

Contenido

Octubre · Noviembre 2018

N^o 160

Institucional

- 2 Mucho más que salud

Belleza y bienestar

- 6 Tatiana Calderón
8 Lea la etiqueta de los productos dermatológicos
10 Mascarillas caseras para lucir un pelo increíble
Adriana Restrepo

Alimentación

- 12 Por qué es importante la proteína vegetal
16 Alimentación durante el embarazo
Catalina Sánchez Montoya
20 Qué es el monitoreo continuo de la glucosa
22 Una alimentación saludable con yogur

Actividad física

- 26 Cabal y Farah: unidos para la historia
Eduardo Arias
30 Tener artrosis y hacer ejercicio
Soraya Yamhure Jesurum

Hogar

- 32 Cuide a sus hijos en las redes sociales
Catalina Gallo
36 La nutrición de las mascotas
Soraya Yamhure Jesurum
38 El nido vacío
Catalina Gallo

Tiempo libre

- 44 La buena vida de Diego Trujillo
Adriana Restrepo
86 Crecer jugando con el teatro
Soraya Yamhure Jesurum

Medio ambiente

- 50 Historia y naturaleza
Karem Racines Arévalo

Salud

- 4 Numeromanía: la salud oral de los colombianos
24 Cuide sus pies y prevenga enfermedades
54 La boca de los fumadores
56 Aprenda a consumir y preservar los medicamentos
Laura Natalia Cruz

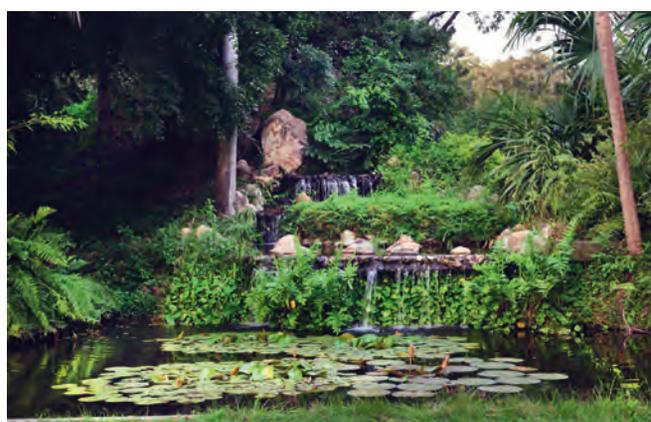
- 60 Balas de salva (breve testimonio de mi vasectomía)
Sinar Alvarado
64 Abre el Centro Médico Colsanitas Calle 108
66 Reparar el cuerpo y rehacer la vida
Catalina Gallo
70 Cuándo ir y cuándo no ir al servicio de urgencias
Brian Lara

Vida

- 72 Curiosidad, divino tesoro
Jorge Pinzón Salas
76 Entrenar la memoria
María Gabriela Méndez
80 Mitos y realidades de la meditación
Carolina Rojas
85 Antes de morir quisiera...
Eduardo Cabas
88 Ríos de plata
Eduardo Arias

- 38 El nido vacío
Catalina Gallo

- 50 Historia y naturaleza
Karem Racines Arévalo



El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores.



Mucho más que salud

Como parte del Grupo Empresarial Keralty, Colsanitas está comprometida con brindar a sus afiliados la mejor atención en salud durante todas las etapas de la vida. Por otro lado, vemos la salud como algo más complejo que la mera ausencia de enfermedad: la entendemos como un estado general de bienestar que se nutre de decisiones inteligentes en aspectos como la alimentación, la actividad física, el uso del tiempo libre, la relación que establecemos con el medioambiente y con las personas que nos rodean.

La palabra clave es *prevención*. Por eso, durante estos años hemos desarrollado, en paralelo a nuestro trabajo en el área de la salud, eventos, actividades y plataformas que ayudan a nuestros usuarios, a sus familias y a la comunidad en general a mantenerse bien y a tomar esas buenas decisiones que proveen bienestar.

