viaja por tierras bellas y diversas, durante seis, siete u ocho horas de pedaleo, dependiendo del ritmo.

Aquel domingo, en el alto, no encontré nada: solo ciclistas y el pueblo de Gachetá más abajo. Un niño con una cava de icopor vendía golosinas y aguapanela caliente: cosquillas para un apetito voraz. El sol calentaba, pero se veía venir una tormenta.

De bajada empezó a llover, y no paró hasta llegar a casa: unos 55 kilómetros bajo la lluvia y el frío. Son momentos en que uno maldice su elección, se siente harto y quiere tirar la bicicleta lejos para coger un taxi. Pero luego, por fin, uno llega a casa, se baña con agua hirviendo y se sienta a comer un buen plato de comida casera. Y la vida sobre ruedas vuelve a cobrar sentido. ¶



## 20 AÑOS APOYANDO LA MEDIA MARATÓN DE BOGOTÁ

El Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir continúa impulsando el atletismo en Colombia a través del patrocinio de la carrera atlética más importante del país y de la región.

Firmes con el propósito de contribuir con la transformación social de los colombianos a través de la práctica deportiva y posicionar a Colombia en lo más alto del atletismo, cada año Porvenir, a través del programa de Responsabilidad Social Deportiva, renueva su compromiso con esta disciplina masiva, incluyente e inspiradora.

Esta es una de las razones por las que apoya el deporte colombiano a través de distintas iniciativas como la Media Maratón de Bogotá (mmB) desde la primera edición de este evento, hace 20 años. Esta actividad que promueve la práctica masiva de este deporte, constituye parte de la identidad de la capital del país, ya que es percibida como la carrera más importante en Latinoamérica. Anualmente recibe más de 42.000 atletas nacionales e internacionales.

Uno de esos equipos nacionales es el Equipo Porvenir que se constituyó hace 16 años y desde entonces se ha convertido en el grupo insignia del atletismo colombiano. Durante ese tiempo Porvenir ha impulsado la consolidación de líderes deportivos, brindándoles todo el soporte necesario para que crezcan como seres humanos, profesionales y líderes ejemplares que transmiten valores positivos en la comunidad.

El Equipo Porvenir ha logrado impulsar las carreras deportivas de 33 corredores de élite que han traído grandes victorias al país. Actualmente la nómina del Equipo está conformada por doce atletas: Miguel Amador, Kellys Arias, Johanna Arrieta, Walter Martín, Muriel Coneo, Carlos Hernández, Cristian Moreno, Angie Orjuela, Alejandra Sierra, Jeisson Suárez, Carolina Tabares y Gerald Giraldo. Este año, cinco integrantes del Equipo Porvenir participarán en la mmB. Los atletas élite Miguel Amador y Kellys Arias irán por el podio en la categoría 21K. En los 10K, participará Alejandra Sierra, quien en la edición pasada de la mmB ganó en la categoría femenina. Cristian Moreno, ganador de los 10K de la pasada edi-

ción, volverá este año por un nuevo récord. También participará Carlos Hernández, campeón de la especialidad de 1.500 metros en las citas atléticas “Oxy Invitational” y “RedLand”, realizadas en Los Ángeles, California.

### ATLETAS INTERNACIONALES, PARTICIPANTES DE LUJO

Medallistas olímpicos, recordistas y campeones mundiales aparecen en un fenomenal grupo de 10 corredores africanos quienes ya confirmaron su participación en la mmB.

Netsanet Gudeta, de Etiopía, actual campeona de la media maratón de Bogotá, recordista y titular mundial de media maratón, estará acompañada de su compatriota Mare Dibaba, quien ha participado en 15 ediciones de la prueba y ahora retorna a la capital colombiana para exponer su notable progreso deportivo. La delegación de Etiopía se fortalece con la defensa del título por parte de Betesfa Getahun, corredor de 20 años y el campeón más joven en toda la historia de la prueba colombiana. Junto a él, estará Feyisa Lilesa, medallista de plata en la maratón de los Juegos Olímpicos de Rio de Janeiro.

Como gran novedad para el equipo etíope en la mmB 2019, estará Tamirat Tola, preseña de plata en el Campeonato Mundial de Londres 2017, en la distancia de maratón y medalla de bronce en 10.000 metros planos durante los Juegos Olímpicos de Rio de Janeiro 2016.

Kenia estará representada por la cinco veces medallista y doble campeona mundial de 3.000 metros, Veronica Nyaruai. La acompaña Ruth Chepngetich, dueña de la tercera mejor marca de maratón de todos los tiempos, con un registro de 2 horas, 17 minutos, 08 segundos. Cerrando el lote keniano aparece Visiline Jekesho, ganadora de la Maratón de Rotterdam, en Holanda y segunda en la Maratón de Nagoya, en Japón. ¶

# Un ultramaratonista con subidas y bajadas

César Rojas\* • FOTOGRAFÍA: Juan Fernando Ospina

Hasta ahora, Julián Castaño tiene el mejor tiempo y posición que haya alcanzado un corredor colombiano en una de las carreras de montaña más importantes del mundo. Pero ha tenido accidentes. Esta es su historia.

“Es imposible no arrancar como si fuera una carrera de cinco kilómetros”, dice Julián Castaño ahora, mientras recuerda la largada de la Ultra Trail de Mont Blanc en 2016. El recorrido sería de 164 kilómetros: como ir corriendo a campo traviesa desde Bogotá hasta Villa de Leyva.

Julián Castaño tenía 33 años y había llegado hasta Chamonix, Francia, luego de que una marca deportiva le ofreciera el cupo por el que anualmente compiten miles de atletas que sueñan con participar en una de las carreras de montaña más emblemáticas del trail running. Llevado por la emoción, Julián corrió desenfrenadamente hasta que cayó en la cuenta de que le quedaban más de 150 kilómetros por delante, y empezó a regularse. Durante las 27 horas y ocho minutos que estuvo en la ruta, Julián lloró, abrazó a su esposa, que lo había acompañado para servirle de apoyo logístico y emocional, y llegó a pensar que tenía que retirarse.

Pero Isabel Cristina Cárdenas, su esposa, no lo dejó. “Usted sabía que acá venía a sufrir y no se va a retirar, recuéstese 10 minutos, coma y se va, en Colombia hay mucha gente que lo está apoyando y usted tiene que llegar a la meta así sea gateando”. Esas son las palabras que Julián recuerda de su esposa, el impulso que le ayudó a recorrer los últimos 46 km de la carrera y que lo ubicaron en el puesto 35 entre los casi 2.500 competidores. Resultó ser el mejor latinoamericano en esa fecha y la mejor posición que haya alcanzado un colombiano en la Ultra Trail de Mont Blanc.

Las carreras de montaña, o de *trail running*, hacen parte de un tipo de competencia de aventura. Muchos atletas, profesionales o aficionados, que han participado en carreras de ciudad,

comúnmente sobre asfalto y con trayectos más o menos planos, incursionan en esta modalidad en busca de experiencias más extremas. Los competidores más avezados doblan, triplican y hasta hacen cuatro veces las distancias de una maratón (42,2 km) en jornadas continuas.

## El camino a la cima

Isabel Cárdenas convirtió a su esposo en atleta. “Realmente yo empecé a correr porque ella me animó”, confiesa Julián, “en esa época yo estaba tomando mucho y yendo a mucha fiesta”. Cuando eran novios, Julián iba al gimnasio y empezó a participar en una que otra competencia de 10 km en Medellín. Por su trabajo como fisioterapeuta, Isabel se enteró de las carreras de montaña en Santa Elena y El Retiro, municipios a pocos kilómetros al oriente de Medellín. Con más ímpetu que preparación, empezaron a ver que Julián obtenía buenos resultados, y se arriesgaron cada vez más, con carreras más largas y más exigentes.

“Cuando comparábamos sus tiempos con los de las personas que decían ser buenas, nos dábamos cuenta de que le iba súper bien”, recuerda Isabel Cristina. Por eso en 2014, después de que había hecho podio en su primera carrera de 50 km, se animaron a ir más lejos. Un paciente de su esposa que era corredor de aventura lo invitó a una carrera de 160 km en Chicamocha. Se fueron con la idea de que era como un paseo, una excursión por la montaña corriendo algunos trechos, pero pronto se dieron cuenta de que las condiciones eran en extremo exigentes.

Después de 34 horas y 42 minutos llegó en la cuarta posición. “Nunca pensé en hacer un podio, mi objetivo era nada más

terminar. De hecho, terminé la carrera y ni siquiera fui al otro día a la premiación porque me tenía que devolver temprano a Medellín a trabajar”, cuenta Julián, quien entonces trabajaba como contador.

No era fácil alcanzar ese rendimiento con un horario de oficina. Julián se levantaba a las 3:30 de la mañana para poder entrenar y estar a las 7 en su trabajo. En la noche hacía fisioterapia con su esposa y se iba a dormir temprano. Las noches de fiesta los fines de semana las cambió por mañanas de montaña, y su hermano, su esposa y hasta sus papás se contagiaron de este estilo de vida.

## De corredor a entrenador

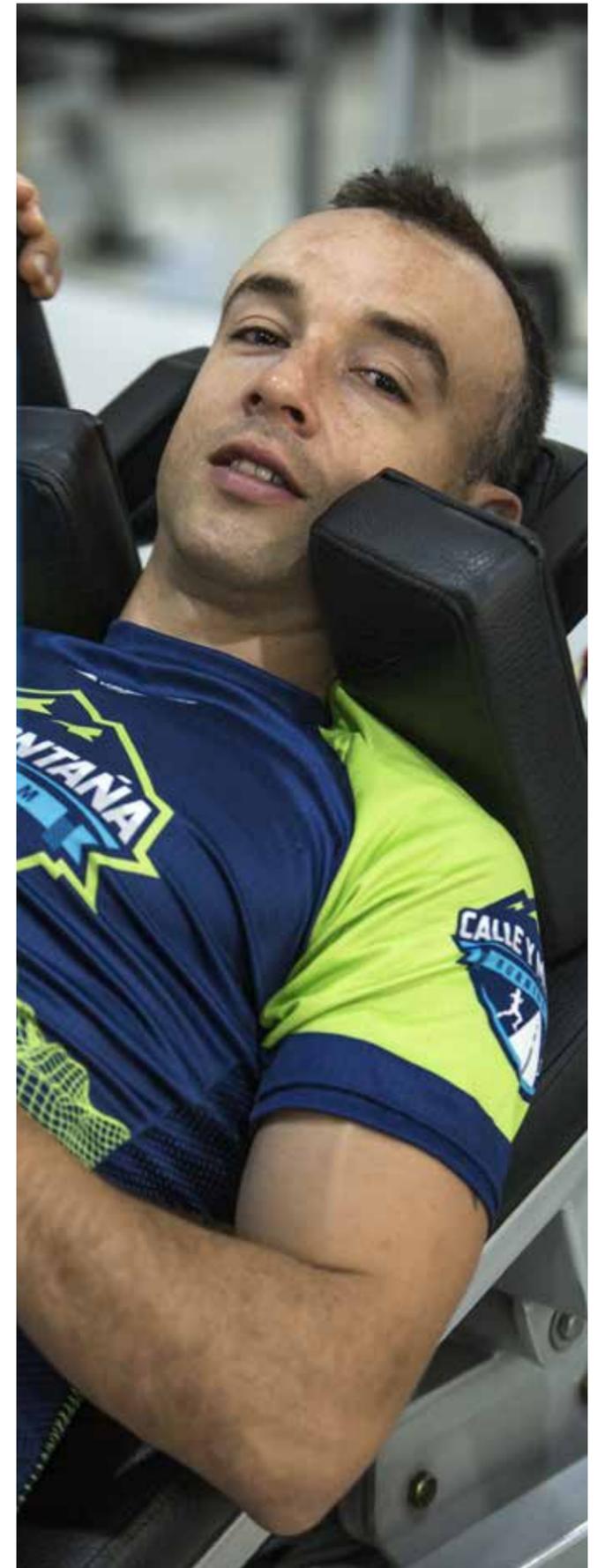
Cuando volvió de Francia, de la Ultra Trail de Mont Blanc, otros corredores le preguntaron quién lo entrenaba. La respuesta que les dio lo llevó a darle un giro definitivo a su vida: “yo mismo”.

“Llegué del Ultra Trail de Mont Blanc y al mes le estaba diciendo a mi jefe que iba a renunciar. Cuando le conté a mi esposa casi le da un paro cardíaco”, recuerda este atleta hasta entonces autodidacta. Ese mismo año se matriculó a la carrera de Entrenamiento Deportivo en la Universidad de Antioquia, para certificar su capacidad de instruir a otros corredores.

Julián dice que en este deporte siempre se sufre, que casi siempre llora, que siempre lleva el celular para llamar a su esposa o sus papás mientras corre en medio de la nada, que se ha perdido y ha temido por su vida. Pero también dice que este deporte se convirtió en su estilo de vida, y cuando se corre tanto tiempo solo, en mitad de la noche o bajo el sol, uno llega a conocerse mucho. Ahora que está lesionado piensa en su futuro: no sabe qué va a hacer si no puede volver a correr.

Su cuerpo ha sufrido muchos golpes. Una lesión de tobillo lo dejó fuera de competencia casi todo 2018. Cuando estaba retomando, el 2 de diciembre de ese año, al comienzo de una carrera nocturna se tropezó con un cable rastreador y se golpeó la rodilla izquierda. La carrera acababa de empezar, habían pasado unos minutos después de la largada de media noche y quedaban algo más de 74 kilómetros por delante. Julián dice que la adrenalina lo dejó seguir, pero seis horas más tarde el dolor se hizo insostenible y tuvo que abandonar, a pesar de que iba liderando la competencia y le llevaba siete minutos al segundo. Desde ese día su carrera deportiva está en suspenso.

La operación de la rodilla fue en febrero de 2019, todavía es muy pronto para saber si podrá soportar el impacto del trote, los prolongados ascensos y las vertiginosas bajadas. Después de extenuantes jornadas de carrera de más de un día sin parar, hoy Julián no puede dar tres pasos sin sentir dolor. Pero solo planea rendirse cuando no le quede alternativa. Dice que ahora pasa más tiempo con su hija de diez meses y puede seguir guiando los pasos de otros corredores. Si no puede volver a la montaña, Isabel dice que buscará motivarlo con otro deporte y Julián, entre tanto, proyecta la calma de quien sabe que en las carreras largas siempre hay tramos para remontar el tiempo perdido. ¶



\*Periodista y corredor aficionado.

# Cuatro preguntas sobre la fibromialgia

Redacción Bienestar Colsanitas

La fibromialgia es una enfermedad de diagnóstico difícil, cuyo principal síntoma es el dolor crónico. Hablamos con la doctora Olga Lucía Estrada,

## ¿Qué es?

La fibromialgia es una enfermedad que se expresa mediante dolor físico y emocional durante un lapso superior a tres meses. Dicho dolor físico está presente en varios músculos, huesos y articulaciones a lo largo del cuerpo, mientras que el dolor emocional es consecuencia de que emociones como la tristeza o la frustración suelen golpear con más fuerza de lo normal. Es decir: la sensación del dolor está exacerbada para pacientes con fibromialgia. Es una enfermedad de difícil diagnóstico.

## ¿Cuál es la causa?

Se desconoce el origen de este síndrome. Los estudios realizados hasta la fecha proponen que la enfermedad se desencadena porque los neurotransmisores excitadores e inhibidores del dolor operan, en el primer caso, con niveles por encima de lo normal y, en el segundo, por debajo. Como resultado, el dolor se siente con más fuerza.

Como el dolor en esta enfermedad opera neuronalmente, cuando el paciente visita al especialista de la zona del cuerpo que le duele, este casi nunca encuentra la razón de dicho dolor.

Un ejemplo: el paciente se queja de la rodilla y va al ortopedista; el profesional ordena los exámenes correspondientes y al revisarlos no ve nada fuera de lo normal. Esto es porque el dolor no se origina en un daño físico en la zona del cuerpo que duele: no hay hinchazón, ruptura, fisura o fractura como lo habría en una lesión de rodilla ocasionada por un golpe. De ahí que los pacientes con fibromialgia salten de especialista en especialista buscando infructuosamente una respuesta a su dolor (o dolores, porque en la fibromialgia son varios).

## ¿Cuáles son los síntomas?

La fibromialgia se diagnostica a partir de cuatro síntomas principales:

> Dolor: con más de tres meses de evolución, en mínimo 11 de 18 puntos especiales en el cuerpo (se les conoce como puntos gatillo).

> Trastornos del sueño: no reparador, poco profundo o insomnio de no conciliación.

> Fatiga: cansancio y falta de energía como consecuencia directa de los trastornos del sueño y del dolor.

> Trastornos cognitivos: fallas de memoria, atención y concentración.

La fibromialgia también puede estar asociada a otros síntomas, como dolor de cabeza, migraña, vértigo, trastornos gastrointestinales o enfermedades metabólicas como obesidad, colesterol alto, hígado graso.

## ¿Cuál es el tratamiento?

Llegar a un diagnóstico y a la definición de un tratamiento suele ser demorado —incluso puede tomar años—, en la medida en que el paciente da muchas vueltas por diferentes especialidades médicas antes de ser diagnosticado con fibromialgia. Colsanitas cuenta con un grupo de fibromialgia cada vez más grande que facilita el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad a través de la clínica Caiheron, dirigida por la doctora Estrada, cuyo programa está pensado exclusivamente para pacientes con esta enfermedad.

Una vez en la clínica, el proceso comienza con un examen que evalúa los cuatro síntomas principales de la enfermedad para determinar la gravedad de la misma según cada paciente: no todos sienten dolor en los mismos puntos gatillo ni padecen los otros síntomas en igual medida.

El tratamiento es multidisciplinar: fisioterapia, psicología clínica, terapia física y terapia ocupacional. Cada profesional alivia el dolor desde su campo de trabajo al mismo tiempo que educa al paciente para prevenir recaídas en el futuro. Lo más importante de la recuperación es entender la enfermedad y saber cómo funciona. El dolor puede evitarse corrigiendo posturas o movimientos cotidianos: desde la posición para dormir hasta los movimientos con los cuales se trabaja o se hace el oficio en la casa. En algunos casos se recetan medicamentos. ¶



# Pensar la educación

En este especial encontrará un testimonio sobre la odisea de encontrar jardín infantil, las ventajas de la educación en casa, todo sobre el peso de la maleta escolar y el arte como un ingrediente indispensable en la formación de los niños.





# Cómo elegir el jardín infantil

Zully Pardo\*

Encontrar afinidad con la línea pedagógica, conveniencia en los costos y la ubicación y seguridad en las instalaciones, es una tarea difícil. Una mamá cuenta todo lo que aprendió en esta búsqueda.

Después de haber estado prácticamente pegada a mi hijo durante el periodo de lactancia, elegir jardín infantil fue una tarea difícil. No solo implicaba escoger un lugar ideal, sino también separarme de mi bebé. Hoy, mi hijo va a cumplir cuatro años y ha pasado por tres jardines infantiles. Cada uno de ellos implicó un trabajo de búsqueda: preguntas a allegados, revisión de sitios web, visitas, cuadros comparativos en Excel con columnas de costos, filosofía y ubicación. Pero al final hubo mucho de intuición y de observación. Esta fue nuestra experiencia.

## Empezar por lo básico

Empezamos por definir cuáles eran los requisitos mínimos que debía tener un jardín, es decir, aquellas cualidades deseables de cualquier establecimiento para la primera infancia: el aseo y la higiene; la formación y estabilidad de su planta docente; el cumplimiento de las normas legales, permisos y protocolos de seguridad; unas instalaciones adecuadas y seguras donde haya bajo riesgo de accidentes.

Otro aspecto clave fueron las referencias de otros padres. Tras indagar, descubrí que la directora del primer jardín tenía más de treinta años de experiencia docente y había colaborado

“Lo que es verdaderamente importante en este periodo es que ellos identifiquen su mundo interno, emocional, cognitivo; que construyan relaciones con los demás”.

en varias iniciativas alrededor de la pedagogía para la primera infancia. En otras palabras, para ella educar es una responsabilidad y una pasión que trasciende el negocio. Lo digo porque encontré muchos jardines infantiles donde veían a los “papitos y mamitas” como clientes y se centraban en decir lo que creían que queríamos escuchar, en lugar de tener una filosofía clara de formación y acompañamiento.

