

# Contenido

Nº 165 • Agosto - Septiembre 2019

## Institucional

- 2 Nuestro compromiso con el tenis colombiano
- 60 Así funciona el Plan Médico Domiciliario Plus

## Belleza y bienestar

- 6 Cómo combatir la calvicie
- 8 María Luisa Flores

## Alimentación

- 10 Los antioxidantes y su poder reparador
- 12 El peligro de hacer dietas sin control  
*Soraya Yamhure Jesurun*
- 14 Entre dos calderos: uno cultural, otro culinario  
*Julián Estrada Ochoa*
- 18 Tendencias nutricionales marcan la pauta

## Hogar

- 4 Numeromanía: Adicción al celular
- 20 Aplicaciones para mantener a raya la diabetes
- 22 Por un trato digno a la mascotas  
*Diana Romero*



80



14

## Medio ambiente

- 30 Visitantes de tierras muy lejanas  
*María Gabriela Méndez*
- 34 Compromisos ambientales internacionales: ¿por qué nos deben importar?  
*Mónica Diago*

## Actividad física

- 40 Ejercicio en el posparto  
*Mónica Diago*
- 44 Gimnasio en casa  
*Adriana Restrepo*
- 48 Cabal y Farah: hermanos dentro y fuera de la cancha  
*María Gabriela Méndez*



22

## Salud

- 56 El aire de las ciudades y la salud pública  
*Laura Natalia Cruz Cañón*
- 62 Mi cáncer: una historia natural  
*Marcela Villegas*
- 66 Agujas sanadoras  
*María Alexandra Cabrera*
- 68 Una prueba eficaz para detectar el VPH
- 70 Alerta con los desórdenes alimenticios  
*Karem Racines Arévalo*
- 74 La máscara que cambió mi vida  
*Donaldo Donado Viloria*
- 76 Arquitectura y tecnología para el bienestar

## Vida

- 78 Antes de morir quisiera...  
*Matador*
- 88 El delito de ser viejo  
*Eduardo Arias*

## Tiempo libre

- 80 Claudia Hakim, la educadora  
*Soraya Yamhure Jesurun*
- 84 María Paz Gaviria, la gestora
- 86 Diego Garzón, el promotor  
*Brian Lara*



#### Consejo editorial

Eduardo Arias  
Enrique Bernal  
Juan Carlos Echandía  
Gloria Escobar  
Franck Harb Harb  
Camilo Jiménez  
John Naranjo  
Diego Quintero  
María Cristina Valencia  
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

Carlos Argáez (Capeto)  
Mario Cuevas  
Kaitlyn Dolan  
David Estrada Larrañeta  
Mateo López  
Fernando Olaya  
Mateo Romero  
iStock

#### Ilustración

Alejandra Balaguera  
Juan Felipe Hernández  
Ana López  
Santiago Oliveros (Sako Asko)  
iStock

#### Fotografía de carátula

Kaitlyn Dolan, Washington D.C.

#### 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  
Derechos reservados

# Nuestro compromiso con el tenis colombiano

Colsanitas ha apoyado a los mejores tenistas de Colombia, los que más lejos han llegado en la historia nacional de este deporte. La más reciente muestra de este compromiso es el primer lugar obtenido en Wimbledon por los tenistas Juan Sebastián Cabal y Robert Farah. Una alegría para nosotros pero también para toda Colombia. Una alegría que vino acompañada, además, por la llegada de estos tenistas al primer lugar del escalafón mundial de la ATP en dobles, un hito histórico para el país.

Un triunfo de esa categoría solo se consigue con esfuerzo, disciplina y constancia. La relación de nuestra compañía con el tenis empezó en 1993, cuando Colsanitas patrocinó el Torneo Federación de la Academia Colombiana de Tenis. Luego vendría el apoyo a otros torneos y campeonatos entre naciones celebrados en Colombia, hasta organizar nosotros mismos la Copa Colsanitas. A estas alturas, nuestra Copa es el torneo con más tradición en el circuito latinoamericano del tenis femenino, y un punto de referencia para las tenistas de todo el continente.

Por esos mismos años conformamos el Equipo Colsanitas de Tenis, único en el mundo por la manera en que funciona. Lo concebimos desde el principio con criterio empresarial, con su propia gerencia, sus objetivos y metas, su presupuesto y gestión. Cuenta además con un equipo técnico de entrenadores y preparadores físicos con experiencia internacional, así como con un cuerpo médico y científico que incluye deportólogo, ortopedista, traumatólogo, psiquiatra, psicólogo, fisioterapeuta y nutricionista.

Sin embargo, los deportistas, técnicos y el área administrativa del equipo se relacionan no como una empresa sino como una familia, y por esa mágica com-

*“ Con nuestro apoyo al tenis queríamos mostrar a la comunidad colombiana que Colsanitas sabe hacer las cosas bien” .*

binación el país ha conseguido figurar en el mapa del tenis mundial. En 2005 Fabiola Zuluaga llegó al puesto 16 del mundo, y por dos años fue la tenista latinoamericana mejor posicionada en ranking internacional. Con el puesto 36 que alcanzó Santiago Giraldo en el escalafón de la ATP, en 2014, se convirtió en el tenista colombiano que más lejos había llegado hasta entonces. Alejandro Falla alcanzó el número 3 del mundo en categoría sub-18, y ahora estos dos tenistas caleños, Cabal y Farah, llegan al número uno del mundo en dobles.

Con nuestro apoyo al tenis queríamos mostrar a la comunidad colombiana que Colsanitas sabe hacer las cosas bien, con compromiso y dedicación, y pensando en el largo plazo. Y que esos compromisos que asumimos los llevamos hasta el final. Hoy nos complace afirmar que después de tantos años, seguimos apoyando el tenis colombiano con el mismo entusiasmo que teníamos al principio, cuando todo esto era una idea, un sueño. ¶

**IGNACIO CORREA SEBASTIÁN**  
Presidente Ejecutivo  
Colsanitas - Keralty

# Programa Mamá Canguro Colsanitas



## Criterios de ingreso:

- Prematuros (**nacimiento antes de la semana 37**).
- Recién nacidos de bajo peso (**menor a 2500 gr**).
- Recién nacidos con condiciones de alto riesgo, definidas por su médico pediatra.

## Objetivos:

Reducir el riesgo de infección en el bebé prematuro

Seguir y mejorar la ganancia de peso

Estimular el vínculo afectivo

Orientar hacia la lactancia materna efectiva

Disminuir el riesgo de enfermedad y muerte en el bebé

## Actividades del Programa Canguro:

- Consulta individual por pediatría.
- Consulta individual por enfermería.
- Valoración por psicología.
- **Terapias:** física, ocupacional y fonoaudiología.
- Asesoría en lactancia materna.
- Asesoría para el manejo de oxígeno domiciliario.
- Direccionamiento a vacunación según edad.
- **Talleres familiares:** lactancia, vínculo, apego, caricias, contacto piel a piel, cuidados del recién nacido, puericultura, técnica canguro.

## Sedes de atención:

### Bogotá

Clínica pediátrica colsanitas  
Av calle 127 # 20 - 56 piso 5  
Tel. Citas: **7436767 - 6252111**  
Ext. **5714510**

### Bogotá

Clínica Universitaria Colombia  
Calle 22b # 66 - 46  
Edificio Consultorios  
Citas presenciales en recepción del piso 12.

### Barranquilla

Clínica Iberoamérica  
Calle 86 No. 50 - 26, Barrio Alto Prado  
Citas: Tel. **3221777**  
Exts. **5751528 - 5751529**

### Cali

Clínica Sebastián De Belalcázar  
Avenida 4 Norte No. 7 N-81  
Torre Clínica - Piso 11, cerca de la capilla.  
Citas: Tel. **6607001**  
Exts: **5723939 - 5723929**

# Adicción al celular

Redacción Bienestar Colsanitas • ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

Nomofobia: así se llama el miedo que experimenta el 73 % de la población cuando no tiene su celular. ¿Qué tan adictos somos a esos pequeños computadores de bolsillo? Vamos a las cifras.

56,3 %

de los colombianos dice necesitar su teléfono, frente a 34,8 % que lo necesita “solo algunas veces” y 8,9 % que “no lo necesita”.

28

minutos es el tiempo promedio que pasan los colombianos sin revisar su celular. En los milenials el tiempo baja a 25.

48 %

de los colombianos prefiere renunciar a tener sexo durante un mes antes que a su teléfono móvil.

60 %

de las personas utiliza el teléfono con regularidad para revisar las redes, tomar fotos (60 %), ver videos (44 %), compartir fotos (43 %), jugar (40 %).

74 %

de hogares no tiene normas para el uso del celular aunque está de acuerdo en que deberían tenerlas. 56 % cree que el celular fortalece su vínculo familiar.

36 %

de la gente revisa el celular para temas laborales en su tiempo libre, 34,5 % algunas veces y 29,1 % nunca lo revisa.

4,3

horas al día, en promedio, usan los colombianos su celular. Los milenials (de 18 a 35 años) lo usan casi 5 horas, y los mayores de 56 años, 2,9 horas.

76 %

creo que usa mucho el celular pero no tiene intención de cambiar su conducta. 61 % piensa que su pareja usa demasiado el teléfono.

65 %

de los colombianos revisa su celular antes de ir a dormir y 63 % al despertarse. Estudios en el mundo aseguran que una persona revisa su teléfono unas 150 veces al día, en promedio.



Fuentes: Asociación de la Industria Móvil de Colombia (Asomóvil), Deloitte y Nokia.

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

---

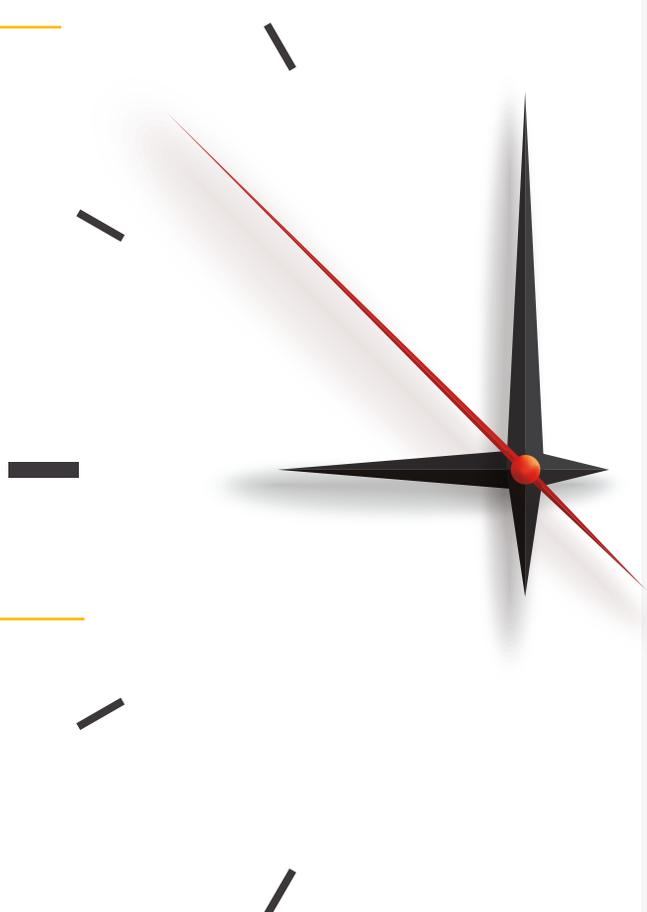
Un segundo puede salvar una vida.



**Clínica del Country**  
Valora la vida



VIGILADO SuperSalud





# Cómo combatir la calvicie

*Adriana Restrepo\** • FOTOGRAFÍA: *Mateo Romero*

Malas noticias: no existe ningún tratamiento milagroso que pueda prevenir la calvicie. En esta condición interviene un componente genético que hace muy difícil su tratamiento. Sin embargo, en el mercado hay varios productos para dar la pelea.



**E**n Colombia cerca del 50 % de la población masculina empieza a perder pelo entre los veinte y treinta años. En las mujeres, las cifras son inferiores, cerca del 12 %, gracias a que los estrógenos estimulan el crecimiento del cabello.

La causa principal de la alopecia o calvicie es un patrón genético y evolutivo, aunque según los expertos también se puede presentar por trastornos metabólicos, postparto, mala alimentación, estrés, excesos de grasa, tratamientos con agentes químicos en el pelo, quimioterapia o enfermedades capilares como seborrea, psoriasis o dermatitis, entre otras.

Lo importante, asegura la dermatóloga de Colsanitas María Bernarda Durango, es acudir a un especialista en cuanto se empieza a notar una pérdida considerable. Es decir, cuando quedan expuestas ciertas zonas de cuero cabelludo.

Y jamás intentar combatir este problema con remedios caseros. El aceite de coco, el aloe vera, las pastillas anticonceptivas dentro del champú y las demás recomendaciones que circulan de boca en boca no arrojarán ningún resultado ante la pérdida considerable de cabello, pero quizás sí puedan agravar la situación. “Este es un problema que se debe tratar en el consultorio médico y no en la peluquería”, asegura la doctora Durango. ¶

**“No intente combatir la pérdida de cabello con remedios caseros porque no solo no arrojarán ningún resultado, sino que pueden agravar la situación”.**

Seis tratamientos recomendados por los especialistas.

› **Electroporación capilar TMT System**

Es un procedimiento de aplicación transcutánea no invasivo de diferentes complejos activos, que por medio de breves impulsos de voltaje sobre las células y tejidos, provoca cambios moleculares que hacen más permeable el cuero cabelludo.

› **Plasma capilar**

Consiste en la aplicación de plasma rico en plaquetas en el cuero cabelludo para promover la circulación y regeneración de tejidos. El resultado es la disminución de caída de pelo, engrosamiento del mismo y estimulación de crecimiento.

› **Finasteride**

Fármaco antiandrogénico derivado de los esteroides. Este tratamiento de vía oral funciona muy bien en jóvenes, pero requiere siempre de prescripción médica. Sus efectos adversos están relacionados con la función sexual, como la disminución en el volumen de la eyaculación, ginecomastia, sensibilidad mamaria, reacciones de hipersensibilidad y reacciones en la piel.

› **Mesoterapia**

Consiste en inyectar en la dermis distintos nutrientes (aminoácidos, vitaminas, oligoelementos, vasodilatadores y factores de crecimiento plaquetario) que contrarrestan los efectos de los andrógenos y de la enzima 5 alfa-reductosa, que provocan el debilitamiento capilar.

› **Nanopore capilar**

Es un dispositivo eléctrico de micropunción cutánea no invasivo y de uso profesional que se emplea como complemento a otros procedimientos. Este dispositivo abre canales microscópicos en el cuero cabelludo, donde se aplican principios activos que penetran las capas más profundas de la piel.

› **Implantes quirúrgicos**

Para los casos crónicos, los cirujanos recomiendan los implantes. Hay dos tipos de cirugía: trilla, en la que se saca una tira de cuero cabelludo de la nuca para obtener nuevos folículos; y el FUE (Follicular Unit Extraction), donde se toma cada unidad folicular de una zona donante (barba, pecho y piernas). Una ventaja es que esta técnica no deja casi cicatriz, pero sí es mucho más dispendiosa.



# María Luisa Flores

*Adriana Restrepo\** • FOTOGRAFÍA: *Mateo Romero*

Sus pasiones son la actuación, la cocina y ayudar a los demás. Tiene un restaurante y una fundación para personas que, como ella, han sufrido quemaduras.

**N**ació en Venezuela, pero su vida como modelo y actriz la ha llevado a vivir en varios países del mundo. Mientras se hacía un nombre sobre las pasarelas de Francia e Italia, descubrió que lo mejor para el pelo es lavarlo todos los días y que la comida no es un pecado para el cuerpo.

De ese amor por la cocina nació Malú, un restaurante en Bogotá con una filosofía de cuidado por el medio ambiente. “Siempre buscamos que nuestra comida sea saludable y que los proveedores tengan algún proyecto de responsabilidad social o ambiental”.

En 2010 sufrió un accidente doméstico que la llevó a replantear su vida. Una explosión en la cocina le dejó quemaduras de segundo y tercer grado en el rostro, cuello, pecho y brazo derecho. Hoy, después de varios injertos y cirugías, su piel es su bien más preciado: la cuida con una buena hidratación y con productos de belleza libres de experimentación con animales.

Hace cuatro años creó, junto a una cirujana plástica y otra sobreviviente a quemaduras, la Fundación INTI, que brinda apoyo financiero y psicológico a quienes han sufrido quemaduras.

Su vida gira en torno a sus pasiones: la cocina, la actuación y la labor social.

Para mantener el ritmo, empieza el día meditando por veinte minutos, y al menos dos o tres veces a la semana, hace yoga y pilates para fortalecer el cuerpo. ¶



# Te ofrecemos servicios en salud con la más alta calidad



Fundación  
Santa Fe de Bogotá



¡La salud es fuente de bienestar!

En donde estés y cuando lo necesites te brindamos **atención domiciliaria**



¡Tu salud es lo más importante para nosotros!

Pide ya tu cita con nuestros Especialistas al 4824488



¡Tenemos un compromiso contigo!

Nuestro servicio de **Urgencias** está a tu disposición las 24 horas del día



Servicios Diagnósticos

Contamos con **diagnósticos confiables** en la toma de exámenes de laboratorio e imágenes diagnósticas, encuétranos en el Hospital Universitario, nuestro Centro de Medicina Materno Fetal y Centro Diagnóstico para la Mujer.



Centros Médicos y de Atención Prioritaria

Asiste al **Centro Médico y de Atención Prioritaria** más cercano. Nos puedes encontrar en Unicentro, C.C. Fontanar y C.C. Gran Estación (costado esfera)



Instituto de Cáncer Carlos Ardila Lülle

Más allá del tratamiento médico de la enfermedad, nuestro objetivo es ofrecer un servicio y **acompañamiento integral** para el paciente y su familia

# Los antioxidantes y su poder reparador

*Redacción Bienestar Colsanitas*

Las células pueden oxidarse y generar enfermedades. Hay alimentos ricos en sustancias que frenan este proceso. Aquí le contamos qué son los antioxidantes y dónde encontrarlos.

Cada uno de los alimentos que ingerimos se transforma en energía. Este proceso celular suele dejar residuos —moléculas inestables— que con el tiempo van acumulándose y deteriorando (oxidando) las mismas células, hasta el punto de ocasionar enfermedades en el organismo. A estos residuos se les conoce como radicales libres, y pueden obtenerse a través de las toxinas ambientales producidas por la contaminación o los rayos ultravioleta. Evitarlos es una tarea prácticamente imposible, pero es factible minimizar su impacto de forma natural.

Para hacer contrapeso a los radicales libres existen los antioxidantes. Son sustancias cuya función es proteger la célula de la oxidación al reaccionar química y naturalmente al interior de ésta. Cuando los antioxidantes son insuficientes, los radicales libres terminan degradando compuestos moleculares complejos como los lípidos (grasas saturadas e insaturadas), las proteínas y el ADN llegando, incluso, a desencadenar diabetes, enfermedades cardiovasculares, oncológicas y otras.



Los antioxidantes pueden conseguirse mediante la ingesta de ciertos alimentos de consumo diario. De hecho, hacen parte de nuestra dieta sin que nos demos cuenta. El ejemplo más claro son los lácteos, que sin importar su presentación (leche, queso, yogur) son el recurso más a mano y del día a día para combatir los radicales libres: están en nuestro desayuno, lonchera, café de la tarde e incluso en la cena de cada noche (en gran medida es por esto que siempre encajan en cualquier dieta balanceada).

Más allá de esto, los antioxidantes están presentes en productos ricos en vitamina A, C y E, y por extensión en frutas, vegetales, granos y semillas ricos en betacarotenos (responsables de los colores amarillos, rojos o naranjas de los alimentos), licopenos (de los colores rojos), luteína (vegetales de hojas verdes), y selenio (oligoelemento de granos y semillas).

## **Cinco alimentos ricos en antioxidantes**

› Lácteos: vale la pena detenernos en las propiedades naturales que los hacen indispensables en esta breve lista. Los derivados de la leche son ricos en calcio, potasio, fósforo, vitamina A y D, antioxidantes por antonomasia. Sumado a esto, el procesamiento natural de los lácteos para su consumo, comenzando por la pasteurización, potencia el efecto de los antioxidantes dentro del organismo.

› Brócoli: al ser un alimento rico en luteína, vitamina A, C, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo, hierro, yodo, zinc y cobre es uno de los portadores de antioxidantes más potentes del mundo vegetal.

› Tomate: es rico en vitamina A, C y licopeno, de donde viene su color rojo, y esto lo hace portador de una buena cantidad de antioxidantes.

› Uvas: especialmente las moradas, debido a la alta cantidad de licopeno, betacarotenos y vitamina C, son fuente potente de antioxidantes.

› Té verde: sus hojas tienen alto contenido de vitamina A, C, E y algunos oligoelementos que lo hacen un poderoso antioxidante. ¶

# SABÍAS QUÉ

La leche y productos lácteos son una parte fundamental de la alimentación diaria, sin embargo, no los consumimos lo suficiente, especialmente en la edad adulta:



La encuesta nacional de situación nutricional (ENSIN) 2015 muestra que:

**ENTRE  
19-64 AÑOS**

los colombianos sólo consumen en promedio 1,1 porciones de leche y alimentos lácteos al día.<sup>(1)</sup>

**MIENTRAS QUE LA CANTIDAD  
RECOMENDADA  
QUE DEBEMOS CONSUMIR ES:<sup>(2)</sup>**

**HOMBRES:** 5 porciones/día

**MUJERES:** 3,5 porciones/día



## RECUERDA QUÉ

Una porción de lácteos equivale a:<sup>(3)</sup>

- Leche: 1 taza
- Yogurt: 1 vaso
- Kumis: 1 vaso
- Queso: 2 tajadas



# El peligro de hacer dietas sin control

*Soraya Yamhure Jesurun\**

Cada organismo requiere de un plan nutricional único. Los regímenes alimenticios que plantean ser universales en la pérdida de peso pueden perjudicar la salud.

**L**as dietas que circulan en internet, en redes sociales y en otros medios de comunicación, las que se divulgan como el secreto que utilizó alguna celebridad durante un par de semanas para lucir espléndida, pueden generar un desequilibrio metabólico. El doctor William Rojas García, médico internista y endocrinólogo, adscrito a Colsanitas, pone el ejemplo de la dieta cetogénica, en la que no se ingieren carbohidratos, solo proteínas y cierto tipo de verduras. Induce a la quema de grasa en exceso, cambia la acidez de la sangre y en ocasiones las personas terminan en urgencias por desequilibrios electrolíticos severos. “Otras dietas que han estado de moda producen cálculos renales y cálculos en la vesícula”, añade el especialista.

Según explica, el concepto de dieta hay que quitarlo. Porque lo ideal no es hacer dieta sino cambiar los hábitos de alimentación. “El punto es: cambie sus hábitos de alimentación para toda la vida y dentro de ese proceso va a lograr su meta en algún momento. El problema es que si llevo cinco años de obesi-

dad, no puedo pretender quitarme el exceso de peso en un mes. Es un proceso que debe durar un año o más. Pero a veces las personas quieren tener resultados inmediatos por la fiesta, el vestido de matrimonio y situaciones temporales que no buscan mejorar sus hábitos”, explica el doctor.

## **Buscar ayuda**

Si usted no se siente a gusto con su cuerpo y quiere cambiarlo, consulte al endocrino. Es el médico especialista quien identificará si su problema es endocrinológico o metabólico, es decir, relacionado a los hábitos de vida. En ambos casos, un deportólogo y un nutricionista lo guiarán en la dirección adecuada.

“Para los nutricionistas, como expertos en el tema de alimentación, el término *dieta* ha perdido fuerza. Desde hace varios años hablamos de planes de alimentación individualizados, diseñados de acuerdo al gusto y preferencia de cada persona, y teniendo en cuenta su peso, edad, género y antecedentes médicos

---

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

**“No a todo el mundo le sirve la misma dieta, porque el requerimiento de nutrientes es diferente para cada uno. También depende del nivel de actividad física y otras condiciones”.**

personales y familiares; porque las necesidades nutricionales de cada ser humano son diferentes”, asegura Luisa Fernanda Becerra Cárdenas, nutricionista y dietista de Colsanitas.

Tanto los expertos en alimentación como los médicos del deporte y endocrinos se refieren al peso como la suma total de grasa, músculo, agua, huesos y vísceras. El concepto de índice de masa corporal —que se utilizó en los últimos cincuenta años para referirse a la proporción entre el peso y la estatura— se está reevaluando. Hoy se habla de adiposidad, que es el porcentaje de grasa corporal, y se mide en balanzas computarizadas que determinan esos porcentajes.

Según Angélica Lucía Veloza, nutricionista dietista con maestría en Ciencias Biológicas y énfasis en bioquímica, cuando se analiza cada compartimento individual se deja de enfocar en el peso y se trabaja en lo que realmente se necesita cambiar. “No a todo el mundo le sirve la misma dieta, porque el requerimiento de nutrientes es diferente para cada uno. También depende de su nivel de actividad física y otras condiciones como algunas enfermedades que hacen que el gasto energético aumente”.

Como es fundamental conocer el diagnóstico del paciente y su objetivo, las dietas genéricas, sin supervisión de un especialista, terminan descompensando el organismo. Hacen perder peso pero no bajan específicamente el porcentaje adiposo, tampoco cuidan la masa muscular ni alimentan los requerimientos básicos de nutrientes esenciales. Al seguir alguno de estos regímenes —dieta keto, ayuno intermitente y detox, entre muchas otras—, no se sabe qué se puede perder en el camino. Puede perderse el poco músculo que hay, desencadenar anemia o elevar los lípidos de la sangre: colesterol y triglicéridos.