Otro aspecto que nos conectó con los jardines de mi hijo fue el del periodo de adaptación de la familia. No sólo del pequeño, también de mamá y papá que, aunque juegan su papel de adultos, sienten que algo se quiebra cuando dejan a sus bebés en ese lugar. Muchos jardines ofrecen periodos de adaptación y desapego para un acudiente y el niño. Así, poco a poco, cada familia y cada niño se van sintiendo en confianza con ese espacio y esas personas extrañas.

También era ideal que el jardín no quedara muy lejos de casa, que los grupos de niños fueran pequeños y que contaran con un docente y un auxiliar. Clave, desde luego, que lo pudiéramos pagar. En fin, solo con esto limitamos mucho la búsqueda. Sabíamos más o menos a dónde apuntar.

## Seguir con el fondo

Luego vino una tarea más difícil. Buscamos, además, que nuestras ideas fueran acordes con las del jardín y que nos sintiéramos cómodos con los otros padres. En eso, cada familia debe evaluar qué es lo que considera más importante. ¿Queremos un jardín religioso? ¿Nos interesa que tenga énfasis en determinadas áreas o valores? ¿Ese jardín va a ser un “trampolín” para ingresar a algún colegio? Ahora hay infinidad de líneas pedagógicas que se han convertido en tendencia: la pedagogía Montessori, la Waldorf o la Reggio Emilia, por ejemplo, así como la idea de las inteligencias múltiples. ¿Con cuál nos identificamos más?

De cualquier manera, hay dos elementos claves que, de acuerdo con especialistas en primera infancia, no pueden ser pasados por alto: el espacio para el juego y el desarrollo socioemocional de los niños. Para José Fernando Mejía, psicólogo, director del programa Aulas en Paz, debe ser explícito que les enseñen a los niños a identificar sus emociones, a hacerse cargo de ellas, a regularlas, a darles un lugar y un sentido en su vida. “En esas edades este aspecto es fundamental, e incluso es mucho más importante que lo académico. En los jardines hacen ofertas de bilingüismo u otro tipo de aprendizajes que también son relevantes, pero que no corresponden a la edad ni a la etapa de desarrollo de los niños. Lo que es verdaderamente importante en este periodo es que ellos identifiquen su mundo interno, emocional, cognitivo; que construyan relaciones con los demás, que aprendan a negociar, a estar en el colegio”.

Juliana Molina Urdinola, certificada como educadora de padres y docentes en disciplina positiva, y directora de Admisiones del colegio Colombo Hebreo, ratifica esta idea: “¿Qué tal si aspiramos a un colegio que les enseñe a nuestros hijos a saber qué hacer cuando no están felices? (...) Para saber qué hacer con la frustración debemos frustrarnos; para saber qué hacer con la tristeza debemos atravesarla, y para disfrutar la felicidad debemos saber qué es estar triste, frustrado, bravo, aburrido... y así discernir. No se trata de crear situaciones dolorosas para que aprendan, se trata de exponerlos a la vida real. Permitirles explorar sus emociones sin etiquetarlas como buenas o malas”.

Para Molina, es necesario entender que el propósito de la primera infancia no es el de aprender contenidos académicos. Esta etapa se debe centrar en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, y el juego libre debe ser una variable importante dentro de la propuesta de un jardín infantil.

## ¿A qué edad debería ingresar un niño al jardín infantil?

Al respecto, dice Molina, vale la pena preguntarnos si la decisión del ingreso al jardín viene dada por las necesidades del niño o de los adultos. En este sentido, no hay una edad determinada para el ingreso al jardín, esta varía de acuerdo a cada niño; además, no siempre es cuestión de edad o desarrollo, sino de los requerimientos de los padres.

Para algunas familias —continúa Molina— es prioritario que sus niños ingresen a cierto colegio; en esos casos, los convenios entre jardines y esos colegios son importantes; otras veces el énfasis del jardín se centra en preparar a los pequeños para el proceso de admisión. Así las cosas, los papás empiezan a hacer cuentas: si la edad de ingreso en cierto colegio son los tres años, entonces el niño tendría que estar en el jardín a los dos para estar preparado para el examen de admisión.

El propósito del ingreso al jardín infantil también se relaciona con el final de la licencia de maternidad o con una nueva oportunidad laboral. En mi caso, empecé mi maestría y me di cuenta de que no podía depender de mis papás o de mis suegros para el cuidado del niño; eso, sumado a que nuestro hijo no socializaba con pares, hizo que estableciéramos un nuevo criterio para elegir jardín: que la jornada escolar coincidiera con mis horarios y los de mi esposo.

Mi niño entró al jardín al año y medio, y durante dos semanas lloró casi todos los días. El apoyo que la coordinadora pedagógica me dio para ese desprendimiento fue invaluable. En estos casos, lo más aconsejable es, por un lado, confiar en la institución que queda a cargo del niño; y, por otro, soltar, relajarse y evitar transmitirle al niño la ansiedad, pues el vínculo emocional entre

los padres y el bebé es muy fuerte.

Luego nos mudamos y el niño entró tranquilo y sin llantos al siguiente jardín. Sin embargo, después de tres meses lloraba desconsolado y se escondía para que yo no lo llevara. Eso me llevó a buscar otra alternativa. Ahora lleva seis meses en el nuevo jardín y está tranquilo. Antes de matricularlo, decidí pedirle que me acompañara a visitarlo. ¡Cómo no pensé antes en eso! A él le gustó la amabilidad de las profesoras, el inmenso patio y los animales. Yo quedé enamorada de su biblioteca, de la calidad de las docentes, de la energía del lugar.

Todavía recuerdo las palabras de Raquel Cuperman, especialista en educación inicial y literatura infantil, cuando le dije que era muy difícil encontrar un jardín bueno y pagable: “Nada te garantiza el lugar perfecto e ideal. Muchas veces depende del profesor que le toque ese año, o de los compañeritos. Hay que confiar un poco y ponerse bravos otro poco, y soltar y volver a agarrar. Pero lo más importante es lo que haces tú en casa”.

Me llevo este consejo para mi nueva búsqueda: la de “colegio grande”. ¶



\* Comunicadora social y especialista en literatura infantil. @Zu\_mamabooktuber en Instagram.

# Escuela en casa, una tendencia que crece

Catalina Gallo Rojas\*

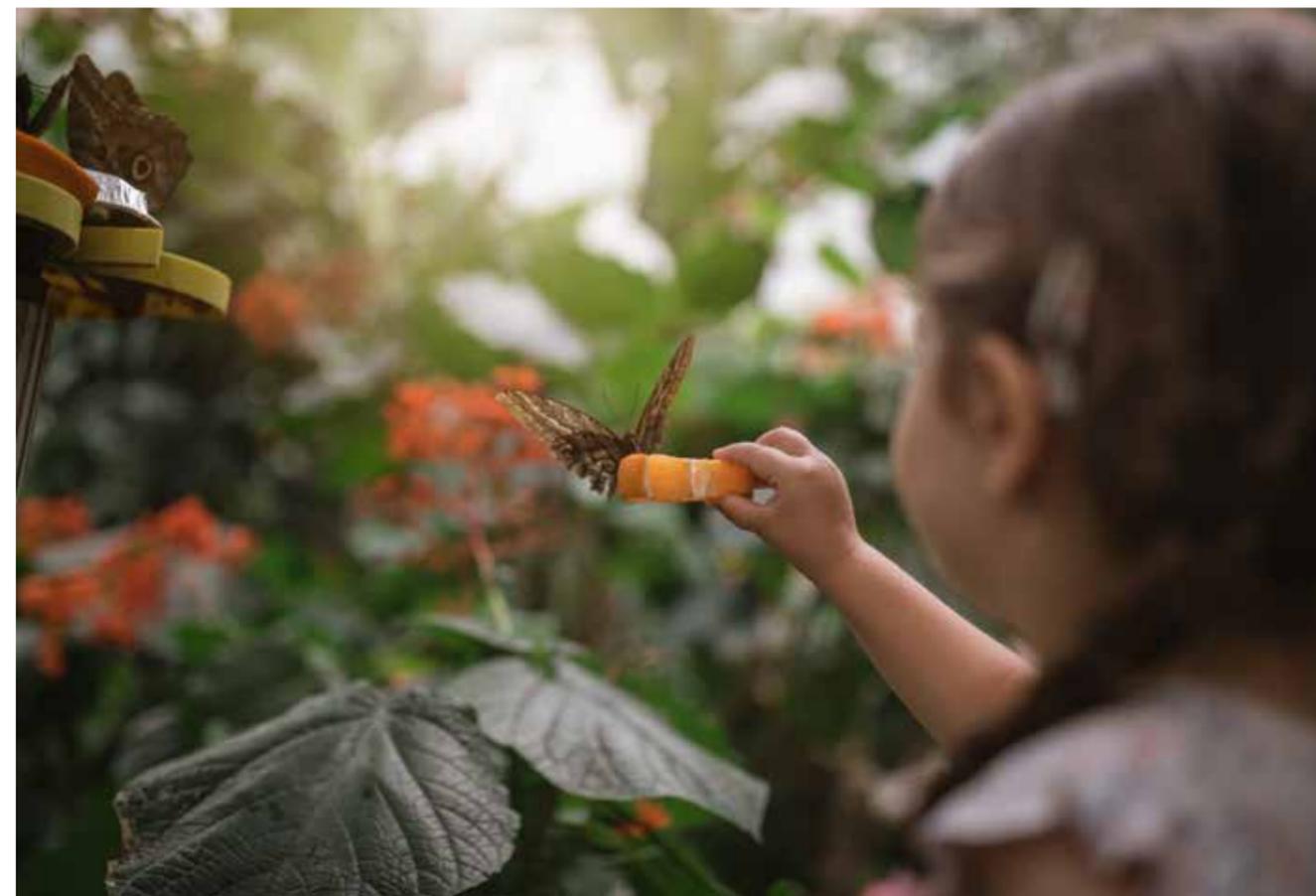
Conozca cómo enseñan a sus hijos las familias que han optado por el 'homeschooling' en el país, y qué ventajas ofrece para ellas este modelo de educación.

Un día entre semana, a las 10:00 de la mañana, Liliana Camargo, madre y gestora social, llega con sus dos hijos de 7 y 9 años a la Biblioteca Julio Mario Santo Domingo de Bogotá para disfrutar de un espectáculo. Allí se encuentran con otras familias con las que frecuentemente asisten a este tipo de actividades como parte de su formación.

Liliana y sus hijos también tienen una huerta que visitan los viernes con otros padres y sus hijos, donde aprenden de plantas y botánica. Ella y otras tres familias han creado el proyecto "Viajeros por el mundo", con el cual investigan cada semana sobre dos países por cada continente. Además, los hijos de Liliana

asisten a clases de deportes, y la hija mayor está aprendiendo alemán con una aplicación gratuita que descargó en su celular.

Todas estas actividades forman parte de la rutina que Liliana ha creado para educar a sus hijos bajo el modelo de *homeschooling* o educación en casa. Ella y su esposo optaron por esta alternativa porque consideran que el sistema de educación tradicional no funciona. Iniciaron el proceso con una tutora, que acompañó a sus hijos durante unos meses. Después decidieron continuar solos e implementaron la educación por proyectos, que Liliana conoce y cree que funciona para la educación de los menores. Ella se formó en derecho y ciencias políticas y en



dirección de ventas. Dice que ni ella ni su esposo les enseñan nada académico a sus hijos, lo que hacen es acompañarlos en el proceso de aprendizaje.

La familia Camargo vive en Chía. Todos los jueves se reúnen con otras familias de la zona que educan a sus hijos en casa. Comparten experiencias y aprenden técnicas o modelos, comparten lecturas. Liliana cuenta que en la región pueden ser cerca de 300 o 400 familias. No todas van a los encuentros, pero varias de ellas comparten y se ayudan.

Desde hace cerca de diez años existe en el país la Red Colombiana de Familias Educadoras en el Hogar, Enfamilia, la cual ayuda a las familias que educan a sus hijos en casa y facilita compartir experiencias y socializar. Cuenta con grupos en casi todas las regiones del país: Bogotá, Antioquia, Cauca, Caribe, Sabana Norte, Eje Cafetero, Huila, Llanos, Nariño, Santander, Tolima, Valle y Valledupar.

## Cada familia encuentra su método

Liliana explica que no existe una única forma de educar en casa. Cada familia va encontrando su propio método. Ella, por ejem-

plo, necesita una planeación y una estructura; otras familias utilizan plataformas que guían el estudio, algunas cuentan con tutorías. Según ella, eso depende de los valores y propósitos de cada núcleo familiar.

Judith Martínez, por ejemplo, tiene otro esquema. Ella y su esposo tienen seis hijos, la mayor de 17 y la menor está próxima

a cumplir tres años. Todos aprenden en casa. Al igual que Liliana, hacen salidas a bibliotecas, parques y cine, pero también estudian en casa con una gran biblioteca.

Judith ha contado siempre con el apoyo de una amiga pedagoga que la orienta en lo que cada uno de sus hijos debe saber de acuerdo con la edad y el grado que estaría siguiendo en un colegio tradicional, pero toda la metodología es diferente. Ven videos, buscan en internet, cada uno inves-

tiga por su cuenta un tema, se guían por sus propios intereses, en unos temas profundizan más que en otros. Los hijos mayores han estado en clases de música. Judith y su esposo tienen un negocio de repostería, y sus hijos también han aprendido del tema. En la casa existen normas, horarios y oficios. Judith explica que todo momento es propicio para aprender, desde contar

“No existe una única forma de educar en casa. Cada familia va encontrando su propio método. Dependerá de los valores y propósitos de cada núcleo familiar”.

\* Periodista independiente.



Los niños que se educan en casa hacen salidas a bibliotecas, parques y cine, pero también investigan por su cuenta en internet.

los puestos y los cubiertos al servir la mesa, hasta una conversación en familia.

Ella se dedica totalmente a la educación de sus hijos y dice que los conoce muy bien y que los ha disfrutado cantidades. No es educadora; ha aprendido que su papel es ser una compañía en el proceso de aprendizaje de sus hijos, porque a ellos les encanta aprender e investigar. También ha descubierto que cuenta con más herramientas internas de las que ella imaginaba.

Le gusta que pueden salir de viaje en cualquier momento, que gozan de vacaciones cuando lo decidan y no de acuerdo con los tiempos de un colegio. También le agrada que no tienen la angustia de los domingos haciendo tareas ni tampoco el estrés de cumplir con una carga académica y unos cursos en el colegio

que les hacen perder el tiempo sin realmente aprender.

Judith y sus hijos han conocido a otras familias que también educan a los hijos en casa, pero ella no forma parte de ninguna red. Su familia es numerosa y sus hijos socializan con personas de todas las edades y tienen tema de conversación para todos.

#### Las razones

Los motivos por los cuales muchas familias deciden educar a sus hijos en casa van desde el rechazo al sistema tradicional de educación, hasta económicas. Algunas quisieran darles a sus hijos una educación alternativa, pero sostienen que estos colegios son muy costosos y no están al alcance de todos.

Para algunas de las familias con las que conversamos para este artículo, la educación pública no satisface las necesidades de sus hijos, y allí están expuestos a valores y riesgos que no les interesan para sus hijos, como, dicen los padres, la violencia y las drogas, por ejemplo.

La escuela en casa o *homeschooling* también se ha convertido en una opción para muchachos que quieren ser deportistas profesionales, y tienen horarios muy exigentes de entrenamiento, o para chicos con talentos artísticos notorios y cuyos padres le han dado la prioridad a ese talento artístico por sobre los conocimientos que debe dominar un estudiante en una institución educativa.

Unas familias han matriculado a sus hijos en colegios tradicionales, pero los han retirado porque no les ha gustado el proceso, y también existen aquellas que han intentado educar a sus hijos en casa y no se han adaptado, con lo cual se matriculan en una institución.

Las dos hijas mayores de Judith, por ejemplo, estuvieron en colegio, pero luego de un cambio de institución y el ingreso a centros distritales, ella y su esposo notaron que sus hijas no aprendían igual y, además, la mayor necesitaba apoyo extra con diferentes terapias por problemas de salud. Así que intentaron la educación en casa y, una vez descubierta, sus siguientes hijos no fueron a colegios.

Como dice ella: “Yo he pasado por varios procesos, hemos tenido muchos métodos. Hay que cambiar, porque ellos se cansan... Y eso me lo he preguntado, cómo hace una profesora si todos los niños son distintos, si no todos los días son iguales... hay momentos en que están muy atentos y otros días en que no quieren hacer nada. Mis hijos no son iguales, no son unas máquinas a las que les meto conocimiento para que lo procesen o produzcan resultados”.

#### ¿Y si quieren entrar a la universidad?

Una de las dudas que suelen tener los padres que desean educar a sus hijos en casa es cómo obtener el título de bachiller para ingresar a la universidad. Las familias usan diferentes opciones, como presentar a los 18 años el Icfes para validar el bachillerato; otros muchachos asisten durante el último año a un colegio virtual donde obtienen su diploma, y el cual los inscribe al Icfes. Lilia Camargo explica que pueden aprobar cada año presentando exámenes en las secretarías de educación de cada municipio. ¶

# Cuánto debe pesar la maleta de su hijo

Con frecuencia el morral escolar se excede en el peso y causa dolores de espalda u otras molestias. Tenga en cuenta estas recomendaciones.

El peso de la mochila debe ser el **10 % del peso corporal del niño**. Como máximo llegar al 15 %. Esto quiere decir que si su hija tiene 10 años y pesa entre 33 y 35 kilos, la maleta no debe pesar más de cuatro kilos como mucho.

Los tirantes deben ser anchos y acolchados, y se recomienda usar ambos. **Usar solo uno distribuye la carga de forma desigual** y puede generar lesiones o molestias.

Para mantener siempre la maleta con un peso adecuado, **revise todos los días la agenda del día siguiente, y cargue solo lo necesario**. Promueva en el colegio la instalación de casilleros y exija una regulación del peso de las maletas.

FOTOGRAFÍA: Mateo López



La parte que va en contacto con la espalda debe ser acolchada. Y los libros deben **distribuirse desde los más pesados más cerca de la espalda** hasta los más livianos.

El morral debe quedar por encima de la cintura. **Y los tirantes deben estar ajustados**. Algunos modelos tienen una o dos correas que abarcan la cintura y el pecho y sirven para dar mayor estabilidad al peso.

Las maletas con ruedas no son tan prácticas como parecen, porque **los niños deben cargarlas al subir escaleras**. Acarrearlas puede afectar las muñecas y los hombros de los chicos.

Con la asesoría de la doctora Carolina Ramírez, ortopedista y especialista en columna.



# El arte en la educación de los niños

Catalina Gallo Rojas\*

Nada iguala a la expresión artística a la hora de potenciar la imaginación y la creatividad de los niños. Así lo afirman estudios y expertos.

El mono Willy es el principal personaje creado por Anthony Brown, uno de los escritores e ilustradores para niños más reconocido en los últimos años en todo el mundo. En uno de sus libros, *Las pinturas de Willy*, este mono aparece como protagonista de grandes obras de arte como *La Gioconda* de Leonardo da Vinci, y de pinturas de otros grandes artistas como Rafael, Dalí, Picasso y Frida Kahlo.

El libro no es solo un homenaje al arte: también apela al buen sentido del humor y a la inteligencia de los niños para vincularlos desde su primera infancia con las grandes obras de arte y sus infinitas posibilidades.

Juana Morales, psicóloga infantil especializada en crianza y desarrollo, explica que cuando un niño va a un museo y ve un cuadro de Picasso y también otro de Botero, por ejemplo, aprende que en el mundo existen diferentes miradas, que no todo es igual y esto le ayuda a desarrollar un pensamiento flexible y también a desarrollar la creatividad, porque descubre que puede haber múltiples respuestas a un mismo problema.

Lo mismo sucede cuando expresa sus emociones al pintar, al cantar, al bailar, al inventar historias, al hacer escultura, al acercarse a cualquier manifestación artística. No se trata entonces solo de ver, escuchar, mirar y leer, sino también de producir: pintar, tocar, bailar e inventar.