“Nosotros los humanos somos omnívoros y necesitamos de todo un poco. Entre más variedad de alimentos y colores naturales haya en la dieta, más nutrientes estamos consumiendo”, apunta Angélica Lucía Veloza. Los requerimientos de calorías, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua varían para cada organismo, y suprimir uno u otro puede traducirse en daños para la salud. “Todo es muy relativo en nutrición. Si tuviera que satanizar algo serían bebidas azucaradas y grasa trans, hidrogenada, como las margarinas, que se pegan a las paredes del torrente sanguíneo y tapan las arterias”.

Belleza es sinónimo de salud. ¿De qué sirve bajar 10 kilos en 30 días si las uñas, el pelo, la piel van a perder nutrientes y se van a ver marchitos? Eso para no mencionar el mareo, el cansancio y la fatiga constante que deja un régimen alimenticio genérico en su cuerpo. Nadie puede vivir a dieta. Pero todos podemos vivir más y mejor si cuidamos lo que comemos. Y, por supuesto, de quién nos asesoramos. ¶





# Entre dos calderos: uno cultural, otro culinario

*Julián Estrada Ochoa\* • Fotografía: David Estrada*

Una semblanza amable del bocachico, pez que une diferentes regiones y clases sociales en vastas regiones del norte de Colombia.

**E**l bocachico no es un pez cualquiera. No. Los ríos y sus riberas, la vegetación y la fauna que conforman la esplendorosa vertiente del Caribe siguen siendo su tierra de crianza. Esta vertiente tiene la impronta de las tres cordilleras andinas que atraviesan Colombia, las cuales desde sus orígenes van esculpiendo los cañones que determinan los valles más prolíficos del país, para finalizar en las alegres sabanas de aquel accidente geográfico y social llamado región Caribe.

El río que los pueblos precolombinos llamaron Yuma y los conquistadores De la Magdalena se considera el principal hábitat natural del bocachico. Sin embargo, también vive en otros ríos: Cauca, Cesar, San Jorge, Carare, Sogamoso, Lebrija, Saldaña, Negro, Sumapaz, Bogotá, Guarinó, Lagunilla, La Miel y Nus. Algunos son afluentes del Magdalena; otros, aunque son afluentes, no pertenecen a la vertiente del Caribe. Otros ríos en los que vive a sus anchas el bocachico son el Atrato, que nace en Chocó y desemboca en el golfo de Urabá, y el río Catatumbo, que nace en Santander y desemboca en el lago Maracaibo, en Venezuela.

---

*\* Cocinero, escritor e investigador.*

Todos los años, desde diciembre y hasta abril, el bocachico inicia su ciclo vital, durante el cual millones de individuos, cual ballet acuático, suben nadando las aguas de manera sincronizada, formando aquello que en palabras de *Juan Pueblo* se denomina “... el cardumen que asegura la subienda”.

La subienda del bocachico es algo que no tiene parangón: el alboroto social es absoluto, coincide con épocas de fandango, corralejas y fiestas patronales en diferentes pueblos de la región. Pero el asunto no es solo del sentir costeño, también las poblaciones ribereñas del sur del Magdalena celebran con alborozo, y así en Honda y Girardot el Festival de la Subienda cumple más de medio siglo, y en Flandes, tierra del tiple y el sanjuanero, el Festival del Viudo de Bocachico goza de amplia fama.

Quede claro: llegada la subienda, 11 departamentos con sus capitales, 30 municipios ribereños y centenares de veredas y caseríos inician 90 días de un sibirismo sin diferencia de clases sociales, dado que desde el más humilde fogón de pescadores hasta el más refinado *penthouse* de Barranquilla, todos disfrutan de aquel óvalo plateado, con no más de un palmo en su talla, preparándolo ora para desayunar, ora para almorzar, ora para la cena.

Ninguna de sus recetas es de alta sofisticación. Por el contrario, responden a una auténtica sencillez culinaria, y sus maneras de preparación siguen siendo ancestrales: sancochado, al carbón, a la plancha, sudado, ahumado, salado y seco.

Famosos son en Ibagué, Neiva y Flandes los viudos con arracacha, ahuyama, papa y mazorca. Verdaderas acuarelas semejan los comedores populares sobre el puente del río San Jorge en Antioquia, de cuyos calderos salen aromáticos bocachicos fritos con yucas y patacones. Anonadado queda el visitante de Montería con aquel bohío denominado El Bocachico Elegante, en cuya carta se ofrece preparado de diez formas diferentes. Alucinantes son los comedores del mercado de Loricá con paisaje sobre el Sinú, donde un ejército de cocineras demuestran que el bocachico ejerce su reinado culinario sobre sus semejantes. Máximo placer produce el “tapao de bocachico” preparado en la silenciosa y sombría albarrada que bordea el río en Mompox.

Paradójico: pocos pescados de río superan en cantidad de espinas al bocachico, pero la comunidad sigue prefiriéndolo por sobre muchos. La elegancia de comerlo con la mano hace característica su degustación... sus adeptos comensales lo saben hacer de manera impecable, y lo disfrutan.

El caldero cultural del bocachico se sazona desde hace dos siglos: canciones, bailes, vestuarios, palabras, mitos y leyendas consolidan un sugestivo banquete de diferentes expresiones de la vida cotidiana. Hasta hace poco circulaba en Montería la revista literaria *El Bocachico Letrado* —ignoro si continúa pasando de mano en mano entre los entusiastas de las humanidades en la capital del departamento de Córdoba—, la cual silenciosamente ha demostrado cómo el ethos caribe tiene el sabor de la subienda que produce aquel animalejo. No menos importante ha sido la obra de David Sánchez Juliao, en especial su trabajo

“El bocachico Puche”, perteneciente a la colección de fábulas titulada *El arca de Noé*. Y verdaderas joyas del fogón cultural sinuano son las pinturas primitivistas alegóricas a la subienda del pintor zenú Marcial Alegría.

Es un hecho: para los habitantes de la región Caribe, el bocachico es un tesoro que enriquece de manera especial el caldero de sus apetitosas preparaciones culinarias. Sin embargo, hay quienes aseguran que el bocachico enriquece mucho más el caldero de sus alegrías, es decir, de su conspicua manera de ser caribe, cuya impronta es única en el mundo. ¶



*La subienda del bocachico es algo que no tiene parangón: el alboroto social es absoluto, coincide con épocas de fandango, corralejas y fiestas patronales en diferentes pueblos de la región.*



# Tendencias nutricionales marcan la pauta

*Redacción Bienestar Colsanitas*

Los padres cada vez son más conscientes de los alimentos que sirven a sus hijos. Esa conciencia por darles lo mejor repercutirá en una generación más sana.

**H**oy somos más conscientes de lo que comemos. Las etiquetas nutricionales de los productos del supermercado ya no pasan desapercibidas, porque ahora nos preocupamos por entender qué estamos dándole a nuestro cuerpo. Por eso también somos muy cuidadosos a la hora de comprar, cocinar y preparar la lonchera de nuestros hijos. Gracias a esa consciencia hay una generación de padres dedicados a garantizar una alimentación saludable para sus hijos, con más proteínas y vitaminas, y menos azúcar añadido.

Para nuestras abuelas un niño gordito era un niño saludable. Sin embargo, la medicina ha mostrado que esa idea nada tiene de cierto. Al contrario, el sobrepeso y la obesidad son problemas serios y peligrosos en niños y adolescentes, tal como lo afirma Leonardo Díaz, pediatra adscrito a Colsanitas. Según el Ministerio de Salud, en menos de una década la cifra de exceso de peso en el rango de edad de los 5 a los 17 años pasó de 17,5 % a 25 %. Una cifra que se explica principalmente por la inmensa variedad de productos procesados altos en azúcares y preservantes, que llenan los comercios y se publicitan por televisión.

Lo grave de la obesidad infantil es que además de ser una enfermedad por sí sola, también es la puerta de entrada a muchas otras de diferente calibre: hígado graso, colesterol, triglicé-

ridos altos, hipertensión, desorden metabólico, diabetes e incluso problemas de columna.

Es necesario entender que el azúcar no solo está en los dulces. También las frutas y los carbohidratos aportan azúcar y por eso no hay que satanizarlos, pero sí controlar las cantidades que se consumen. Son ellos los responsables de aportar la

energía necesaria para realizar todas las actividades. La clave es elegir los alimentos con mayor cantidad de

nutrientes: los carbohidratos provenientes de frutas, verduras, leguminosas, cereales, tubérculos, así como lácteos y bebidas bajos en azúcares y grasa. No se trata de restringir ningún alimento sino de moderar su consumo y de elegir las mejores opciones para la lonchera de los niños.

Los nutricionistas recomiendan una dieta balanceada (que contenga productos de todos los grupos alimenticios) y en cantidades suficientes, fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo. Para saber cómo debe ser esa dieta, lo ideal es visitar un nutricionista que diseñe el plan según la edad, el género y las actividades del niños.

Los padres de hoy entienden que una zanahoria o una naranja también tienen azúcar y que sin duda son más nutritivas que una golosina. Esta naciente conciencia alimentaria en los niños de hoy forjará una generación más sana y con mejores hábitos alimenticios. †



**“ No se trata de restringir ningún alimento sino de moderar su consumo y de elegir las mejores opciones para la lonchera de los niños” .**

# Confía

Como **Ana**, que después de consultar con su especialista, recuperó la confianza para llegar a nuevos destinos.

Tu vida nos inspira

visiónsupersalud

**Conmutadores:**  
382 1000 - 385 1000 - 518 6000  
**Cali, Colombia**  
[www.imbanaco.com](http://www.imbanaco.com)

   @cmimbanaco



V Galerión Nacional  
Hospital Seguro



Acreditación  
Nacional en Salud



Máximo Estándar Mundial  
de la Calidad en Salud



Centro Médico  
**Imbanaco**

Vocación de Servicio

# Aplicaciones para mantener a raya la diabetes

*Redacción Bienestar Colsanitas*

Controlar la diabetes depende en gran medida de los buenos hábitos. Hoy es posible hacer todo desde casa. Basta con tener un celular.

**S**egún la Organización Mundial de la Salud, 422 millones de personas en el mundo tienen diabetes. La diabetes aparece cuando el páncreas deja de producir la insulina necesaria para regular el azúcar en la sangre. Esta va acumulándose hasta ocasionar hiperglucemia y desencadenar poco a poco síntomas leves como sed, apetito insaciable y ganas excesivas de orinar, y, si no se trata, puede generar problemas en los riñones y en la vista, entre otros.

Lo más importante para una persona con diabetes es controlar el nivel de azúcar en la sangre. El problema es que hay azúcar en todos los alimentos que consumimos, en menor o mayor proporción. Y es por eso que las personas con diabetes controlan con tanto celo todo lo que consumen. Llevar una dieta balanceada es lo primero: disminuir o evitar el consumo de fritos, alimentos procesados y dulces. Además de la dieta, hay que hacer ejercicio: caminar, nadar o montar bicicleta, al menos, treinta minutos al día. Por último, hay que hacer chequeos frecuentes e ir al médico: los exámenes de control son justamente para tener la certeza de que todo anda en orden.

Hacer mediciones constantes de la glucosa es una obligación para algunos pacientes. También llevar un registro diario es muy importante para guiar el tratamiento. Las aplicaciones que se descargan en el celular son una herramienta indispensable, útil y fácil de usar por cualquier persona. A continuación, cinco aplicaciones para descargar en el celular y que seguro le harán la vida más fácil a las personas con diabetes.

## **FreeStyle LibreLink**

Esta es una aplicación móvil gratuita que permite escanear los niveles de azúcar sin necesidad de pinchazo alguno, gracias al sensor FreeStyle Libre que lleva el paciente y que se escanea con el celular. También está pensada para compartir con alguien

**“Las aplicaciones que se descargan en el celular son una herramienta útil y fácil de usar por cualquier persona. Sirven para llevar un registro de las mediciones de glucosa, dietas y otras funciones”.**

más las lecturas de glucosa y así llevar un registro en compañía, con un cuidador o con el médico. Esta herramienta funciona con precisión y por tanto es el más recomendado por profesionales.

## **Diabetes**

Esta aplicación se usa para hacer un seguimiento de los niveles de glucosa que previamente ha introducido el usuario. Estos datos se procesan en tablas estadísticas que permiten al paciente y al médico llevar un registro detallado de las variaciones de la glucosa.

## **Carb Manager Keto Diet Tracker**

Es un contador de carbohidratos netos y totales. Permite hacer un registro diario de la cantidad de carbohidratos que se consumen. También lleva el control de lo que se come según el peso, masa corporal y ejercicios. También ofrece comidas y recetas personalizadas.

## **MySurg- Diario diabetes:**

Funciona como un diario de diabetes: registro de glucemias, carbohidratos, comidas, medicamentos, y permite hacer un seguimiento histórico de estos datos en gráficos. Además, genera informes y análisis a partir de estadísticas y gráficos. ¶



# ¿DIABETES?

## YA PUEDE MEDIR SUS NIVELES DE GLUCOSA CON SU CELULAR, SIN PINCHAZOS



Línea de atención:  
**01 8000 417 100**



Para mayor información consulte:  
**[www.FreestyleLibre.com.co](http://www.FreestyleLibre.com.co)**

Disponible en:



life. to the fullest.®

Disponible para celulares con tecnología NFC, celulares Android con sistema operativo 5,0 o superior y iPhone 7 o superior/ iOS11. FreeStyle Libre y otras marcas comerciales son marcas registradas por Abbott Diabetes Care Inc. en varias jurisdicciones. Las demás marcas comerciales son propiedad de sus respectivos propietarios. Para la aplicación FreeStyle LibreLink es necesario registrarse en LibreView un servicio que presta Abbott y Newyu. Inc Sistema flash de monitoreo de glucosa FreeStyle Libre Registro Invlma 2017DM-0015791.

Abbott



# Por un trato digno a las mascotas

Diana Romero\* • ILUSTRACIÓN: Sako Asko

Las mascotas no son hijos, ni bebés. Son animales, y debe dárseles un trato cariñoso pero digno y adaptado a su condición.

La decisión de tener animales de compañía en casa trae beneficios que se reflejan en los aspectos físico, mental y social de todos los miembros de la familia. Por esta razón, es muy fácil establecer lazos emocionales con nuestras mascotas, al punto de sentir que son un miembro más de la familia. Como humanos, queremos retribuir el sentimiento de bienestar que nos brindan a diario, pero en ocasiones cruzamos el límite para forzarlos a vivir lo que para nosotros es la felicidad, apartándolos de su naturaleza, de sus instintos animales. En una palabra, humanizándolos.

## Cuándo humanizamos a nuestras mascotas

Cuando atribuimos a nuestras mascotas emociones, actitudes y visiones del mundo propias de los seres humanos, las estamos humanizando. “En términos prácticos, es querer que nuestra mascota, perro o gato, se comporte como nosotros”, afirma la médica veterinaria Diana Ibagón Nieto. **Someter a nuestras mascotas a situaciones humanas, como vestirse, disfrazarse, peinarse, caminar en dos patas e, incluso, ir de compras, es humanizarlas.** “En ocasiones se ven, en los parques o centros comerciales, animales que van en cochecitos de bebé. Estos peludos que por naturaleza quieren correr, oler, hacer sus necesidades fisiológicas o marcar territorio, no pueden porque deben, según su humano, lucirse en un coche o mostrar su atuendo”, agrega la doctora Ibagón.

Las reglas estéticas humanas son un factor que trasgrede la esencia animal de nuestras mascotas: peinados, maquillaje, accesorios y vestuario son solo algunos ejemplos de las actividades humanizadoras a las que son sometidas algunas mascotas. Para la doctora Ibagón, estas acciones no solo afectan la estabili-

dad emocional de nuestra mascota, sino que también traen consecuencias para su esencia, como sucede en el caso de aquellos propietarios que exageran en el número de baños de su perro, olvidando que por naturaleza es a través de su propio aroma que socializan con otros perros.

Aunque muchas personas tienen la sensación de comunicarse en el mismo idioma de su mascota, esto solo responde a un apego emocional, que puede derivarse, en muchos casos, en la interpretación errada de sus acciones o comportamiento. Un

claro ejemplo de esto es cuando dejamos al perro solo en casa e interpretamos que rompió, mordió o arrasó con los objetos del hogar como una manera de vengarse por abandonarlo. Se trata de una interpretación errada: en estos casos, lo que realmente puede estar sucediendo es que el perro esté sufriendo problemas de ansiedad o, simplemente, no ha podido gastar su energía durante las salidas, o con los juegos que proporcione la familia. Al centrarnos en sus emociones, dejamos de lado sus necesidades básicas, que son las que en realidad los equilibra.

Todo esto puede suceder porque no está claro el lugar que la mascota ocupa en casa. Cada vez son más los casos en los que las personas le atribuyen el lugar de hijos o de algún otro miembro de la familia. Según la psicóloga Constanza Bernal de la Hoz, adscrita a Colsanitas, esto se debe a los cambios en los modelos familiares: “Cada vez son más comunes las familias sin hijos, y eso es respetable. Sin embargo, es importante tener claro que si la decisión es no tener hijos y cuidar a uno o varios perros, los animales nunca van a ocupar el lugar del hijo que no se tuvo. Una cosa es tener una mascota de compañía, que seguirá siendo perro o gato, y otra



\* Periodista y literata. Colabora en diversos medios nacionales.

cosa es afirmar que se tiene una familia consolidada con un perro. Los perros son una compañía para la familia, pero jamás podrán reemplazar a ningún miembro. El trato y el lugar que debe dársele a un perro o gato debe quedarse dentro de la dimensión y definición de una mascota". Los perros no necesitan un título dentro de la familia, simplemente necesitan cuidados básicos que respondan a su naturaleza.

Y es que los perros viven mejor en un ambiente en el que esté establecida una jerarquía, que se asemeje a la dinámica de una manada. No tener un líder que guíe, un orden establecido, hace que el perro tenga comportamientos agresivos y destructores. El afecto desmedido y sin reglas va en contra de sus instintos. "A medida que el perro o gato pierde su esencia, su comportamiento cambiará. Al llegar a una manada (nuestra familia) que no tenga clara la jerarquía ni los lugares propios de cada miembro, donde siente que tiene superioridad, donde puede acceder a todos los ambientes, el animal asimilará por naturaleza que todo es su territorio, y será agresivo si se le invaden sus predios: quizá orinará en algunas partes de la casa para reafirmar su presencia", comenta la doctora Ibagón.

Al ser de especies distintas los humanos no podemos ocupar el lugar del alfa dominante en la manada, pero sí podemos establecer una jerarquía clara y unos límites. Esto se hace recompensándolos cuando se portan bien y siguen las instrucciones, y corrigiéndolos, sin necesidad de violencia, cuando no sigan las órdenes y normas establecidas.

Darles de la comida de la familia para premiarlos es perjudicial para ellos, porque a largo plazo sus órganos se van a deteriorar y, estamos omitiendo los límites que debe respetar en casa la mascota. Es importante entender que las necesidades nutricionales de nuestras mascotas son distintas a las del ser humano.

### Los comportamientos de un perro humanizado

Sobreproteger a las mascotas puede tener como consecuencia que repriman su naturaleza y se conviertan en seres ansiosos e inseguros, como afirma la médica veterinaria Diana Ibagón: "Los perros tienen memoria y traumas. Hay ambientes en los que viven que los hacen sentir mal, pierden su esencia de perro o de gato. Esto desemboca en hiperactividad, agresividad y miedo. En 99 % de los casos, los desórdenes emocionales de los perros se deben a fallas de las personas que formaron parte de su socialización, generalmente en los primeros cuatro meses de vida, y del ambiente en el que se desenvuelven".

Frustración, ansiedad e inseguridad son los indicios más claros de que nuestra mascota está humanizada y está perdiendo su identidad. Todo esto se refleja en obsesiones, como estar persiguiendo constantemente su cola; o comportamientos neuróticos, excitación excesiva, ladridos constantes, destrucción de objetos y aullidos o temblores constantes.

Además de estas conductas destructivas y repetitivas, nuestra mascota puede presentar casos de desinterés, agresividad con otros perros o humanos y estrés, que pueden ser causados por la falta de interacción con otros perros, falta de actividad física o falta de límites dentro y fuera del hogar.



Un perro sin límites y sin manada pierde su propósito. Si no se ejercita o cumple con las normas establecidas en su hogar, ya no tiene que ganarse la comida ni el afecto. En este punto el instinto de nuestro perro estará perdido y físicamente podrá presentar problemas de sobrepeso, desgano alimenticio, ansiedad o un mal funcionamiento de sus órganos internos.

### ¿Cómo deshumanizar a un perro?

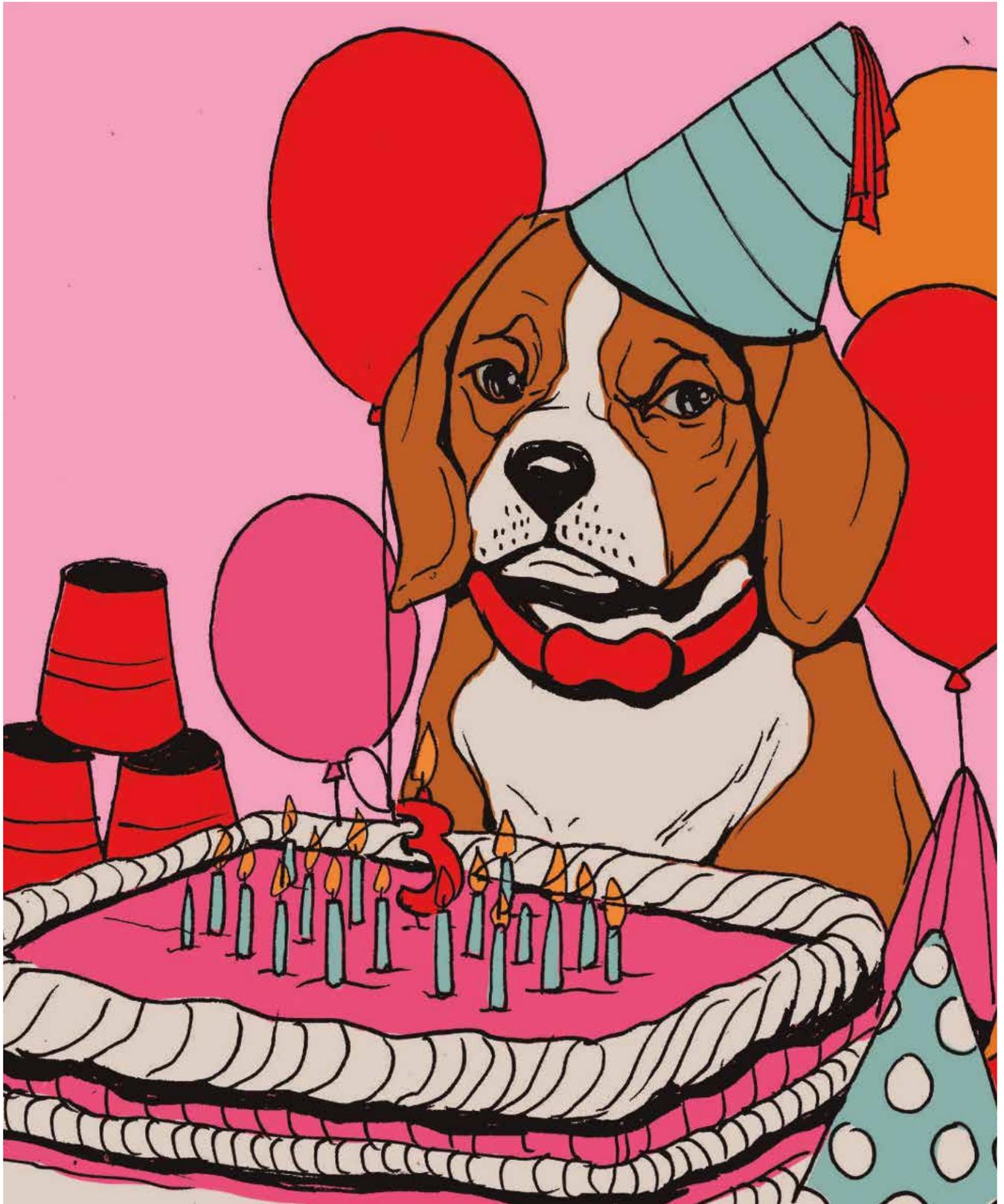
Cuando optamos por tener animales en nuestra casa, adquirimos el compromiso de hacerlo de una forma responsable. La clave está en comprender cuál es su naturaleza. Se trata de entender su esencia y, por tanto, sus necesidades básicas, para cubrirlas con responsabilidad.

Es importante que investiguemos qué instinto predomina en nuestra mascota según su raza o cruce. Los instintos dominantes de los perros según su raza o cruce son de caza, presa, pastoreo, defensa, huida, juego, rastreo, venteo, guarda, gregario, territorial, agresión y maternal. La idea es no interpretar esos instintos a la ligera o atribuirles una connotación negativa. Por el contrario, debemos crear espacios en los que los perros (y los gatos, por supuesto) puedan manifestar su naturaleza. Algunos lugares, como los parques diseñados especialmente para la socialización de los perros, pueden ser de gran ayuda para que se familiaricen con la dinámica de manada y puedan darle rienda suelta a sus instintos naturales.

Establecer una relación de jerarquía entre perro y humano aumenta la sociabilidad, mejora la disposición al trabajo, aumentan las ganas de complacer, hay equilibrio emocional, se minimiza el castigo y se previenen problemas futuros de comportamiento como agresividad por dominancia o territorial, sobreactividad, búsqueda de atención y marcaje con orina y heces.

De igual manera, brindarles sesiones de ejercicio diario, caminatas, permitirles olfatear su entorno y jugar con ellos o permitirles jugar con otros perros, los harán más estables y equilibrados y forjarán una mejor relación con la familia.

Si queremos que nuestra mascota sea feliz es importante que le brindemos educación además de alimentación adecuada, higiene, resguardo y afecto. Se trata de establecer límites de convivencia, con paciencia y afecto, sin necesidad de acceder al maltrato. Al establecer los límites adecuados y combinarlos con todo el cariño que queremos brindarles, estaremos contribuyendo a que sus necesidades de instinto y manada estén cubiertas y sean mascotas equilibradas y felices. ¶



“ Es importante tener claro que si la decisión es no tener hijos y cuidar a uno o varios perros, los animales nunca van a ocupar el lugar del hijo que no se tuvo. Una cosa es tener una mascota, y otra es afirmar que se tiene una familia consolidada con un perro”.