Hoy se sabe que los niños que están expuestos a estas experiencias desde sus primeros años de vida regulan mejor sus emociones, son más creativos y también encuentran mejores soluciones a sus problemas.

Es por todo esto que el arte en la educación escolar ha cobrado cada vez más importancia, más cuando se ha demostrado que ayuda a desarrollar las habilidades que se les están exigiendo a los niños del futuro.

Morales explica que hoy en día se habla de habilidades transversales, que son las que ayudan a aplicar o a poner en práctica los contenidos que se han adquirido a lo largo de los años de educación y de la vida. Estas habilidades también se desarrollan mediante la escultura, el teatro, la pintura, la música y las artes en general.

Ya no basta con saber matemáticas o ciencias, ahora también son necesarias habilidades como saber organizarse, planear, anticiparse al futuro, tener un pensamiento flexible y poder secuenciar, entre otras. “Hoy sabemos que las plásticas, además de favorecer áreas del cerebro e integrar mejor los aprendizajes, desarrollan unas habilidades de interacción valiosísimas para el desarrollo de cualquier ser humano. Estas son las habilidades no reemplazables y de eso se trata la educación para el siglo XXI”, afirma Morales.



Durante muchos años investigaciones realizadas en Estados Unidos plantearon que lo que hacía posible la innovación y el avance de la economía era el conocimiento STEM, compuesto por la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (en inglés, Science, Technology, Engineering and Math: STEM).

Pero hacia 2012, John Maeda, presidente de la Escuela de Diseño de Rhode Island en Estados Unidos (RISD), consideró que era necesario agregar el arte a estos conocimientos y transformar el STEM en STEAM. Su concepto tuvo éxito y el movimiento se expandió en muchas instituciones educativas de Estados Unidos.

Estudios realizados en ese país también han demostrado que los niños tienen un interés natural por las artes y estas les dan muchas posibilidades de experimentar emociones positivas, por ello incluirlas en los colegios es una forma de lograr que niños de diversos orígenes lleven sus realidades vividas al

\*Periodista. Autora del libro *Mi bipolaridad y sus maremotos* (Editorial Planeta).



salón de clase, lo que fomenta un sentido de pertenencia, satisfacción y orgullo.

#### Bienestar emocional

Además de los beneficios mencionados, permitir que los niños pinten, toquen instrumentos, hagan escultura, actúen, escriban, lean y participen de todas las expresiones artísticas les permite regular sus emociones.

Mónica María Giraldo, psicóloga clínica, especialista en niños y adolescentes adscrita a Colsanitas, explica que las expresiones artísticas permiten exteriorizar las emociones, elaborar e integrar las vivencias propias, ayudan en las interacciones con otras personas y permiten explorar intereses. "Las expresiones artísticas son un recurso de gran valor para el desarrollo de la inteligencia emocional. Y si los niños aprenden a entender sus emociones, las emociones de otros y a saber gestionarlas, tendrán la clave para llevar una vida más equilibrada, sana y feliz", afirma la especialista.

Educadores consultados explican que no se trata de llevar a los niños a las clases de arte para que sean famosos o lleguen a cantar como Shakira o a pintar como Van Gogh. Se trata de permitirles expresar sus emociones en los lenguajes con los cuales se sientan más cómodos, y con ello conocer sus emociones, las de los demás y conocerse a sí mismos.

Tampoco se debe buscar que los trabajos artísticos de los niños cumplan con unas normas o sean totalmente estrictos: precisamente el objetivo de la libre expresión es que ellos aprendan técnicas y conozcan materiales, pero que exploren sus propios caminos y encuentren sus propias respuestas. ¶

#### ¿QUÉ HACER?

Para aprovechar la máximo los beneficios del arte, usted puede:

- > Mantener en la casa pinturas, colores y pliegos grandes de papel para que su hijo pinte cada vez que quiera hacerlo.
- > Contarle cuentos y cantarle rimas con frecuencia. Bailar juntos.
- > Inventarse historias en familia.
- > Escuchar todo tipo de música.
- > Llevar a los hijos a museos.
- > Poner a su alcance arcilla y una superficie cómoda para que trabaje con ella.
- > Inventarse obras de teatro.
- > Jugar a representar personajes.
- > Llevar a su hijo a conciertos.
- > Visitar las secciones de literatura infantil en las librerías y bibliotecas de la ciudad.
- > Construir objetos y cuadros con diferentes materiales, distintos tipos de papel y de pinturas.



**Dayamineral<sup>®</sup> Fe**

SUPLEMENTO  
MULTIVITAMÍNICO CON MINERALES

PARA LOS  
**GUERREROS**  
DE HOY

APORTA:  
**HIERRO**  
ESENCIAL PARA LA  
FORMACIÓN DE  
GLÓBULOS ROJOS



#### INCLUYE EN LA ALIMENTACIÓN DE TU HIJO FUENTES RICAS EN HIERRO

ESTE PRODUCTO NO SIRVE PARA EL DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO, CURA O PREVENCIÓN DE ALGUNA ENFERMEDAD Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. ESTE PRODUCTO ES UN SUPLEMENTO DIETARIO, NO ES UN MEDICAMENTO Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. REGISTRO SANITARIO SD2015-0003532.



**¿Vas a hacerte exámenes de laboratorio?**  
Esta información es para ti.



 **No madrugues innecesariamente**

**¿Sabías que no todos los exámenes requieren ayuno? Estos son los únicos que lo requieren:**

- Glicemia
- Triglicéridos
- Vitamina B12
- Crioglobulinas
- Agregación plaquetaria

**No te apures, y encuentra tu sede** 

**¿Sabías que la toma de muestras puede hacerse de domingo a domingo?**

Llama a la línea dispuesta para cada ciudad y averigua por nuestros horarios:

- 7436767 en Bogotá
- 3919797 en Cali
- 4034022 en Medellín
- 3221616 en Barranquilla
- 6855000 en Bucaramanga
- 01 8000 919100 en el resto del país



Nuestro compromiso también es con **los más pequeños**

Ahora nuestros niños de Bogotá cuentan con el **Centro Médico Pediátrico EPS Sanitas**, ubicado en la Cra. 19 # 98-57.

**Allí encontrarás**

**Consulta prioritaria para niños y niñas,** que incluye los servicios de:



Sala de enfermedad respiratoria.



Sala de rehidratación oral.



Consulta médica.

**Horario:**

Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 9:00 p.m.  
Sábados, domingos y festivos de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Ingresa a [www.epssanitas.com](http://www.epssanitas.com) sección **Oficina Virtual** y disfruta las ventajas de tener todo al alcance de tu mano.

# La magia del páramo

TEXTO Y FOTOGRAFÍA: *María Alexandra Cabrera\**

Muy cerca de Monguí, en Boyacá, se encuentra el páramo de Ocetá. Recorrerlo es internarse en un mundo de frailejones dorados, venados de cola blanca, cascadas y montañas imponentes.



Todos dicen que Ocetá es el páramo más lindo del mundo, pero nadie recuerda exactamente quién lo dijo o desde cuándo carga con tan honorífico título. Unos aseguran que fue un japonés el primero en decirlo, y otros que se lo ganó hace años en un concurso de los páramos más bellos. Lo cierto es que, en Colombia, un país que alberga el 60 % de los páramos del mundo (el resto se encuentran en Venezuela, Ecuador y Perú), Ocetá brilla por su singular belleza.

En un recorrido de 17 kilómetros se abren las puertas de un poderoso ecosistema: peñas con leyendas muiscas, frailejones de diferentes tamaños, lupinos morados, cascadas, venados, formaciones rocosas envueltas en musgo amarillo, cuevas prehistóricas, lagunas y un paisaje que, a 4.000 metros de altura, ofrece la posibilidad de dejarse seducir por los secretos de la naturaleza.

El camino arranca en Monguú, un pueblo colonial en el departamento de Boyacá con calles de piedra, una enorme basílica con obras del reconocido pintor Gregorio Vásquez de Arce y Ceballos, y el famoso Convento de los Franciscanos, construido entre los siglos XVII y XVIII. En las casas de tapia blanca cuelgan pelotas de diferentes colores que le han dado al lugar el nombre de la capital mundial de los balones. Fue desde ese pueblito enclavado en las montañas que diferentes fábricas surtieron de balones al país durante décadas, antes de que aparecieran los fabricantes chinos y se adueñaran del negocio.

### Valle de frailejones y piedras

Tres kilómetros separan al pueblo de la entrada del páramo de Ocetá. Se puede contratar una camioneta para subir ese trecho (cobran \$30.000 el recorrido y caben cuatro personas) o caminar desde Monguú mientras se observan cultivos de papa y se ve a las vacas pastar. Al día, solo 80 personas pueden visitar el páramo, y casi siempre el cupo está lleno. Además de los turistas colombianos, decenas de franceses, alemanes, japoneses y españoles atraviesan el mundo para conocer Ocetá.

A pocos minutos del recorrido aparece a lo lejos la peña de Otí, un lugar sagrado para los muiscas. Según la leyenda, la peña se abre por la mitad una vez al año, durante una noche de Luna llena, para revelar la ciudad dorada que habita en su interior. Con la vista de la peña se inaugura el ingreso al ecosistema del páramo: una tupida treza de montañas que conforman un paisaje cargado de verdes, azules y amarillos.

En el lugar se siente la inmensidad del páramo y, si se tiene suerte, se pueden ver águilas, cóndores, conejos sabaneros, ranas y venados de cola blanca como los dos que aparecieron la mañana en que hicimos el recorrido. Se quedaron inmóviles un rato, para luego seguir la marcha. Más alto, llegando a los casi 3.800 metros de altura sobre el nivel del mar, emerge una larga muralla de piedra que se pierde en el paisaje. La llaman “Muralla Muisca” y está rodeada de un jardín de delicados lupinos violeta y senesios amarillos y rojos.

\*Periodista con experiencia en prensa escrita, radio y televisión.



Luego aparece, como el protagonista de esa primera parte del camino, el enorme valle de los frailejones: plantas verdes, blancas, amarillas y doradas. Crecen un centímetro al año y se encargan de absorber el agua de la neblina y conservarla. Sabios habitantes del páramo de 200, 300 y hasta 500 años, que pueden llegar a medir hasta siete metros de altura.

Subiendo un poco más y poniendo a prueba la fuerza de las piernas y los pulmones, se llega al punto más alto del recorrido: el Cerro de las Águilas, un mirador ideal para contemplar la extensión del páramo y sus precipicios. El viento azota con fuerza y, bajo un sol picante, es el sitio perfecto para detenerse, comer algo y recargar energías.

Al bajar del mirador, el camino conduce a la ciudadela muisca, coronada por “La Piedra del Indio”, una roca inmensa que refleja el perfil de un chamán muisca. Para llegar hasta allá es preciso adentrarse en un sinfín de pendientes rocosas, cuevas y recovecos. Los montículos de piedra, cubiertos por musgo verde y amarillo, servían a los muiscas para enterrar a los muertos. Atravesando el pasadizo de piedra se llega a la cascada de los Penagos: un delgado hilo de agua rodeado por miles de frailejones.

El camino de regreso se hace por otro lado del páramo. Se pasa cerca de una pequeña laguna y se empieza un descenso para valientes. Durante casi dos horas hay que bajar por un terreno inestable y empinado, poner a prueba la paciencia, pues no hay de dónde sostenerse, y dar cada paso con confianza. Luego de siete u ocho horas caminando, en las que la belleza del lugar se encarga de disipar las molestias del esfuerzo físico, se culmina el paseo. Entonces, al salir de la magia del páramo, recargado de la fuerza de la naturaleza y del silencio de la montaña, se puede enfrentar la vida, tal vez, desde otro ángulo. ¶

### PARA TENER EN CUENTA

- Monguú queda a cuatro horas de Bogotá y a 20 minutos de Sogamoso.
- Para entrar al páramo hay que pagar el servicio de guía, pues el lugar es inmenso y es muy fácil confundir los caminos. El servicio puede costar entre \$35.000 y \$40.000 por persona, dependiendo la compañía de turismo que elija.
- En el páramo el clima es impredecible, por lo que hay que ir preparado para el frío extremo, la abundante neblina y los caminos encharcados, así como para el sol inclemente.
- Se recomienda llevar zapatos con buen agarre, bloqueador, sombrero, chaqueta impermeable, gorro, guantes, dos botellas de agua (en el camino también puede tomar agua pura de la montaña), frutas, maní, bocadillo y un sánduche o algo para almorzar.

# SunFace®

Protección Solar para toda la Familia

**NUEVAS**  
Texturas

**Modernos**  
Filtros Solares

Rápida  
**absorción**

Toque **Seco**



**SPF 100** Máxima Protección

**SPF 45** Piel **Grasas** y con tendencia acné

**SPF 30** Piel **Sensibles** / Niños

**SPF 50** Piel **Sensibles** / Niños

**SPF 50+** Textura **Ultraligera**



UVA/UVB



Radiación **Infrarroja**



**Luz Visible**

**RADIACIÓN IR**

**La radiación IR** constituye el 50% del espectro solar.

Tiene la capacidad de **penetrar** a capas más profundas de la piel.

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

# Gelclin®

Dermolimpiador para todo tipo de piel

**NUEVA**  
IMAGEN  
**NUEVA**  
FÓRMULA

**LIMPIA & CUIDA**  
la piel

**Limpiador Suave**



**Pieles sensibles**

Mayor hidratación con **ProdeW 400®** y aminoácidos

**Limpiador Extrasuave**



**Pieles Acné y/o Grasa**

Con **KALIZINC**  
Seborregulador y antimicrobiano



**¿CÓMO CUIDAS LA PIEL?**

CON PHYCOSACCARIDE AP

**Anti-Polución**

Previene **daño en la piel** por contaminación ambiental formando una capa invisible.

Skindrug

# *Tatiana Calderón:* “La clave es haber conseguido mi pasión”

Luis Martínez\* • FOTOGRAFÍA: Cortesía motorsportpics.de

La única mujer en el mundo que compite en la Fórmula 2 es colombiana, y está construyendo un camino sólido en un deporte dominado por los hombres desde siempre. Esta corredora imparable piensa seguir hasta llegar a la Fórmula 1.



Cuando está al frente de un monoplace, a 300 kilómetros por hora, Tatiana Calderón debe mantener una concentración extrema: un descuido de menos de un segundo puede costarle la vida. También debe estar físicamente preparada para que su cuello soporte el equivalente a 40 kilos de las fuerzas g que se generan en las curvas de las pistas, la presión del volante en sus muñecas, así como el calor insoportable de los trajes antifuego y del casco. Antes de ese momento crítico de la competencia debe memorizar circuitos, entrenar más de cuatro horas diarias para mejorar técnicas de manejo, y asistir a citas con un psicólogo deportivo y otros profesionales.

En mayo de 2019, en el circuito de Mónaco, la bogotana salió en la posición 19 y logró escalar hasta el noveno puesto, pero en la emblemática curva Rascasse, Mick Schumacher, hijo del campeón de la Fórmula 1, intentó adelantarla y la maniobra acabó en un choque que la sacó de la competencia y bloqueó la pista —Schumacher terminó sancionado—. Un mal día para Tatiana, que quedó además con un moretón en la mano derecha que va desde los nudillos hasta el dorso. “Como el choque fue en plena curva no me dio tiempo de soltar el timón. Por suerte no hubo fractura, porque eso sí hubiera sido fatal a esta altura de la temporada”, dice mirándose la mano.

Ese es uno de los riesgos en los que seguramente no pensó a los nueve años, cuando ya había definido su futuro: sería piloto profesional. Ocurrió en su primera competencia, en el kartódromo Juan Pablo Montoya de Tocancipá. Quedó de antepenúltima, pero se dio cuenta de que tenía el talento. Le quedaba mucho por entrenar y trabajar.

Como en Colombia las posibilidades de hacer carrera en el automovilismo son limitadas, se mudó a Madrid hace nueve años y ahora está muy cerca de lograr uno de sus grandes sueños: competir en la Fórmula 1. Y está bastante cerca: corre en la antecámara de la categoría reina en el equipo Alfa Romeo Racing, y desde el año pasado es piloto de pruebas del equipo Alfa Romeo Sauber de Fórmula 1. Es la única mujer piloto profesional que está en la élite (F1, F2 y F3). Y está haciendo lo posible para que cada vez sea más común encontrar mujeres delante de un volante de carrera: participa como embajadora en dos organizaciones que buscan aumentar la participación femenina en los deportes a motor: Dare to be Different y FIA Woman in Motorsport.

En su profesión, sólo cinco mujeres han logrado participar en alguna carrera de la Fórmula 1. La primera, la italiana María Teresa de Filippis en el 58 y la última, la también italiana Giovanna Amati, en 1992. Calderón, de 26 años, siente que puede hacer cosas más grandes: tiene tres títulos nacionales de karts, un título de karting de América del Norte que la colocó como la

primera mujer que obtuvo tal honor, y es la única mujer que ha subido al podio de la F3 Británica Internacional.

*¿En qué consiste su preparación como piloto de carreras? Parece que tiene más de fuerza y menos de velocidad.*

Hay más entrenamiento físico porque a diferencia del tenis o el fútbol, que lo puedes practicar todos los días, en el automovilismo sólo practicas seis días antes de comenzar la temporada y luego en cada carrera, más nada. Hay mucho entrenamiento físico (entre dos y cuatro horas, dependiendo del momento de la temporada) porque necesitas condición física: el volante es muy duro, estás bajo muchas fuerzas g que van al cuello, a los hombros, a las manos, a las piernas. Por eso tienes que estar en buena condición física.

*¿Y los simuladores?*

Hago simuladores pero nunca es lo mismo a la adrenalina que da conducir un coche de verdad.

*¿Cómo es la preparación mental?*

Voy cuatro o cinco veces al año a los Pirineos donde hay un centro especializado para pilotos (321 Perform). Allí aprendemos a prepararnos, a que la atención se pueda dividir en varias cosas:

para recibir y dar información a los ingenieros, estar pendiente del funcionamiento del carro, todo a 300 kilómetros por hora, velocidad en la que no te puedes equivocar.

*¿Qué es más importante en una carrera: ser rápido o pensar? ¿O las dos cosas?*

Es un balance. Porque ser rápido es bueno, por ejemplo, en una vuelta de clasificación, porque si piensas te vuelves más lento. Pero en una carrera completa, como es en el caso de la F1 o F2, sí es bueno pensar en momentos determinados. Lo mejor es cuando salen las cosas sin pensarlo mucho, de manera natural, y así es cuando mejor te va.

*¿Pensó alguna vez que está dentro de una competición que es prácticamente solo de hombres? ¿O nunca piensa en eso?*

Me lo recuerdan constantemente... Obviamente me gusta mucho el automovilismo, pero los hombres y las mujeres vemos el mundo de manera distinta. A veces ha sido más difícil para mí que me tomen en serio, que me respeten en esta profesión donde tradicionalmente no ha habido muchas mujeres. Al final ha sido un desafío muy interesante llegar y competir en este deporte.

*¿Ha pensado en abandonar?*

Nunca. Siempre fui amante de los deportes y mi decisión estuvo entre el tenis y el automovilismo. Y la verdad es que en algunos

días malos en el automovilismo me he preguntado por qué no elegí el tenis. Pero yo sólo me imagino mi vida en las carreras; fuera de ellas me quedo en blanco. Al final, como disfruto tanto lo que hago, de los días malos saco muchos aprendizajes. La clave, para mí, es haber conseguido mi pasión.

*¿Cuál ha sido el peor momento de su carrera?*

Ha habido muchos malos, lo bueno es que de ellos se puede aprender. Recuerdo cuando recién me mudé aquí a España, en 2013, que fue un año muy difícil porque el nivel europeo es muchísimo más alto que el estadounidense. Tuve que aprender de nuevo todo. Fue muy complicado.

*¿Cuál es el premio que más recuerda?*

Es difícil escoger uno, pero en ese difícil 2013, al final de ese año hice un podio en la Fórmula 3 británica, una competencia de la que han salido campeones de la Fórmula 1. Es decir, es una competencia con mucha categoría. El haber logrado hacer podio fue muy especial para mí.

*¿Es supersticiosa?*

Solía serlo pero ya no. He dejado de creer en esas cosas... maduré... Lo único que sigo haciendo es meterme al coche por el mismo lado, el derecho. Es lo único que no he cambiado.

*En el mundo del automovilismo, ¿quiénes son más competitivos, ¿los hombres o las mujeres?*

Somos igual de competitivos, pero lo hacemos de manera diferente. Tenemos estilos diferentes. Sin embargo hay una gran característica en este deporte y es que es uno de los pocos donde podemos competir hombres y mujeres.

*¿Más que en el tenis, por ejemplo?*

Sí, porque en el tenis dependes mucho de la fortaleza física. Si bien el automovilismo también es muy exigente desde el punto de vista físico, una mujer lo puede solventar; en cambio en el tenis, por más que te esfuerces, físicamente una mujer no podrá golpear la pelota más fuerte que un hombre. En el automovilismo tienes otros factores primordiales, que son la mente y



A los nueve años, Tatiana sabía lo que quería ser en el futuro: piloto profesional. Ocurrió en su primera competencia, en el kartódromo Juan Pablo Montoya de Tocancipá. Quedó de antepenúltima, pero se dio cuenta de que tenía el talento. Le quedaba mucho por entrenar y trabajar.

\*Periodista venezolano residiendo en Madrid.



el motor. Por eso es uno de los pocos deportes donde podemos competir sin mayores diferencias.

*¿Cuándo supo que quería ser piloto profesional?*

Desde muy temprano. Creo que desde esa primera carrera. Tuve muy claro rápido que quería llegar a lo más alto del automovilismo, la F1, porque soy muy competitiva. Yo siempre lo supe, el trabajo fue más convencer a mis papás y a la gente de mi alrededor de que las carreras eran lo mío, y poder compaginarlo con los estudios. Porque ellos no estaban muy seguros de que una niña de nueve años supiera lo que quería hacer con su vida.

*Su padre es muy fanático del automovilismo. Seguramente eso influyó en su carrera...*

Tenía motos en la casa, pero él nunca corrió y no fue él quien me llevó por primera vez a los karts, sino mi hermana Paula. Así que todo salió espontáneo. Más bien por su afición fue más fácil convencerlo a él que a mi mamá. Él nunca forzó nada, fue una pasión que surgió naturalmente.

*El automovilismo es un deporte muy costoso, ¿cómo hace para competir?*

He sido muy afortunada de que mis padres al comienzo me ayudaran, y a medida que he ido subiendo de categoría he conseguido patrocinadores para seguir. Pero no es fácil. Siempre estamos en la constante búsqueda de apoyo económico para seguir creciendo. Los mejores carros, los mejores equipos, cuestan mucho dinero y para poder estar entre los mejores tienes que estar con la mejor máquina y el mejor equipo.

*¿La búsqueda de patrocinadores se le ha hecho más difícil por el hecho de ser mujer?*

La búsqueda de patrocinadores tanto para hombres como para mujeres es muy difícil. Hay una ventaja para mí y es que por ser mujer llamo más la atención. Tengo algo que no tienen los demás, ser mujer piloto, y esa exposición, aunque a veces no la quieras, llama la atención.

*¿Cuál es su referencia en el mundo del automovilismo?*

Sin duda, Juan Pablo Montoya, porque crecí viendo sus carreras y fue justo también cuando empecé en los karts. Montoya es un súper piloto y es reconocido como uno de esos genios de este deporte.

*¿Cómo ve el mundo del automovilismo en Colombia?*

Ahora estoy un poco alejada porque vivo en España por cuestiones logísticas. Pero me gustaría que existieran más categorías de formación y así los niños no tendrían que irse tan temprano al exterior, pagando en euros o en dólares para aprender; que hubiera más circuitos. Desafortunadamente no se le da tanta relevancia como a otros deportes. Toca ir poco a poco.

*Cómo ve el papel de las mujeres en el automovilismo: ¿serán cada vez más competidoras o seguirá siendo un deporte esencialmente masculino?*  
Los tiempos van cambiando y la relevancia de las mujeres va

creciendo en todos los ámbitos, no sólo en el deportivo. En el automovilismo cada vez más he visto a niñas interesadas en participar en karts; ahora hay ingenieras, mecánicas, incluso en la Fórmula 1, pero será un proceso largo para lleguemos a tener una participación 50-50.

*¿Si llegara a participar un número importante de mujeres en el automovilismo, cree que se debería crear una F1 sólo para mujeres?*

Estoy en contra de dividirla, porque yo nunca he pensado que no pueda ganarle a un hombre. Y creo que eso es lo bonito del automovilismo: que podemos competir mano a mano precisamente porque no hay condicionante físico. Igual tendría que pasar mucho tiempo para que haya una cantidad de mujeres de altísimo nivel para competir, y nada más por eso creo que no hay necesidad de dividir. En mi caso, siempre he querido competir contra los mejores y por eso estaría en contra de una división entre hombres y mujeres.

*Su gran sueño, ha dicho, es ganar por lo menos una carrera de F1.*

Sí. Obviamente voy pasito a pasito. Mi primer proyecto es lograr competir en la categoría, porque hace muchos años no compite una mujer en Fórmula 1. Y luego ganar una carrera y después llegar a lo máximo, que es ganar un campeonato.

*Al frente del volante, ¿cuál cree que es su ventaja?*

Creo que soy muy buena tomando decisiones y dando información a los ingenieros sobre la condición del carro.

*Fuera de las pistas, ¿cómo es su día a día?*

Viajo muchísimo por las carreras, también a la sede de mi escudería y a los compromisos con los patrocinadores, así que me la paso en constante movimiento. Cuando no estoy de viaje, pues estoy entrenando duro porque este deporte es muy malagradecido y se pierde muy rápido lo que costó ganar. A veces debo hacer doble sesión: mañana y tarde. Luego salgo con mi herma-

**“ Mi primer proyecto es lograr competir en la categoría, porque hace muchos años no compite una mujer en Fórmula 1. Y luego ganar una carrera y después llegar a lo máximo, que es ganar un campeonato”.**

na Paula, que también es mi mánager, a tomar un café preferiblemente colombiano. Además, soy amante de los deportes, y cuando tengo oportunidad voy a un partido de tenis o de fútbol o veo por televisión las carreras de las diferentes categorías.

*¿Cómo es la relación con su hermana que fue piloto y ahora es su mánager?*

Ella y yo empezamos al mismo tiempo en las carreras pero ella es la mayor y fue quien me llevó por primera vez a una pista. A los cinco años el Niño Dios le trajo una moto y luego, al crecer, yo la heredé. Desde pequeñas las dos tuvimos presente esa cosa de la velocidad y la adrenalina. Ella dejó las carreras por la falta de patrocinadores, pero quiso seguir vinculada a este mundo y ayudándome. Y aquí estamos, trabajando juntas.

*¿Qué pilotos nuevos ve con interés?*

Yo participo en la F2, que es la antesala de la Fórmula 1, y allí hay varios pilotos que ya están en equipos grandes como Ferrari, Mercedes, McLaren. He competido contra Max Verstappen, Lance Stroll, contra muchos que ya están en F1. Diría que quienes más me han impresionado son Verstappen y Charles Leclerc, son jovencitos los dos y creo que tienen madera de campeones mundiales.

*Hasta que usted llegue.*

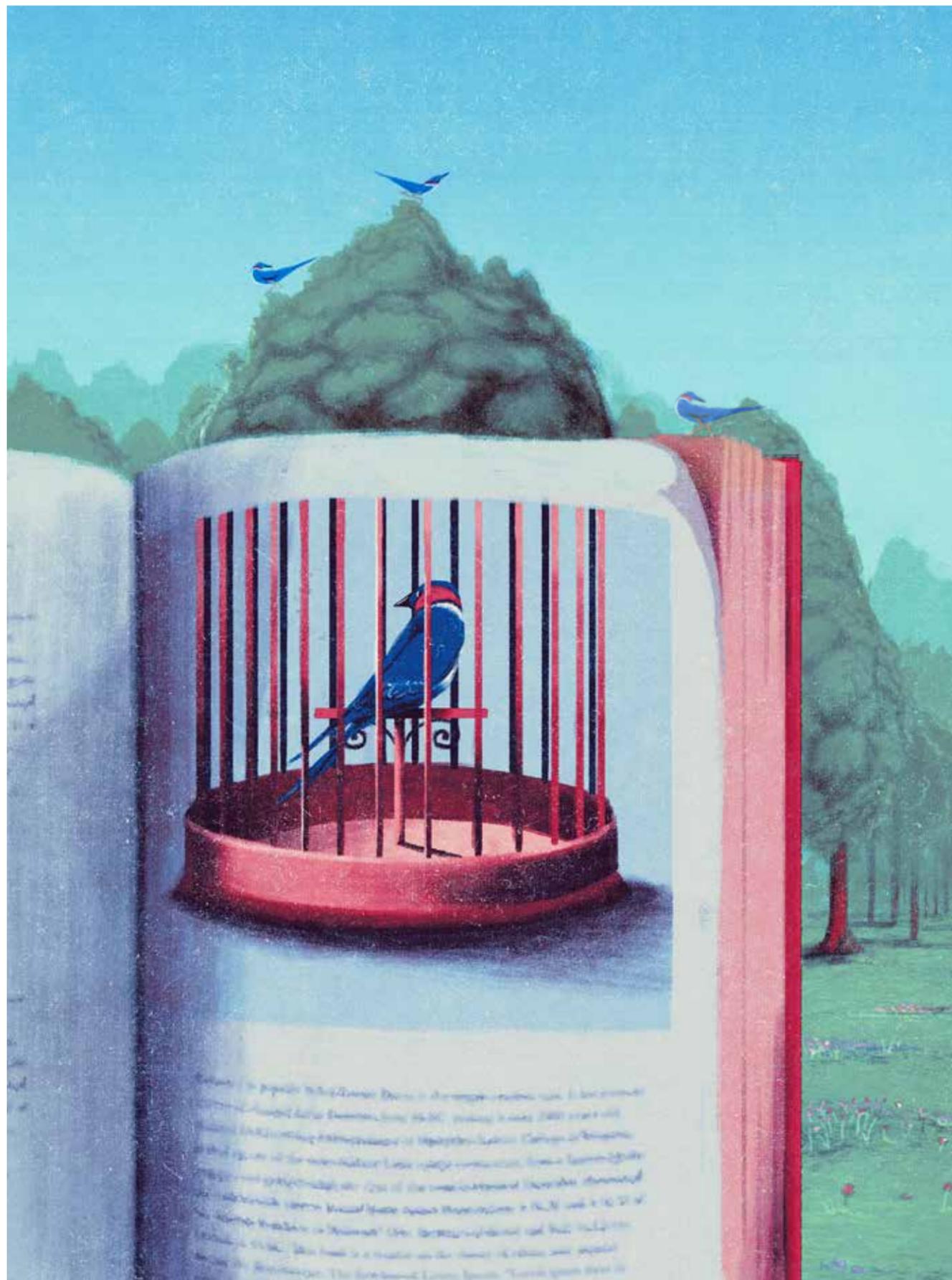
Eso espero... ¶

Aquí es donde se siente el gimnasio.

Este es tu mejor momento, sigue entrenando y deja que **Lumbal** alivie tu espalda.

**LUMBAL, EXPERTO EN DOLOR DE ESPALDA**

Es un medicamento, no exceder su consumo. Leer indicaciones y contraindicaciones en la etiqueta. Si los síntomas persisten, consulte con su médico. Analgésico, Antipirético, Reg. San. Invima 2018M-0001294R2.



# Necesitamos hablar de salud mental

Catalina Gallo Rojas\* • ILUSTRACIÓN: Daniel Liévano

Visitar al psiquiatra, asistir a terapia, tomar medicación, comunicar en la familia o en el trabajo que se tiene una enfermedad mental son actitudes y comportamientos que deben dejar de ser estigmatizados. Tenemos que hablar de salud mental.

Desde que publiqué el libro *Mi bipolaridad y sus maremos*, hace más de dos años, me liberé del estigma hacia mi enfermedad mental. Al hacer público que tengo un trastorno bipolar y compartir mi experiencia con otros he logrado liberarme del efecto negativo de los juicios de los demás sobre mi enfermedad, y también de los propios.

Porque además del estigma existe el autoestigma, y ambos se producen por desconocimiento. La psiquiatra Ana Millán, de Colsanitas, explica que durante muchos años la humanidad les atribuyó las enfermedades mentales a fenómenos fuera del dominio humano, e incluso a espíritus malignos o acciones demoníacas. Ya cuando la psiquiatría comenzó a formar parte de la medicina y entró en lo que puede denominarse conocimiento científico, la visión sobre la enfermedad mental comenzó a cambiar en el mundo. Sin embargo la psiquiatría es una ciencia nueva, y en el imaginario de las personas persisten ideas equivocadas y prejuicios sobre la enfermedad mental y su tratamiento.

José Posada Villa, psiquiatra, explica que el estigma se presenta incluso entre los mismos médicos. Según el especialista, estudios internacionales han encontrado que el estigma hacia la enfermedad mental está presente en el 46% de los médicos, incluidos los propios psiquiatras.

Yo misma he sido juzgada por personal de salud. Recuerdo a la doctora de urgencias adonde llegué por otra enfermedad diferente a mi trastorno bipolar, quien no me creyó que jamás

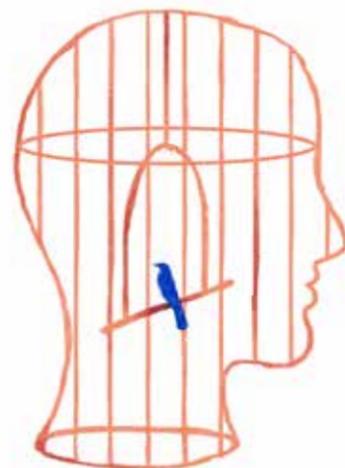
me habían hospitalizado a causa de dicho trastorno, y me increpó para que le dijera la verdad. O la ginecóloga que me trató de débil por tener un sobre de ansiolítico durante el trabajo de parto de mi segundo hijo, que tenía allí por si me daba un ataque de pánico en mitad de las contracciones. O la psiquiatra que se ofendió conmigo porque yo contaba con gracia lo que había hecho en uno de mis episodios maníacos, lo cual sí fue serio y peligroso, porque para ella eso era síntoma de mi inconsciencia y de mi incapacidad para manejar mi enfermedad. La verdad, solo le había puesto un poco de humor al relato, porque creo que una mirada menos trágica de la vida siempre será un motor más eficaz para seguir adelante que quedarse como víctima.

## El secreto y la liberación

Durante cerca de diez años le oculté al mundo mi trastorno bipolar. Solo sabían mi esposo, mis hermanas y algunas amigas. A pesar de ser productiva y totalmente funcional, con una vida que el común de las personas podría definir como normal, creía que si hacía pública mi enfermedad sería rechazada y perdería mi trabajo. Hasta que un día me llené de valor y decidí escribir mi historia con la enfermedad, precisamente para luchar contra este estigma, sin importar lo que pudiera suceder una vez estuviera publicada.

Contrario a lo que creía, lo que ha sucedido desde entonces ha sido maravilloso. En primer lugar, me he liberado de esa sen

\*Periodista independiente, trabaja para diversos medios nacionales.



“ La enfermedad mental asusta a los demás porque puede cambiar los comportamientos de nosotros los enfermos, y los demás no saben qué hacer. La información es la primera herramienta para aliviar el temor.”

comunicación que quisieron entrevistarme. Creo que he contribuido a dar información y también a que algunas personas tomen conciencia de la enfermedad mental, incluso en mi círculo más cercano. Una de mis hermanas sufría mucho con este asunto y no quería que yo publicara el libro. Cuando salió y a raíz de todas las entrevistas que di, por fin entendió, después de 15 años, qué es un trastorno bipolar. Ella no había querido aprender sobre el tema porque estaba llena de miedo. La enfermedad mental asusta a los demás porque puede cambiar los comportamientos de nosotros los enfermos, y los demás no saben qué hacer. La información es la primera herramienta para aliviar el temor.

Pero no es suficiente. El doctor José Posada Villa explica que el trabajo para luchar contra el estigma en una sociedad es una carrera larga, porque no basta con dar información. Cita el modelo de Prochaska y Diclemente para explicar su punto. Según este modelo, para cambiar actitudes, que es lo que realmente se necesita para reducir el estigma hacia la enfermedad mental, se precisan cuatro etapas: toma de conciencia, que se logra mediante la información y la educación; voluntad de cambio; acciones concretas, y el mantenimiento de estas acciones en el tiempo.

Posada Villa sostiene que la mayoría de las campañas en este sentido se limitan a brindar información, y los estudios han demostrado que esto no es suficiente. Sugiere que son más efectivos los cambios en grupos pequeños que las campañas masivas, y que una herramienta puede ser, por ejemplo, relacionar a las comunidades con los enfermos mentales para que haya un proceso de sensibilización y de voluntad de cambio.

Con la publicación de mi libro y mi testimonio en medios de comunicación —entre ellos esta misma revista—, espero haber contribuido en algo con la etapa de conscientización. Algunas personas me han comentado que han tenido cambios en sus actitudes; por ejemplo, algunos me contaron que volvieron a los medicamentos después de haberlos dejado, o personas que se sentían culpables por tener una enfermedad mental ahora se sienten libres, porque comprenden de qué se trata.

Todo este recorrido me ha mostrado que ha valido la pena hablar de salud mental, y seguiré haciéndolo porque también me buscan para dar charlas sobre el tema a pacientes y a médicos. Cuando miro hacia atrás, no puedo creer que sufrí tanto tiempo a causa del silencio que guardé. Hoy soy libre y feliz porque he logrado vivir un concepto que entendí desde que me diagnosticaron: yo no soy bipolar, yo tengo un trastorno bipolar. Entre ser y tener hay una gran diferencia. ¶

sación de engaño permanente que sentía hacia el mundo por guardar un secreto. Eso me ha hecho infinitamente libre. En segundo lugar, he podido hablar tranquilamente de mi enfermedad con los demás y explicar abiertamente por qué no consumo alcohol, por qué a veces necesito dormir más, por qué no trabajo con frecuencia y por qué hay momentos en los que debo disminuir la carga de trabajo para evitar que aumente mi estrés y con ello la ansiedad. Porque mi salud mental se basa en evitar las crisis que me pueden llevar a cambios muy fuertes del ánimo que desemboquen en la depresión profunda o la euforia. Mi misión es el equilibrio. Y como rompí el estigma e hice pública mi enfermedad sin miedo al juicio social, ahora puedo pedir ayuda y comprensión. Y lo más maravilloso es que los he encontrado.

Liberarme del estigma de la enfermedad mental también me ha hecho sentirme menos sola, porque el tema ya no es tabú para mí. Muchísimas personas que han leído el libro o conocieron la historia en los medios de comunicación, me han contactado a través de las redes sociales para contarme su caso o para agradecerme porque después de leer el libro han podido entender a un familiar, a un amigo, a su padre, su hijo, su pareja. También me han buscado para que les preste ayuda o sencillamente para conversar, como la mujer que me escribió un 31 de diciembre para contarme que su hija se había intentado suicidar ese día y ella no tenía con quién más hablar, o la joven que le compró el libro a su amiga porque la familia desconoce tanto el tema que la ha llevado a sesiones de exorcismo para liberarla del demonio.

A todas estas personas les he explicado que no soy psiquiatra, que no diagnostico, que apenas puedo escucharlas y compartir mi experiencia. Muchas de esas personas que me han contactado se han sentido aliviadas con mis palabras, porque se han sentido acompañadas. El estigma genera sentimientos de soledad porque prohíbe hablar con los demás de algo que marca nuestras vidas para siempre y que formará parte de nosotros hasta cuando nos muramos. Pero cuando aparecen las conversaciones libres y sin misterios, nos sentimos acompañados.

#### ¿Qué hacer?

Mi primer paso para luchar contra el estigma fue publicar mi libro y también hablar sobre el tema en todos los medios de



TENA  
Pants

Dile adiós a los pañales  
y vuelve a hacer lo que hacías antes.