# Precisiones respecto a la tos

*Redacción Bienestar Colsanitas*

El principal motivo de consulta general en el mundo es la tos. Todos la hemos padecido, y por eso es importante puntualizar algunas nociones generales. Hablamos con el neumólogo Andrés Santiago Caballero, adscrito a Colsanitas.

**P**odemos definir la tos desde diferentes frentes. Es un reflejo voluntario o involuntario que busca proteger el pulmón de sustancias nocivas que entran en la vía respiratoria, y lo hace mediante una exhalación explosiva de aire. También es la manifestación clínica de un gran número de enfermedades respiratorias y, por tanto, es el motivo de consulta médica general más frecuente en el mundo. La tos siempre es un síntoma de que está pasando algo más.

## Causas

Entre los elementos intrusivos que irritan la vía aérea pueden estar el polvo, contaminación, gases químicos, e incluso aire muy frío o muy caliente. La tos también puede presentarse ante inflamaciones causadas por virus o infecciones como la bronquitis, faringitis o laringitis; ante obstrucciones provocadas por enfermedades como el asma, y ante estímulos mecánicos causados por ganglios, aneurismas o tumores que comprimen ciertos receptores de la vía aérea. En algunos casos, la tos es una manifestación de ansiedad o un hábito.

## Clasificación

Aunque teóricamente la tos se clasifica en seca o húmeda, en la práctica es mucho más efectivo evaluarla según la duración. Es aguda cuando dura alrededor de tres semanas, subaguda cuando permanece entre tres y seis semanas, y crónica cuando persiste más de seis semanas.

Al respecto, es importante anotar que la tos más frecuente es la aguda. Por lo general no debe ser motivo de consulta, y basta tratarla con cuidados caseros. Es una señal de preocupación que la tos llegue a dificultar la respiración, o cuando pasa de las tres semanas.

## Recomendaciones

La función de la tos es expulsar cuerpos extraños como polvo, partículas, virus, bacterias o infecciones. Estas últimas usan la

**“***La función de la tos es expulsar cuerpos extraños como polvo, partículas, virus, bacterias. Estas últimas usan la tos para llegar a otro cuerpo y desarrollarse en él”.*



tos para reproducirse: llegar a otro cuerpo y desarrollarse en él. De tal manera que toser es un reflejo peligroso. Y ante él, las principales recomendaciones son toser en el pliegue del codo, lavar las manos frecuentemente y, sobre todo, utilizar tapabocas. Estas acciones van dirigidas a quienes rodean a la persona que tose, como un acto mutuo de cuidado y también de respeto.

Por lo demás, ante una tos aguda funcionan algunos remedios caseros y jarabes recetados por el médico general de confianza. Para la tos subaguda o crónica es necesario acudir al especialista. ¶

# ALIVIA NATURALMENTE LOS MALOS RA TOS

con **ABRILAR**, el expectorante alemán  
de origen natural que alivia la tos en  
niños y adultos.



Es un producto fitoterapéutico. No exceder su consumo. Leer indicaciones y contraindicaciones en la etiqueta. Si los síntomas persisten consulte con su médico. Registro Sanitario INVIMA PFM- 2010 - 000287 - R1. Uso terapéutico: Expectorante, coadyuvante en el tratamiento de la tos. Dossier - Data on file



Programa

# Chequeo Médico Ejecutivo

A través de una rápida y completa evaluación del estado de salud de las personas, en un entorno de confort y privacidad, detectamos tempranamente y tratamos de manera oportuna los factores de riesgo identificados.

**Brindamos atención a pacientes**  
particulares y usuarios de convenios

## Nuestros paquetes incluyen:

- Valoración médica especializada.
- Exámenes diagnósticos.
- Atención personalizada.
- Salas VIP para mayor comodidad.
- Informe de resultados y plan de tratamiento el mismo día.



**Atención**  
personalizada



**Profesionales**  
especializados



**Medios diagnósticos**  
y tecnología de punta



**+10.000 pacientes**  
*atendidos de diversas*  
*partes del mundo*



**Atención a empresas**  
*de alto reconocimiento nacional*

Para más información comunícate al **625 2111 Ext. 571 7240** o **594 8650 Ext. 571 5536**  
**Horarios de atención:** lunes a viernes de 7:00 a.m. a 5:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 12:00 m.  
[programasespecialesclinica@colsanitas.com.co](mailto:programasespecialesclinica@colsanitas.com.co)



## Clínica Pediátrica: especialistas en atención infantil

Nuestro servicio de radiología, ofrece radiología intervencionista y exámenes de mediana y alta complejidad diseñados especialmente para niños.

Contamos con un grupo de profesionales expertos en radiología pediátrica, únicos en sus especialidades en todo el país, lo que nos permite brindar exámenes como:

TAC

Radiología convencional

Procedimientos de intervencionismo radiológico

Resonancia magnética

Ecografía

**Av. Calle 127 # 20 - 56, Bogotá**

Línea de atención: **589 5404**

Línea de atención nacional: **01 8000 915540**

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



En nuestras  
**clínicas dentales**  
nos comprometemos  
a brindarte el servicio  
que mereces



**Nos comunicaremos contigo** de manera personalizada, amable, digna y respetuosa.

**Nos esforzaremos en atenderte** puntualmente. En caso de una demora te explicaremos la razón y reprogramaremos tu cita lo más pronto posible.



**Nuestras tarifas serán justas** y te presentaremos por lo menos dos opciones de acuerdo a tu necesidad.

**Te contactaremos algunos días después** de terminado tu tratamiento para que nos cuentes cómo fue tu experiencia.



**Escucharemos tus sugerencias** y opiniones como elementos clave para mejorar.

**Reconoceremos nuestro error** cuando nos equivoquemos, te ofreceremos disculpas y trataremos de solucionarlo lo más pronto posible.



**Seremos corresponsables de tu salud oral** y te brindaremos una atención segura haciendo cumplir tus derechos.

**Facilitaremos tu pago** en nuestros puntos de atención.





# Visitantes de tierras muy lejanas

María Gabriela Méndez\* • ILUSTRACIÓN: Ana López

Alrededor de 800 millones de aves llegan a Colombia o pasan por el país en cada ciclo de migración. Sin embargo, esta población se reduce cada año, debido a la deforestación y a los cambios en las prácticas de cultivo, entre otros factores.

**L**a reinita rayada (*Setophaga striata*) es un ave migratoria sorprendente: hace el vuelo sobre agua sin escalas más largo registrado en un ave cantora. La reinita es pequeña y liviana: mide trece centímetros y pesa once gramos, algo así como dos sobres de azúcar. Para hacer esos largos trayectos, estas aves comen hasta engordar casi el doble de su peso. Esa reserva energética les permite volar durante días sin parar: viajan desde los bosques boreales de Canadá hasta Colombia y Venezuela. Luego, la misma estrategia les sirve para emprender el camino de regreso.

En Colombia hay registradas 275 aves migratorias: eso incluye especies que migran dentro del territorio y las que viajan

desde el norte o desde el sur del continente, siempre huyendo del invierno y sus condiciones extremas.

Es porque, como nos han dicho desde el colegio, vivimos en un país privilegiado, no solo por la variedad de ecosistemas sino por la estratégica ubicación geográfica. Las tres rutas de aves migratorias que se han identificado convergen en nuestro país. Se calcula que 800 millones de individuos llegan o pasan por Colombia en cada migración.

La gran mayoría de especies que vienen del norte empiezan a llegar en septiembre y octubre. Este último es el mes más movido: llega el 75 % de las aves. Se quedan hasta marzo-abril. Su regreso hacia el norte coincide con la llegada de las que vienen

---

\*Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.



del sur, también huyendo del invierno. Los ornitólogos y observadores de aves aficionados se dan su festín durante estos meses, en los cuales coincide la partida de unas con la llegada de otras.

Los descubrimientos sobre los largos vuelos de las aves migratorias son relativamente recientes, y se deben a la tecnología de los radiotransmisores. En el pasado, los investigadores debían perseguir a las aves con receptores manuales, por lo que las distancias a las cuales eran detectadas raramente excedían los 100 kilómetros.

### Amenazas

Para que estos viajes asombrosos ocurran sin contratiempos todo debe funcionar con la precisión de la naturaleza y sus ciclos. Las aves no paran en cualquier lugar, lo hacen solo en sitios estratégicos: donde hay una sobreabundancia de comida. Pero **si los árboles que proveen esos alimentos han sido talados, si las lluvias se retrasan y los frutos no maduran, o si el cambio de temperatura les hace emprender el vuelo con retraso, se generará una reacción en cadena que afectará los ciclos reproductivos y al final, incluso, la supervivencia de las especies.**

Para entender mejor cómo es esa reacción en cadena, Nick Bayly, ornitólogo de la Universidad de Oxford y coordinador de Especies Migratorias de la ONG Selva, explica: “Si el alimento no está disponible tienen dos opciones: esperar (y esto significa llegar más tarde y perder las condiciones óptimas para la reproducción), o salir en malas condiciones, emprender el vuelo sin suficiente combustible para el viaje que ya implica muchos riesgos. Para algunos, esto puede representar una muerte segura”.

El éxito reproductivo está asociado con un momento específico, con la disponibilidad del alimento, la ocupación del territorio y la disponibilidad de las parejas. Tener menos polluelos

## ¿QUÉ PODEMOS HACER POR LAS AVES?

- > Sembrar árboles nativos en jardines, parques, fincas. Aunque parezca poco, cada árbol puede apoyar de diez a veinte individuos en su camino.
- > Volver a crear los sistemas agroforestales, volver a las plantaciones de cacao y café bajo sombra.
- > Cambiar la idea generalizada de que hay que tumar árboles para “mejorar” un predio.
- > Disminuir el consumo de carne de vacuno. Si baja el consumo disminuye la demanda y con ello la deforestación.
- > Apagar las luces de los grandes edificios con fachadas de vidrio para no confundir a las aves que se orientan con las estrellas y la luna.
- > Cuidar y proteger los humedales, porque son un hábitat importante de las aves migratorias acuáticas (y de las locales).
- > Restringir el uso de pesticidas y evitar la contaminación de ríos, playas y cuerpos de agua.
- > Promover y apoyar desarrollos turísticos más amigables con el ambiente, sobre todo de aquellas construcciones que están cerca de las playas.

o no poder sacarlos adelante, a la larga, influye en el declive de las poblaciones.

La principal amenaza que enfrentan las aves migratorias es la destrucción de sus diferentes hábitat. Hay alrededor de 70 especies que dependen del hábitat boscoso, es decir, necesitan árboles: no les sirven potreros, arrozales, maizales, ni plantaciones de palma africana. Por eso, en número de especies afectadas quizás la deforestación es el perjuicio más grave para las aves que migran.

Bayly señala que en el caso de Colombia la deforestación tiene otra cara: en los últimos 20 años el país convirtió sus cultivos de café bajo sombra en café expuesto al sol, porque son más productivos. “A finales de la década del noventa, el 80 % de los cultivos estaba convertido a café expuesto al sol, y la pérdida de árboles fue grande. Fue un desastre para las especies, y el impacto en las aves ya hoy es evidente”.

El experto dice que la mayoría de aves que vienen a Suramérica están experimentando declives: poblaciones que se han reducido de 30 a 80 % en los últimos 40, 50 años. Un periodo de tiempo muy corto para eventos de extinción.

En el caso de Colombia, la deforestación es una amenaza que está lejos de reducirse: el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam) calcula que de 2015 a 2018 se deforestaron aproximadamente 260.000 hectáreas por año. La meta, según el Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2014-2018, era reducir la tasa a 90.000 hectáreas por año. En el PND 2018-2022 la cifra de deforestación es de 252.000 hectáreas por año. Al final de este cuatrienio habrá más de un millón de hectáreas menos de bosques nativos.

Claudia Rodríguez, bióloga de la Dirección de Bosques, Biodiversidad y Servicios Ecosistémicos del Ministerio de Ambiente, reconoce que la deforestación y la destrucción de muchos hábitat “es grave”, y que muchas aves no van a tener un refugio en nuestro territorio. Sin embargo, asegura: “Tenemos una responsabilidad histórica con los otros países, con el planeta, porque son especies del mundo. El Chocó, por ejemplo, recibe las aves que viajan por la ruta del Pacífico, y ese departamento tiene la mayor tasa de deforestación del país. Así que es prioridad detenerla”.

Aunque el país tiene 59 parques nacionales y zonas protegidas, eso no garantiza que las aves prefieran llegar ahí. Muchas veces llegan a zonas cercanas o incluso áreas que antes eran bosque y fueron urbanizadas.

Pero la disminución de las fuentes de alimento como consecuencia de la deforestación es solo uno de los enemigos de las aves migratorias. También están la contaminación de los ríos, la cacería, la contaminación acústica y lumínica y los obstáculos físicos con los que colisionan las aves durante sus recorridos.

Las aves migratorias marinas tampoco escapan de los riesgos. Las gaviotas y gaviotines que pasan temporadas en Colombia batallan con la basura de las playas: terminan comiendo plástico o cualquier otro desecho. Además, los desarrollos turísticos, los muelles y hoteles transforman la playa y afectan el ecosistema marino.



*Vermivora chrysoptera*



*Setophaga cerulea*



*Falco peregrinus*

### Qué se ha hecho

En 2009 el Ministerio del Ambiente y Desarrollo Sostenible, en cooperación con el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF) y en alianza con 40 organizaciones, se propuso hacer un diagnóstico de las aves migratorias e identificar algunas acciones para preservarlas. El resultado fue el Plan Nacional para la Conservación de Especies Migratorias, concebido como una batería de medidas que debían ser adoptadas por múltiples actores.

Luis Germán Naranjo, director de Conservación y Gobernanza de WWF y que participó en la elaboración de esta guía, reconoce que se avanzó mucho en el conocimiento y los planes de manejo para algunas especies; también en la concienciación colectiva gracias al crecimiento acelerado de la afición por la observación de aves silvestres. Sin embargo, asegura que el Plan es solo referencial, porque no se ha podido ejecutar. Claudia Rodríguez, quien también participó en la elaboración de este Plan, asegura que en el Ministerio de Ambiente están trabajando en una normativa muy específica que esperan tener lista en 2020.

### Para qué sirven las aves migratorias

Para Bayly, la gran movilidad inherente a todas las especies migratorias es uno de los factores que limita la capacidad para protegerlas. Por el contrario, otras especies migratorias, como las ballenas o las tortugas, no enfrentan este problema porque están en lugares específicos, fáciles de abarcar. Quizás por eso reciben más atención y recursos.

**Las aves migratorias son importantes porque mantienen el equilibrio de los ecosistemas.** Naranjo explica la importancia de conservar estas especies: “La disminución de las poblaciones de aves migratorias puede afectar procesos ecológicos en los cuales ellas intervienen, como son el control de especies plaga y la regulación de otras poblaciones, tanto residentes como migratorias”.

Además de controlar los insectos, las aves migratorias polinizan y distribuyen semillas donde quiera que van. “Son, hasta cierto punto, artífices de la composición de los ecosistemas que ocupan a lo largo del ciclo anual. Al trasladar semillas de un hábitat a otro, han contribuido a establecer poblaciones de plantas en sitios distantes de su origen biogeográfico”, remata Naranjo.

Los ornitólogos suelen decir que las aves migratorias son como centinelas: al viajar por tantos lugares pueden calibrar el estado ambiental de muchos territorios. Si logramos reducir las amenazas, estas aves seguirán siendo las guardianas de numerosos ecosistemas de nuestro aporreado planeta. ♣

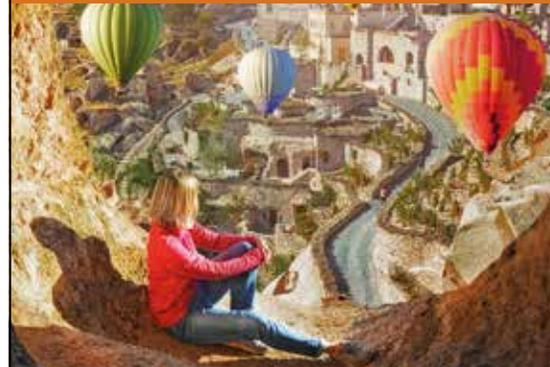


*Megascops asio*



*Setophaga striata*

## VISITA TURQUÍA Y DUBÁI 15 DÍAS - 14 NOCHES



**DESDE \$8.870.000\***  
por persona en acomodación doble o triple  
**SALIDA: 6 de diciembre**

**Cupos disponibles: 20**  
**Categoría: Hoteles 3\* y 4\***

 (1) 5920565 (1) 5920576  
(1) 5920578  
 316 4709030



Incluye: Tiquete Bogotá – Estambul/Dubai – Estambul – Bogotá vía Turkish. Impuestos, traslados, visitas. 3 noches en Estambul, 2 noches en Capadocia, 1 noche en Pamukkale, 2 noches en Kusadasi, 4 noches en Dubái. Desayunos diarios, 6 almuerzos y 5 cenas. Tarjeta de asistencia, visado Emiratos Árabes. Más información:  
[http://bit.ly/TPV\\_Turquia\\_Dubai-Dic6](http://bit.ly/TPV_Turquia_Dubai-Dic6)

No Incluye: Tiquetes desde otras ciudades de Colombia, alimentación no mencionada, bebidas con las comidas, propinas, servicios no especificados, exceso de equipaje, excursiones opcionales, gastos personales, impuesto de turismo en Dubái.

Tusproximasvacaciones.com, Agencia vinculada a la Organización Aviatur, está sujeta al régimen de responsabilidad, de la Ley 300 de 1996, el D.R. 1075 de 1997, Decreto 2438 de 2010 y demás normas que lo modifiquen adicionen o reformen. La responsabilidad del organizador del paquete turístico se limita a los términos y condiciones del mismo en relación con la prestación y calidad de servicios. La Agencia no asume ninguna responsabilidad frente al usuario por el servicio de transporte aéreo salvo se trate de vuelo fletado, de acuerdo con las condiciones del contrato de transporte. Producto exclusivo para venta en oficinas Tus Próximas Vacaciones. Planes turísticos no reembolsables, no endosables, no acumulables ni canjeables por dinero. Tres noches a bordo de avión. \*Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso de acuerdo a la fluctuación de la tasa financiera del dólar o situaciones ajenas a la agencia. Promoción válida hasta agotar cupos disponibles. La explotación y el abuso sexual a menores de edad es sancionado con pena privativa de la libertad de conformidad con lo previsto en la Ley 679 de 2001 y la Ley 1336 de 2009. RNT 9144 NIT. 860.000.018-2.

**CL. 100: Trv. 18 #98-60 esquina / WhatsApp: 317 439 5453**  
**CL. 101: Av Suba #100-97 / WhatsApp: 315 647 1163**  
**La Carolina: CL. 127 #14-54 local L105 // WhatsApp: 317 644 5830**



# Compromisos ambientales internacionales: ¿por qué nos deben importar?

Mónica Diago\*

Los compromisos y acuerdos ambientales que firman los países son una de las herramientas para mitigar el impacto del ser humano sobre el planeta.

Todos los viernes desde hace un año, las redes sociales se llenan de publicaciones con la etiqueta #fridaysforfuture, que en español se conoce como #jóvenesporelclima. Este *hashtag* es la insignia de un movimiento mundial de personas motivadas por el ejemplo de Greta Thunberg, una estudiante sueca de 16 años que se plantó en el Parlamento de su país todos los viernes durante meses para iniciar una huelga estudiantil que llamara la atención sobre los problemas climáticos de Suecia y del resto del mundo.

Además de las publicaciones en redes, ya se han movilizado dos veces de manera masiva, y en septiembre de 2019 harán una huelga general global contra el cambio climático. “Los adultos dicen: debemos darles a los jóvenes esperanza. Pero yo no quiero su esperanza, no los quiero esperanzados. Quiero que se aterroricen. Quiero que sientan el miedo que siento yo cada día. Y luego quiero que actúen”. Es así como Greta Thunberg llama la atención del mundo entero y exige medidas concretas de los gobiernos para enfrentar el caos ambiental que vivimos hoy.

La nueva cita de este movimiento juvenil será en Nueva York, días antes de la Cumbre sobre Cambio Climático de Naciones Unidas, que se realizará en el marco de la Asamblea General de la organización y que reunirá gobernantes de todo el mundo, líderes, miembros del sector privado y de la sociedad civil para determinar las acciones necesarias para abordar la crisis climática actual. En esta Cumbre los países participantes deberán revisar cómo van con sus compromisos ambientales, tendrán que asumir nuevas tareas y llamarán la atención de los

medios de comunicación en torno a un solo tema: la salud de la Tierra y sus habitantes.

“Sin duda, la presión de la ciudadanía y especialmente de los jóvenes es cada vez más determinante. Los gobiernos no pueden ignorar los llamados a la acción de voceros como Greta Thunberg. Es momento de que los países aumenten la ambición y articulen sus compromisos ambientales internacionales relacionados con la lucha contra el cambio climático,

la protección de la biodiversidad y el desarrollo sostenible. Las decisiones que tomemos determinarán el futuro de las próximas décadas”, afirma Daniela Varón, oficial de incidencia en política y seguimiento legislativo de la oficina en Colombia del World Wildlife Fund, WWF.



## Los compromisos internacionales

La primera cita oficial relevante para generar acuerdos sobre el medio ambiente se realizó en Suecia en 1972 y se denominó la Cumbre de la Tierra. La lideró la ONU. En ese momento los representantes de 113 países marcaron un punto de quiebre en la agenda de los gobiernos, porque pusieron la preocupación ambiental sobre la mesa.

A partir de este momento, los países que hacen parte de Naciones Unidas han acordado unos instrumentos legales que les generan compromisos en el tratamiento de temas fundamentales como el cambio climático. Colombia hace parte de los siguientes:

*Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (CMNUCC)*: se organizó en 1992 como el primer paso para enfrentar los problemas sociales, ambientales y económicos

\* Periodista independiente, trabaja temas ambientales y de desarrollo sostenible.



producidos por el cambio climático. Han ratificado la Convención 197 países.

› *Protocolo de Kioto*: creado en 1997 para reducir las emisiones de los gases de efecto invernadero que causan el calentamiento global. Es un instrumento para poner en práctica lo acordado en la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático. 192 países hacen parte de este protocolo. Estados Unidos, el mayor emisor de estos gases, nunca ratificó oficialmente su compromiso.

› *Acuerdo de París*: se pactó en 2015. Las partes en la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático lograron un acuerdo trascendental para combatir este fenómeno y acelerar las acciones e inversiones necesarias para un futuro sostenible con bajas emisiones de carbono. Su principal objetivo es mantener el aumento de la temperatura mundial en este siglo por debajo de los dos grados y hacer todos los esfuerzos para limitarlo a 1,5 grados, el límite aconsejado por diversas instituciones científicas para no padecer mayores desastres ambientales, sociales y económicos como consecuencia de las alteraciones del clima.

› *El Convenio de Diversidad Biológica (CDB)*: Colombia hace parte de este convenio, que tiene tres objetivos principales: conservar la biodiversidad, hacer uso sostenible de ella y garantizar la participación justa y equitativa de los beneficios derivados de recursos genéticos. En 2020 se adoptará su nuevo marco de acción.

› *Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)*: son 17 objetivos que buscan poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad. De estos objetivos se desprenden diferentes acciones y metas específicas que rigen los planes de desarrollo de cada país.

“ *Los tratados internacionales sirven para que los países se comprometan con acciones claras para proteger el planeta. Por eso son tan importantes para la mitigación de los problemas ambientales que nos afectan.*”

### ¿Qué pasa si no se cumplen los compromisos?

Los tratados internacionales sirven para que los países se comprometan con acciones claras para proteger el planeta. Por eso son tan importantes para la mitigación de los problemas ambientales que nos afectan a todos.

Sin embargo, como expresa Daniela Varón, “No hay sanciones formales para los países que no las cumplan, no va a llegar nadie a multar a Colombia, por ejemplo, si no cumple con alguna de las acciones con las que se ha comprometido a nivel internacional. Pero sí hay sanciones simbólicas que tienen mucho peso. Por ejemplo, otros países podrían retirar el apoyo financiero si Colombia no hace su mayor esfuerzo para cumplir con los compromisos que ha firmado. Además, se aplicaría lo que se conoce como ‘*name and shame*’, un concepto que hace alusión a la denuncia pública internacional del país que no cumple con sus compromisos, lo que sin duda afecta su credibilidad dentro del concierto de las naciones. Esto sin mencionar la sanción social que seguramente ocurre dentro del propio país”, concluye Varón. ¶

Cada celebración será una  
nueva experiencia en

# 103

SENIOR • LIVING



103 Senior Living es un espacio residencial especializado en el adulto mayor que cambiará la manera en la que se vive la edad dorada con todas las comodidades, atenciones y servicios premium.

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

Apartamentos desde **53 m<sup>2</sup>** (Construidos aprox.)

\*Servicios especiales remunerados ofrecidos por el operador.

Conoce nuestro apartamento modelo y sala de ventas.

Calle 103 N°. 15-60 • Teléfono: 646 39 90  
Correo: [contacto@promotoraequilatero.com](mailto:contacto@promotoraequilatero.com)  
[www.103seniorliving.com](http://www.103seniorliving.com)



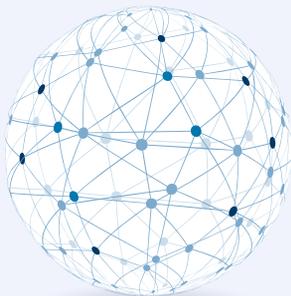




CON MÁS DE 50 AÑOS DE EXPERIENCIA  
EN EL CAMPO DE LA MEDICINA DE LABORATORIO,  
HOY NOS UNIMOS SEIS DE LOS PRINCIPALES  
LABORATORIOS DE COLOMBIA AL LABORATORIO  
CLÍNICO LÍDER EN EUROPA, SYNLAB.