TENA tiene el pantalón absorbente para personas activas  
de acuerdo con cada necesidad y presupuesto.



**TENA Pants Clásico.**  
Incontinencia moderada.

- Zona de Absorción con Tecnología TENASORB.
- Menos escapes.
- Piel más sana.
- Ajuste perfecto.



**TENA Pants Ultra.**  
Incontinencia fuerte.

- Con Zona de Ultrabsorbencia Avanzada y Tecnología TENASORB.
- Rápida absorción.
- Más seguridad.
- Superficie más seca.
- Piel más sana.

familia | yameunbe&asociados

Se ven y se sienten como ropa interior. Ensáyalos.

Muestra gratis 01 8000 524848 [www.TENA.com.co](http://www.TENA.com.co)

# Así es un turno en urgencias pediátricas

Brian Lara\* • FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya

En un servicio de urgencias pediátricas las horas pasan entre risas y lágrimas, entre juegos y trabajo duro. Acompañamos un turno y esto fue lo que vimos.

**M** Son las cuatro de la tarde y hay dieciséis personas en la sala: muchas mamás con sus hijos en uniforme de colegio, apenas dos papás. La estadística sale a ojo, pero algunos miembros del personal médico me confirmarán más tarde que siete de cada diez acompañantes son mujeres.

Aquí la espera no es larga y el flujo es constante. El tiempo promedio de espera es de cuarenta minutos. La hora pico de las urgencias pediátricas comienza más tarde, cuando los papás y las mamás llegan del trabajo y encuentran al niño con el ojo aguado por culpa de algún dolor o molestia. El doctor César Álvarez, coordinador de Ortopedia Infantil de Colsanitas, recomendará que lo mejor es no esperar hasta esas horas, por el bien del niño y para descongestionar el servicio en las noches. Y una mamá le responderá que a veces en el colegio no avisan y, así, pues difícil. Por eso ocurrirá más tarde, cuando la sala de espera esté casi llena.

El pequeño pícaro habla, y pierde en el juego. “¡Ja! ¡Gané!”, le dice su mamá, y él se ríe. Le pide que jueguen otra vez. Los otros niños miran interesados, algunos dejan los videos del celular para poner atención al juego del niño y su mamá. No hay estrés en el ambiente, todo va transcurriendo con tranquilidad. En este turno solo han llegado dos casos delicados, ambos con dificultad para respirar. Estamos en temporada de lluvia —el llamado “pico respiratorio”— y hay varios niños con gripa, otros tantos con diarrea y vómito, y solo unos pocos con algún golpe. Nada alarmante.

Comienza el juego de nuevo. Mientras tanto, la pantalla de espera pita y anuncia que el turno L31 puede pasar a uno de los dos consultorios de triage. “¡L31!”, repite una jefe de enfermería desde el marco de la puerta que conecta la sala de urgencias con la clínica. Uno de los papás y su hijo se levantan, entran y la jefe

les hace algunas preguntas. Por ese consultorio han pasado alrededor de ochenta pacientes en lo que va del día; el otro consultorio va por lo mismo. Papá y niño salen a esperar el siguiente llamado, el de pediatría. Para entonces, en la sala de espera el juego ha terminado y la mamá va ganando dos a cero.

Cruzando las puertas de la sala de espera están los consultorios de valoración, el área de reanimación y la sala de ortopedia. En los consultorios las pediatras —hoy, en este turno, todas son mujeres— revisan a los niños y deciden qué viene después: tratamiento en casa o permanecer en observación para realizar pruebas diagnósticas y lo que haga falta para estabilizar al paciente. Este servicio de urgencias tiene en disponibilidad más de diez especialidades con enfoque pediátrico: cirugía plástica, neumología, oftalmología, otorrino, cardio, neuropediatría, gineco-obstetricia, ortopedia, psiquiatría infantil e imágenes diagnósticas. Un pediatra ve alrededor de treinta pacientes en un turno de doce horas.

—Claro, no descansé más de veinte minutos —dice la pediatra Diana Anzuelo. Hace una pausa y agrega—: Aunque uno no piensa en eso. Esta es una especialidad muy bonita, por los niños.

Ella y sus colegas de ambos pisos parecen satisfechas detrás del cansancio que se impone luego de varias horas de trabajo continuo. Incluso cuando el aire es tenso y los niños llegan en situación delicada, y los papás angustiados.

En observación, segundo piso, hay veintidós espacios separados por cortinas. Están distribuidos a lado y lado de una sala inmensa, en el medio está la central de enfermería donde pediatras, jefes y auxiliares de enfermería llenan historias clínicas, distribuyen medicamentos, contestan teléfonos, dan información.



El área de urgencias está pensada para ser un lugar agradable, donde los niños y padres puedan estar lo más cómodos que se puede en una situación de angustia y preocupación.

La sala de observación está diseñada para supervisar pacientes hasta seis horas antes de darles salida o internarlos en la clínica. Al lado está la sala de Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA), donde terapeutas respiratorios están listos para atender a los menores que la necesiten.

\*\*\*

Es de noche y en el segundo piso de urgencias hay movimiento. A las nueve pasadas una mamá en sudadera gris sale de uno de los cuartos de observación y se acerca a una pediatra que teclea rápidamente en una computadora. La mamá pregunta con timidez por la ambulancia para el traslado, la doctora le responde. Regresa a la habitación. Cinco minutos después la mamá vuelve a salir y pregunta lo mismo a la misma pediatra, quien le responde otra vez. La pediatra tiene el cabello recogido en una cola y sigue tecleando sin descanso. Va hasta una de las habitaciones y menos de un minuto después regresa al puesto central de enfermería. La mamá sale una tercera vez del cuarto, pero ahora sigue de largo y se acerca a la otra pediatra, unas computadoras más allá. Vuelve a preguntar sobre el traslado. Luce cansada, preocupada. Con toda razón: su hijo o hija está en un cuarto, esperando.

Después de un rato, ambas pediatras suspiran, aprietan los ojos y mueven el cuello. Las dos están a cargo y casi todas las habitaciones están llenas. El personal de enfermería se mueve de habitación en habitación aplicando medicamentos, tomando signos. Eventualmente se oyen llantos desde algunos de los espacios de observación. Todas las cortinas están cerradas: cada familia está recogida en el malestar de su pequeño, resguardada ante el malestar de los otros.

—Peñas mucho y así es más difícil, nena —dice una jefe mientras intenta poner una inyección.

Una de las pediatras se levanta a ayudar, le habla a la niña con cariño, dulcemente. Como si solo llevara diez minutos de jornada...

Un papá sale de una de las habitaciones, camina tres, cuatro pasos, y vuelve a encerrarse tras la cortina. Repite el recorrido una vez más quince minutos después. Quién sabe cuántas veces lo habrá hecho en el transcurso de esta tarde. Aunque el ritmo en este segundo piso de urgencias es frenético —las instrucciones que dictan las pediatras, el llanto de algunos niños, el tecleo de especialistas y auxiliares, enfermeras moviéndose de aquí para allá—, todo parece fluir con ritmo y sin aspavientos. Es como una coreografía, un baile donde todos estuvieran coordinados.

—Es la tercera vez que limpio esta habitación hoy —dice

\*Periodista de las revistas Bienestar Colsanitas y Bacánika.

Yuli Andrea Martínez. Hace parte del personal de servicio. En nueve horas que lleva su turno ha limpiado veinte habitaciones, tres veces esa misma que ahora limpia de arriba abajo, techo incluido.

Por un instante, el ruido baja y hay cierta calma. Me acerco a una de las pediatras y le pido unos segundos. Me mira con cara de “Ahora no, por favor”, y me lo dice. La mamá del traslado se acerca otra vez, pero en el camino se arrepiente y entra al baño. Un rato después la otra pediatra me contará que este turno está muy pesado, que se nota el pico respiratorio.

—Lo más difícil de la pediatría es trabajar con las familias —dice Diana Mercado. La doctora lleva botas de caña alta y tacón bajo, a lo mejor para cubrirse del frío que está haciendo esta noche—. Los papás muchas veces no entienden lo que está pasando y el primer contacto somos los médicos y las enfermeras, entonces el trato llega a ser inadecuado. Nuestra misión como pediatras es calmar a los papás, informarles detalladamente qué es lo que pasa. Y atender a los menores, por supuesto.

Tal vez la principal diferencia entre un servicio de urgencias pediátrico y uno para adultos, es que los adultos pueden señalar dónde les duele, qué les duele, cómo. Eso me lo explicará media

hora más tarde la otra pediatra, Catalina Orozco, con la misma paciencia con la que minutos antes había atendido a un papá enojado que reclamaba por la comida de su hija.

—El desespero de los papás es entendible. Si uno como médico, que sabe qué pasa, se desespera, es entendible en ellos —dice—. Tienen a sus hijos con problemas de salud. La presión es grande.

—¿Entonces está bien que pregunten?

—Que consulten cuando no se sientan tranquilos. Nosotros entendemos que es muy estresante tener un hijo enfermo.

El papá enojado sale de la habitación. Viene a buscarla otra vez.

—Estar acá puede ser estresante, pero seguro que hay un lado bueno. ¿Qué es lo bonito de trabajar en urgencias?

—Que los niños son muy agradecidos. El trato con ellos puede alivianar el estrés. No falta el que me saca una risa, el que me da un abrazo. Eso es lo mejor.

Me dice, y voltea la cara para atender al papá. Sonríe. Le habla tranquila y entonces él piensa dos segundos y le habla igual. Ya no exige o regaña sino que pregunta. Ella responde y continúa su turno. Le quedan cinco horas por delante. ¶



Clínica  
La Colina

**SOMOS  
ESPECIALISTAS**

En cuidar las sonrisas que  
te dan las mayores alegrías

**PEDIATRÍA**  
OTRA DE NUESTRAS ESPECIALIDADES  
Nuevos consultorios de especialistas  
Agenda tu cita.

CRA67 # 167-61 / Tel: 489 7002

# ¿Qué es el “codo de tenista”?

María Alexandra Cabrera\*

La epicondilitis lateral produce un dolor profundo en el codo. Aunque la mayoría de las veces se trata de una dolencia pasajera, en ocasiones puede convertirse en un padecimiento crónico que termina en cirugía.

A ciencia cierta no se sabe por qué da ni qué causa la epicondilitis, conocida popularmente como “codo de tenista”. Una molestia intensa y profunda puede aparecer de repente en el codo, haciendo que cualquier movimiento que exija estirar y doblar el brazo sea muy doloroso. El malestar surge en una pequeña parte del codo y puede irradiarse desde el antebrazo hasta la muñeca, lo cual produce, en muchos casos, dolor insoportable.

Existen dos clases de epicondilitis: la que se da en el lado lateral del codo y la que se da debajo de la articulación. Según el ortopedista de Colsanitas Francisco Camacho, “la epicondilitis lateral, que es la más común, es un dolor que ocurre en el origen de la inserción de los músculos que extienden los dedos y la muñeca”.

A pesar de su nombre común, no la padecen únicamente los tenistas, ya que se asocia a cualquier movimiento repetitivo del antebrazo como lavar loza, escribir en computador, desatornillar objetos o tocar un instrumento.

Según estudios médicos, las personas mayores de 35 años son las más propensas a sufrir esta dolencia, así como aquellas que practican deportes con raqueta, pintores, ebanistas, carpinteros, carniceros, oficinistas, tatuadores y mecánicos.

## No todo es inflamación

Durante muchos años se definió la epicondilitis como la inflamación de los tendones de los músculos que se insertan en el epicóndilo (una pequeña eminencia ósea que se encuentra en la parte lateral y externa del húmero). Sin embargo, el doctor Camacho sostiene que esta dolencia no está relacionada necesariamente con una inflamación. “Más que un proceso inflamatorio, lo que se ha encontrado en estas patologías, al realizar una biopsia, es una disminución de la irrigación en la zona del codo y falta de vascularidad, por lo que ahora hablamos de epicondilopatía”.

Alrededor de los 40 años la zona del codo se hace más sensible a los movimientos de repetición, la irrigación de la sangre

puede disminuir y se pierde elasticidad, por lo que esta área puede volverse muy susceptible a movimientos tan sencillos como levantar una maleta, pintar una pared o jugar un deporte ocasionalmente. La única forma de prevenir la epicondilitis es realizando ejercicios y estiramientos diarios específicos que ayuden a mantener la elasticidad de los músculos con el paso del tiempo. Así mismo, el diagnóstico adecuado es clave en estas situaciones. “En algunos pacientes, la epicondilitis se puede confundir con una comprensión del nervio interóseo posterior, el cual produce síntomas muy parecidos”, dice Camacho.

## Caminos de sanación

Aunque el dolor en el codo puede desaparecer de repente, la mayoría de pacientes deben hacer tratamientos sencillos que ayudan con el dolor y recuperan la movilidad del antebrazo y la muñeca. El primer paso es disminuir actividades que provoquen molestia, para que la articulación repose y se recupere. También conviene tomar antiinflamatorios por vía oral o



por vía tópica en forma de cremas y geles. También se pueden utilizar férulas, coderas con bolsa de aire que aprietan el área para que las fibras se relajen y se libere la fuerza del músculo, y un brace de muñeca que se emplea para disminuir un poco la movilidad de los tendones extensores de la zona. El profesional consultado será quien determine el tratamiento detallado.

El segundo paso es la fisioterapia, la cual en diez o quince sesiones (dependiendo del caso) saca adelante a la mayoría de pacientes. Con ejercicios de estiramiento, fortalecimiento, ultrasonido y electroterapia los tendones van desinflamándose y se recupera la movilidad.

Sin embargo, en el 30 % de los pacientes el dolor puede prolongarse hasta uno o dos años. En esos casos es necesario realizar radiografías y resonancias magnéticas del codo para verificar el estado de los huesos. En algunos casos no hay lesión pero sí mucho dolor, en otros se encuentran lesiones leves o desgarros en la parte intramuscular.

Si no hay lesiones graves, se puede recurrir a las infiltraciones, las cuales consisten en inyecciones locales con corticoides que quitan el dolor durante semanas o meses. “Los corticoides son el mejor antiinflamatorio, pero en los tejidos blandos puede producir atrofia muscular, por lo que no es recomendable realizar más de tres infiltraciones”, afirma Camacho.

Otra alternativa es manejar el dolor con ondas de choque (también se realizan máximo tres sesiones), un tratamiento menos invasivo que estimula los nervios para liberar sustancias internas biológicamente activas, las cuales generan la formación

“Aunque el dolor en el codo puede desaparecer de repente, la mayoría de pacientes deben hacer tratamientos sencillos que ayudan a recuperar la movilidad del antebrazo y la muñeca”.

de nuevos vasos sanguíneos produciendo un mejoramiento de la vascularidad. Igualmente se está experimentado con factores de crecimiento y plasma rico en plaquetas, pero ningún tratamiento garantiza la recuperación absoluta en todos los pacientes.

Aunque después de realizarse alguno de estos tratamientos todo parece volver a la normalidad, es posible que luego de unos meses el dolor regrese igual o con más intensidad que antes. “Solo un 70% de los pacientes sale adelante, el 30% restante debe ir a cirugía, en la cual se limpia el músculo y se hacen pequeñas incisiones en el hueso buscando mejorar la vascularidad. Aunque debo decir que tampoco funciona en todos los casos”, dice el doctor Camacho.

Después de una cirugía, algunos pacientes continúan sintiendo una molestia aguda en el codo. Son casos en los que la única alternativa es empezar un protocolo para el manejo del dolor crónico. Lamentablemente, como dice el doctor Camacho, “a nivel mundial todavía no se ha logrado dar el siguiente paso para encontrar el camino más efectivo en el tratamiento de la epicondilitis”. ¶

## ¿Tienes cicatrices de acné?

¡Recupera la textura y apariencia de tu piel!

- Renovación cutánea.
- Restaura las capas internas de la piel.
- Genera colágeno.
- Terapia combinada.

### Otros tratamientos Láser

- Depilación definitiva QUE SI FUNCIONA.
  - Pecas y manchas.
  - Rejuvenecimiento 3D Plus.
- ¡Y mucho más!

En Junio  
Descuentos especiales  
para tratamiento  
Cicatrices de Acné\*

\*Aplican TyC.



Clínica Láser de Piel  
Líderes en Láser de Piel

Pide tu cita ya

Bogotá, Chicó: (1) 635 6900 - Salitre: (1) 427 6138 - Santa Bárbara: (1) 655 1046  
Cali, Tequendama: (2) 553 6434 / 556 0956 - Unicentro: (2) 316 1686 / 316 1688  
Medellín, Poblado: (4) 266 7953 - Laureles: (4) 349 0861 Tesoro: (4) 321 2240  
Barranquilla, Altos de San Vicente: (5) 378 0942 / 373 9587  
[www.clinicalaserdepiel.com.co](http://www.clinicalaserdepiel.com.co)



\*Periodista independiente. Trabaja para varios medios nacionales.

# Aprendiendo a cuidar

Juanita Rodríguez León\*

Interesada en la terapia y el cuidado de los demás, la autora ha tomado cursos de acompañamiento en duelo y cuidados paliativos.

En estas líneas comparte algo de lo que ha aprendido.

Tengo 25 años y estudié Comunicación Social. Desde hace varios años me ha llamado la atención la terapia en sus diferentes formas. Por eso he explorado el tema, en búsqueda de herramientas para comprender y sanar mis experiencias de vida y acompañar a otras personas en este proceso. En el camino, hice una formación en terapia Gestalt, tomé un curso de Teatro del Oprimido, cursé un diplomado de Teoría y Metodologías Creativas en la Construcción de Culturas de Paz y participé en un proceso de formación para constructores de paz llamado Ahimsa.

A finales de 2017, en la caja de compensación donde trabajo, oí hablar de un Programa de Cuidados Paliativos. Antes no había escuchado el término, y hoy definiendo que así como todos sabemos qué es la pediatría y reconocemos su importancia, todos deberíamos conocer y valorar de la misma manera los cuidados paliativos.



Con la intención de profundizar en el tema, a principios de 2019 tomé un curso de Acompañamiento en Duelo, en el que abordamos tres bloques temáticos: el duelo y su manejo, la resiliencia y el crecimiento postraumático. Me encontré con un grupo diverso, madres cuyos hijos habían muerto en accidentes, una mujer que recién había perdido a un bebé, estudiantes de últimos semestres de carrera que no sabían qué iban a hacer con sus vidas, una psicóloga con un gran interés por brindar desde su trabajo apoyo emocional, mujeres en duelo por divorcios recientes.

Un aprendizaje clave fue el concepto de “factores de protección”, que consiste en características y circunstancias que permiten construir resiliencia, entendiendo este concepto no como la capacidad de resolver problemas, sino como un proceso en el que la persona se transforma de forma positiva. Los factores de protección son diversos y varían de una persona a otra: pueden ser hábitos de autocuidado, como tener una alimentación balanceada o hacer ejercicio; pueden ser los vínculos con la familia, amigos, vecinos o comunidad; también están los rasgos de la personalidad o capacidades de la persona, como el sentido del humor o un talento especial como cantar, pintar, escribir, bailar, así como los proyectos o sueños. Pienso que vale la pena que todos hagamos el ejercicio de identificar nuestros factores de protección, que sin duda serán de gran ayuda para afrontar momentos de crisis.

Actualmente estoy realizando una formación virtual en Desarrollo de Comunidades y Ciudades Compasivas con la New Health Foundation. El objetivo del curso es capacitar y promover en la sociedad el desarrollo de comunidades compasivas, formadas por redes de ciudadanos que cuidan y acompañan a las personas con enfermedad avanzada o al final de la vida. La formación se compone de tres cursos: el primero sobre cuida-

“La actitud compasiva es esencial para los cuidados paliativos, cuyo propósito es acompañar a las personas en una enfermedad avanzada o al final de la vida”.

dos, acompañamiento y atención al final de la vida; el segundo, sobre gestión de redes, comunidades compasivas y promotores de la comunidad, y el tercero es sobre desarrollo de comunidades y ciudades compasivas.