Somos **Laboratorio Angel** en el suroccidente del país, **Prolab y Botero Sanín** en el noroccidente y **Siplas, Instituto de Referencia Andino y Andreas Rothstein** en la región centro, quienes damos el gran paso para unirnos a este grupo, que hasta el día de hoy cuenta con más de **22.000 empleados, 1.000 especialistas médicos** y una red de servicios en más de **40 países** alrededor del mundo.



El compromiso con el bienestar de las personas y el progreso en el diagnóstico médico, nos ha llevado como grupo a desarrollar un portafolio con más de **5.000 pruebas de laboratorio**, que día a día son entregados bajo parámetros de máxima calidad y confiabilidad. Es así como fortalecemos nuestra filosofía de excelencia en el servicio, enfocado en nuestros pacientes.



Por otra parte, la dimensión de esta red global nos permitirá ofrecer a los pacientes, médicos, hospitales, compañías aseguradoras, empresas y otros laboratorios; una amplia cobertura a nivel nacional e internacional y el acceso a un portafolio especializado que favorecerá la calidad de vida de las personas.



#### A nivel nacional:

Presencia en **11** departamentos del país.  
**108** tomas de muestras.  
**4** centrales de proceso.  
Más de **1.400** empleados.



**Cali:**  
☎ (57) + 2 660 7070

**Medellín:**  
☎ (57) + 4 516 6740

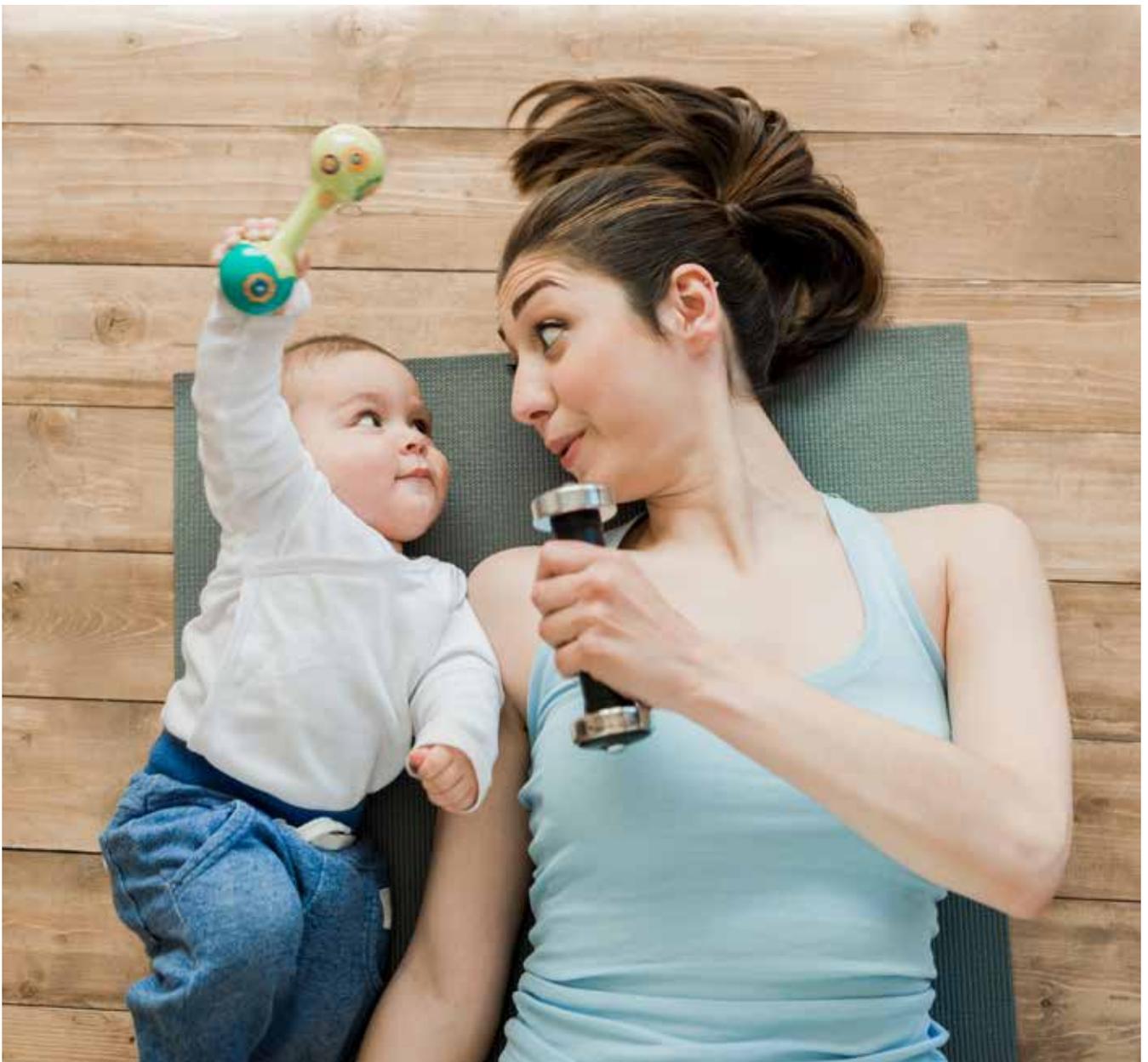
**Bogotá:**  
☎ (57) + 1 593 8393



# Ejercicio en el posparto

*Mónica Diago\**

Después de un embarazo el cuerpo de la mujer cambia drásticamente. Como todas somos distintas, cada proceso es individual. La clave está en la actividad física.



No hay una fórmula mágica para recuperar el cuerpo que teníamos antes de estar embarazadas. De hecho, debemos aceptar que quizá nunca volvamos a tener el mismo cuerpo que teníamos antes de ser mamás. Retornar a nuestro peso de siempre y poner los músculos de nuevo en su lugar toma semanas o a veces meses. Las mujeres que no han sido sedentarias, que normalmente han incluido rutinas de ejercicio dentro de sus actividades diarias y que amamantan a sus bebés, podrán recuperar la forma física de manera más rápida, respetando los tiempos de recuperación indicados por los médicos.

Y aunque regresemos a nuestras medidas y volvamos a pesar lo mismo que antes, nos quedarán algunas marcas memorables e imborrables de ese proceso que vivimos y que transformó amorosamente nuestra mente y nuestro cuerpo. **De manera sabia, el cuerpo femenino es capaz de adaptarse a todo lo que demanda albergar un hijo en nuestro vientre, y para recuperarse solo necesitará paciencia y constancia.**

Consulté a Andrés Hernández Roa, médico deportólogo de Colsanitas, y a Jesús Andrés Bolívar, egresado de la Escuela Nacional del Deporte, para que me contaran cómo ejercitar el cuerpo ahora que soy mamá, y esto fue lo que me dijeron.

### ¿Qué debemos tener en cuenta?

Lo principal es entender que no se puede retomar una rutina de ejercicio o la práctica de algún deporte inmediatamente después de un parto, así nos sintamos llenas de energía y sin dolor. Una mujer que acaba de dar a luz debe esperar entre cuatro y seis semanas para reanudar su actividad física. No basta con sentirse bien físicamente: debe estar además mentalizada y preparada en el plano psicológico para incluir en su nueva rutina de vida un hábito que, en ocasiones, es difícil de retomar. Las nuevas tareas que se incluyen en la agenda de una mamá dejan poco tiempo para el ejercicio.

El entrenamiento debe ser progresivo y gradual, es decir, si la idea es trabajar con pesas debe hacerse, inicialmente, con poco peso e ir aumentando cuando ya el cuerpo esté más acondicionado.

Para las mujeres que han sido sedentarias y no han incluido actividad física en su cotidianidad es recomendable hacer ejercicios de bajo impacto como caminata en piscina, caminata con velocidad (sin trotar), bicicleta estática y elíptica; ejercicios suaves en escaleras o sobre la caminadora. Los resultados en mujeres sedentarias llegarán después de tres meses de constancia. En mujeres que siempre han sido activas podrán tardarse la mitad de este tiempo.

Mujeres activas pueden incluir en su rutina de ejercicios, además de los mencionados antes, circuitos de fortalecimiento muscular en brazos y piernas (en el abdomen lo deben hacer con precaución si su hijo nació por cesárea). Lo ideal es intercalar los ejercicios musculares, es decir, el primer día trabajar pierna y al siguiente otro músculo.

Las mujeres a las que se les practicó cesárea no pueden retomar la actividad física con ejercicios como prensas, sentadillas, extensión de cuádriceps; ningún entrenamiento que les demande mucha fuerza. Pueden optar, inicialmente, por aquellos que trabajan la flexibilidad.

La alimentación balanceada es clave para recuperar firmeza muscular y recuperar el peso. Cuando ingerimos alimentos grasos, comida chatarra o dulces aumentamos nuestra grasa localizada, especialmente en zonas como el abdomen, los brazos y la cadera. Al tener una alimentación donde predominen las frutas, las verduras y las proteínas se reducen los efectos negativos en la contextura corporal.

La frecuencia con la que se debe hacer ejercicio, para una mujer promedio, es tres veces a la semana. Si es una mujer activa puede hacerlo hasta cinco días en una semana. Esto debe ir siempre precedido de una visita al especialista para que haga recomendaciones puntuales, y acompañado de un régimen nu



*Las mujeres que han sido sedentarias y no han incluido actividad física en su cotidianidad deben hacer ejercicios de bajo impacto como caminata en piscina, caminata con velocidad (sin trotar), bicicleta estática y elíptica.*

tricional, una dieta balanceada. Por favor, olvídense de dietas restrictivas si está amamantando.

Antes que preocuparnos por tener medidas similares a las que teníamos antes, debemos interesarnos por fortalecer aquellos músculos que ahora utilizamos más, como los de la espalda, que en ocasiones arqueamos de manera errónea para amamantar. Lo ideal es combinar los ejercicios que necesitamos para tonificar las partes del cuerpo más transformadas por el embarazo y aquellas que son ahora vitales para nuestro nuevo rol.

### ¿Cómo encontrar tiempo para ejercitarse siendo madre?

Lo principal es entender que no es necesario exigirnos más de la cuenta si apenas estamos acostumbrándonos a esta nueva vida. Así que unos cuantos minutos de actividad física valen y marcan la diferencia, porque van construyendo un hábito. Salir a caminar a buen ritmo, 15 minutos, porteando al bebé, es un excelente ejercicio de acondicionamiento que además beneficia al recién nacido. Si aún no tiene las vacunas para salir al exterior podemos hacerlo dentro de la casa o en el pasillo del edificio escuchando nuestra música favorita, o algún podcast para hacer más entretenida la caminata.

Las aplicaciones de celular para ejercitarse en la casa son ideales para mamás primerizas. Podemos hacer rutinas cortas

**“Antes que preocuparnos por recuperar las medidas que teníamos antes, debemos fortalecer aquellos músculos que ahora utilizamos más, como los de la espalda.”**

mientras el bebé duerme o incluso hacerlas mientras está despierto y tranquilo en su cuna o silla mecedora. Algunas de las más utilizadas son Nike Training Club (tiene diferentes niveles de ejercicio) y Ejercicio En Casa Sin Equipo (rutinas para cada tipo de músculo, usando solo el peso corporal).

Aproveche para ejercitarse los días en que tiene compañía o ayuda, y en lo posible hágalo en presencia del bebé. Esto hará que el niño empiece a ver el ejercicio y el deporte como una actividad cotidiana y servirá de ejemplo para que en el futuro quiera imitar un hábito sano y positivo.

### Precaución

Las mujeres que han padecido enfermedades durante el embarazo, como diabetes, tensión alta o problemas óseos, deben tener un control más estricto de sus ejercicios por parte de su especialista. ¶



*Aproveche para ejercitarse los días en que tiene compañía o ayuda, y en lo posible hágalo en presencia del bebé. Esto hará que el niño empiece a ver el ejercicio y el deporte como una actividad cotidiana y servirá de ejemplo para que en el futuro quiera imitar un hábito sano y positivo.*



SIGUES SIENDO  
LA MEJOR  
AMIGA

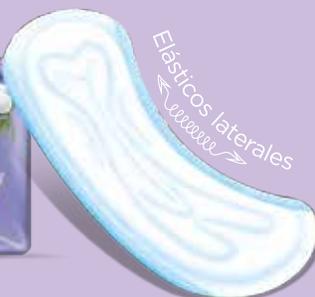
Y AHORA  
LA MEJOR  
MAMÁ

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



www.nosotrasonline.com

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



Elasticos laterales

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





# Gimnasio en casa

*Adriana Restrepo\** • FOTOGRAFÍA: *Mateo López*

No hacen falta grandes máquinas que ocupen espacio: bastan algunos pocos objetos muy efectivos para ejercitarse sin salir de la casa.



## BANDAS ELÁSTICAS

Estas bandas de látex varían en tamaño y la resistencia que ofrecen. Las más largas sirven para ejercitar brazos, hombros y espalda. Las más cortas funcionan para entrenar piernas, caderas y glúteos.



## BANDA TUBULAR DE RESISTENCIA

Son bandas elásticas con asas, de una longitud aproximada de dos metros, que se utilizan para trabajar prácticamente todo el cuerpo. Es uno de los elementos más completos para ejercitarse.



## BOSU BALL

Sirve para potenciar el equilibrio, aumentar la fuerza y resistencia y mejorar la postura corporal. Es muy apropiado para trabajar los músculos abdominales.

---

*\*Periodista y productora. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas.*



#### FITBALL

También se conoce como pelota suiza. Se utiliza para hacer trabajo físico sobre superficie inestable. Es uno de los básicos de pilates y es extraordinario para fortalecer abdominales y espalda. Se recomienda para ejercicios de rehabilitación.



#### MANCUERNAS

Pesas de diferentes tamaños y peso que se usan para tonificar todo el cuerpo: brazos, espalda, hombro, piernas y glúteos.



#### MAT

Esterilla o tapete que se utiliza en prácticas como yoga y otras actividades físicas para evitar que manos y pies se resbalen al hacer ejercicios en el piso.



#### BATTLE ROPE

Es una cuerda gruesa y pesada (hay de diferentes longitudes) que se utiliza en CrossFit, o para trabajar brazos y espalda.



#### KETELBEL

La pesa rusa es una bola de hierro fundido con un asa. El entrenamiento con estas pesas aumenta la fuerza, la resistencia, la agilidad y el equilibrio, desafiando tanto la fuerza muscular como el sistema cardiovascular.



NUEVO



con **SAW**  
Palmetto



La mejor elección  
para tener un

**Cabello**  
Saludable

**Cuida, Nutre y Protege,**  
estimulando el crecimiento

# Piloskin®

**CUIDADO**  
capilar

ideal  
para cada

Tipo de  
cabello



con  
**BIOTINA**



con EFECTO  
**DUAL**



con  
**HAIRGENYL**



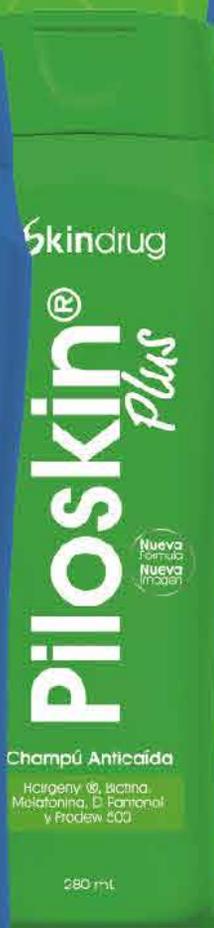
**ANTICAÍDA**  
Efecto  
Relipidizante



**ANTICAÍDA**  
Uso  
Diario



**ANTICASCA &  
ANTICAÍDA**  
Acción  
Seboreguladora



**ANTICAÍDA**  
Mayor  
Poder Anticaída



**ANTICAÍDA**  
Cabello  
Graso



con **ÁCIDO**  
Salicílico al  
**2%**

**Skindrug**



Foto: Kaitlyn Dolan



*Cabal y Farah:*  
**Hermanos dentro  
y fuera de la cancha**

---

*María Gabriela Méndez\**

---

En 2011 decidieron dejar sus carreras individuales para juntar sus talentos en la categoría de dobles. El resultado del esfuerzo y el trabajo en equipo es el primer lugar en el ranking de dobles de la ATP y el primer Grand Slam para Colombia. Los caleños siguen enfocados en alcanzar nuevos triunfos.



No es casual. Dos de las parejas que han marcado un hito en la historia de los dobles en el tenis mundial son hermanos: los gemelos estadounidenses Bob y Mike Bryan, la pareja más laureada del tenis, y las imbatibles Serena y Venus Williams, con ocho medallas olímpicas y 14 títulos de Grand Slam. Los caleños Robert Farah y Juan Sebastián Cabal, hoy número uno en dobles en el ranking de la ATP Tour, también lo son. Ellos mismos se han encargado de dejarlo claro: “más que amigos, somos hermanos”.

Esta hermandad ha dado buenos frutos desde 2011, año en el que decidieron complementar sus talentos en la cancha. Y también desde que el sudafricano Jeff Coetzee, un tenista especializado en dobles, puso su experiencia como entrenador para llevarlos a la cima. En 2014 y 2016 llegaron a ser los número tres del mundo en dobles. Por eso, cuando le preguntaron a Coetzee por una meta a largo plazo, dijo convencido: “Convertirlos en la mejor pareja del mundo”.

El pasado 13 de julio, después de 4 horas y 56 minutos de partido, los colombianos hicieron el punto de la victoria frente a los franceses Roger Vasselin y Nicolas Mahut, sobre la cancha del mítico torneo de Wimbledon, donde habían participado en siete ocasiones anteriores. Esta vez, por fin, Cabal y Farah ganaron su primer Grand Slam, y lo suman a los 14 títulos obtenidos durante toda su carrera y a las 16 finales que han disputado juntos.

Se conocieron en las canchas del Club Social Tequendama en Cali, cuando sus estaturas apenas sobrepasaban la malla. En esa época les tocaba enfrentarse porque eran los mejores de todo el Valle del Cauca. En 1998, Colsanitas vio en ambos su potencial de campeones y los integró a su equipo, recién conformado.

Llegaron al tenis por caminos distintos: Robert era alumno de su padre, un profesor de tenis libanés que había llegado a Cali con su esposa y sus dos hijos en 1985. Juan Sebastián vivía a dos cuadras del club y sus padres lo alentaron a practicar tenis para que gastara su exceso de energía. Desde entonces, esta historia es de los dos.

*¿Cómo influye en el juego esa relación de hermanos, de amistad más allá de la cancha?*

Juan Sebastián Cabal (JSC): Hay tanta confianza, tanta hermandad, que el ego se va a otra parte. Se tienen las cosas muy claras como equipo, no estamos mirando quién es mejor, simplemente se trabaja para mejorar. Cuando se critica se hace en forma constructiva, sin atacar, por el bien de ambos. No nos echamos culpas porque sabemos que los dos estamos dando el 100 %.

Robert Farah (RF): Influye porque los dos tenemos claro qué queremos. Cuando en una empresa las metas están claras, todos trabajan por el mismo fin. Tenemos la suerte de que además de ser hermanos, de querernos de la manera como nos queremos, tenemos las mismas metas, la misma disciplina, los mismos modos de trabajo. Y eso facilita las cosas. Es importante tener



el ego lo más abajito posible y saber cuándo retroceder o dar la razón. Ese es el éxito de una pareja en la cancha.

*Se vinieron a vivir a Bogotá siendo adolescentes, y vivieron en la casa donde Colsanitas tenía concentrado a todo su equipo de tenis. ¿Qué fue lo mejor y lo más duro de esa etapa?*

JSC: Lo más duro fue alejarnos de la familia, los amigos, el colegio. También fue difícil acomodarse a vivir con gente que no era tu familia. Tuvimos que entender que todos somos diferentes y que cada uno tiene sus cosas, sus mañas, y respetárselas. Como éramos jóvenes fuimos muy abiertos para llevárnosla bien y entendernos lo mejor posible. En últimas no se sintió tan drástico porque estábamos con buenos amigos, la pasábamos muy rico.

RF: Fue muy chévere que Colsanitas nos concentrara a todos en Bogotá. El ambiente era muy sano y pudimos hacer muy buenos amigos. Fue una experiencia divertida y una buena oportunidad para enfocarnos, mejorar nuestro tenis y crear una familia que sigue junta después de tantos años.

*La disciplina, un tema recurrente entre los atletas de alta competencia. ¿Cómo la trabajan y qué tan importante es en sus vidas?*

JSC: La disciplina es todo. No solo en los deportistas sino en todo el mundo. Las personas que trabajan con disciplina llegan más

---

\*Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.



AFP



Cortesía: Coldeportes

*A pocas horas de la victoria en Wimbledon, Cabal y Farab llegaron a Colombia. El presidente Iván Duque los recibió en la Casa de Nariño para condecorarlos con la Orden Nacional al Mérito en grado de Gran Cruz Extraordinaria.*

lejos. Y la disciplina es lo que demuestra qué tanto quieres lo que haces. Lo duro es renunciar a planes con tus amigos porque tienes que entrenar al día siguiente. Pero hay momentos para todo, para las fiestas también hay momentos. No lo veo como un sacrificio porque disfruto mucho el deporte.

RF: Para mí nunca fue difícil, siempre he sido disciplinado. Es más duro quedarme en la cama. Si creas una rutina de estar acostado todo el día, comiendo mal, rumbeando, tu cuerpo y tu mente se acostumbran a eso. Y se te va a dificultar más ir a trabajar. Y lo contrario, si tus rutinas son comer bien, hacer ejercicio, estar activo, tu cuerpo te lo empieza a demandar. Claro, hay días en los que uno tiene pereza, pero son los días en que más tienes que empujarte a salir.

*Robert, haber decidido dejar el tenis para ir a la universidad fue una experiencia que le permitió conocer una vida fuera de las canchas y aprender... Me hizo madurar. Tenía que elegir si estudiar o no. Tenía que tener buenas notas y además rendir en la cancha. Y como tengo esa personalidad de hacer bien todo lo que hago, entonces progresé en el tenis, salí bien en mis estudios y pude quemar la etapa de salir a rumbear, porque hay deportistas que les toca quemar esa etapa siendo profesionales, y ese no es el momento. En los veranos tenía que trabajar diez horas al día para ganar*

la plata del siguiente año. Tuve que lucharla, y entender que se debe trabajar duro para uno conseguir lo que quiere. También supe que podía ganarme la vida con el tenis. Es de las enseñanzas más lindas que me ha dado la vida. Agradezco mucho esa decisión porque me hizo crecer mucho.

*En sus carreras tuvieron momentos en los que no les estaba yendo como esperaban. ¿Pensaron en el retiro? ¿O más bien sirvió para tomar impulso?*

JSC: Sí, hay momentos muy duros durante toda la carrera, en que no sales adelante por equis razón, los resultados no llegan, te lesionas... Pero nosotros hemos tenido el privilegio de contar con el apoyo de Colsanitas y todo el equipo. En esos momentos los psicólogos te ayudan a definir qué es lo que te gusta, qué quieres hacer y a no tomar una decisión a la carrera ni por un momento de debilidad.

RF: Cuando fui a la universidad pensaba que ya no iba a ser profesional; quise estudiar y buscar mi vida fuera del tenis, aunque no estaba decidido completamente a dejarlo. Eso me permitió estudiar y jugar al mismo tiempo. Y a los dos años y medio de estar estudiando decidí convertirme en profesional. Lo importante es que te esfuerces el 100 % en la decisión que tomes. Porque si te dedicas a ser profesional pero tu cabeza está en otra parte y no estás al 100 %, no sirve de nada.



*En el tenis es muy importante la concentración, la preparación mental ¿Cómo trabajan ese aspecto?*

JSC: La parte mental para un deportista es fundamental. La mente es lo que ordena al cuerpo qué sentir, qué hacer, cuánto aguantar, y mientras más fuerte eres mentalmente, mucho mejor. Eso también se aprende: a disfrutar el sufrimiento, a seguir luchando a pesar del cansancio o las adversidades.

RF: En el tenis la psicología es de las cosas más importantes. Trabajo con una psicóloga, y gracias a eso he podido alcanzar metas importantes en mi vida. He tenido el coraje de asumir la responsabilidad de trabajar en mi mente. Mucha gente no lo hace porque no es fácil indagar en tus miedos y en tus asuntos personales para tener un crecimiento.

*¿Qué han significado las lesiones en sus carreras? ¿Qué han aprendido de esa experiencia?*

JSC: Tengo mucho respeto y agradecimiento hacia mi médico, Ernesto Martínez. Él hizo la cirugía y el tratamiento y me dijo que la recuperación ya no dependía de él, sino de cuánto sacrificio y empeño le pusiera yo. Ya él había hecho lo mejor que podía. En Colsanitas estuve con los mejores especialistas, y hoy no tengo cómo agradecerles tanto, porque les debo todo.

RF: He tenido varias lesiones pero ninguna tan grave como

la de Sebas, ninguna ha sido de operación. En cada lesión aprendes algo. La última lesión que tuve fue en la espalda baja, y me tocó hacer una pausa de cuatro o cinco meses. Esa lesión fue la que más me enseñó, porque a partir de ahí empecé a hacer las cosas de manera diferente, para prevenir lesiones. A todas las experiencias, por más traumáticas que sean, les puedes sacar algo positivo.

**“ He tenido el coraje de asumir la responsabilidad de trabajar en mi mente. Mucha gente no lo hace porque no es fácil indagar en tus miedos para tener un crecimiento”.**

*Juan Sebastián, siendo su lesión de tanta gravedad, ¿tuvo miedo de tener que dejar el tenis o tenía fe en que lo iba a superar?*

Con un diagnóstico tan grave mi prioridad era no quedar inmóvil o no tener que depender de un bastón. Quería quedar con una rodilla hábil para poder hacer deporte, aunque no fuera de alto rendimiento.