Son muchos los aprendizajes y las reflexiones que han surgido con la formación. Compasión como empatía en acción es uno de ellos. Ser compasivo no significa sentir lástima o pesar, sino trascender el “ponerse en los zapatos del otro” para además acompañar, ayudar y servir a quien, en este contexto, tiene una enfermedad incurable, partiendo de sus necesidades y deseos. La actitud compasiva es esencial para los cuidados paliativos, cuyo propósito es acompañar a las personas en una enfermedad avanzada o al final de la vida.

De haber conocido el tema unos años atrás, cuando grandes mujeres de mi familia entraron en procesos de enfermedad muy complejos, habría explorado formas más valientes y amorosas de acompañarlas. Tras esta experiencia tengo un gran interés por crear proyectos de cuidados paliativos en los que se generen nuevas perspectivas alrededor del final de la vida y se construyan mejores procesos de duelo. Me parece importante que todas las personas trabajemos en nuestras estrategias para afrontar y acompañar procesos de enfermedad, muerte y duelo, tanto de seres queridos como de nosotros mismos. ¶

\*Periodista independiente. Trabaja para varios medios nacionales.





# Todo lo que debe saber sobre los bancos de espermia y óvulos

Redacción Bienestar Colsanitas

La donación de espermia y óvulos es un acto altruista y anónimo que puede ayudar a muchas parejas infértiles a ser padres.

La infertilidad, o la imposibilidad de completar un embarazo, es un problema que afecta a 20 % de las parejas en edad reproductiva. Las tasas de infertilidad han ido en aumento en los últimos años por múltiples factores, uno de ellos es la postergación de la maternidad y la paternidad para después de los 38 años.

Por fortuna, las tecnologías de reproducción asistida han ayudado a miles de parejas que desean ser padres. En muchos casos, los tratamientos de fertilidad tienen altas tasas de éxito gracias a los bancos de gametos, es decir, a los bancos de óvulos y espermia de donantes. En Colombia hay muchos centros de fertilidad, pero no todos cuentan con estos bancos. Se calcula que en el país hay ocho bancos de espermia y cuatro de óvulos. El Invima regula el correcto funcionamiento de los bancos y verifica cada año que se cumplan los estándares de calidad.

En las clínicas de fertilidad de Profamilia, por ejemplo, cuentan con banco de semen y óvulos, que usan en sus tratamientos de fertilización asistida, y que también distribuyen a otros centros que solicitan el servicio. El banco de semen existe desde 2003, y el de óvulos desde 2012.

Jenny Deschamps, ginecóloga y obstetra con máster en reproducción humana, coordinadora nacional de Fertilidad Profamilia, y Fernando Gómez, ginecobstetra, director de la Unidad de Fertilidad de Colsanitas, explican todo lo que se debe saber sobre bancos y donación de espermia y óvulos.

## 1 ¿Qué son los bancos de espermia y óvulos?

Son laboratorios donde se conservan el espermia y los óvulos de donantes bajo condiciones especiales en nitrógeno líquido, a menos 196 grados. Gracias a esta tecnología pueden conservarse en perfecto estado por tiempo indefinido y estar disponibles para su uso en tratamientos de fertilidad.

## 2 ¿Para qué se usan?

Se pueden usar en tratamientos de fertilidad de parejas o mujeres solteras que necesitan óvulos o espermia donados, porque los propios no son aptos para la fecundación. También es una opción para hombres y mujeres que quieren preservar su fertilidad. Es decir, quieren ser padres pero en el futuro.

## 3 ¿En qué casos es recomendable congelar los óvulos o el semen?

En el caso de un diagnóstico de cáncer (de testículo o de ovario), antes de someterse a la quimioterapia y radioterapia, se recomienda congelar una muestra de semen y óvulos para el futuro. También se recomienda antes de cualquier procedimiento que afecte la producción de espermatozoides y óvulos, como la vasectomía o la histerectomía. En el caso de las mujeres, los estudios han demostrado que la calidad de los óvulos disminuye con la edad, y también las probabilidades de embarazo. Hay mujeres jóvenes que quieren tener hijos pero después de desarrollar su carrera profesional. En esos casos, se pueden preservar los óvulos cuando tienen mejor calidad y usarlos más tarde, cuando se decida. En todos los casos se trata de preservar la fertilidad.



Los posibles donantes deben hacerse varios exámenes médicos para asegurarse de que no tienen ninguna enfermedad.

## 4 ¿Cuándo se recurre a un óvulo o a espermia de un donante?

Muchos problemas de fertilidad se deben a óvulos y espermia de baja calidad, que no son aptos para la fecundación. Algunas parejas con problemas de fertilidad prefieren usar sus propios gametos (óvulo y espermia), aunque las probabilidades de un embarazo estén entre el 10 y el 15 %. La resistencia a usar un óvulo o espermia de donante se debe a que el hijo no tendrá la información genética de la pareja. Para algunos es una decisión difícil, pero al mismo tiempo el tratamiento con un óvulo donado es una alternativa que tiene una tasa de éxito de 60 a 70 %. Algunas mujeres optan por solicitar la donación de una pariente cercana. También se usan gametos donados cuando alguno de los padres padece una enfermedad genética que no quiere transmitir a sus hijos.

## 5 ¿Una mujer sin pareja puede acudir a un tratamiento de fertilidad con espermia donado?

Sí. Las mujeres solteras que quieren ser madres pueden solicitar este servicio. Como requisito deben aprobar exámenes psicológicos para descartar enfermedades mentales como trastorno obsesivo compulsivo, esquizofrenia, depresión o bipolaridad. Tener alguna de estas enfermedades puede condicionar la maternidad. La razón es que debe ejercer el rol de padre y madre al mismo tiempo, lo que exige una solvencia psicológica probada. Muchas mujeres desconocen esta opción de ser madres solteras, en parte porque las familias uniparentales son socialmente cuestionadas.



### 6 ¿Quiénes pueden ser donantes?

Los hombres deben tener entre 18 y 35 años y las mujeres entre 18 y 30 años. Los aspirantes deben presentar su hoja de vida y empezar un proceso de estudio que garantice que el donante está sano.

A las mujeres se les hace un examen hormonal para verificar la carga ovárica. Para donar óvulos se debe iniciar un proceso de estimulación de los ovarios y asistir a ecografías y tomas de sangre para monitorear el crecimiento folicular adecuado. Los óvulos se extraen por vía transvaginal, bajo sedación. De una donante se pueden sacar máximo 15 óvulos.

En el caso de los hombres, se toma muestra de semen en dos ocasiones para hacer espermograma, examen que permite estudiar la calidad de los espermatozoides. Si la calidad no es buena, el donante es descartado. En el último año, desde abril de 2018 a abril de 2019, se descartaron 47 donantes, la mayoría por la baja calidad espermática. Si pasan la prueba inicial, los aspirantes deben asistir a consulta con urólogo (los hombres), psicólogo, genetista, y someterse a estudios genéticos y exámenes de infecciones. Al superar todas las pruebas son aceptados como donantes. Se puede ser donante por tiempo limitado: según el Invima, los donantes hombres y mujeres solo pueden participar en un máximo de diez embarazos efectivos.

### 7 ¿Donar óvulos o esperma puede afectar la fertilidad?

No. Donar óvulos no tiene ningún impacto sobre la reserva ovárica ni sobre la fertilidad futura. La mujer produce varios óvulos, pero solo uno se convierte en el folículo dominante y ese es el que será fecundado. El resto los desecha el cuerpo a través de la menstruación. Al donar, lo que se hace es rescatar esos óvulos que se van a morir naturalmente. Por eso, no se afecta la reserva ovárica.

En el caso de los hombres, tampoco se afecta la fertilidad ni la producción de semen. Los hombres cada tres meses están produciendo espermatozoides, aunque la calidad se puede ir

alterando no solo por la edad sino por factores ambientales y estilos de vida.

### 8 ¿Por qué es importante donar?

Es importante promover la donación porque hay muchas parejas, numerosas mujeres y hombres que tienen que optar por un banco de gametos para poder tener hijos. El doctor Gómez cree que por la alta tasa, la infertilidad es un problema de salud pública. ¿Por qué debe enriquecerse ese banco? Porque al iniciar un tratamiento de fertilidad con gametos donados, los médicos buscan características físicas similares y grupo sanguíneo igual entre los donantes y la pareja. Es decir que mientras más variedad, mejor.

### 9 ¿El donante recibe un pago?

No. No se paga, pero se ofrece una compensación por el tiempo y las molestias causadas. La donación es un acto altruista, de la misma forma como se dona sangre. El aliciente es la satisfacción de que se va a ayudar a alguien que lo necesita.

### 10 ¿Cuáles son las razones por las que se descartan donantes?

La OMS estableció parámetros estrictos para la donación de esperma: que dentro de los 50 millones de espermatozoides por centímetro cúbico, el 14 % debía ser normal. Sin embargo, desde hace cuatro años este parámetro bajó a 4 %. Algunos laboratorios en Colombia siguen usando el parámetro anterior y esto hace que se descarten muchos donantes. Hay algunos factores que en el tiempo pueden alterar los espermatozoides: el uso de ropa interior muy apretada, personas que por su oficio se mantienen sentados por muchas horas y también algunos hábitos. El doctor Gómez explica que está científicamente probado que las personas sedentarias, con sobrepeso, malos hábitos de sueño, dieta inadecuada por exceso de azúcares refinados o carbohidratos, así como consumo de preservantes y colorantes, tienen dificultades para concebir. ¶

Haz realidad el sueño de tener un hijo con Profamilia Fertilidad. Pregunta por nuestros servicios en:



**DGP**  
Diagnóstico Genético Preimplantacional



**ICSI**  
Inyección Intracitoplasmática de Espermatozoides



**Inseminación**  
intrauterina



**Preservación**  
de la fertilidad



**FIV**  
Fertilización In Vitro



**Banco de semen**  
y óvulos



Fertilidad.profamilia.org.co



**Bogotá Antiguo Country**  
Calle 83 No. 16A - 44 Piso 5 Cons. 502  
Tel: 518 8666 315 607 6480



**Cali Tequendama**  
Calle 7 No. 41 - 34 Tel: 486 2929  
Ext: 440 - 230 318 795 0669

Profamilia



# Mi historia con el acné

Carolina Vegas\*

Desde los 18 años la autora ha estado buscando un remedio para las lesiones en su rostro. Hoy, cerca de cumplir los 40, ha encontrado una cierta forma de estabilidad y comprensión de sus procesos internos.

La gente no te mira a los ojos al hablar. Cuando tienes un brote de acné activo, su mirada se dirige justamente a esa área. La que con tanto esfuerzo trataste de cubrir por la mañana con grandes cantidades de corrector, base y polvos, todos supuestamente no comedogénicos. Ningún maquillaje, o crema, o jabón que usas en tu cara lo has escogido al azar cuando has sufrido toda tu vida adulta de una condición en la piel como son los vulgarmente llamados barros y espinillas.

Mi acné comenzó cuando cumplí 18 años. El primer brote fuerte fue espantoso. En la frente, como una suerte de tercer ojo gigantesco, creció un cúmulo de granos de diversos tamaños. Rojos, inflamados, supurantes y dolorosos. En un principio los traté con un remedio casero que mi papá aseguró iba a quitarme el brote. Era básicamente limón sobre la concha de una ostra, que dizque para soltar el nácar. Yo, que creía todo lo que dijera mi papá, apliqué ese menjurje horrible sobre mis lesiones activas. Sobra decir que en cuestión de horas la gravedad de las lesiones aumentó hasta requerir una visita a un profesional. Debimos empezar por ahí, pero bueno: tocaba enfrentar clínicamente la condición sin más demora.

El médico general de inmediato me remitió a consulta con una dermatóloga. Para entonces mis compañeros de colegio ya me habían apodado “unicornio” y me cantaban la famosa tonada de Silvio Rodríguez casi a diario. Yo les hacía el coro, pero por dentro me sentía devastada. Mi cara, mi linda cara, se veía deforme, dañada.

La doctora comenzó a tratarme con una ronda de antibiótico oral y medicamentos tópicos durante un mes. Fue ella quien me enseñó tres reglas sagradas. La primera es que el uso de blo-

“Ni el médico ni mi ginecólogo de entonces se plantearon que mi piel estaba hablando, alertándome de que algo estaba mal en mi sistema endocrino”.

queador solar es obligatorio todos los días. La segunda, que uno nunca se debe ir a dormir sin lavarse bien la cara. La tercera, que es importante cuidar la capa protectora de la piel y humectarla e hidratarla siempre.

Con su guía logré superar con éxito aquella primera crisis con esta condición de la piel, que a muchos nos acompaña durante toda la vida. “El acné concierne a todas las personas, sin importar el sexo y sin importar la edad. Es una condición que viene codificada genéticamente, entonces una persona lo puede padecer en la infancia, en la adolescencia y en la adultez”, me confirmó la dermatóloga Adriana Lorena Ruiz, adscrita a Colsanitas.

Como aquella dermatóloga que me ayudó en la primera crisis dejó de trabajar en la institución que me atendía, comencé a pasar por las manos de otros especialistas en la piel. Uno de ellos, después de no ver resultados satisfactorios con los antibióticos orales, me recetó unas pastillas anticonceptivas que se suponía tenían muy buenos resultados a la hora de controlar el acné hormonal. Y esa fue la primera vez que escuché que mis hormonas eran, en gran medida, las responsables de aquel problema que afectaba mi piel y, sobre todo, mi autoestima.

El resultado positivo de la píldora fue casi inmediato. En cuestión de dos meses mi rostro había mejorado sustancialmente, y gracias a mi buena cicatrización nadie hubiera ima-

ginado jamás que mi cara sufría de barros, espinillas y quistes que hacían muy doloroso cualquier intento de sonrisa.

Lo que ni el médico ni mi ginecólogo de entonces se plantearon era que mi piel estaba hablando, o mejor: gritando. Alertándome de que algo estaba mal en mi cuerpo, en particular en el campo hormonal. A ninguno de los profesionales que me vieron en aquel tiempo se le ocurrió pensar en indagar más allá para ver por qué aparecían mis lesiones. La búsqueda de una causa probable se detuvo cuando vimos que las píldoras anticonceptivas funcionaban.

La sorpresa llegó en mis 30, cuando dejé la píldora. “El acné en mujeres mayores de 35 años se da debido a problemas de androgenización (aumento de hormonas masculinas como la testosterona), ovarios poliquísticos o cuadros metabólicos como la resistencia a la insulina”, me aseguró María Bernarda Durango, doctora especializada en dermatología y adscrita a Colsanitas. En efecto, mi piel era un cartel de alerta que quería avisar que algo fallaba en mi sistema endocrino, en especial en mis ovarios.

Todo lo que la doctora Durango me dijo era lo que estaba pasando con mi organismo. Pero solo lo descubrí cuando quise tener un hijo y me encontré con que mi camino a la maternidad estaba lleno de obstáculos: deficiencia de estrógeno, ovarios que no ovulaban y un útero y trompas de falopio completamente cubiertos con adhesiones causadas por una endometriosis avanzada.

Pude superar todo eso y llevar adelante un embarazo exitoso que resultó en mi hijo, hoy a punto de cumplir cuatro años. Durante el embarazo y la lactancia, que duró dos años y ocho meses, mi piel se comportó relativamente bien. Claro, con uno que otro grano por aquí y por allá, pero esa es la realidad de mi rostro casi cada semana desde que tengo 18 años.

La cosa se puso seria cuando concluyó la lactancia y mi piel se encendió de nuevo como una alarma en forma de quistes, brotes y lesiones supurantes peores que en cualquier otro momento de mi vida. Antes de consultar con un dermatólogo, escuché mi intuición y recordé que mi piel me estaba hablando igual que siempre, y que quizás la respuesta a mi acné estaba adentro y no afuera, en un medicamento hormonal o en un antibiótico. Acerté: un diagnóstico de menopausia precoz explicó mi nueva crisis acnéica severa.

Hoy mi piel está bastante recuperada. Quedan algunas marcas de hiperpigmentación que han cedido con algunos productos que incorporé a mi rutina, a partir de la prueba y el error por supuesto, y he ganado una nueva confianza en mi intuición. Eso sí: tengo muy presente que el acné no es una prueba superada. Sé que siempre me acompañará. Y así como hay días en que veo un rostro limpio y luminoso, hay otros en que los barros hacen su temida reaparición. Pero ya sé que no me van a vencer. ¶

La tranquilidad de tener lo mejor para tu piel

10% DCTO para usuarios Colsanitas y Medisanitas

Encuétranos en Bogotá:

C.C. Santafé Local 1-51

C.C. Titán Plaza Local 1-21

C.C. Plaza Claro Local 1-07

C.C. Andino Local 323

\*No acumulable con otros descuentos, no aplica en fórmulas magistrales ni tienda online, convenio válido en Cali, Bogotá, Palmira, Popayán y Tuluá. PBX: (2) 487 0040

\*Periodista y escritora.



# Un ardor incómodo

María Alexandra Cabrera\*

La cistitis afecta a muchas mujeres y a unos pocos hombres. Sus síntomas, dolorosos e incómodos, hacen que enfrentar la rutina diaria sea casi imposible.

**L**a cistitis hace que la vida de millones de mujeres en el mundo se convierta en un infierno privado. Aunque algunos hombres también la padecen, la población femenina, sobre todo las mujeres posmenopáusicas y las que tienen una vida sexual muy activa, son quienes más se ven afectadas por esta condición. Es una cuestión de anatomía: la uretra de las mujeres es más corta y la vagina está más cerca de la zona perianal.

El ardor al orinar, las ganas incontrolables de ir al baño y un dolor pélvico constante convierten a la cistitis en la protagonista del día a día en las mujeres que la padecen. Se ha convertido en una molestia tan común, que todos parecen tener una receta para combatirla. Se asegura que tomar vitamina C, agua de perejil o jugo de arándanos aplaca los síntomas, y que los baños de asiento con ciertas plantas alivian el malestar.

\*Periodista independiente, frecuente colaboradora de Bienestar Colsanitas.

Pero científicamente no está comprobado que estos remedios ayuden a prevenir o a menguar la molestia. El urólogo de Colsanitas Gabriel Moyano explica qué es realmente la cistitis, sus causas y sus posibles tratamientos.

## ¿Qué es?

“Es una molestia rara y complicada”, afirma el doctor Moyano. A veces los síntomas se confunden con los de infecciones urinarias o infecciones vaginales, por lo que el diagnóstico real de cistitis solo puede confirmarse con un parcial de orina. “La gente considera esto como cistitis porque los síntomas son parecidos. Por eso primero hay que averiguar por dónde es el problema para enfocar el tratamiento”, agrega Moyano. Cuando se trata de una infección de vías urinarias bajas con frecuencia se da por bacterias de tipo intestinal de la propia paciente, las cuales han colonizado la vagina y la uretra, y logran llegar a la vejiga, causando una inflamación aguda con unos síntomas muy incómodos.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Al irritarse la mucosa de la vagina, las ganas de orinar pueden ser incontrolables. Hay una sensación de evacuación incompleta, dolor pélvico, un profundo ardor al orinar y, en algunas ocasiones, sangre en la orina. “Los síntomas afectan la calidad de vida de las pacientes. Rara vez progresa a una infección de los riñones, pero hay que atender y cuidar esos molestos síntomas”.

## ¿Por qué ocurre?

Hay varias causas: hidratarse mal, aguantar las ganas de orinar,

usar protectores diarios y perfumes íntimos que alteren el pH de la vagina, así como una vida sexual muy activa y malos hábitos alimenticios que no favorezcan una saludable digestión, ya que tanto el estreñimiento como la diarrea aumentan la población bacteriana en la zona perianal.

## ¿Cómo prevenirla?

Es clave hidratarse correctamente. Moyano recomienda tomar un litro de agua en la mañana y medio litro en la tarde, y consumir alimentos que favorezcan el buen funcionamiento intestinal. “Al no tomar agua las bacterias permanecen, pues no se evacua con suficiente frecuencia”. Además, hay que fomentar buenos hábitos sexuales, ya que la actividad sexual es un trauma sobre la zona vaginal. “La uretra desemboca en la vagina y queda más susceptible a infectarse, por eso debe haber una buena preparación precoital

y una correcta lubricación de la zona genital. Después de tener relaciones sexuales se recomienda orinar y tomar mucha agua”, dice Moyano.

## ¿Cómo se cura?

Con una buena hidratación a veces los síntomas desaparecen. En otros casos hay que tomar antibióticos, que se recetan de acuerdo con cada caso. Según Moyano, la presencia de bacterias en la vejiga no hace obligatorio el tratamiento. “Los antibióticos afectan la flora bacteriana intestinal, lo que puede producir una diarrea y favorecer la infección. Se vuelve un círculo vicioso, por lo que tratamos de evitar el uso de antibióticos, o usamos unos que tengan baja probabilidad de generar resistencia y en pocas dosis”. ¶

“Tomar un litro de agua en la mañana y medio litro en la tarde, consumir alimentos que favorezcan el buen funcionamiento intestinal y fomentar buenos hábitos sexuales, ayudan a prevenir esta molestia”.

Si quiere leer más artículos de salud, alimentación, belleza y actividad física, visite nuestra página web:

[www.bienestarcolsanitas.com](http://www.bienestarcolsanitas.com)

Síguenos en redes sociales:



@BienestarColsanitas



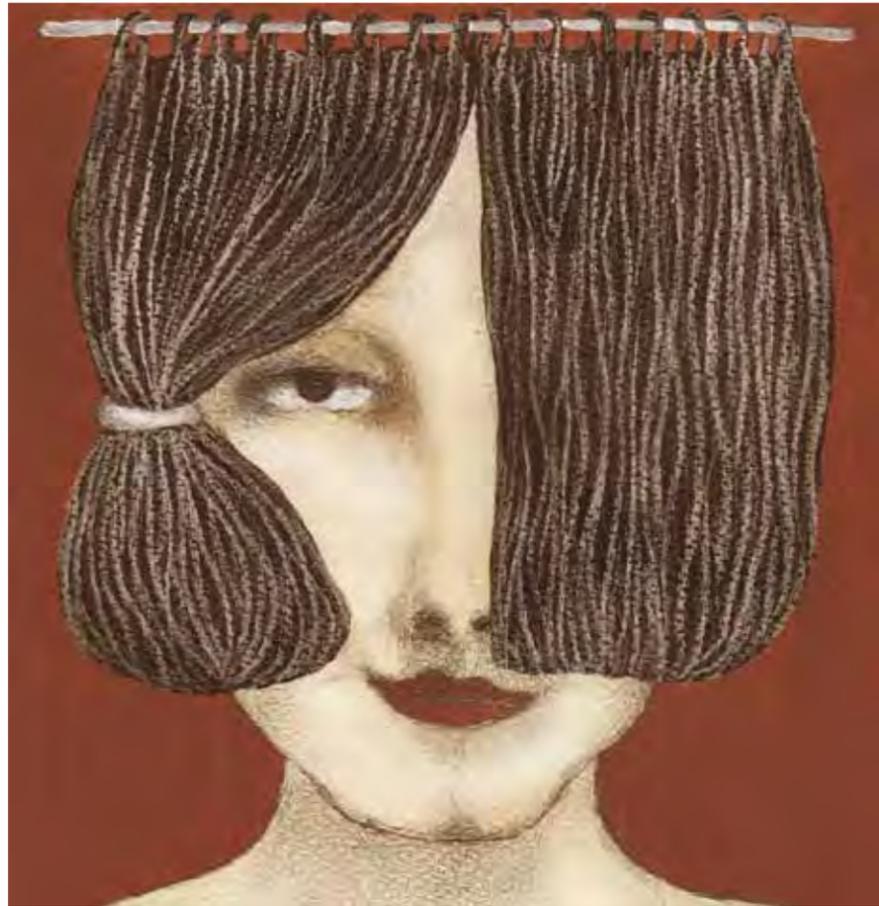
/BienestarColsanitas



@BienestarRev



Revista Bienestar  
Colsanitas



# Lo que aprendí con mi divorcio

Carolina Rojas\* • ILUSTRACIÓN: Camila López

La separación de una pareja es una etapa amarga, pero también una oportunidad para descubrir otras dimensiones de nosotros mismos. Un testimonio.

Luego de año y medio de mi divorcio, una mañana me di cuenta de cuánto disfruto ver el amanecer desde mi cama. Cuando estaba casada dormíamos con la cortina cerrada porque él así lo prefería, y yo me tenía que conformar con esa oscuridad, con la poca luz que traspasaba la tela.

Mientras disfrutaba de la luz que entraba por la ventana, repasé todas las cosas de las que me había privado cuando estaba casada. Algunas eran insignificantes, como esa luz que inundaba mi cuarto, y otras no tanto. Empecé preguntarme: ¿a qué renuncié cuando estaba en pareja? ¿Valieron la pena esas renunciaciones? ¿En qué aspectos estoy dispuesta a ceder de ahora en adelante?

Gracias a ese periodo largo y pleno de soledad, llegaron estas y otras interrogantes que de otra forma nunca me hubiesen pasado por la cabeza. Por eso cuando digo que soy divorciada, en realidad no lo siento como un estigma. Al contrario, me siento orgullosa de haber aprendido a observar más de cerca mi relación más importante, la que estructura todas las demás: la relación conmigo misma.

A continuación cuatro cosas que aprendí gracias a este giro del destino.

## 1. “Cuando quiero algo me lo pido a mí misma”

Mi ex esposo y yo tejimos una pieza única, una trama que solo

ambos podíamos descifrar, como pasa con cualquier pareja. Dentro de esa compleja dinámica, llegó a resultarme muy difícil distinguirme como individuo.

Mezclé con la relación frustraciones personales muy trascendentales para mí, como proyectos laborales interrumpidos, estudios postergados o cosas aparentemente más simples que dejé de lado, como hobbies, intereses propios, maneras de cultivar mi ser durante el tiempo libre. Fue inevitable recargar en mi pareja este tipo de molestias. Esperaba, en cierto modo, que él las hiciera desaparecer.

Ya en soledad, no hay espacio para la distracción que implica esperar que el otro te satisfaga o dedicarse por completo a complacer a tu pareja. Típicas discusiones, como decidir qué nos provoca cenar, quedan atrás. Ahora me pregunto desde cero: qué me gusta comer, qué me hace bien, qué quiero hoy, esta noche. Cuando uno está sin pareja, el foco regresa completamente hacia uno mismo: deficiencias, virtudes y potencial por explorar.

La Abuela Margarita, conocida vocera de la cultura maya, dice: “Cuando quiero algo me lo pido a mí misma”. Vivir para nosotros mismos en primer lugar, y no en función del otro, no solo puede significar un alivio: es una responsabilidad. Al ocuparme de mis necesidades emocionales, espirituales y lograr la independencia económica, mi autoconfianza empezó a fortalecerse. Desde ahí intento construir relaciones dándole prioridad a mi autonomía.

## 2. Me mantengo atenta a las emociones y al cuerpo

Cuando empecé a sentirme mejor, me invadió un torrente de eu-

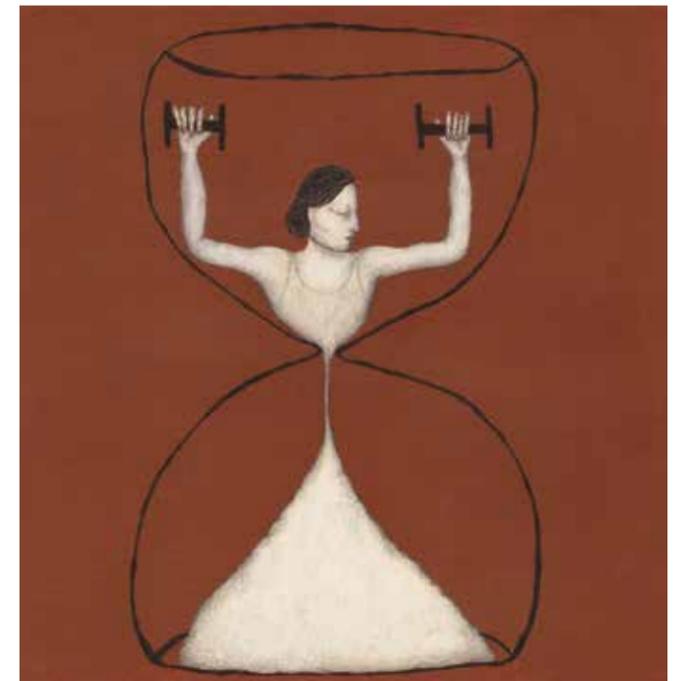
“ Cuando uno está sin pareja, el foco regresa completamente hacia uno mismo: deficiencias, virtudes y potencial por explorar”.

foria y energía renovada. Me reactivé a nivel físico de manera intensa. Mis horas de ejercicio aumentaron considerablemente. Probé retos nuevos, bajé de peso y me sentí muy fuerte. Me siento fuerte.

La curva ascendente de intensidad se detuvo por una lesión muscular. Me di cuenta de que en pro de “avanzar” estaba evadiendo dolores y limitaciones corporales, y eso era un reflejo de mi situación emocional. Me exigía de más para demostrarme que podía dominar la situación después del duelo de la separación, que todo estaba “superado”.

El dolor corporal es una alarma para hacer una pausa y examinar. Igual pasa con los sentimientos y emociones “negativos”. Son una valiosa fuente de información para revisar conductas propias: cómo nos afecta una relación actual, establecer límites o mirar algo del pasado que necesitamos procesar.

Ignorar los dolores físicos o emocionales no hace que desaparezcan. Respetemos nuestros ritmos para sanar y permitámonos sentir sin juicios, sin miedo, con curiosidad. Esto además nos enseñará a tratar a los demás con más tacto, establecer conexiones más profundas y desarrollar verdadera empatía. Porque todo empieza experimentándolo en nosotros mismos.



\*Periodista. Realizadora audiovisual.



### 3. Descubro el amor más allá de una pareja. Construyo y cuido mi red de afectos

Mi ex pareja y yo creamos una especie de oasis social que fue delicioso y necesario para fortalecer la relación por algún tiempo. Sólo entraba un selecto grupo de familiares y amigos. Casi imperceptiblemente este círculo se fue cerrando y quedaron por fuera afectos importantes para cada uno de los dos.

Cuando salí de la cueva del despecho tuve que rescatar muchas amistades que siempre orbitaron como satélites y sobrevivieron a través del tiempo. Algunos funcionaron como puente para reconectarme laboralmente, otros me ayudaron cuando estaba enferma, triste, o cuando sentía que no podía continuar sola.

Empecé a hacer desayunos grupales con compañeros del yoga y otros contextos, porque es mi comida favorita del día y me encanta compartirla. También regresé a sus espacios, me actualicé con sus proyectos de vida y me llené de ideas frescas.

Cada una de estas personas revivieron algo de mi identidad y de mis pasiones más profundas. Estos vínculos han sido una gran oportunidad para construir nuevas metas y visiones o simplemente disfrutar del tiempo libre. Entendí que fue un error concentrar todo mi afecto y atención en una sola persona. Sola o acompañada, siempre es importante cuidar y cultivar la red.

### 4. Cambió mi concepto de relación

Una amiga, también divorciada, dice que no en vano los votos eclesiásticos rezan: “Lo que Dios unió, no lo separe el hombre”. Seamos creyentes o no, es cierto que hay vínculos que deja el matrimonio que pueden persistir por meses, años o toda la vida. Hijos, propiedades, amigos, proyectos en común, cosas que no se desvanecen automáticamente con la ruptura.

Sin embargo, esto no impide que reinventemos nuestra vida por completo o que nos planteemos nuevas formas de establecer relaciones que antes no hubiésemos explorado.

Antes de ennoviarme y comprometerme tenía 25 años. Ahora que tengo casi 40, el mundo y las formas que tienen las personas de enamorarse no son los mismos. Discursos de género, nuevos feminismos, monogamia vs. poliamor, apps de citas... Las reglas han cambiado, pero yo también gracias a lo vivido.

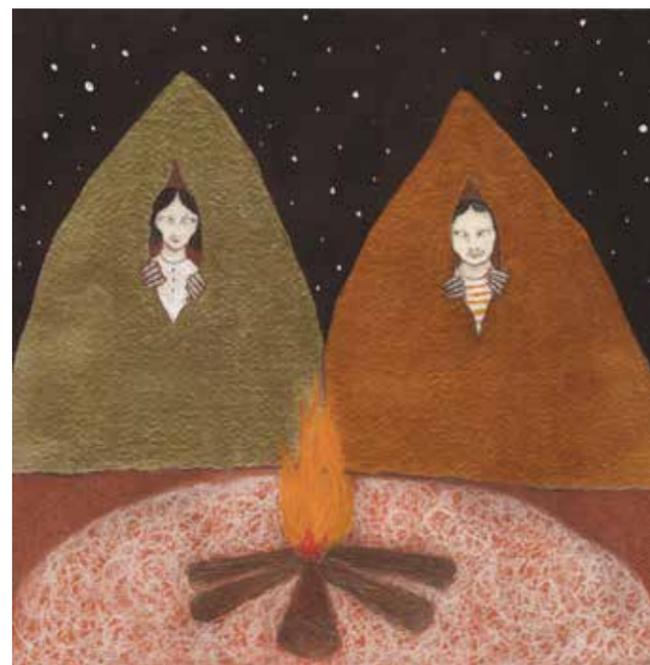
Ahora me es más fácil identificar las cualidades que harían la convivencia mucho más fácil y llevadera. Pero siento que eso no es requisito suficiente para garantizar el éxito de una relación. Me sigo preguntando: ¿quiero una pareja para convivir o solo para pasarla bien a ratos? ¿Hasta qué nivel quiero involucrarme con una persona? Aún no lo sé.

Un divorcio puede enseñarte que por más papeles que firmes nada es seguro ni definitivo. Que el nivel de compromiso, así como el amor, no lo demuestran palabras escritas o pronunciadas. Lo demuestran los hechos y cómo se enfrentan los momentos duros, más que los felices.

Un requisito indispensable para mí, más allá clasificar o etiquetar una relación, es la reciprocidad. El equilibrio entre lo que das y recibes de la otra persona. Entender realmente lo que es un verdadero intercambio y apoyo entre dos.

Pero es muy probable que esa nueva persona que aparezca haga tambalear las convicciones que con cuidado vamos armando. Que venga un nuevo amor, baje la cortina de mi habitación de nuevo y yo prefiera no protestar.

Después de todo, no importa por cuántas lecciones, compromisos o experiencias amorosas hayamos pasado. Siempre seremos, como dice David Bowie en una canción, “Principiantes absolutos, con los ojos completamente abiertos, pero igualmente nerviosos”. ¶



# Antes de morir quisiera...

Adriana Restrepo · FOTOGRAFÍA: Mateo Romero

Guillermo Prieto La-Rotta (Pirry) ha estado cerca de la muerte muchas veces: al nadar con tiburones, cuando le dispararon durante el rescate de un soldado y al subir al Everest Pero todavía le queda mucho por hacer.

*Perder el miedo de...* hablarle a las viejas.

*Volver a sentir la emoción de...* volar con el traje de alas o de hacer alta montaña. Son cosas que no puedo hacer porque ya no tengo los reflejos y por un problema pulmonar que podría matarme.

*Escuchar por última vez a...* los Rolling Stone y a Depeche Mode. Y si no se hubiera muerto, me gustaría oír también a Pastor López.

*Confesar que...* tendrán que buscarme en mi lecho de muerte, porque no lo voy a confesar ahora.

*Regalar a alguien especial...* techo a quien lo necesita. Sería algo que regalaría todas las veces que pudiera.

*Tener el coraje para...* encontrar una nueva pasión, dejarlo todo y empezar de cero.

*Dar las gracias a...* me alegra haber podido dar las gracias a mi papá antes de que muriera. Fue una buena reconciliación.

*Aprender algo que siempre quise...* tocar algún instrumento o cantar medianamente bien. Me encanta la música pero soy negado para interpretarla.

*Cambiar de opinión sobre...* la religión. Siempre he creído que la religión es una herramienta que se usa contra la gente. Pero no se puede generalizar. Me gustaría encontrar personas que me hagan cambiar esa opinión.

*Que mi epitafio diga...* “continuará”.

*Haber cultivado la compasión hacia...* si es posible, me gustaría tener aún mas compasión por el medio ambiente.

 **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.*





# Los perros cambian vidas

Catalina Gallo Rojas\* • FOTOGRAFÍA: Alan Aguilera

Según los expertos, el vínculo que crean con los humanos puede ayudarnos a superar momentos difíciles.

**E**ric O'Grey es un estadounidense obeso, diabético y depresivo que bajó 70 kilos, eliminó sus medicamentos para la diabetes tipo II y salió de la depresión gracias a una combinación de dieta sana con un nuevo acompañante en su vida: un perro.

Tanto la dieta como el perro fueron recetados por su doctora naturista en Silicon Valley. Cuando Eric la consultó, tomaba 15 medicamentos cada día, entre ellos los necesarios para sobrellevar su diabetes, el insomnio, la depresión. Además, no se quería a sí mismo y casi no salía de su casa. La doctora le dijo que el perro lo haría caminar por lo menos media hora dos veces al día, todos los días.

Eric jamás había tenido un perro y decidió adoptar uno que se pareciera a él, un animal maduro y con sobrepeso. Peety, como lo bautizó, tenía 7 kilos de más. Juntos comenzaron a salir a caminar dos veces al día, al principio unos pocos minutos, que fueron poco a poco aumentando hasta llegar a dos horas diarias de caminata.

Después de 10 meses, Eric había perdido 70 kilos, había dejado todos los medicamentos, incluidos los antidepresivos, y se sentía a gusto consigo mismo. Peety también había perdido los kilos que tenía de sobrepeso.

Eric afirma que no solo fue el ejercicio lo que lo cambió, también el sentirse amado por un ser que no lo juzgaba. Además, el perro lo veía como alguien tan especial, que él decidió ser esa persona. Peety lo motivó a mejorar sus condiciones de vida, sus hábitos.

Después de que Peety murió, Eric publicó un libro en el que cuenta su historia, *Peety, el perro que salvó mi vida*, de editorial

Penguin Random House, que ya se encuentra en las librerías colombianas.

El lazo entre el perro y el ser humano es tan especial porque es un lazo de dependencia que vincula los tres ámbitos en los que los seres humanos desarrollan afectividad: la interacción continua, la dependencia y el compartir afectivo.

Así lo afirma Luisa Fernanda Méndez Pardo, médica veterinaria estudiosa del comportamiento de animales y del vínculo que se crea entre los seres humanos y las mascotas, principalmente con perros y gatos.

Los perros están todos los días con sus dueños, dependen de ellos para sobrevivir y tienen manifestaciones de amor y afecto como batir la cola, ser felices cuando ven a su dueño, querer acompañarlo en todo momento, ladrarles para que les presten atención o buscarles juego.

De allí que una persona como Margarita Gálvez haya cambiado su vida desde que Tío, un schnauzer que le regalaron, llegó a su casa. La transformación de ella no tuvo la misma dimensión de la de la de Eric, pero sí igual profundidad emocional.

En ese entonces ella era una mujer soltera, a quien le costaba encontrar motivos para llegar a su casa. Pasaba la mayoría

“ El lazo entre el perro y el ser humano es tan especial porque es un lazo de dependencia que vincula los tres ámbitos en los que los seres humanos desarrollan afectividad: la interacción, la dependencia y el compartir”.

\*Periodista independiente.

del tiempo por fuera, entre la oficina y la vida social, y viajaba mucho por su trabajo. Su novio tenía perro y la convenció de aceptar uno de regalo.

Con Tío, como lo bautizó, Margarita comenzó a encontrar una razón para llegar a su casa todos los días. Tenía la responsabilidad de cuidar a un ser vivo, que la necesitaba y la quería tal cual como ella era. Empezó a adorar sus llegadas a la casa con los saludos de Tío, a hacer ejercicio, a caminar con su perro, a visitar parques, a conocer otros lugares de la ciudad y también a otras personas, aquellas que también paseaban a sus perros y visitaban lugares amigables con los animales.

La pensaba dos veces antes de irse de fiesta, porque tenía que madrugar a pasear a su perro. “Tío me domesticó, yo no estaba domesticada”, dice Margarita, y agrega: “Me hizo más casera”.