Porque el deporte ha sido mi vida y no me veía sin eso. Con esa mentalidad trabajé y poco a poco se fue dando la recuperación.

*¿Qué creen que les ha aportado el entrenador Jeff Coetzee? ¿Qué ha hecho por ustedes?*

JSC: Nosotros nos llevamos los aplausos, pero estamos donde estamos por el equipo que tenemos detrás. El entrenador, el preparador físico, el fisioterapeuta... Nosotros dependemos de ellos. Jeff nos ha enseñado mucho: jugó dobles, nos encarriló a hacer las cosas mejor de lo que podíamos hacerlas. Jeff es muy



Cortesía: Coldeportes

trabajador, enfocado en lo que quiere, con metas claras. Confío en nosotros y en que lo íbamos a hacer.

RF: Cuando tienes un equipo en el que confías, las cosas salen mejor. El entrenador es especializado en dobles, ha estado en el top 10 de los dobles, sabe el camino. Para nosotros fue importante rodearnos de personas que supieran cómo llegar y que gozaran el camino. Y eso fue lo que hizo Jeff.

*¿Qué tan importantes son los padres en la construcción de un campeón? ¿Cómo fue en el caso de ustedes y cómo quieren ser con sus hijos?*

JSC: Mis padres nunca me obligaron, solo veían que jugar tenis me hacía feliz. Igual quiero ser con mi hijo, apoyarlo en lo que él decida y lo haga feliz: deporte, música, estudio. Como padres somos responsables de guiarlos lo mejor posible. No podemos vivir la vida que hubiésemos querido a través de ellos. Que sea feliz en lo que hace. Los padres podemos ser el mejor ejemplo para los hijos.

RF: La familia tiene un rol muy importante. Los padres tienen que empujarte a entender esa disciplina y marcarte el camino. Muchas veces un niño no quiere salir a entrenar... porque al principio es un juego, pero luego se vuelve un trabajo. Y cuando eso pasa, no lo disfrutas tanto. Ahí es donde uno tiene que entender que es un proceso que a largo plazo va a dar resultados. Es un equilibrio delicado, porque si te empujan demasiado te quemas, y si no te empujan no entrenas.

*La carrera deportiva es muy corta. ¿Como se ven en 20 o 30 años?*

JSC: Hoy estoy enfocado en el tenis, no he pensado qué quiero hacer. Lo que sí me gustaría es poder ayudar a otros deportistas a que cumplan su sueño, que vivan lo que yo he vivido. Es la forma de retribuirle al deporte, que me ha dado tanto.

RF: No sé. Prefiero vivir un poco más en el presente.

*¿Y cómo ven el desarrollo del tenis en Colombia?*

JSC: Va creciendo. Lo más duro siempre es hacer algo por primera vez. Y obviamente el apoyo que hemos tenido nosotros ha sido fundamental y lo sigue siendo con otras generaciones. Colsanitas ya sabe lo que funciona, tiene mayor eficiencia para sacar mejores jugadores. Mientras más deportistas de élite haya, más jóvenes van a seguir esos pasos.

RF: Colsanitas está haciendo un gran trabajo para que sigamos cosechando buenos títulos en el tenis. Tenemos buen talento. El camino poco a poco se va conociendo más, y solo es que los jóvenes estén dispuestos a trabajar para llegar a lo más alto.

*¿Cuáles son las próximas metas?*

JSC: Ganar una medalla olímpica siempre será muy especial y está dentro de nuestras metas del próximo año. Vamos a hacer lo posible, ojalá podamos darle esa alegría a Colombia. Siempre hay una meta más arriba por lograr. Los récords están para batirlos. Es imposible no tener una meta en tu cabeza.

RF: Una medalla olímpica sigue siendo una meta muy importante, como volver a ganar Wimbledon u otro Grand Slam. De ahora en adelante lo importante es crecer el palmarés y ganar más torneos. Y solo puedo soñar en ganar todos con Sebas.

*¿Qué es para ustedes el bienestar?*

JSC: Es tranquilidad y goce, sin estrés.

RF: El bienestar es físico, psicológico y espiritual. Entender qué es bueno para ti y tener el coraje de asumirlo. Cada uno sabe qué es lo mejor para sí mismo, no te puedes mentir. Cuando te dejas de mentir y asumes esa responsabilidad de hacer lo mejor por ti, llega el bienestar. ¶

**Aquí** es donde se siente un largo día de trabajo.



Este es tu **mejor momento**, sigue trabajando 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.

# Colsanitas al día

Medisanitas sigue avanzando

## Ampliamos nuestra cobertura para darte más bienestar

Pensando en tu salud y en la de tu familia, a partir de ahora podrás **acceder directamente a las especialidades de gastroenterología, urología y otorrinolaringología, sin necesidad de remisión.**

Además, ahora **todas las mujeres** dentro del contrato cuentan con atención médica obstétrica para parto o cesárea<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Contrato colectivo nuevo: a partir del primer día del mes de vigencia del contrato.

<sup>1</sup>Contrato colectivo existente: a partir del primer día del octavo mes de vigencia del contrato.

<sup>1</sup>Contrato familiar: a partir del primer día del undécimo mes de vigencia del contrato.

Te invitamos a conocer nuestra **carta de derechos y deberes** y **carta de desempeño** en donde podrás informarte de temas como:



Derechos y deberes



Acceso al servicio



Información general de la afiliación



Portabilidad



Red de oficinas



Programas de Promoción y Prevención



Movilidad entre regímenes



Participación social



Carta de desempeño\*



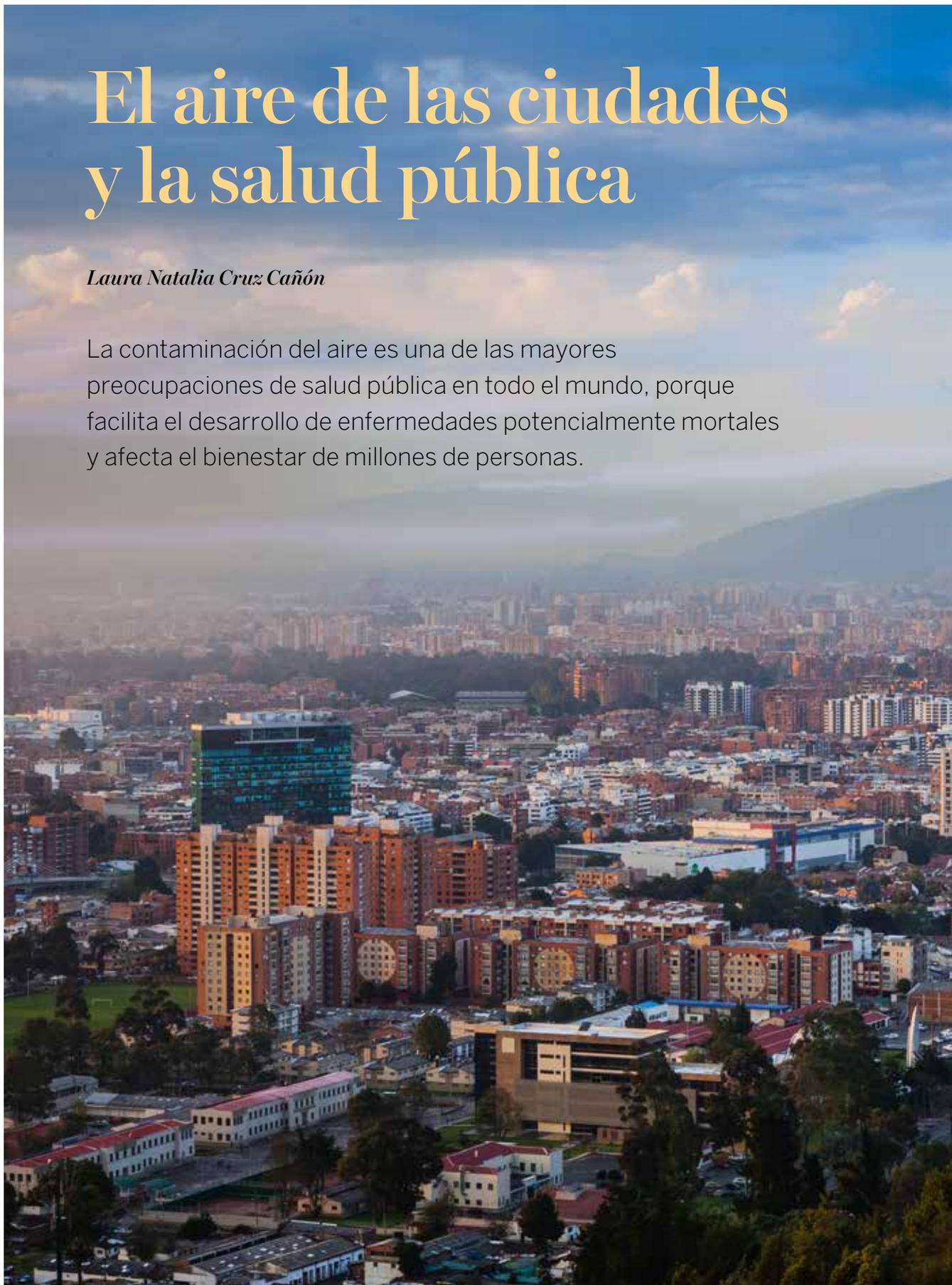
Red de prestadores

\*(indicadores de calidad, ranking, etc.)

# El aire de las ciudades y la salud pública

*Laura Natalia Cruz Cañón*

La contaminación del aire es una de las mayores preocupaciones de salud pública en todo el mundo, porque facilita el desarrollo de enfermedades potencialmente mortales y afecta el bienestar de millones de personas.



**E**l mayor riesgo ambiental para la salud es hoy la mala calidad del aire de las ciudades. Se trata de un problema tan extendido que está en el primer lugar de la lista de desafíos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) se propuso enfrentar en 2019.

Las cifras son elocuentes: nueve de cada diez personas en el mundo respiran aire contaminado todos los días según la OMS, y siete millones mueren prematuramente al año en todo el planeta por enfermedades atribuidas a la calidad del aire, como cáncer, accidentes cerebrovasculares, cardiopatías y neumopatías. Este problema de salud pública hay que enfrentarlo ya, y una de las mejores herramientas para saber qué hacer y protegerse es la información.

En la actualidad son de uso común los términos *material particulado* y *calidad del aire*, pero pocos sabemos a qué se refieren. La calidad del aire es la medida que determina qué tan bueno —o tan malo— es el aire que respiramos. De acuerdo con Néstor Rojas, profesor e investigador en calidad del aire de la Universidad Nacional, los contaminantes que se analizan para medir qué tan bien o tan mal está el aire son el monóxido de carbono, los óxidos de nitrógeno, el ozono, el material particulado (pm) y el dióxido de azufre.

El que más preocupa a los profesionales es el material particulado, por los efectos que tiene en la salud humana. De todos los contaminantes es el único que no está en estado gaseoso, sino que contiene partículas sólidas y líquidas, flota en el aire e ingresa a las vías respiratorias. Es un contaminante complejo, compuesto por muchas especies químicas de tamaño microscópico.

Hay dos tipos de material particulado: inferior a 10 micrómetros de diámetro (pm10), e inferior a 2,5 micrómetros de diámetro (pm2,5). El primero se forma por el polvo que producen las obras de construcción y la resuspensión del polvo de las calles. El segundo está constituido por partículas finas que se producen por la combustión de motores vehiculares, plantas de energía, quema de madera y basura e incendios forestales.

La calidad del aire se mide tomando en cuenta la concentración de pm y el tiempo, es decir, la cantidad de microgramos de material particulado que hay por cada metro cúbico de aire ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) en un promedio de 24 horas. El profesor Rojas explica que la razón de esta medida es que estudios epidemiológicos han mostrado que la exposición a ciertas concentraciones de material particulado durante este tiempo permite predecir qué problemas de salud tendrá la población e incluso, cuando el nivel es significativamente alto, cuánta gente podría morir producto de esa exposición. Para los demás contaminantes como el monóxido de carbono, los óxidos de nitrógeno, el ozono y el dióxido

de azufre se ha visto que la exposición por un tiempo superior a ocho horas es suficiente para que cause efectos en la salud.

### Una explicación sencilla

Para que toda esta información sea fácil de entender existe el Índice de Calidad del Aire, que convierte la relación entre concentración y tiempo de exposición al aire contaminado en una escala unificada que funciona así: si en el área de medición el resultado está entre 0 y 50, la calidad del aire es buena; de 51 a 100 la calidad es moderada; entre 101-150 la calidad del aire puede ser perjudicial para población vulnerable, es decir, ancianos y niños; de 151 a 200 es perjudicial para la salud; de 201 a 300 es muy perjudicial, y de 300 en adelante la calidad del aire es peligrosa.

Existen diferentes páginas web y aplicaciones para revisar la calidad del aire en las principales ciudades, pero la que tiene la información más completa y en tiempo real es The World Air Quality Index. Allí hay información disponible de 89 países en 11 idiomas. Para el caso de Colombia, tiene información de Bogotá y Medellín. La página muestra el mapa de la ciudad con las estaciones que miden la calidad del aire representadas por cuadros que cambian de número y de color de acuerdo con el nivel de contaminación que haya en esa zona de la ciudad.

Por ejemplo, en la mañana, cuando los niveles de contaminación son más altos, los cuadros de las estaciones que pueden verse de Bogotá suelen ser de color rojo, y el índice de calidad del aire es superior a 150. En las horas de menos contaminación, como en la tarde o los fines de semana, las estaciones suelen verse de color verde o amarillo, que significa que la calidad del aire es buena o moderada, y el índice no pasa de 100. Las estaciones monitorean la presencia de todos los contaminantes en el aire, pero solo reportan el dato más alto, que usualmente es el de partículas finas (pm2,5).

Hay varios tipos de fuentes que producen contaminación, como los motores de camiones, buses de transporte público, carros y motos, especialmente si son muy viejos y funcionan con diesel; la industria que utiliza combustibles como carbón o gasolina y emiten contaminantes a través de chimeneas; la combustión de leña, que tiene un impacto importante en la calidad del aire de los hogares donde se usa para cocinar y calentarse; la resuspensión del polvo del suelo y la quema de basuras.

### La salud pública

Todos los estudios disponibles sobre calidad del aire son tajantes: la contaminación afecta severamente la salud de los seres humanos. La relación entre una y otra es directamente proporcional, pues mayores niveles de contaminación del aire siempre van a implicar mayor incidencia de enfermedades y de muertes.

“ De los contaminantes, el material particulado es el único que no está en estado gaseoso, sino que contiene partículas sólidas y líquidas, flota en el aire e ingresa a las vías respiratorias”.

El informe *Estado del aire global 2019*, que analiza la información sobre contaminación de 195 países, asegura que la polución del aire es el quinto factor de riesgo de muerte más importante a nivel mundial, y es responsable de más muertes que el tabaquismo, el consumo de alcohol, la desnutrición y el sedentarismo. El 92 % de la población del planeta vive en áreas que exceden las guías de calidad del aire que la OMS propuso en 2005; las zonas con los peores índices son el sur de Asia, China, África subsahariana, África del norte y Medio Oriente.

Este estudio dice además que las muertes por la mala calidad del aire son por enfermedades cardiovasculares, enfermedades crónicas respiratorias, infecciones respiratorias y neoplasias. El informe de este año también muestra que hay evidencia cada vez más sólida de que la contaminación del aire, especialmente por partículas finas (pm<sub>2,5</sub>), contribuye al desarrollo de diabetes tipo 2 y de otras enfermedades como cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), infección de las vías respiratorias bajas, enfermedad isquémica del corazón y accidente cerebro-vascular.

De acuerdo con Ernesto Polanía, neumólogo de Colsanitas, los contaminantes del aire ingresan al cuerpo a través de las vías respiratorias. En el caso de las partículas pm<sub>2,5</sub>, son tan pequeñas que llegan a los alvéolos, el área más profunda de los pulmones y por la que ingresa el oxígeno al torrente sanguíneo; en esa transferencia las partículas finas también entran al sistema cardiovascular y circulan por todo el cuerpo. Cualquier persona puede verse afectada por un aumento del material particulado en el aire, pero es mucho más grave para aquellos con enfermedades previas como asma o EPOC, porque la contaminación exacerba los síntomas. También para población sensible a estos cambios, como niños y ancianos.

*Estado del aire global 2019* concluye que toda esta carga de enfermedad puede reducir la expectativa de vida promedio en el mundo hasta en un año y ocho meses. Esto significa que si un



niño naciera hoy probablemente morirá 20 meses antes de lo esperado si no hubiera contaminación del aire.

### ¿Qué pasa en Colombia?

Saber con certeza el estado de la calidad del aire en nuestro país es complicado, porque las mediciones son muy diferentes de acuerdo con cada región, e incluso hay zonas del país en las que no hay información porque la calidad del aire ni siquiera se mide. Por eso, según el investigador Néstor Rojas, la información de mejor calidad es la que reportan en Bogotá y Medellín, porque estas ciudades tienen buenas redes de medición.

A pesar de la falta de información, algunos estudios sirven de referencia para entender qué pasa en Colombia en cuanto a la calidad del aire. Por ejemplo, la investigación *Estado de la calidad del aire en Colombia 2017* del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam). Allí se analizan los datos de las estaciones de monitoreo disponibles en el país, y muestra que hay seis de ellas que sobrepasan el nivel permitido por la ley colombiana para el contaminante pm<sub>10</sub>; están ubicadas en Bogotá, Yumbo, Santa Marta y Medellín. Para las partículas finas pm<sub>2,5</sub> los datos más elevados los reportaron estaciones en Sabaneta, Medellín, Bogotá e Itagüí.

El Departamento Nacional de Planeación, en un informe de 2018, también afirma que el 76 % de los municipios con sistema de vigilancia de calidad del aire alcanza niveles perjudiciales para la salud, pero estos datos son únicamente para el contaminante pm<sub>10</sub>. Este nivel de contaminación nos está enfermando, dice el informe *Carga de enfermedad ambiental en Colombia*, del Instituto Nacional de Salud (INS). Esta investigación concluye que por exposición a aire y agua de mala calidad ocurren cada año en Colombia 17.549 muertes, es decir, el 8 % del total de la mortalidad anual en Colombia.

### Recomendaciones

Reducir la contaminación depende mucho de las acciones gubernamentales. Sin embargo, los ciudadanos podemos protegernos de diversas formas. En primer lugar, hay que estar pendientes de la calidad del aire, así como estamos pendientes del pronóstico del clima, y prepararse si se va a alguna zona de la ciudad con alta contaminación. Para esto ya existen varias aplicaciones para celular que muestran en tiempo real la calidad del aire. O antes de salir de casa se puede revisar la página de The World Air Quality Index.

También puede comprar mascarillas o tapabocas de referencia N95, que atrapan el material particulado; estos se consiguen en las ferreterías y son muy económicos. Es importante que aprenda a ponérselo para que se ajuste muy bien a la cara, y no olvide cambiarlo cada vez que el tapabocas se ponga de color gris.

Si usted hace ejercicio es clave que sepa la hora en la que hay más contaminación en su zona, para que evite salir en ese momento; también debe procurar ejercitarse lejos de vías principales y autopistas. Esto aplica igualmente si su casa queda cerca de avenidas con mucho tráfico: en ese caso mantenga las ventanas bien cerradas, especialmente en hora pico. ¶



# CONOZCA LOS BENEFICIOS DE APORTAR A PENSIÓN CON LA ACADEMIA DEL AHORRO PORVENIR

El Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir promueve la educación financiera y brinda asesoría a sus afiliados sobre los beneficios de aportar constantemente a pensión.

El Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir promueve la educación financiera y brinda asesoría a sus afiliados sobre los beneficios de aportar constantemente a pensión.

Cuando hablamos de metas a largo plazo, la constancia y la disciplina siempre serán factores indispensables para lograr esos objetivos. Con la idea de fomentar el ahorro, el Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir creó la Academia del Ahorro Porvenir. Esta iniciativa de educación financiera busca difundir información sobre las pensiones, así como brindar asesoría e interacción con los colombianos.

Uno de los temas de interés es sobre los beneficios de aportar de forma constante para la pensión. ¿Sabe por qué es importante? Porque entre más aportes realice, más capital tendrá en su cuenta y así logrará el monto que desea recibir cuando decida obtener su beneficio pensional. Además, al aportar de forma constante se obtiene cobertura por fallecimiento o invalidez de origen común.

La Academia del Ahorro de Porvenir tiene tres tips para mejorar la pensión:

1. Hacer el aporte a pensión (sin falta): así como en su presupuesto contempla ingresos, gastos y otras necesidades, es importante que también tenga en cuenta sus aportes para el retiro. Los grandes resultados siempre se construyen paso a paso.

Mientras más constante sea con sus aportes obligatorios y voluntarios, más cerca estará de la pensión que desea.

2. Realizar seguimiento a los ahorros e inversiones: adopte la buena costumbre de destinar un espacio para revisar sus finanzas. Una buena manera de hacerlo es revisar los extractos de los productos financieros que maneja. También recuerde revisar regularmente su historia laboral: el capital ahorrado, las semanas que tiene registradas, los movimientos y novedades. No olvide que, para pensión obligatoria, cada tres meses debe recibir el extracto en un formato fácil de leer.

3. Revisar frecuentemente el avance de las metas de ahorro. Cuando vemos el camino recorrido, nos motivamos a seguir avanzando. En el caso del ahorro pensional es posible saber cuántas semanas cotizadas y capital ha logrado construir. Puede consultar el extracto a través de [www.porvenir.com.co](http://www.porvenir.com.co). Ingrese a “Certificados y extractos” y haga click en “Historial laboral”. También es posible conocer esta información a través de Messenger Facebook escribiendo las palabras “historial laboral” a Andrea Porvenir.

Para aprender más de estos temas, síganos en nuestras redes sociales y visite [www.academiadelahorroporvenir.com](http://www.academiadelahorroporvenir.com).

Recuerde que el ahorro de hoy es el cumplimiento de sus metas y el bienestar de mañana. Ser constantes y disciplinados con nuestros ahorros y, sobre todo con los de largo plazo, generará grandes beneficios para el futuro.

# Así funciona el Plan Médico Domiciliario Plus

*Redacción Bienestar Colsanitas*

Una alternativa económica dentro del portafolio de servicios de salud que ofrece nuestra compañía.

**E**l Plan Médico Domiciliario Plus es una alternativa económica dentro del portafolio de planes y servicios que ofrece Keralty a la población colombiana. Dicho portafolio incluye nuestro producto estrella: Colsanitas, así como Medisanitas y Plan Dental Colsanitas.

El Plan Médico Domiciliario Plus primordialmente garantiza soluciones en cuanto a tiempo y comodidad de los usuarios a la hora de consultar por problemas médicos de baja complejidad, que resultan ser los más frecuentes: molestias respiratorias, gastrointestinales y musculares. Esto con solo tomar el teléfono y llamar a la central de Colsanitas.

Los beneficios del plan pueden listarse en servicios cubiertos y servicios a tarifa preferencial. A los primeros, los afiliados tienen acceso de forma ilimitada sin tener que pagar cuota moderadora; a los segundos, tienen acceso pagando un valor que puede representar un descuento de más del 40 % frente a los servicios médicos privados.

## **Los servicios cubiertos dentro del Plan Médico Domiciliario Plus son:**

- > Consulta de médico general domiciliaria: un médico general se desplaza hasta el domicilio del afiliado y le trata el malestar agudo que lo aflige.
- > Traslado terrestre de urgencia en ambulancia: aplica cuando se trata de urgencias vitales y puede solicitarse por teléfono o cuando el médico general domiciliario lo considere pertinente.
- > Orientación telefónica 24 horas en servicios de salud: la central de Colsanitas está disponible para atender y orientar las consultas de los afiliados.
- > Atención de urgencias odontológicas en las sedes adscritas: los afiliados pueden acceder a la atención de emergencias odontológicas sin cita previa. No es un servicio a domicilio, pero sí prioritario.

## **Y los servicios con tarifa preferencial incluyen:**

- > Consulta de medicina especializada: los afiliados tienen acceso directo a 14 especialidades médicas en los centros exclusivos de Colsanitas, y pueden solicitar las citas médicas directamente, sin necesidad de pasar antes por medicina general.



- > Laboratorio clínico a domicilio: cualquier examen que no requiera sala de procedimiento puede solicitarse en casa, ahorrando así tiempo de desplazamientos y asegurando la comodidad de los afiliados.
- > Exámenes de radiología convencional y otros: los afiliados tienen acceso directo a los servicios diagnósticos.
- > Terapias domiciliarias (física, ocupacional, respiratoria y de lenguaje): los afiliados pueden solicitar y programar sus terapias en el lugar donde más cómodos se sientan, puede ser a domicilio evitando desplazamientos o en los Centros Médicos Colsanitas.
- > Auxiliar de enfermería a domicilio: los afiliados tienen la oportunidad de contratar servicios de acompañamiento por auxiliar de enfermería en turnos de seis, doce y veinticuatro horas.
- > El Plan Médico Domiciliario Plus atiende al día entre 80 y 120 servicios. Para ello dispone de un equipo médico compuesto por cerca de 50 profesionales, que en el 80 % de los casos atienden la urgencia en un lapso inferior a dos horas. El tiempo depende del momento del día en el que se solicite el servicio y del lugar en el cual se requiere.

## **Cómo afiliarse**

A través del número de teléfono 646 6060 Ext. 5712052 - 5712068 o a través de la página web: <https://www.colsanitas.com/usuarios/web/colsanitas/plan-salud-en-casa> ¶

SI TIENES GRIPA  
USA TAPABOCAS

LÁVATE  
LAS MANOS

CÚBRETE AL TOSER  
Y ESTORNUDAR

EVITA EL CONTACTO CON  
PERSONAS CON GRIPA

PARA QUE ESTA HISTORIA TENGA UN FINAL FELIZ

# PROTÉGETE DE LA ERA

 Colsanitas

UNA CAMPAÑA KERALTY

 EPS Sanitas



## PREVENCIÓN:

- ✓ Verificar esquemas de vacunación infantil y tos ferina en adultos.
- ✓ Promover el lavado de manos y uso de tapabocas.
- ✓ Prevenir el contacto con personas fumadoras o espacio de fumadores.
- ✓ Realizar seguimiento al crecimiento y desarrollo infantil.
- ✓ Fomentar la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- ✓ No enviar al jardín o colegio si hay enfermedad respiratoria.
- ✓ Reducir el contacto con niños y adultos enfermos.
- ✓ Disminuir el contacto social de los recién nacidos los dos primeros meses.



## SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR A URGENCIAS

Ante cualquiera de los siguientes síntomas, remita a su paciente al servicio de urgencias:

- Tiraje subcostal persistente.
- Somnolencia importante con dificultad para despertar al niño.
- Estridor laríngeo en reposo.
- Convulsión.
- Fiebre o hipotermia en menores de 2 meses.
- Incapacidad para beber líquidos en los mayores de 2 meses.
- Disminución importante del apetito en los menores de 2 meses.
- Respiración rápida (50 x minuto o más de 2 a 11 meses; 40 x minuto o más de 1 a 4 años).

# Mi cáncer: una historia natural

Marcela Villegas\* • FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya

Una reflexión sentida, expresada con claridad y buen tono, es la que despliega la autora en el momento más vulnerable de su vida.

Todos deberíamos leer este testimonio.

**E**l 4 de octubre de 2018 llego a mi visita anual al ginecólogo con la suficiencia de quienes llevamos un estilo de vida saludable. Voy a cumplir un trámite, a recibir un sello de aprobación en reconocimiento a mi dieta balanceada y las muchas horas que he dedicado al ejercicio.

Un examen pélvico y dos ecografías después me he convertido en una enferma. El médico no da lugar a dudas: cáncer de ovarios. “Le esperan meses muy difíciles. Prepárese para que le extirpen varios órganos seguido de un tratamiento largo y doloroso”.

A diferencia de los hombres, quienes por lo general tienen su primer examen de próstata a los cuarenta y cinco años, las mujeres vivimos, en cierto modo, temiendo un cáncer del sistema reproductivo durante toda nuestra vida adulta. Crecí viendo cómo mi mamá visitaba al ginecólogo anualmente para hacerse el examen de tamizaje de cáncer de cérvix, visitas que inicié yo a los dieciocho años, como un rito de paso a la feminidad. A los cuarenta la primera mamografía, un examen esencial en la prevención del cáncer de seno, marcó el inicio de la disminución de mi fertilidad. He cumplido con ambos exámenes puntualmente año tras año, y año tras año he experimentado un pequeño alivio al recibir resultados normales. El cáncer de ovarios nunca estuvo en las preocupaciones de mis médicos, y por lo tanto en las mías. Una mujer de peso saludable, sin antecedentes familiares de cáncer del sistema reproductivo, que parió por primera vez antes de los treinta y que amamantó a cada uno de sus dos hijos durante doce meses, tiene un riesgo mínimo de sufrirlo. Y, sin embargo, aquí estoy, del lado equivocado de las probabilidades.

Llego a casa, me miro al espejo y me reconozco. Salvo las lágrimas, es la misma cara. Soy yo, a años de distancia de la mujer

que salió de su casa esta mañana. Este cuerpo que se descompone en silencio hace meses, tal vez años. Que se vuelve contra sí mismo en un motín silencioso.

El 9 de octubre el oncólogo confirma el diagnóstico y añade el estadio, esa temida combinación de un número romano y una letra que te dice qué tan extendido está tu cáncer y cuán probable es que sobrevivas. Mi cáncer (mío, qué raro suena aún) está en el estadio III C, en una escala ascendente de severidad que va de I A a IV B. El tumor ha invadido la cavidad abdominal y afectado varios órganos. La mayoría de los cánceres de ovarios son diagnosticados en estadio III porque es en esta fase cuando aparecen los primeros síntomas. De diez mujeres con cáncer de ovarios en estadio III, seis mueren en los cinco años siguientes al diagnóstico.

Las primeras noches después de recibir la noticia las paso escuchando los ruidos nocturnos de la casa con la esperanza de silenciar mis pensamientos. De día o de noche, cada vez que pienso en mis hijos los ojos se me llenan de lágrimas. ¿Qué van a hacer sin mí? Una tarde, mi hija de once años me encuentra llorando, y ella, que siempre ha visto a través mío y tiene una presencia de ánimo que quisieran para sí muchos adultos, me toma la mano y dice “Tranquila, vamos a estar bien si tú no estás. Quedamos bien hechos”. No me quedan dudas. Tal vez siempre lo supe, y no admitía que el dolor viene de no poder ver salir al mundo a mis monstruos, mis Frankensteins bien hechos.

Cuando empieza a disiparse el aturdimiento del diagnóstico, la primera reacción es buscar la causa de la enfermedad, y con la causa, un culpable. Que si fumé intermitentemente durante muchos años, que mi exposición a pesticidas en mi trabajo como agrónoma, que lo que he comido o dejado de comer,

---

\* Agrónoma. Egresada de la maestría en Escrituras Creativas de la U. Nacional. Autora de la novela Camposanto (*Silaba*, 2018).



que la gigantesca antena de celular que ocupa un lote cercano a mi casa. Todas esas cosas y ninguna pueden ser las responsables de que mis células se hayan enloquecido. Ya no importa, y ahora no puedo pensar en mi cuerpo como un todo armonioso. El cáncer ha hecho que piense en órganos, en linfa, en nódulos creciendo desordenadamente sobre las paredes de mi abdomen, en un tumor que se alimenta cuando me alimento, que crece de día y de noche, sordo y ciego.

Hay solo una forma de anunciar tu cáncer a la gente que te rodea: “Tengo cáncer”, precedido de “Voy a darte una mala noticia” o “Quiero contarte algo”. Luego, sin falta, un silencio aturdido en frente tuyo o al otro lado de la línea o del chat. Las reacciones son, en contraste, muy diversas: llanto, obscenidades sentidas, preguntas sobre el pronóstico o el tratamiento, palabras de ánimo. Recuerdo con especial cariño lo que me dijo una amiga muy religiosa: “El Señor tiene contado cada uno de tus cabellos”. Además de la belleza de la imagen, en momentos como ese uno querría creer en un dios así.

El 17 de octubre me extirpan el tumor y, además, ovarios, útero, apéndice, una porción del colon y la totalidad del omen-

to, una estructura que protege los órganos de la cavidad abdominal. Cuando despierto de la anestesia, mi primera pregunta al enfermero de la sala de recuperación es qué tan grande es la incisión. “Muy grande”, responde y baja la mirada. Me importan más los signos externos de la mutilación, el corte de treinta centímetros que me atraviesa desde la parte inferior del pecho hasta el pubis, que la mutilación en sí, la alteración permanente y dramática de mi fisiología. Solo puedo burlarme de mí misma, mujer vana en ambos sentidos.

**El oncólogo está satisfecho; la cirugía tuvo resultados óptimos. No quedan rastros visibles del tumor, lo que me convierte en candidata para un tratamiento que alarga la sobrevivencia.** Recibiré quimioterapia a través de dos catéteres, dos artilugios de metal y goma que insertan bajo la piel de mi pecho y de mi abdomen. “Va a ser brutal”, me advierte.

Gracias a la abundancia de información en internet, me he convertido en pseudo experta en mi enfermedad. Paso horas en frente de una pantalla intentando comprender estudios científicos y sus resultados, desmenuzando estadísticas y preguntándome cuáles serán las que me incluyan. Las mujeres que reci-

ben el tratamiento adicional que me darán a mí sobreviven, en promedio, dieciséis meses más que quienes no lo reciben. Dieciséis meses. No sé si alegrarme o ponerme a llorar.

Recibo seis ciclos de quimioterapia, doce sesiones en total (trece, si cuento una que no pudo hacerse completa). Tres de cuatro jueves en el mes, durante cuatro meses, voy a que enfermeras vestidas con trajes que parecen espaciales me inyecten dos tóxicos, uno derivado de una planta y otro del platino, y el “quimiococtel”, una mezcla de drogas que permite que el paciente tolere el procedimiento. Hay un bello modismo anglosajón para esas situaciones en las que uno debe decidir entre dos alternativas indeseables: *Between the Devil and the deep blue sea*. En mi caso, escoger entre el cáncer y sus estragos que llevan a una muerte lenta y dolorosa o ponerme en las manos de la industria farmacéutica y su cuestionada integridad, y soportar los daños que causan los medicamentos en mi organismo con la esperanza incierta de curarme.

A pesar de sus trajes de astronauta, las enfermeras son amables y eficaces, algunas con un sentido del humor que hace más llevaderas las largas horas de la quimioterapia, en las que paso el tiempo mirando cómo se vacían en mi cuerpo las bolsas de medicamentos intravenosos. Siempre tengo a alguien amado en la habitación, velando mi sueño o mi náusea: mi tía, mi prima, mi hijo, mi marido, mi cuñada. Mi familia y mis amigos me acompañan todo el tiempo, desde lejos o a mi lado. El amor nunca me ha hecho tanto bien como ahora.

Aunque se estima que una de cada tres personas se enfermará de cáncer en algún momento de su vida, nuestra enfermedad altera para siempre la forma en la que nos tratan los demás. Es imposible no notar cierta urgencia de nuestros amigos, familiares y conocidos por vernos, por pasar más tiempo con nosotros, no solo porque quieren acompañarnos cuando estamos más desamparados, sino porque el cáncer nos ha vuelto efímeros a sus ojos.

Los trece días transcurridos entre los primeros síntomas, el diagnóstico de mi cáncer y el inicio del tratamiento señalan mi casi inaudito lugar de privilegio. Suelen pasar meses antes de que las mujeres con cáncer de ovarios reciban la atención médica requerida. Esta tardanza, que suele tener consecuencias letales, se debe a que los primeros síntomas son comunes a muchas enfermedades y, con frecuencia, no son considerados dignos de atención por los profesionales de la salud en razón del sesgo de género que afecta el cuidado médico que recibimos las mujeres, pero también a que los bienes y servicios de salud están regidos por la economía de mercado, y el acceso a ellos depende de que puedas pagarlos o pagar un seguro de salud de calidad y, por lo tanto, costoso. Mantenerme viva es un lujo exorbitante, y siento un poco de vergüenza.

Mi última sesión de quimioterapia en el hospital no es el final del tratamiento. Aunque los exámenes no muestren evidencia

del tumor, la mayoría de las mujeres con cáncer de ovarios avanzado experimentan una recurrencia de la enfermedad en los tres años siguientes. Por fortuna, puedo recibir quimioterapia oral adicional con un medicamento nuevo que ha mostrado reducir el riesgo de reaparición de la enfermedad en un 70 %. Debo tomar cuatro pastillas diarias, por lo menos durante dos años; someterme con paciencia a los inevitables efectos secundarios de la droga en mi organismo, y mantener los dedos cruzados.

En un hermoso pasaje de *La tragicomedia de Calixto y Melibea*, Melibea le pregunta a Celestina si no desea volver a ser joven para vivir más tiempo, y la vieja le recuerda un hecho probado de la existencia: “Tan presto, señora, se va el cordero como el carnero. Ninguno es tan viejo que no pueda vivir un año ni tan mozo que hoy no pudiese morir”. **Siempre tuve conciencia de ello, de lo finos que son los hilos que nos atan a la vida y de lo natural que es el que se rompan. No temo morir, pero deseo intensamente vivir. Y vivir bien, como siempre lo he hecho, en movimiento, con alegría, amando. Esa es la medida de la vida que deseo: otra no me interesa.** Si, a pesar de todo, la enfermedad sigue su curso y ya no puedo vivir con gracia y dignidad, optaré por el alivio de la muerte asistida. Espero que la posibilidad de hacerlo legalmente subsista en mi país, para poder estar rodeada de mi familia y amigos, y que la falta de compasión y la moral concebida como lo que otros hacen con sus cuerpos no se interpongan si ese es el camino que escojo.

Tengo suerte. De la larguísima y aterradora lista de síntomas de toxicidad de la quimioterapia, solo experimento anemia, bajas defensas, fatiga, náusea, insomnio, adormecimiento de extremidades y algunos achaques menores, el más notorio la pérdida del pelo. Tal vez por lo emotivo del momento, no nos percatamos con mi amiga de cuánta relevancia para mi situación tenía esa cita bíblica sobre el dios que cuenta los cabellos de sus criaturas. Quince días después de la primera quimioterapia, antes de que

empiece a caerse mi pelo, decido raparlo como un acto mínimo de control sobre la enfermedad y el envenenamiento controlado de la quimioterapia. No volverá a crecer sino hasta un mes después de la última sesión, una pelusa escasa y suave parecida a la de un bebé. Nunca uso peluca ni gorros ni pañoletas, en parte porque me parece que acentúan mi aspecto de enferma en lugar de ocultarlo, en parte porque vivo en un clima tropical y en parte porque me gusta la elocuencia de esa desnudez.

Mi cráneo desnudo anuncia mi cáncer. Los niños me miran sorprendidos, intentando reconciliar esa señora sin pelo con su imagen de cómo debe verse una mujer. Algunos adultos me ven con lástima; otros, con simpatía. A veces se me acercan mujeres a contarme que son sobrevivientes. Es común que un desconocido me diga que soy muy valiente por no cubrirme la cabeza. Una más en el repertorio de frases hechas, eufemismos y lugares comunes con los que responde la gente a mi enfermedad, parte de un guión que se repite una y otra vez.

“ *Los trece días transcurridos entre los primeros síntomas, el diagnóstico de mi cáncer y el inicio del tratamiento señalan mi casi inaudito lugar de privilegio.*”

Es posible que algunos pacientes de cáncer asuman el tratamiento y sus miserias como una batalla, pero a mí me irrita esa retórica que confunde el concepto del héroe con el del sobreviviente. Sobrevivimos al cáncer como a un naufragio, o mejor, como al destierro. Unos mejor o durante más tiempo que otros.

Aunque las intenciones no podrían ser mejores, cuando alguien nos dice que somos guerreros, superhéroes o inspiradores, lo que hace en realidad es ensanchar la distancia que nos separa de su mundo, el de la gente saludable. También, como lo señala Susan Sontag en varios de los textos en los que explora las metáforas que rodean la enfermedad, estos calificativos conllevan el mensaje de que el curarnos depende de nuestra voluntad de luchar contra el cáncer o de nuestra actitud frente a la enfermedad. Como sucede con todas las dificultades de la vida, una voluntad fuerte y una buena actitud ayudan a hacer más llevadera la enfermedad, para los enfermos y, sobre todo, para quienes nos rodean. Pero la realidad es que estas, por poderosas que sean, no pueden imponerse a un tumor metastático. Afirmar lo contrario es solo la expresión de una superstición contemporánea con buena prensa, la del poder del pensamiento positivo, y nos carga a los enfermos con ser fuertes y poner buena cara en nuestro momento más vulnerable.

“Es posible que algunos pacientes asuman el tratamiento como una batalla, pero a mí me irrita esa retórica que confunde el concepto del héroe con el del sobreviviente”.

Algunos encuentran consoladora la idea de que la enfermedad no es en vano porque enseña y, por tanto, nos mejora, una noción secular emparentada con aquella según la cual Dios usa el dolor para transmitirnos lecciones o purificarnos. Se piensa que la enfermedad forma el carácter, o que enseña a valorar lo que importa de verdad, o que deja lecciones de una u otra manera. No quiero sonar pretenciosa, pero antes de enfermarme yo ya sabía valorar lo importante y tenía consolidado mi carácter. Y aunque veo el mundo desde otro lugar, delimitado por la enfermedad y el tratamiento, el panorama sigue siendo el mismo. Siento, eso sí, una gratitud inmensa con mi familia y mis amigos por su infatigable amor e incesante apoyo, expresados de tantas formas distintas. De ellos, que me salvan todos los días, han venido las únicas enseñanzas que he recibido en mi destierro. ¶



## ¡Luce tus piernas con total seguridad!

### Remoción de venas y lesiones vasculares con *Láser*

- Venitas en cara y piernas.
- Sin cirugía.
- Sin incapacidad.

### Otros tratamientos *Láser*

- Depilación definitiva **QUE SI FUNCIONA.**
- Cicatrices y acné activo.
- Rejuvenecimiento facial.
- Remoción de tatuajes.
- **¡Y mucho más!**
- Pecas y manchas.



Clínica Láser de Piel

Líderes en Láser de Piel

¡LOS No. 1 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)



# Agujas sanadoras

*María Alexandra Cabrera\**

La acupuntura es una alternativa de tratamiento a la hora de enfrentar una enfermedad o molestia. Su origen se remonta a China hace más de dos mil años, y su práctica se viene extendiendo en Occidente desde hace décadas.



Según la medicina tradicional china, la enfermedad no solo se manifiesta en el cuerpo, sino también en la mente y el alma de cada ser humano. Por eso, la acupuntura va mucho más allá del acto de poner unas agujas en determinados puntos del cuerpo: busca sanar enfermedades y dolencias, así como desbloquear integralmente al ser humano.

Para la médica acupunturista Nancy Cortés, “nada sucede únicamente a nivel físico. Para los chinos, la enfermedad surge por una alteración emocional que afecta a uno o varios órganos del cuerpo. Dentro de esta tradición, cuando estamos en corto circuito entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, nos empezamos a enfermar”.

La acupuntura no se centra en combatir los síntomas, sino que intenta ir hasta la causa de la enfermedad. Por eso los tratamientos mediante acupuntura suelen ir más lentos y se demoran más que un tratamiento de choque contra algún síntoma. Sin embargo, en muchos casos se ve mejoría desde las primeras sesiones.

En la acupuntura, el tratamiento consiste en la colocación de agujas en unos puntos específicos del cuerpo (existen 360 lugares en los que pueden ponerse agujas), que genera cambios electromagnéticos y bioquímicos en el sistema, produciendo una liberación de neurotransmisores. “Las agujas movilizan o tonifican lo que los chinos llaman el Chi, que es la energía vital que circula por doce canales energéticos que se llaman meridianos”, asegura Cortés.

Asimismo, el camino de esta medicina está asociado a la filosofía de los cinco elementos, los cuales comandan un órgano y una víscera del cuerpo, además de tener una emoción asociada, así como un color, un sabor y un olor. Veamos: el elemento agua maneja el riñón y la vejiga, y las emociones asociadas son el miedo y la hiperresponsabilidad; la madera comanda el hígado y la vesícula biliar, cuya emoción es la rabia; el fuego maneja el corazón y el intestino delgado, y se relaciona con emociones ligadas a las manías; la tierra domina el páncreas y el estómago, y la emoción asociada es la reflexión obsesiva; el

---

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

metal maneja el pulmón y el intestino grueso, y se manifiesta en la emoción de la tristeza.

### Salud integral

Para dar un diagnóstico, en la medicina china se recurre a cuatro métodos: la observación de la lengua, un microsistema como el del ojo o la mano, que permite ver la vitalidad de los órganos internos y la emocionalidad del paciente; la palpación de los pulsos (según los chinos hay doce, seis a cada lado del cuerpo), los cuales reflejan la parte energética de cada órgano; la auscultación y la escucha profunda del paciente. “Una parte del tratamiento va encaminada a sanar los síntomas físicos, otra se enfoca en aliviar la emoción correspondiente. A veces parece mágico, porque uno pone una aguja y se va un dolor muy físico, pero generalmente son tratamientos que llevan tiempo”, sostiene Cortés.

Además, es importante saber cuáles enfermedades se pueden tratar con acupuntura y cuáles no. Según la Organización Mundial de la Salud, hay 49 enfermedades avaladas para ser tratadas con acupuntura, entre las que se encuentran la gastritis, la diarrea, el colon irritable, la laringitis, la amigdalitis, las arritmias, las cefaleas, el reflujo, la taquicardia, el asma, la bronquitis, la psoriasis, la conjuntivitis aguda, la otitis, la rinitis, la artritis, la artrosis, las parálisis faciales y los trastornos del sueño.

Un cáncer, por ejemplo, no puede curarse con agujas, pero éstas sí pueden ayudar a que el paciente se sienta menos cansado, que la quimioterapia no le dé náuseas y que las defensas del cuerpo no se bajen drásticamente. Tampoco pueden curar una diabetes, pero sí han ayudado a muchos pacientes a dejar la insulina. También funcionan en casos de esquizofrenia y bipolaridad, pues producen serotonina.

### Menos es más

Según la medicina china, no se deben poner más de 19 agujas en el cuerpo; incluso los grandes maestros utilizan solo una o dos para movilizar toda la energía. Dependiendo del caso, en los adultos las agujas se dejan en el cuerpo entre 10 y 40 minutos, mientras que en los niños y en las mascotas solo se estimulan por pocos segundos los puntos necesarios.

Si bien cualquier persona puede ser tratada con acupuntura, hay que tener especial cuidado con las mujeres embarazadas, ya que hay puntos que pueden generar consecuencias no esperadas que pueden ir hasta abortos espontáneos. Tampoco deben utilizarse cuando hay un ataque maniaco esquizofrénico ni en un cuadro de abdomen agudo.

Las agujas deben ser desechables y pueden generar un pequeño hematoma en el lugar de la punción o producir electricidad, un buen indicador de que la energía está circulando. Al día siguiente de la puntura, debido al movimiento de energía, es posible sentir cansancio, más sueño y tener una deposición más abundante de lo acostumbrado.

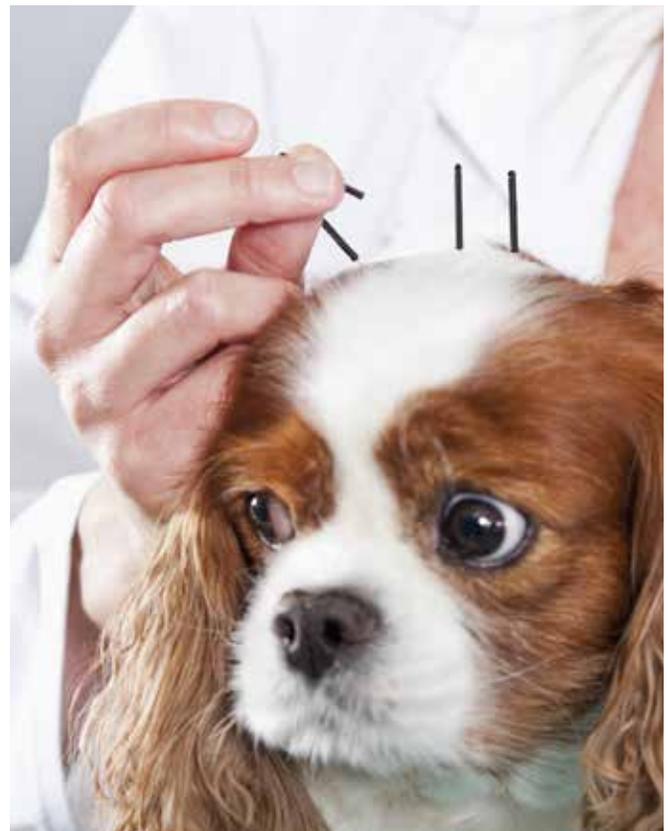
Aunque desde 2010 la legislatura colombiana reconoce las terapias alternativas, entre las que se encuentra la medicina

tradicional china (la cual tiene más de 4.000 años), aún hay muchos escépticos. “Cada vez la medicina occidental y la medicina china trabajan más en conjunto, sin embargo, para muchos colegas y pacientes el tema no pasa de lo empírico y de la charlatanería”, dice Cortés.

Pero en el mundo, sobre todo en países como Francia y Alemania, el uso de la acupuntura es cada vez más popular. Incluso en 2015 la médica china de 85 años, Youyou Tu, recibió el Premio Nobel de Medicina por un estudio sobre la planta de artemisa para tratar los síntomas de la malaria, lo que, sin duda, fue un reconocimiento a la medicina tradicional china.

Además, cada vez más pacientes aseguran encontrar en la acupuntura un tratamiento integral para la enfermedad que les permite experimentar un camino de sanación distinto. “No se trata de magia, el cuerpo tiene su propio ‘wifi’ y las agujas solo activan esos principios energéticos en nuestro sistema. Es una práctica milenaria que concibe la salud como estar en armonía”, concluye Cortés. ¶

*“La acupuntura no se centra en combatir los síntomas, sino que intenta ir hasta la causa de la enfermedad. Por eso los tratamientos son más lentos, aunque se ve mejoría desde las primeras sesiones”.*



# Una prueba eficaz para detectar el VPH

*Redacción Bienestar Colsanitas*

Colombia es uno de los primeros países de América Latina en implementar una avanzada prueba de detección de VPH e incluirla en su sistema de salud pública. Hace parte del programa nacional de prevención de cáncer de cuello uterino.

**E**l Virus de Papiloma Humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común en el mundo, y su presencia aumenta dramáticamente la posibilidad de que aparezca el cáncer de cuello uterino. También está asociada a otro tipo de enfermedades oncológicas como cáncer de orofaringe, de pene y de ano.

Actualmente se sabe que la familia del VPH abarca alrededor de 200 tipos diferentes del virus. De estos, 120 tienen la capacidad de parasitar en el ser humano; 40 tienen predilección por el área ano-genital; 14 son de alto riesgo, y dos de ellos —los más frecuentes— pueden prevenirse mediante una vacuna, que adicionalmente previene la infección por dos tipos más que generan verrugas genitales.

## El trayecto del VPH

Lo que sucede cuando el virus entra en el organismo es que emprende una batalla para quedarse, tal como lo hace cualquier otro virus (por ejemplo, la gripa o la varicela). Normalmente pierde y es expulsado. Son contados los tipos de VPH —entre ellos los 14 de alto riesgo— que tienen la capacidad de ganar la pelea y quedarse en el organismo. Cuando esto sucede, el virus puede actuar y atacar las células del tejido, o permanecer inactivo durante un tiempo, hasta activarse o por fin ser expulsado. Las alteraciones celulares pueden ir desde lesiones benignas, hasta malignas como las lesiones precancerosas o cancerosas.

Todo esto para decir que el VPH no necesariamente implica cáncer, pero también que puede permanecer oculto y activarse en cualquier momento de la vida. De ahí la importancia del chequeo periódico: la enfermedad puede adquirirse o desarrollarse de un año a otro. Es importante aclarar que no solamente afecta a mujeres, aunque sí son quienes más sufren una de las peores consecuencias, como es el cáncer de cuello de útero.

El VPH puede afectar a toda persona activa sexualmente; de hecho, es probable que todos estemos en contacto con él por lo menos una vez en la vida.

## La prueba

Como en todas las enfermedades, el diagnóstico temprano es determinante para el éxito del tratamiento. Y Colombia cuenta desde hace menos de un año con una de las pruebas más efectivas a nivel mundial para detectar el VPH. Esta prueba hace parte del programa de prevención de cáncer de cuello uterino implementado por el Ministerio de Salud en todo el país. Profamilia ha construido en el país un programa para la prevención del cáncer de cuello uterino, a través de un centro de excelencia, donde se practica esta prueba, la cual está disponible prioritariamente para mujeres entre los 30 y los 65 años de edad, ya que el cuerpo de las mujeres menores de 30 años puede manejar el virus con mayor efectividad.

El médico Juan Carlos Vargas, asesor científico de Profamilia, explica que esta prueba alerta sobre la presencia del virus y lo clasifica según el tipo. Puede servir para determinar si hay alteración celular y establecer entonces un tratamiento. Básicamente, una misma muestra —tomada como una citología— sirve para obtener toda la información indispensable sobre el VPH. Es la mejor forma de saber con certeza cómo actúa el virus en cada paciente y así actuar correctamente y más rápido.

La muestra pasa por una máquina especializada, parecida a la forma de un horno microondas, que lee el material genético y arroja un informe con los datos arriba descritos. Este moderno aparato está ubicado en Bogotá, pero analiza muestras de todo el país. Durante el primer mes de su funcionamiento leyó alrededor de 680 muestras, y el número va en aumento. ¶



En tus manos está  
prevenir oportunamente el  
**Cáncer de Cuello Uterino.**

**Profamilia**

**HPV**

## Ahora en Profamilia

**Hazte la prueba para la detección del Virus del Papiloma Humano (VPH).**  
Un método efectivo y avanzado para la identificación del riesgo de Cáncer  
de Cuello Uterino. **Detectar a tiempo el VPH puede salvarte la vida.**

[profamilia.org.co](http://profamilia.org.co)

Línea gratuita nacional **01 8000 110 900**

# Alerta con los desórdenes alimenticios

*Karem Racines Arévalo\**

Los trastornos de conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia, se presentan con más frecuencia en mujeres entre los 12 y los 21 años de edad, pero no son exclusivos de ese género y esas edades.

“**Y**o he tenido una relación de odio con la comida desde que tengo memoria”, dice Aura, de 25 años de edad. “Por eso me acostumbré a hacer bolitas de alimentos después de medio masticarlos y los guardaba en los cachetes. En cuanto los adultos se descuidaban, las metía al bolsillo o las botaba. Y también me volví experta en provocarme el vómito con el cepillo de dientes. Entonces mis padres me daban las proteínas licuadas, en cremas y papillas. Así fue como, progresivamente, el acto de comer se me convirtió en una forma de tortura”, remata la joven de cintura diminuta, un metro y medio de estatura y 42 kilos de peso. Aura se identifica como una mujer recuperada de bulimia.

Después de varios años de terapia psicológica, consultas a nutricionistas, psiquiatras y pediatras, Aura ha dejado de ser una preocupación para su familia, aunque sigue siendo muy delgada y arrastra algunas consecuencias de la enfermedad: “Enfrento problemas hormonales, acné, uñas quebradizas, baja estatura y un sistema digestivo sumamente delicado. Me dio dengue, zika y chikungunya, pero nunca he estado anémica. Siempre he sido sobreprotegida, consentida y perezosa. Por eso pienso que el problema ha estado en mi interior, no en mi entorno, y aceptarlo me ayudó a superar la enfermedad. Ahora como de todo, pero a deshoras porque lo hago cuando me provoca, no cuando se supone que debo comer”, enfatiza la joven universitaria.

“**Estos trastornos alertan sobre el padecimiento de posibles problemas de salud mental, tales como depresión, ansiedad, aislamiento y psicosis”.**

La bulimia es uno de los trastornos de conducta alimentaria (TCA) más frecuentes en la población adolescente, junto con la anorexia y el trastorno por atracón. Se les considera patologías complejas, en las que se muestra una preocupación excesiva por el peso, la talla y la apariencia física, por lo cual la persona recurre a restricciones voluntarias en la ingesta de alimentos o a métodos de compensación agresivos, que afectan su salud física y mental.

Clínicamente, la bulimia es definida como un trastorno en el que la persona tiene una imagen distorsionada de su forma y peso corporal, por lo que rechaza la comida para no aumentar de peso. Y cuando come, sea obligada o por instinto, recurre a métodos compensatorios como vómito, dietas extremas, uso de laxantes o extenuantes rutinas de ejercicio.

“Como el individuo con bulimia tiene un desajuste en la evaluación que hace de su sensación corporal, siente saciedad, asco o llenura aunque haya ingerido una cantidad de alimentos adecuada, o menor, de acuerdo con su edad y su ritmo de vida.

---

*\* Periodista y profesora universitaria. Mención especial en el Premio Roche de Periodismo en Salud 2019.*

Es como cuando se daña el marcador de gasolina de un vehículo. Puede marcar siempre como si estuviera lleno, pero sabemos que hay que ponerle combustible para que pueda andar”, explica Adelaida Barliza, psicóloga clínica dedicada a la atención de estudiantes universitarios.

Carolina Pinzón es nutricionista y forma parte del equipo médico que atiende estos casos en la Clínica Universitaria Colombia de Colsanitas, en Bogotá. **Ella dice que los desórdenes alimenticios atañen a la relación irresponsable del individuo con su alimentación, puesto que por decisión propia deja de proveer a su organismo las calorías que necesita de acuerdo con su edad y estatura, o lo hace de manera desmesurada.** Pero, a la vez, recalca que estos trastornos hacen parte de una sintomatología que alerta sobre el padecimiento de problemas relacionados con la salud mental, tales como depresión, ansiedad, aislamiento y psicosis.

“Las consecuencias de estos trastornos de conducta alimentaria provocan riesgo vital —es decir, su persistencia puede conducir a la muerte—, y desencadenan en el organismo patologías como esofagitis, gastritis, anemia, fallas renales, úlceras, pancreatitis, caída del cabello, anomalías en el cuello uterino, arritmias cardíacas o desórdenes hidroelectrónicos, que pueden generar alteraciones neuronales. Pero además, la ausencia de los minerales y las vitaminas contenidos en los alimentos también puede causar osteoporosis, riesgo de shock generalizado y problemas de crecimiento. De ahí la importancia de recurrir cuanto antes a equipos de profesionales de múltiples disciplinas cuando se sospeche su existencia, para un abordaje integral de la enfermedad y sus detonantes”, apunta la nutricionista Pinzón.

### **Pero... ¿qué son los trastornos de conducta alimentaria?**

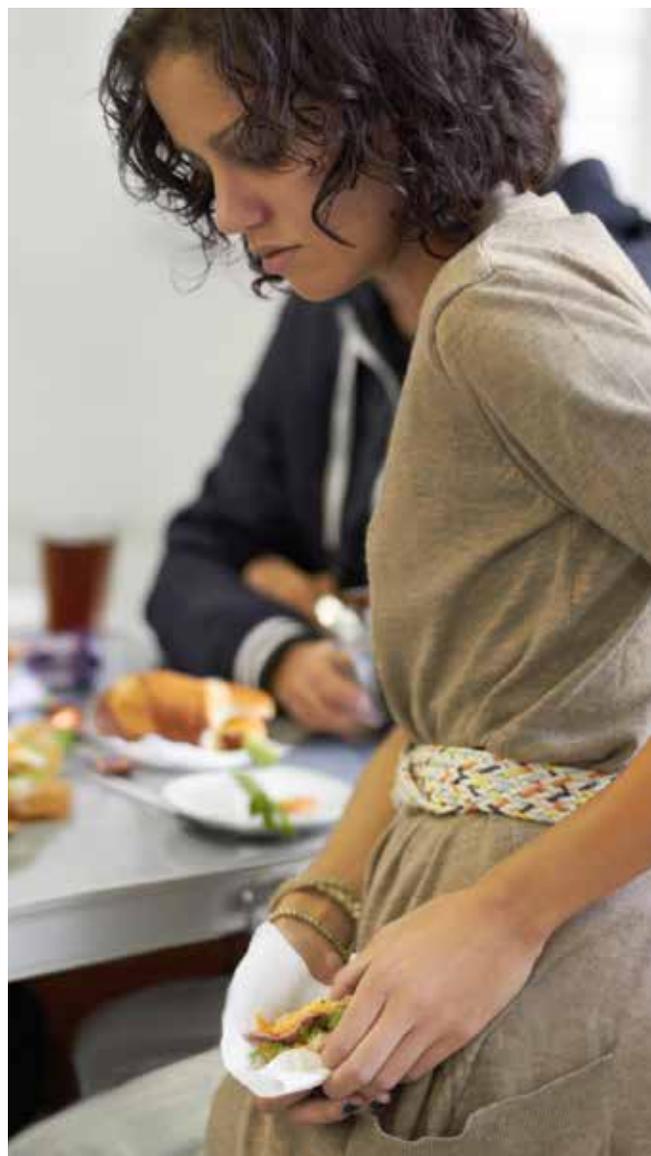
La literatura especializada define la anorexia como la ingesta mínima de alimentos, que no alcanza a proveer al individuo de las calorías y nutrientes que requiere en relación con su edad y su estatura. Y esta reducción de proporciones de comida no se debe a la falta de apetito sino a la preocupación excesiva por la apariencia física.

La estadística mundial es imprecisa, porque los pacientes tienen reservas para revelar sus hábitos alimenticios, o nunca acuden al médico y no son diagnosticados. Sin embargo, estudios realizados en Estados Unidos, España y algunas ciudades de Colombia indican que la prevalencia de la anorexia está entre 0,5 y 1,5 % de la población, mientras que la de la bulimia está entre 2 y 4,4 % de la población. Se presentan mayoritariamente en mujeres con un rango de edad entre 12 y 21 años, aunque también se dan en hombres y en adultos. Otro dato curioso —y alarmante— es que se calcula que cada año mueren en el mundo cinco personas con anorexia por cada mil habitantes con el trastorno; una persona de esas cinco fallece por suicidio, y las otras cuatro por inanición.

Se catalogan como trastornos alimentarios no especificados todos aquellos que no cumplen con las especificidades de bulimia o anorexia, pero que también representan una forma no saludable de afrontar el compromiso de proveer de nutrientes al

cuerpo. En este grupo se incluye el trastorno por atracón, referido al consumo incontrolado de alimentos sin los mecanismos radicales de compensación; la ortorexia, que consiste en la preocupación por consumir alimentos pretendidamente saludables y exentos de contaminantes, y la vigorexia, que es la obsesión por buscar la perfección corporal a través de ejercicios, suplementos dietéticos y sustancias dopantes.

La psicóloga Adelaida Barliza comenta que los TCA están relacionados con los estados de ansiedad, y los jóvenes terminan envueltos en un círculo vicioso que los empuja a la inconformidad permanente, la depresión, el *bullying* y el refuerzo de una relación tormentosa con el acto alimentario que atenta contra sus vidas. La especialista dice que en su consulta son fre-



*La persona con TCA recurre a restricciones voluntarias en la ingesta de alimentos o a métodos de compensación agresivos, que afectan su salud.*

**“Para prevenir los TCA hay que propiciar una buena salud física y emocional: enseñar desde muy pequeños a los niños sobre la importancia de cumplir hábitos saludables de alimentación”.**

cuentos los casos de estudiantes que presentan sintomatología de desórdenes alimentarios: “El reconocimiento del problema y la participación de la familia son esenciales para superar el trastorno”, remata.

### Abstención y excesos

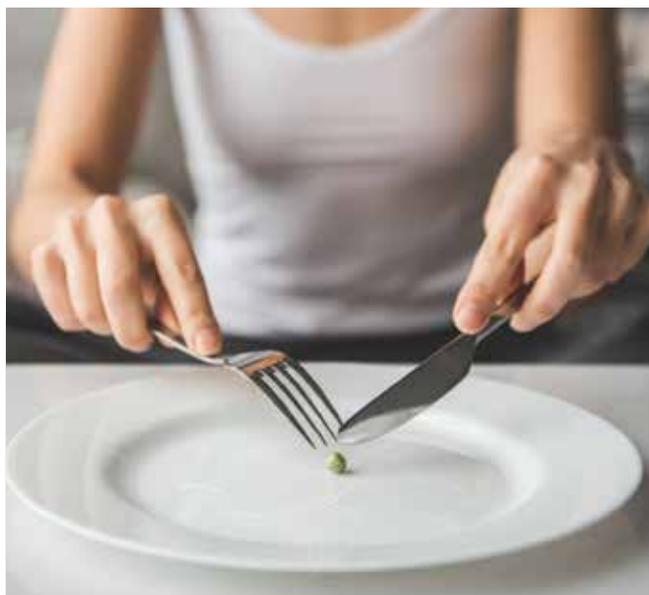
Eloísa dice que desde los 11 hasta los 20 años de edad su relación con la comida fue como una montaña rusa. Tuvo una etapa en la que eran frecuentes los atracones de comida, que la llevaron a aumentar de peso más de lo que quería, por lo cual se sentía deforme. También era víctima de las críticas de sus compañeros de colegio, a la par de que sufría maltrato intrafamiliar. Para terminar con esa percepción que tenía de sí misma dejó de comer, y cuando no podía resistirse al consumo de alimentos, comía, pero lo vomitaba todo. Así bajó 10 kilos en pocas semanas.

“Me llevaron a psicólogos, pero yo sabía manejar bastante bien a los terapeutas y hacía muchas cosas para llamar la atención. Me sentía fea y sola. Entonces cuando las cosas parecían normalizarse retomaba los atracones. A los 17 años conocí a una terapeuta que me ayudó a aceptarme tal cual soy, ser más responsable con mi organismo y más considerada con mi familia. Desde entonces empecé un proceso de recuperación en el que todavía estoy trabajando”, reconoce Eloísa.

En internet o en las redes sociales se pueden encontrar páginas que ofrecen recomendaciones para las personas interesadas en obtener una delgadez extrema o combatir el resultado del consumo desmesurado de comida. Se denominan princesa Ana (de anorexia) y Mía (de bulimia). En esos espacios consideran los desórdenes alimenticios como estilos de vida.

Se trata de páginas nómadas, que constantemente cambian de dirección electrónica para burlar los controles de seguridad de los motores de búsqueda y de las redes de interacción social. En ellas se encuentran consejos para deshacerse de los alimentos, cómo superar la “presión familiar y social” que obliga a las personas a comer tres o más veces al día, medicamentos que inhiben el apetito, frases que refuerzan el afán por cumplir con errados estereotipos de belleza, señales para reconocer a alguien que comparte la misma “filosofía” de alimentación, trucos para vomitar sin hacer ruido, etc.

La página web o el grupo en alguna red social se convierten en la puerta de entrada a una comunicación personal por grupos de whatsapp que ofrecen supervisar y “orientar” a cada miembro. El resultado son comunidades conformadas por jóvenes con desórdenes alimenticios que se refuerzan mutuamente en sus comportamientos errados y autodestructivos. ¶



## CONDUCTA RESPONSABLE

- › Los TCA se pueden detectar cuando se observe una disminución o aumento repentino de peso, pero también hay otras señales como el aislamiento, la tristeza o los cambios en el estado de ánimo.
- › Para que la alimentación sea sana la dieta debe cumplir cuatro características: completa, equilibrada, suficiente y adecuada.
- › El apoyo familiar es fundamental para la recuperación de una persona con TCA, pero es insuficiente si no se combina con la guía de profesionales como nutricionistas, médicos y psicólogos.
- › Para prevenir los TCA hay que propiciar una buena salud física y emocional: enseñar desde muy pequeños a los niños sobre la importancia de cumplir hábitos saludables de alimentación. También generar en los niños confianza, seguridad y amor propio, así como promover una buena comunicación del adolescente con los adultos en casa.
- › Siempre que se sospeche de un TCA en alguien cercano, hay que actuar de forma solidaria, buscar ayuda profesional y ser su apoyo emocional durante el proceso de recuperación.



Siéntete cómodo y seguro fuera de casa.  
Dile adiós a los pañales.

Vuelve a salir, a encontrarte con tus amigos  
y a usar esa ropa que tanto te gusta.

Usa TENA Pants ULTRA, ropa interior absorbente para hombres y mujeres activos con incontinencia fuerte.

- Con Zona de Ultrabsorbencia Avanzada y Tecnología TENASORB.
- Sistema Plus Care: Rápida absorción, más seguridad, superficie más seca y piel más sana.



# La máscara que cambió mi vida

Donaldo Donado Viloría\* • FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya

La presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP por sus siglas en inglés) es un tratamiento eficaz para tratar la apnea obstructiva del sueño y otros desórdenes respiratorios. Un usuario cuenta su experiencia.

La primera noche fue espantosa. Me puse la máscara como me habían dicho, ajusté las correas del arnés, encendí la máquina y me acosté del lado izquierdo. El aire comenzó a rugir. Mi esposa estaba a mi lado. “Si se aguanta esto, es otra muestra de que de verdad me ama”, pensé. Era la noche del 4 de julio de 2015.

El aire a presión me ahogaba, retumbaba contra mis fosas nasales, mi tráquea y mis pulmones. Creí que no podría aguantar esa invasión repentina, pero al mismo tiempo, por lecturas previas, ya estaba convencido de que la aceptación de dormir con ese aparato el resto de mi vida era clave para mi salud de ahí en adelante.

Esa primera noche me desperté varias veces, ahogado por el aire y aturdido por el ruido. Pero sabía que no me podía quitar la máscara. Si lo hacía perdía, me mandaba un mensaje equivocado a mi subconsciente. En esa primera noche fui valiente. Pero en las siguientes, agobiado, en varias ocasiones tuve que sentarme en la cama, apagar la máquina y quitarme la máscara por unos minutos. Descansaba y de nuevo me la ponía para seguir intentando dormir con ella. Me vencía el cansancio en la parte final de la madrugada.

\*\*\*

Unas semanas atrás, un examen había revelado mi mal: sufría de apneas del sueño. No sabía que esa enfermedad existía. Había escuchado la palabra *apnea* relacionada con el buceo libre, ese deporte extremo en el cual un nadador profesional suspende voluntariamente su respiración, se sumerge en el agua y desciende a grandes profundidades. Heroico.

Lo mío eran sólo unas interrupciones involuntarias de la respiración mientras dormía, que duraban unos segundos y se repetían varias veces cada hora y muchas durante la noche. Mi esposa sentía que yo me quedaba casi sin respiración cuando dormía, me decía. Después de sufrirlas durante años sin saberlo, la consecuencia más evidente y nefasta fue un trastorno en el ritmo de mi corazón: padezco una arritmia. Desde hace años la controlo con medicación.

En octubre de 2014, cuando tenía 53 años, me practicaron un polisomnograma, o estudio del sueño, con CPAP (siglas en inglés de *Continuous Positive Airway Pressure*, o presión positiva continua en las vías respiratorias). El objetivo era establecer oficialmente si roncaba y si sufría apneas del sueño. Solo dormí el 48,8 % de los 546 minutos que estuve en la cama de un centro de estudio del sueño. La conclusión fue que padecía el síndrome de apnea hipoapnea obstructiva del sueño (sahos), con un promedio de 64 episodios por hora (severo), con una duración promedio cada uno de 21,2 segundos.

Los episodios se corrigieron con la CPAP, a una presión de nueve centímetros de agua. Gracias a eso mis episodios de obstrucción del sueño bajaron a cinco por hora: normal. **Desde entonces, por recomendación médica, debo dormir con ese aparato que las personas con mi condición y los especialistas en trastornos del sueño llamamos simplemente CPAP.**

Poco a poco fui venciendo la incomodidad de dormir con ese aparato, adaptándome a él, no peleando con él. Sabía que tenía que convertirlo en mi aliado, en mi prótesis, en mi apéndice electrónico.

“Poco a poco fui venciendo la incomodidad de dormir con ese aparato. Sabía que tenía que convertirlo en mi aliado, en mi prótesis, en mi apéndice electrónico”.

\*Escritor, periodista y corrector de estilo residente en Bogotá.

Desde entonces, a donde voy lo llevo conmigo. Sea dentro o fuera del país. Sea que duerma en hoteles o en casa de familiares o amigos: siempre lo llevo, lo instalo y lo uso. Ya no puedo vivir sin él. Me hace mucho bien. Mi esposa, cuando me ve con la máscara puesta, me dice: “Mi enmascarado” y se ríe. Aceptación.

Ya no amanezco cansado, somnoliento, con dolor de cabeza ni irritado.

Antes de adoptar la máscara iba seguro a convertirme en un enfermo cardíaco crónico y candidato a recibir la devastación de una isquemia cerebral en cualquier momento, entre otros males. Por todo esto, siento un enorme agradecimiento por el cardiólo-

go de Medisanitas que hurgó y hurgó en el misterio con la práctica de diferentes pruebas y exámenes para establecer el origen de mi arritmia, hasta que encontró al monstruo agazapado en mis estrechas vías respiratorias que de noche, cuando intento dormir, se relajan, quedan flácidas y por eso las tapa la lengua, que se va hacia atrás y obstruye mi tráquea, como una criminal insomne, para conformar un cuadro peligroso que quizás me tuvo al borde de la muerte. Pero gracias a ese fuerte viento nocturno que recibo del CPAP, amanezco descansado y renovado, listo para seguir viviendo a plenitud y para querer más a mi esposa, que por su amor, casi no lo escucha en las noches. ¶



*Antes de adoptar la máscara iba seguro a convertirme en un enfermo cardíaco crónico y candidato a recibir la devastación de una isquemia cerebral en cualquier momento, entre otros males. Por todo esto, siento un enorme agradecimiento por el cardiólogo de Medisanitas.*

# Arquitectura y tecnología para el bienestar

*Redacción Bienestar Colsanitas*

Las Clínicas Dentales Keralty fueron diseñadas para transmitir tranquilidad, pulcritud y sobriedad. Y todo acompañado de la más alta tecnología.

**S**e llama odontofobia, y no es otra cosa que miedo al odontólogo. Es una de las diez fobias más comunes en la población mundial, con un agravante: ese miedo inmanejable puede hacer que los pacientes dejen de asistir a sus controles semestrales o que no terminen sus tratamientos, con las consecuencias que ello trae.

Aunque no se ha inventado nada para combatir esta fobia, en Keralty Dental se tiene claro que el ambiente de los consultorios, la arquitectura, la dotación tecnológica y la calidad de la atención son fundamentales para ayudar a los pacientes a sentirse a gusto y disminuir la ansiedad que generan las citas odontológicas en algunas personas.

**Hace seis años Keralty empezó a construir una red de centros de atención para salud oral que fueran el equivalente a la Clínica Reina Sofía en la salud general. Así inició el proyecto de Clínicas Dentales Keralty, donde cada detalle está pensado para transmitir confort, seguridad y tranquilidad,** desde el color de paredes, la iluminación o la vista del consultorio, hasta los uniformes del personal.

Atrás quedaron los consultorios mal iluminados, con muebles desvencijados o incómodos, salas de espera con sillas inapropiadas, revistas viejas y decoración pasada de moda. Enrique Bernal, gerente de Keralty Dental, quería todo lo opuesto. Un lugar donde las personas se sintieran a gusto. Ese fue el objetivo que trabajó con el arquitecto Omar Ávila Arenas, líder de arquitectura Keralty: que los pacientes se sintieran cómodos, seguros y confiados; que quisieran volver.

En palabras de Bernal, eso fue lo que lograron desde el primer Centro Médico, el de la calle 96 de Bogotá, y que se reproduce en los otros 14 que ya existen o se están construyendo.

Según el arquitecto Ávila, se dispuso que los consultorios tuvieran un área mayor de lo que estipula la norma para estos espacios. El área legal es de 11 metros cuadrados, los de Keralty tienen 13 metros. Se usó la psicología del color para transmitir valores y emociones: el gris que transmite paz, tranquilidad; el blanco que da una sensación de frescura, limpieza, simplicidad, y el verde, que remite al crecimiento, el equilibrio y la naturaleza. El arquitecto comenta que además de la amplitud, algo poco



común en los consultorios odontológicos, las sillas están ubicadas de espaldas a la puerta para resguardar la privacidad del paciente en caso de que entre alguien. También están dispuestas frente a la ventana que, en algunos casos, tienen vista a un jardín o a las montañas. Además de aprovechar la luz natural, regala una vista agradable para el paciente.

Otra característica de los consultorios es el diseño de las unidades, pues todos los componentes están elevados del piso para dar al visitante la impresión de un espacio abierto y muy limpio. También cuentan con un televisor que está a disposición del paciente para ver o escuchar lo que desee.

Informar y explicar al paciente sobre el procedimiento que va a realizarse ayuda a disminuir los niveles de ansiedad. Y esa es la función de la cámara intraoral de que disponen los odontólogos Keralty: poder mostrar todo con detalle y que el paciente lo pueda ver en el televisor. “Hay honestidad, y por eso el paciente confía en lo que le van a hacer”, apunta Bernal.