Un tiempo después, Margarita enfrentó un duro momento: su novio se enfermó de cáncer y murió. Ella entró en una etapa en la que sentía que no tenía fuerzas suficientes para vivir, sentía por momentos que la tristeza era más poderosa que ella. Pero ahora no solo era Tío el que la necesitaba: el perro de su pareja, otro schnauzer, había quedado sin dueño, y Margarita se lo llevó a casa. Debía levantarse a darles comida, a pasearlos, a atenderlos. Por momentos sentía que eran demasiada responsabilidad para ella y pensó en regalarlos, pero la psicóloga que la acompañaba en su proceso de duelo le recomendó que se quedara por lo menos un año con los perros, para que no estuviera tan sola.

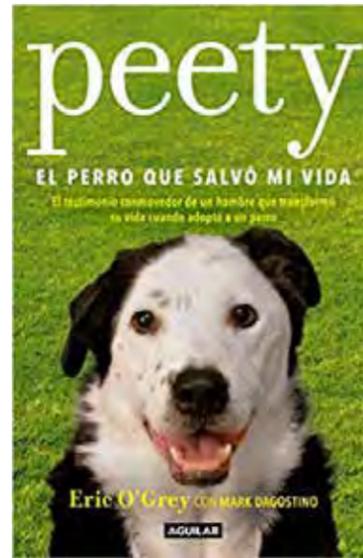
Y Tío y Mufasa, el nuevo schnauzer que llegó a su casa, se convirtieron en su principal compañía y motivación. Si lloraba, allí estaban ellos para lamerla y consolarla. Si estaba triste, ellos le jugaban. Si estaba contenta, salían juntos a pasear. Cuando se levantaba, la saludaban felices y le batían la cola para demostrárselo. Y con ellos, poco a poco, Margarita pudo superar el duelo. “Los perros son seres que no pueden sobrevivir por sí mismos, uno los tiene que cuidar y esa responsabilidad te levanta”, dice Margarita. Además, recibe cariño de ellos todos los días. “Ellos no me miran, ellos me contemplan y lo hacen con un amor profundo”.

### Los afectos

Luisa Fernanda Méndez explica que un perro puede llegar a leer 1.200 códigos entre verbales y no verbales del ser humano, de allí que puedan saber cuando alguien está triste o alegre, cuando se siente solo o ansioso.

Explica, además, que las mediciones que se han hecho en los cerebros de los perros indican que en este se activan las mismas zonas que en los cerebros de los humanos cuando ambos sienten cariño, alegría o rechazo, por ejemplo. Desde este punto de vista, la doctora afirma que los perros desarrollan niveles afectivos. Sin embargo, precisa que esto no es tan fácil de asegurar, puesto que podría caerse en la tendencia a humanizar al perro, lo cual no es conveniente ni para las personas ni para los animales.

Pero son estas características las que también ayudan a fortalecer el vínculo entre las personas y los perros, y que los convierte en un apoyo especial en momentos difíciles.



*Gracias a su perro, Eric O'Grey logró perder 70 kilos de sobrepeso, dejar los antidepresivos, y con el tiempo se empezó a sentir a gusto consigo mismo.*

Ángela Molano es una colombiana que vive en Italia, en el campo. Siempre ha querido a los animales y su hogar se ha vuelto, como dice ella, “un zoológico”. Adaptarse a vivir en otro país no le resultó tan fácil, pero los perros y los gatos fueron fundamentales para ayudarla. Y aún hoy, más de 10 años después de haberse ido de Colombia, son su gran compañía. Ha llegado a tener 20 animales juntos en ciertos momentos. A su casa en el campo llegan perros y gatos perdidos o enfermos, ella los rescata y a muchos les encuentra hogar. Otros se han quedado con ella hasta cuando mueren y todos han representado para Ángela una ocupación, una forma de no quedarse quieta cuando no está haciendo sus trabajos artísticos.

Además, ella tiene fuertes cambios de ánimo y los perros saben cómo comportarse con ella según esos momentos, tanto cuando se asoma un poco la depresión como cuando está más animada.

Méndez explica que los perros, al igual que muchos otros mamíferos, tienen un órgano vomeronasal que amplifica la capacidad de olfacción, y esto les permite detectar olores como los cambios hormonales en las personas y los cambios en los estados de ánimo que puedan generar estas hormonas. Ella sostiene que los perros también perciben los cambios en los neurotransmisores del cerebro del cuerpo humano, que son, entre otros factores, los que determinan los estados de ánimo de las personas.

Para todas estas personas, desde Eric O'Grey en San Francisco hasta Margarita Gálvez en Bogotá y después en Miami, los perros fueron un impulso para cambiar la vida y apreciarla de una manera más positiva. Como dice Ángela Molano: “Son un afecto verdadero y genuino”. ¶



Foto: Cortesía Sofía Moreno

# El barrio de los artistas

Soraya Yamhure Jesurun\* • ILUSTRACIÓN: Camila Bernal

Bogotá tiene un distrito artístico. Está en el barrio San Felipe, en la localidad Barrios Unidos, y su creatividad desborda los límites de la zona.

Las primeras viviendas y el parque central del barrio San Felipe se construyeron durante la segunda década del siglo pasado, paralelo al surgimiento y desarrollo comercial de la Avenida Chile (calle 72). Los habitantes eran profesores del Gimnasio Moderno que tomaban el tranvía para ir a dictar sus clases.

El artista plástico Édgar Correal llegó a vivir al barrio con sus padres en 1957, a los 14 años de edad. Ocuparon una casa construida en 1941, y recuerda haber visto pasar varias veces por las calles del lugar al poeta Eduardo Carranza con su gabán. También a pianistas, cantantes y académicos, quienes gestaron una inclinación hacia el mundo intelectual y cultural en la zona; mientras que los niños sembraban árboles, los artistas abrían sus talleres para enseñar cerámica y pintura.

Desde 2009 el barrio San Felipe, entre la calle 72 y la 80, y entre la Avenida Caracas y la 24, se ha venido proyectando más decididamente como el distrito artístico de Bogotá. Hace diez años, un apasionado del arte y arquitecto soñó con hacer de esta zona un barrio tipo Wynwood, en Miami; o Soho, en Nueva York; o Chelsea en la capital de Inglaterra. Hoy ese sueño se acerca mucho a la realidad, por supuesto, a la medida de la capital colombiana.

La movida del barrio comenzó en marzo de 2013, en la calle 75 A con carrera 20 C. Allí fue la inauguración de la primera exposición de 12:00, galería que se trasteó al sector con sus cuatro años de trayectoria en el norte de la ciudad, impulsada por el visionario arquitecto. Después, en la misma calle, aparecieron Sketch y Beta, otros espacios dedicados al arte. A mediados de 2016, con varias galerías, talleres y espacios culturales en movimiento se institucionalizó la Noche San Felipe, un jueves cada dos meses. Esta iniciativa, que destaca el espíritu abierto del barrio y que apoya los emprendimientos de la comunidad, tendrá su próxima fecha el 27 de junio.

### Un paseo por el barrio

Si se trata de sugerir una ruta para recorrer San Felipe, es preciso comenzar con un café y un envuelto de mazorca en Lilipán, una panadería tradicional fundada en 1982 en la carrera 20 C con calle 76. Las siguientes paradas dependen del día y la hora.

Hay muchos espacios culturales y gastronómicos, así que mencionar solo unos puede resultar antipático con los que se nos escapen. Sin embargo, revisemos unos pocos, que de los demás ya se irá enterando a medida que camina por el sector y se deja llevar por las recomendaciones de los habitantes y de otros visitantes que seguro va encontrarse por allí.

Una sugerencia es ir a conocer a los artistas que trabajan en el coworking de Estudio 74 —en la calle 74 A—, y preguntarles por las galerías o espacios favoritos. Flora Ars + Natura es un referente por tratarse de uno de los pioneros en el área. Ofrece un programa de estudios a artistas en residencia, establece contacto con audiencias diversas e invita pasar a la biblioteca, al espacio expositivo y a las charlas que ahí se dictan.

“Un apasionado del arte soñó con hacer de esta zona un barrio tipo Wynwood, en Miami; o Soho, en Nueva York; o Chelsea en Londres”.

En la galería Instituto de Visión se encuentra un programa compuesto por un grupo de artistas jóvenes y otro de personajes cuyo trabajo inició entre los años setenta y ochenta. En SGR convergen instalaciones de sitio específico que modifican el espacio y generan diálogo con la arquitectura de la galería. En Plural Nodo Cultural, además de proyectos en exposición, organizan talleres de cocina, cenas y charlas. Sketch le apuesta a artistas emergentes que incitan a pensar el dibujo con sus posibilidades expandidas. Bandy Bandy difunde la cultura urbana que pasa en las calles latinoamericanas, y Liberia promueve distintos lenguajes dentro del carácter industrial que imprime la estructura metálica de su interior.

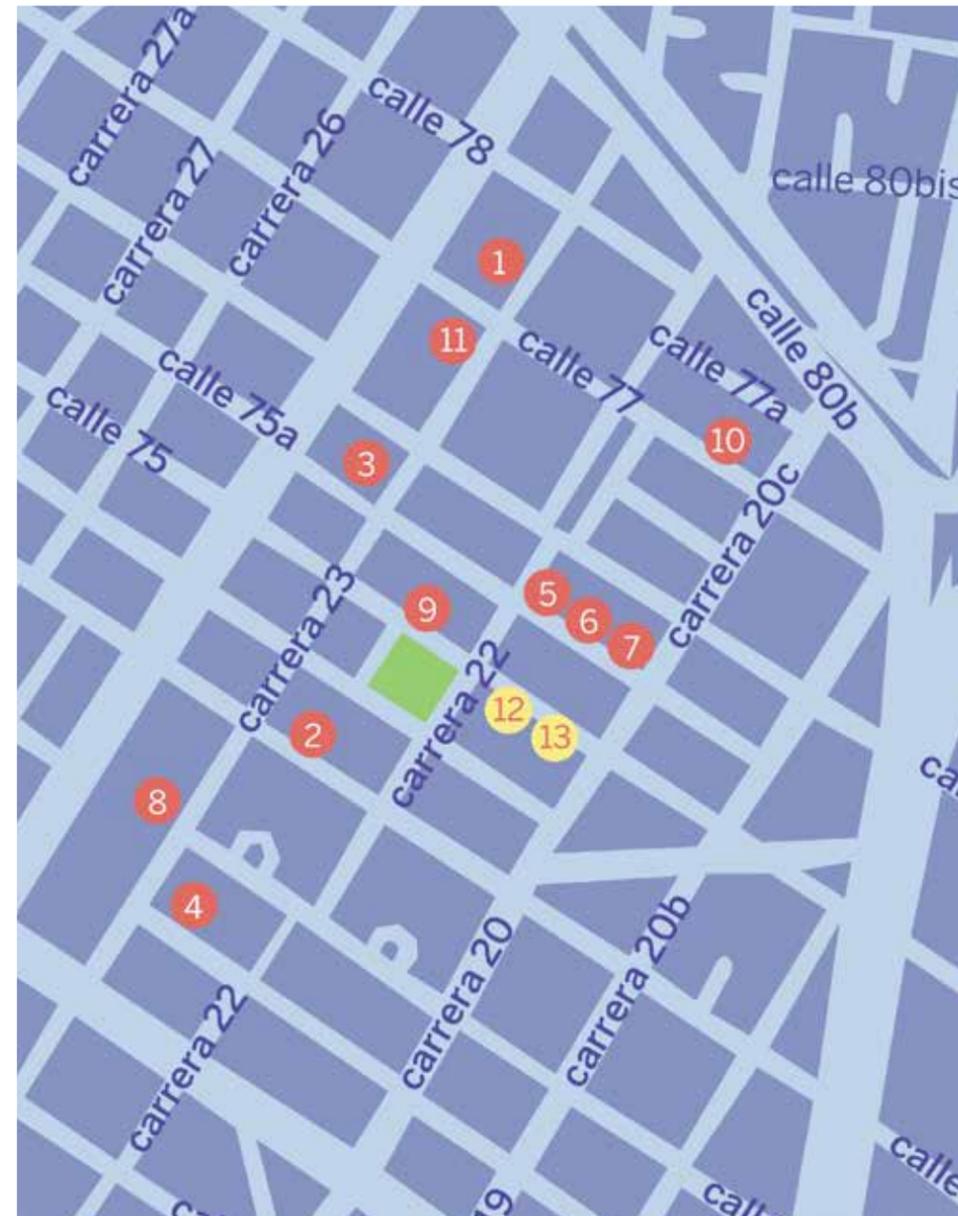
En Casa San Felipe se consiguen sofisticadas máquinas de hacer café. Su área, distribuida en tres pisos, tiene locales para los amantes del esta bebida, del té, de la pizza, del cine, de las se-rigrafías alemanas, de los libros, la moda y, por supuesto, tiene galería y talleres de artistas. Está ubicada frente al parque central y limita hacia el oriente con la galería Neebex, que acaba de trastearse desde el barrio La Magdalena y que a su vez limita con el estudio del artista Carlos Blanco, quien acaba de llegar de Las Nieves, otro polo artístico bogotano cerca al centro de la ciudad.

Como todos los barrios, San Felipe tiene su cafetería cerca al parque, y su nombre es literal: La Cafetería del Barrio. Es el lugar ideal para hacer un receso durante el recorrido y tomar una copa de vino con una lasaña boloñesa o un capuchino con galletas. Siéntese en la barra o afuera bajo la pérgola: desde ahí podrá ver el movimiento del taller de al lado, donde el cemento del artista Mauricio Combariza se encuentra con las materias primas de sus coequiperos de Proyecto Faenza.

A unas cuadras de distancia, en la carrera 23 con calle 72 A, la Galería Elvira Moreno representa artistas colombianos e internacionales establecidos con carrera intermedia. Alberga obras de Rodrigo Echeverri, Saír García y Miler Lagos. Su espacio expositivo está abierto para charlas, conferencias y talleres.

Édgar Correal ya ajusta 62 años viviendo en San Felipe. Asegura que el carácter liberal del barrio ha permitido y respetado la voluntad de cada uno de los que están. “Cada cual es lo que pretender ser, como sus casas. Bogotá ha sido una ciudad introvertida y ahora se ha abierto por ser capital del país y ha tomado la estructura de la nación. No tenemos mar, no tenemos playas, pero tenemos cultura. Lo mejor que le ha podido pasar a San Felipe es la llegada de las galerías, porque se centralizó la actividad cultural en un solo sitio. Esto hace más dinámica la actividad y más efectiva la comercialización del arte, porque la gente puede venir a ver distintas expresiones. El arte no es solo para clientes exclusivos, es para la gente. ¡Es para todos!”, concluye. ¶

\*Periodista. Escribe para diferentes medios. Colaboradora de Bienestar Colsanitas.



- 1 Sketch  
Carrera 23 # 77-41
- 2 SGR  
Calle 74 # 22 - 28
- 3 Liberia  
Calle 75a # 23 - 10
- 4 Jacob Karpio  
Calle 72a # 22 - 80
- 5 Bandy bandy  
Carrera 22 # 75a - 06
- 6 Beta galería  
Calle 75a # 20c - 52
- 7 12:00  
Calle 75a # 20c - 62
- 8 Elvira Moreno  
Carrera 23 #72a 61
- 9 Casa San Felipe  
& rincón projects  
Calle 75 # 22 - 44
- 10 Flora  
Calle 77 # 20c - 48
- 11 Instituto de visión  
Carrera 23 # 76 - 74
- 12 La cafetería del barrio  
Calle 75 # 20c - 89
- 13 Oculito  
Calle 75 # 20c - 21

**TEE**  
Servicio Amable

**AMPLIA GAMA DE SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE TRANSPORTE PARA LOS SECTORES:**

Escolar

Empresarial

Servicios Especiales

Expresos a nivel Nacional

**Contactenos:**

📍 Cra. 68C No. 74B-15 Bogotá 📞 (57+1) 7427600

📞 318 289 8800 ✉️ [servicioalcliente@tescotur.com](mailto:servicioalcliente@tescotur.com)

📱 @Tescotur S.A. 🌐 [www.tescotur.com](http://www.tescotur.com)

# Pasiflora

Eduardo Arias\*

Las mascotas demandan cuidados y atención, y por eso mismo son de gran ayuda para mantener la buena salud de los viejos.

Luis Felipe Hernández



Toda mi vida he sido de gatos. Me encantan los felinos. Son hermosos y, en el caso concreto de los gatos, es muy divertido verlos entretenerse con cualquier cosa que medio se mueva. De ellos también me encanta que estén con uno sólo cuando se les da la gana. Uno puede irse de viaje tres días o hasta una semana, y eso en poco o nada lo afecta. En algún documental sobre gatos dijeron que los gatos están con los humanos porque les facilitamos la vida. El día en que dejemos de darles de comer ellos salen a cazar y asunto solucionado. Con un perro eso no sucede, porque es un animal dependiente y demandante.

Las raras veces que hubo perro en mi casa la relación fue más de deber: "Toca darle de comer al perro". "¿A quién le toca sacar al perro?" "¿A quién le toca limpiarle la caca?". Y, sí, yo jugaba con ellos y me simpatizaban. Pero ante todo fueron motivo de conflictos intrafamiliares.

Todo cambió hace siete años, cuando Pasiflora llegó a la casa con una fractura triple de fémur y cadera. En principio la

idea era cuidarla un par de semanas y regalarla.

—¿Y si la dejamos acá? —me preguntó mi mujer.

—¿Cómo vamos a tener un perro? ¡Quién se va a encargar de sacarla a pasear? ¿Y qué irá a pensar Costacurta con la llegada un perro extraño en la casa? — Costacurta es el dueño de la casa en que vivimos. Nuestro gato.

Pasaron las semanas y Pasiflora terminó quedándose. Ha debido llamarse más bien Anfetamina, ya que la tranquila y callada perrita que se reponía de aquella triple fractura, echada sobre un par de trapos en un rincón de la sala, a la semana ya corría con la pata herida colgada y le ladraba a cuanta persona veía u oía pasar por el frente de la casa.

Yo me encariñé de ella. También se convirtió en una aliada, pues debido a un alza de azúcar en mi sangre que tuve poco después de su llegada me propuse caminar en serio todos los días. Y Pasiflora ha sido desde entonces la compañera de mis largas caminatas de sábado, domingos y festivos, y de aquellos días entre semana en los que la flexibilidad de mi horario me permite sacarla a pasear.

Yo pensaba que los perros eran, ante todo, ideales para acompañar a los niños. Sabía que existían perros muy útiles como los perros guía, los rescatistas, los perros antiexplosivos y los expertos en detectar droga. Pero no imaginaba que a estas alturas de la vida yo llegaría a tener una relación tan intensa con un perro.

A veces pienso que con Pasiflora he

perdido un poco el sentido de las cosas. A Pasiflora le hablo y siento que a veces me entiende. Y no porque le dé instrucciones como "¡sit!" o "¡vamos!", sino porque ella capta el significado de varias palabras no tan obvias, de algunos de mis movimientos y mis gestos. Yo me fijo mucho en sus orejas y fantaseo que con ellas Pasiflora me habla a través de un lenguaje de señas que a veces creo entender. Cuando caminamos, ella insinúa por dónde quisiera ir, y a veces insiste tanto que es ella quien determina la ruta.

Para escribir estas líneas busqué referencias y encontré, entre muchas otras cosas, que los viejos que cuidan una mascota son mucho más alegres y vitales que las que no tienen un animal en casa. Sentirse útil y acompañado es una muy buena medicina. Su presión arterial es más baja, así como su frecuencia cardíaca. Sienten menos estrés y visitan al médico con menor frecuencia que las personas que no tienen mascota. La obligación de sacar a pasear al perro mínimo dos o tres veces al día trae como consecuencia que mejoran su salud física y mental. Estimulan la memoria y la atención en los viejos, sobre todo los que viven solos, y para ellos es muy estimulante una mascota que los reciba al llegar a casa y que ellos tengan que cuidar.

Aún no soy un anciano solitario. Pero sí doy fe de que Pasiflora me ha ayudado a sobrellevar mejor esta etapa de la vida en la que las angustias y las incertidumbres se multiplican como conejos.

(Continuará) ¶

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