El diseño y la imagen arquitectónica van de la mano con la última tecnología, que permite realizar procedimientos más precisos, menos invasivos, menos dolorosos, con una recuperación más rápida y en menos citas. En las Clínicas Dentales Keralty todos los detalles han sido pensados y ejecutados pensando en el bienestar de los pacientes. ¶

# Privilegios



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



# 10% Dto.\*\*

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

# 5% Dto.\*

Todos los días  
en nuestras Droguerías Cruz Verde

DROGUERÍAS  
**Cruz Verde**



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. Válido a través de servicios a domicilio, que se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo con la red de distribución definida por Cruz Verde y que se pueden consultar en [www.cruzverde.com.co](http://www.cruzverde.com.co). Aplica para servicio a domicilio que 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)), el servicio será gratis para pedidos iguales o superiores a \$25.000. Todos los domicilios solicitados de 10:00 pm. a 6:00 a.m o pedidos inferiores a \$25.000 tendrán un costo de entrega de \$2.500. 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).

# Antes de morir quisiera...

*Adriana Restrepo* • FOTOGRAFÍA: *Carlos Argáez (Capeto)*

Desde niño, Julio César González (Matador) quiso vivir de las caricaturas como su admirado Roberto Fontanarrosa. Y lo ha logrado gracias al buen humor que heredó de su padre.

*Perder el miedo a... morir.* Era algo que repetía siempre mi padre.

*Volver a sentir la emoción de... tener un hijo.*

*Haber cumplido mi sueño de juventud de... ser caricaturista.*

*Escuchar por última vez... la voz de las personas que quiero.*

*Confesar que... ¡Nada! Me llevaré todos los secretos a la tumba.*

*Regalar a alguien especial... mis bicicletas a mis hijos.*

*Tener el coraje para... morir por medio de la eutanasia.*

*Dar las gracias a... las personas que quiero.*

*Haber cultivado la compasión hacia... los enfermos.*

*Aprender a... reír hasta el final.*

*Cambiar de opinión sobre... las decisiones que toman mis hijos.*

*Que mi epitafio diga... "Qué bajo he caído". ¶*

 **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.*





• ESPECIAL •

# Tres miradas al arte en Colombia

Claudia Hakim, directora del MamBo; María Paz Gaviria, directora de ArtBo, y Diego Garzón, cofundador de la Feria del Millón repasan el panorama del arte en Bogotá y hablan de cómo se ha renovado en los últimos años.



# Claudia Hakim, *la educadora*

*Soraya Yamhure Jesurun\** • FOTOGRAFÍA: *Pablo Salgado*

La directora del Museo de Arte Moderno de Bogotá se ha trazado el objetivo de darle a la institución un carácter educativo para la comunidad.

**A** comienzos de los años setenta, Claudia Hakim Tawil visitó por primera vez el Museo de Arte Moderno de Bogotá, MamBo. Recuerda que quedó impactada con una exposición del artista argentino Julio Le Parc. Décadas después, en 2016, asumió la dirección del museo. La institución fue creada por Marta Traba en 1962, quien en el 69 se la entregó a Gloria Zea con 80 obras. El museo pasó por el campus de la Universidad Nacional, estuvo en unos locales del primer piso del Edificio Bavaria y después en El Planetario. En 1979 se trasladó a la sede que ocupa hoy, que fue diseñada por el arquitecto Rogelio Salmona.

---

*\*Periodista. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas y otras publicaciones.*



Egresada del programa de Textiles de la Universidad de Los Andes, a mediados de los ochenta Claudia viajó a Inglaterra, y en el Oxford College estudió cerámica, escultura en barro, diseño de joyas e historia del arte. Regresó a Colombia en 1987 con la intención de dedicarse a la escultura. Trabajó en obras de gran formato desde su taller en la zona industrial, hasta que en 2009 asumió la dirección del espacio NC Arte, que transformó en fundación. Gloria Zea, directora por décadas del Museo de Arte Moderno, asistía a todas las exposiciones. Conoció el talento de Claudia y su capacidad de gestión, y en marzo de 2016 la invitó a dirigir el MamBo.

#### ¿Cómo recibió el museo?

El museo llevaba un tiempo con poca actividad y había perdido bastante público. Palpitaba, pero no engranaba. Entonces fue un riesgo, una aventura en la que me metí para lograr que la gente volviera. Gloria estaba un poco cansada, entonces me puse en la tarea de renovarlo, al fin y al cabo el museo es una institución muy importante para la ciudad. Gloria trajo artistas maravillosos, tenía muy buenos contactos y tuvo mucho reconocimiento internacional.

#### ¿Qué es un museo de arte moderno y para qué sirve?

Un museo guarda historia, guarda arte, expone su colección y realiza actividades culturales y educativas. En un momento dado, en el que el museo estuvo cerrado, le preguntamos a la gente: “¿qué espera usted de un museo y qué quiere encontrar dentro?”. La respuesta fue unánime: los visitantes quieren encontrar información clara de las exposiciones con contenido variado para entenderlas, visitas guiadas, talleres. Sienten que el museo les da una forma de entretenimiento y una manera de aprender y pensar diferente. Los museos son necesarios, son importantes dentro de cualquier cultura del mundo. Los museos tienen que ir a la vanguardia de la vida, protegiendo su historia y haciendo el comparativo de lo que pudo haber sido la historia del país, del arte, o la historia a través del arte y lo que está sucediendo contemporáneamente.

#### Y en su existencia, es fundamental el mecenazgo...

Siempre el arte ha necesitado apoyo y alguien que lo ayude, que lo exhiba, que le deje mostrar su contenido. De eso se encargan las galerías, los museos, los coleccionistas, los gestores culturales, el gobierno... Esos son los mecenas del arte hoy en día.

#### Usted llegó pensando en que se quedaría en la dirección del museo durante cuatro años...

Pueden ser cinco... lo que pasa es que esto tiene que ser rápido. La gente está esperando que haya cambios. Hemos trabajado lo más rápido que hemos podido, no se puede más porque no contamos con recursos suficientes. Sin embargo, hemos llevado a cabo cambios en la infraestructura para regresar el museo a como fue concebido inicialmente, al diseño que el arquitecto Salmons presentó.

“ Los museos son necesarios, son importantes dentro de cualquier cultura del mundo. Los museos tienen que ir a la vanguardia de la vida, protegiendo su historia”.

#### Y recuperaron el área de educación, que no estaba funcionando.

Sí, y activamos los departamentos de comunicaciones, comercial, diseño, la parte de curaduría con museografía e investigación, contamos con una subdirección, dirección financiera, la Red MamBo para que la gente se vuelva amiga del museo, entre muchas otras acciones.

#### ¿Con qué se encuentra hoy un visitante del Museo de Arte Moderno de Bogotá?

La gente se encuentra con información artística, cultural o histórica a través de exposiciones o actividades interesantes y atractivas que ponemos al servicio del público. Eso es lo mínimo que hace un museo, haciendo énfasis en que el objetivo es educar. **A través del arte se puede transformar y crear cambios de actitud en las personas. La imaginación empieza a generar una serie de ideas que se denominan pensamiento creativo,** el cual no solamente se utiliza para hacer una obra sobre un lienzo blanco, ¡también es indispensable para contestar un teléfono en un *call center*! Para todo. Entrar a un museo y contar con el acompañamiento de un guía te enseña ciertas cosas que no sabes, te pone en conversación, a dialogar, a cuestionarte. De todas las maneras el arte pone a pensar, y se puede realizar basándose en denuncias políticas, religiosas o sociales. El arte puede con todo. Es una forma de expresión, de conversación.

#### ¿Cómo involucra a la comunidad dentro del eje educativo?

Entramos en comunicación con los colegios y creamos una serie de proyectos dirigidos a niños y adultos en condición de vulnerabilidad. Los denominamos Parchando en el MamBo. El año pasado llevamos 22 mil, niños y este año esperamos llevar 25 mil. Suministramos transporte desde sus colegios, les organizamos una actividad, visita guiada, talleres, onces y los regresamos al colegio. También tenemos talleres en los barrios, porque muchas veces la gente no se puede desplazar. Hicimos el taller para adolescentes Yo me quiero, yo me cuido, donde a través del dibujo y de la expresión abordamos temas como el reconocimiento del cuerpo, la autoestima, el manejo de emociones y los proyectos de vida. Fue muy exitoso. Lo realizamos con niñas adolescentes y trabajamos con los Clanes del Distrito (Centros Locales de Arte para la Niñez: CLAN). También reactivamos el MamBo Viajero, un museo itinerante que estacionamos una semana en diez localidades diferentes de Bogotá. La idea es repetirlo. Tenemos otro programa para adultos mayores, que no se pueden desplazar, que se llama El MamBo en tu barrio, y que



consiste en la realización de talleres artísticos para enseñarles a pintar a los ancianos.

#### *¿Y el Programa de Formación Artística?*

El resultado del programa fue buenísimo. Hicimos una convocatoria dirigida a artistas empíricos de toda la ciudad y se inscribieron 160. Seleccionamos 25, y se siente uno muy orgulloso de verlos presentando su obra. La exposición se llamó Autónomo, y tuvo lugar en marzo de 2019. Lo que uno quisiera tener ahí es un mecenas para ellos, que alguien continuara con estos artistas apoyándolos. Hay que hacerle seguimiento a este tipo de proyectos para no abandonarlos.

#### *¿Cuál es la necesidad más urgente del museo?*

La prioridad es recuperar su colección: hacerle el diagnóstico completo, la limpieza, toda la renovación, restauración, conservación y tener un espacio adecuado para mantenerla. Que todas las obras estén listas.

#### *¿Cómo apoyar al museo?*

Haciendo parte de la Red MamBo mediante una membresía. Hay diferentes categorías que dan ciertos beneficios. O participando en la segunda edición de la Gala MamBo, el sábado 14 de septiembre en el marco del 45 Salón Nacional de Artistas. Los interesados pueden consultar la página [www.galamambo.com](http://www.galamambo.com). ¶

# María Paz Gaviria, *la gestora*

*Redacción Bienestar Colsanitas* • FOTOGRAFÍA: *Mario Cuevas*

Desde que asumió la dirección de ArtBo hace ya ocho años, la feria ha crecido hasta convertirse en el más importante encuentro alrededor de las artes plásticas en Colombia. Hablamos con ella.

**E**l arte siempre ha estado ahí. Desde que era una niña y recorría de la mano de su padre los talleres de artistas como Negret y Ana Mercedes Hoyos, el arte ha sido para María Paz Gaviria una presencia constante, una forma de acercarse a los otros y una ventana abierta al redescubrimiento. Esta relación ha evolucionado tras años de estudio y experiencias acumuladas, hasta convertirse en una forma de mirar la realidad. En los últimos años, al frente de la feria de arte más importante del país, ha tenido la oportunidad de aportar a la transformación de esa mirada.

Cuando María Paz conoció ArtBo aún vivía en Nueva York, pero viajaba sin falta a Bogotá para asistir a esta cita anual con el arte colombiano. Lo que vio en ambas ciudades fue determinante en su comprensión sobre las dinámicas del medio y el negocio del arte. En Nueva York estudió Historia del Arte en Columbia, trabajó en la Galería Ramis Barquet, en el Whitney Museum y en la Sperone Westwater Gallery. En cada regreso a Bogotá, fue testigo del despertar de un dinamismo inusitado de la escena artística, que ha ido cobrando mayor fuerza en los últimos años.

En abril de 2012 fue nombrada directora de ArtBo. La noticia trajo una mezcla de emoción y conciencia de un gran reto. “Yo nunca había trabajado en una feria de arte, pero había tenido mucha aproximación a ese modelo de mercado y siempre estuve convencida de que ArtBo necesitaba un modelo único. No se trata solo de una feria comercial, sino de una plataforma con el potencial para trabajar procesos macro e incidir sobre la escena artística, la sociedad en general y la forma en que el mundo percibe a Colombia a través del arte”. Al enumerar estos frentes luce tan enfática como emotiva; su sonrisa revela la satisfacción tras este compromiso llevado a cabo desde hace casi ocho años.

En su gestión como directora ha avanzado por esa línea de internacionalizar y democratizar trazada desde las primeras ediciones de la feria: “Nos enfocamos en fortalecer la promoción de la ciudad como un destino para las artes y los negocios, e in-

troducir contenidos artísticos al alcance de una ciudadanía más amplia”, afirma. Para ello fue necesario abrir el diálogo con un mayor número de invitados internacionales y ampliar también la mirada hacia adentro: “Yo siempre pensé que ArtBo, más allá de una feria de cuatro días en el recinto de Corferias, debía ser todo un proyecto que pudiera detonar los contenidos de la escena, impulsar la generación de nuevos espacios”, agrega.

Hoy, la feria se acerca a su edición número 15, convertida en una vitrina para las artes plásticas y en una sólida plataforma para la comercialización, conversación y aprendizaje en torno al arte. Del 19 al 22 de septiembre se darán cita en el Gran Salón de Corferias creadores, curadores, coleccionistas, galeristas, periodistas especializados y personas ajenas a los círculos artísticos, pero que durante este periodo, ya posicionado como “mes del arte”, deciden aproximarse a esta experiencia.

La feria cuenta con ocho secciones, que confirman ese afán por alcanzar un público cada vez más diverso. La sección Prin-



*La feria se acerca a su edición número 15, convertida en una vitrina para las artes plásticas, y en una sólida plataforma para la comercialización, conversación y aprendizaje en torno al arte.*

“*Nos enfocamos en fortalecer la promoción de la ciudad como un destino para las artes y los negocios, e introducir contenidos artísticos al alcance de una ciudadanía más amplia.*”

cial reunirá más de 58 galerías de todo el mundo; Proyectos presenta el trabajo de artistas contemporáneos reconocidos; Sitio expone obras e instalaciones en formatos no convencionales; Foro es un espacio de aprendizaje gratuito, para discutir temáticas del arte contemporáneo; la sección Libro de Artista invita a un grupo de editoriales a mostrar sus publicaciones; y Articularte busca acercar al público infantil a través de talleres y laboratorios.

Otras dos secciones subrayan el valor de la Feria como un espacio cultural más allá de su dimensión comercial. Arte Cámara está dirigido a creadores menores de 40 años sin representación comercial: artistas emergentes, colectivos y espacios independientes. Y Referentes rinde homenaje a las raíces del arte contemporáneo, la fuente de la que han bebido muchos de esos artistas jóvenes para crear su obra: “Este espacio ha aportado investigaciones muy significativas del mercado a partir del acervo histórico de las galerías”, sostiene Gaviria.

La consolidación de la escena artística que María Paz observaba en sus visitas a Bogotá antes de asumir la dirección de ArtBo ha continuado en ascenso. Hoy, circuitos como el de San Felipe, La Macarena y Chapinero Alto representan nuevas rutas para recorrer la ciudad y despiertan el interés de públicos distintos. El lugar que ocupa ArtBo en esa dinámica es central: además de atraer recursos y generar una atmósfera de celebración estética de la cual este movimiento se nutre, la feria ha liderado iniciativas como ArtBo Fin de Semana, una programación en 67 espacios expositivos independientes, distribuidos en cinco circuitos artísticos de la ciudad.

Por otra parte, ArtBo Salas ofrece una curaduría enfocada en creadores independientes, en las distintas sedes de la Cámara de Comercio de Bogotá a lo largo de todo el año: exposiciones de arte contemporáneo en Chapinero; muestras de diseño, proyectos editoriales y tecnológicos en la sede de Salitre, y procesos de co-creación en la localidad en Kennedy.

En 2019 María Paz llega a su octava versión al frente de ArtBo. Durante esos días es común encontrarla entre un espacio y otro, con una sonrisa serena que no deja entrever la preocupación por los más mínimos detalles. “A lo largo de estos años hemos crecido muy rápido, y eso ha podido resultar abrumador. Pero al verlo en perspectiva ya no se siente así. Lo que en su momento fue muy complejo, con el paso del tiempo se ha transformado en la satisfacción de haber crecido con la escena artística, al tiempo que la escena artística ha crecido con nosotros”, afirma. ¶



# Diego Garzón, *el del arte emergente*

Brian Lara\* · FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya

La sexta edición de la Feria del Millón tendrá lugar el 20, 21 y 22 de septiembre en Bogotá. Dentro del circuito artístico del país, la Feria es un animal extraño: propone dinámicas poco usuales, disruptivas e interesantes.

**L**a Feria del Millón nació en 2013, buscando que artistas jóvenes tuvieran un espacio para mostrar y vender su trabajo. También para que todo aquel que nunca había comprado una obra de arte —porque no tenía el dinero suficiente o no sabía cómo— tuviera la oportunidad de hacerlo sin necesidad de ser un experto en la materia.

En estos seis años la Feria ha ganado reconocimiento dentro del circuito artístico nacional, por estar dirigida a los artistas y compradores emergentes. Es decir, aquellos que recién comienzan a producir y a coleccionar obras de arte.

Todas las obras expuestas cuestan alrededor de un millón de pesos. Aquí, tanto artistas como compradores saben a lo que van, sin sorpresas. Al año, los organizadores reciben alrededor de 1.300 portafolios de artistas que quieren participar en el evento, y un comité, que cambia en cada edición, selecciona alrededor de 70.

Hablamos con Diego Garzón, periodista cultural y cofundador de la Feria del Millón, para entender todo lo que ella representa.

*La Feria del Millón quiere replantear la idea de que para comprar arte hace falta ser experto. O multimillonario. ¿Cómo lograrlo?*

Normalmente el arte predispone. En la Feria del Millón usted se encuentra con artistas muy buenos de veinticuatro, veinticinco años, y simplemente compra porque le gusta lo que ve. Lo más bonito y disruptivo de la Feria es que es de artistas y no de galerías. Eso significa que el que está en el *stand* es el mismo artista, y usted puede preguntarle por qué hizo esto o por qué pintó esto otro. Es un diálogo más tranquilo que el que se da en una galería u otros espacios especializados.

*Pero si nunca he comprado arte, ¿cómo debo acercarme al artista o la obra?*

Lo esencial es comprar por gusto. Es como cuando compra un libro o una entrada a cine: es algo para usted. Finalmente es un placer estético. Comprar arte es subjetivo.



“Lo más bonito y disruptivo de la Feria es que es de artistas y no de galerías. Eso significa que quien está en el *stand* es el mismo artista, y usted puede preguntarle por qué hizo esto”.

*Hay que buscar entonces un equilibrio para darle gusto a todos.*

Lo que hemos hecho es encontrar una mezcla de técnicas, de formatos, de temas para que haya todo tipo de propuestas para todo tipo de público. Porque definitivamente el mejor consejo es acercarse a lo que a uno le gusta.

*¿Abí es donde entra a jugar el precio?*

Mentalmente usted sabe que todo cuesta alrededor de un millón de pesos y que con un tarjetazo eventualmente podría comprar algo. Lo más gratificante es que muchas personas nos han dicho que es la primera vez que compran una obra de arte.

*¿Cómo entender el precio de una obra?*

En el mercado del arte, para mí, el asunto de los precios es aleatorio. Alguien puede decir que esta botella de agua vale cien millones de pesos porque un gran artista la puso en un museo, y si usted los pagó, pues entonces eso vale. Obviamente hay una lógica: la obra se valoriza y demás. Pero no hay una tabla que indique que después de tantas exposiciones individuales y tantas colectivas el artista puede cobrar X plata por su trabajo. Ahora bien, no digo que todo el arte deba costar un millón de pesos, ni más faltaba. Por eso la Feria del Millón es una plataforma para artistas emergentes.

*¿Qué han descubierto al trabajar con artistas que apenas comienzan?*

**Nos hemos dado cuenta de que los artistas se gradúan y no salen preparados para vivir de esa carrera. Me refiero a cosas básicas como no saber gestionar sus redes sociales o no saber cuánto cobrar por la obra. Nosotros entramos a orientarlos.**

*Además, tienen el programa Mentores.*

Este año lo suspendimos, porque queremos ampliarlo a una escala mucho más importante. Queremos tener muchos más artistas de trayectoria acompañando a artistas jóvenes. En ediciones pasadas funcionó muy bien porque les sirvió a los artistas jóvenes para conceptualizar mejor.

*¿A qué se refiere?*

El arte tiene que decirnos cosas. No solamente es un asunto de pintar bonito, y ahí es donde los artistas jóvenes pueden fallar y los de trayectoria pueden ayudar.

*¿Le han seguido la pista a los artistas que participaron en las primeras ediciones?*

Sí, muchos están dando el paso natural que esperamos luego de la Feria: se presentan, se dan a conocer, les va bien en ventas y pasan a galerías y a exposiciones. Hay varios casos: Mario Arroyave, Juanita Carrasco, Alejandra Quintero. En promedio tenemos 70 artistas por Feria, y obviamente no todos despegan



*Muchos artistas están dando el paso natural luego de la Feria: se presentan, se dan a conocer, les va bien en ventas y pasan a galerías y a exposiciones.*

de la misma manera. Yo me doy por bien servido con que 25 % de ellos encuentre un camino en el mundo del arte.

*Algo similar ha sucedido con el Premio Arte Joven Colsanitas-Embajada de España, del cual son aliados. ¿O no?*

Esa es una alianza muy interesante. Como incentivo, a los finalistas del Premio Arte Joven Colsanitas les da tres cupos directos a la Feria del Millón. Esos cupos los escoge el comité curatorial de la Feria durante la exposición de Arte Joven, y lo valioso es que los seleccionados no necesariamente coinciden con los ganadores del premio.

*¿Qué esperar de esta nueva edición de la Feria?*

Lo principal es que cambiamos la locación. Va a ser en el Hospital San Juan de Dios y no en Textura. Seguimos apostándole a locaciones inesperadas, a invitar a la gente a ir a zonas donde normalmente no se mueve. Va a ser interesante porque es un complejo de tres edificios, patrimonio arquitectónico, y la atmósfera de la Feria va a cambiar mucho.

*Además van a extender la Feria a otras ciudades...*

También. El 26 de septiembre vamos a hacer una Noche del Millón en Cali, el 17 de octubre en Barranquilla y el 7 de noviembre en Medellín.

*Va a ser el tercer año en Barranquilla, ¿qué han descubierto al sacar la feria de Bogotá?*

Que hay ciudades sin espacio para que los artistas expongan y vendan su trabajo. Nosotros recibimos alrededor de 1.300 portafolios al año, y los cupos son pocos. Los artistas nos estaban pidiendo espacio para exponer porque en sus ciudades no había en dónde. Y esto ha ayudado a visibilizar a otros artistas, porque no todo es Bogotá. ¶

# El delito de ser viejo

Eduardo Arias\*

Ser joven no es ningún mérito, sino una circunstancia pasajera. Y nadie debería tener que pedir perdón por envejecer.

Luis Felipe Hernández



En una reciente columna publicada en el diario *El Tiempo*, Margarita Rosa de Francisco señala que en las redes sociales la atacan por haberse vuelto vieja. Escribe Margarita Rosa: “En esta sociedad colombiana de machos y reinas, la mujer catalogada como bella durante su juventud debe sentir vergüenza de su vejez. Sí, la palabra *debe* es precisa. La mujer bella se queda con la deuda de ser y permanecer joven. Si ella representa ese cliché tan empalagoso que es ‘la belleza de la mujer colombiana’, también necesita prepararse para expiarlo. Perdonar el tiempo en la cara y en el cuerpo de una mujer ni siquiera es un reto para este pueblo desesperanzado, y menos si ese cuerpo y esa cara fueron carne de consumo para sus fantasías de telenovela”.

En un medio como la revista *Bienestar Colsanitas* es pertinente detenerse en las angustiosas palabras de la ex reina de belleza, una mujer que ha sabido ir mucho más allá de sus atributos físicos

y que ha mostrado su grandeza como ser humano en diferentes circunstancias.

Yo he sido una persona que ha podido envejecer en relativa paz. No soy un ícono, nunca me he considerado bello (ni fui considerado bello) y no he tenido ni el 0,1 por ciento de la exposición mediática a la que se ha sometido Margarita Rosa de Francisco en su condición de reina de belleza, actriz y presentadora de televisión. Y, sin embargo, de tarde en tarde me encuentro en las redes sociales con personajes que me descalifican por el simple hecho de haber superado ya la barrera de los 60 años de edad.

Siempre me ha llamado la atención esas ínfulas de superioridad que se dan algunos jóvenes por el simple hecho de ser jóvenes. Yo también fui joven. Lo fui a finales de los años 70 y comienzos de los 80 y en algún momento tomé como propias las banderas de Andrés Caicedo en su novela *¡Que viva la música!* y del grupo The Who en la canción “My generation”: “No vale la pena vivir después de los 25”; “Espero morir antes de volverme viejo”. Pero jamás me sentí mejor o peor que nadie por estar en aquel momento en lo que llaman “la flor de la vida”. Y desde que superé ese umbral (llegar a los 30 me dio duro, lo reconozco), jamás he sentido la necesidad de quitarme los años, ocultar las canas de mi barba o las arrugas.

Ser maduro, viejo, cucho o como quieran llamarme quienes se burlan de mi edad, es una circunstancia por la que tarde o temprano pasamos la mayoría de

los seres humanos. Y gracias a los avances de la medicina y de la salud pública, cada vez somos más los que llegamos a los 60 y los 70 años con la capacidad (y también la necesidad) de seguir siendo activos y productivos.

Yo no me siento mejor ni superior a los de la generación X, a los mileniales ni a los centenials, de quienes tengo siempre algo que aprender. Pero tampoco le encuentro demasiado sentido a que aquellos se sientan maravillosos por el solo hecho de ser jóvenes. Ser joven no es un mérito sino una circunstancia pasajera. Muy pasajera.

Retomo de nuevo las palabras de Margarita Rosa de Francisco: “El cuerpo de todos es un proyecto trágico; su plan final es enfermarse y corromperse contra nuestra voluntad. Pero en el cuerpo sangrante de la mujer, esa tragedia es más intensa y comienza más temprano porque, encima, socialmente se castiga en ella uno de los efectos más brutales de la naturaleza (envejecer), esa que tanto sacralizan los ‘defensores de la vida’. A la mujer se la desnaturaliza al mismo tiempo que se le exige vivir de acuerdo con lo natural”.

Espero que esos jóvenes y no tan jóvenes que atacan a Margarita Rosa de Francisco en las redes sociales tengan algo que mostrar. Algo por lo que de verdad valga la pena sacar pecho. Algo, por mínimo que sea, por lo que valga la pena sentir orgullo.

(Continuará). ¶

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