Primero nos comprometimos con la promoción de la actividad física y el deporte, y es así como desde hace dos décadas venimos patrocinando un equipo de tenis que le ha dado las mayores alegrías a Colombia en lo que al deporte blanco se refiere.

Efectivamente, por el Equipo Colsanitas han pasado los tenistas nacionales que más alto han llegado en el escalafón mundial: Juan Sebastián Cabal, Mariana Duque, Alejandro Falla, Robert Farah, Santiago Giraldo y Fabiola Zuluaga. Por otro

lado, el torneo internacional que organizamos cada año es hoy por hoy el de mayor tradición en América Latina, por ser el único que completa 26 ediciones consecutivas.

Mirando hacia los hábitos saludables de los jóvenes del país, fundamos hace ya casi una década la revista *Bacánika*, que en su plataforma www.bacanika.com publica diariamente contenidos sobre artes plásticas, diseño, animación, música y todos los otros temas que tienen que ver con la creatividad y la expresión artística enfocados hacia el público joven.

En paralelo, hace once años creamos el Premio Arte Joven Colsanitas-Embajada de España, que anualmente convoca a artistas menores de 30 años a que presenten sus propuestas plásticas, y premia tres de ellas con dinero y actividades promocionales.

Nuestro compromiso con el bienestar de nuestros afiliados y de la comunidad sigue firme, porque creemos en la prevención y en la promoción de buenos hábitos en todos los ámbitos de la vida. Por eso, somos mucho más que salud. ¶

IGNACIO CORREA SEBASTIÁN

Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty

BIENESTAR COLSANITAS 160

Consejo editorial

Eduardo Arias
Enrique Bernal
José María del Castillo
Juan Carlos Echandía
Gloria Escobar
Camilo Jiménez
John Naranjo
Diego Quintero
Ximena Tapias

Director

Camilo Jiménez
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

María Gabriela Méndez
mgmendez@colsanitas.com

Diseño

Camila Hurtado Cárdenas
marchurtado@colsanitas.com

Periodista

Brian Lara

Corrección de estilo

Gustavo Patiño

Fotografía

Tata Mahecha
Fernando Olaya
Juan Fernando Ospina
Mateo Romero
Pablo Salgado
Juan Manuel Vargas
Gerardo Villegas
Fotolia

Ilustración

Alejandra Balaguera
Juan Felipe Hernández
Daniel Liévano
Jorge Tukan

Fotografía de carátula

Pablo Salgado

Dirección administrativa y financiera

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

Asistente administrativa

Laura Mariana Murillo
lammurillo@colsanitas.com

Dirección comercial

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

Directora comercial

Nathalia Lozano
nlozano@multimediosplus.com.co

Impresión

Printer Colombiana S.A.S.

Servicio al usuario

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

Bienestar Colsanitas

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

VIGILADO Supersalud 

www.bienestarcolsanitas.com

Tenemos toda una red de atención dispuesta a atenderte sin importar en donde estés



Más información: Colsanitas en Línea
Bogotá 487 1920 Nacional 018000 979020
colsanitas.com



La salud oral de los colombianos

Redacción Bienestar Colsanitas • ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

Aumentan en el país las cifras de enfermedad periodontal, fluorosis leve y edentulismo. Un reto para las instituciones de salud.

38,2 %

de los niños entre 1 y 5 años ha tenido o tiene caries en alguna de sus fases.

13,9 %

de los jóvenes de 12 a 18 años se ha realizado tratamientos de ortodoncia.

75,2 %

de los jóvenes de 18 años ha tenido caries. Mientras que en el grupo de 20 a 34 años, 87,9% ha presentado esta dolencia.

31,6 %

de la población usa algún tipo de prótesis dental. Esta cifra aumenta en el grupo de 65 a 79 años, donde 77,4 % de las personas usa prótesis.

56,1 %

de los jóvenes de 12 años tiene apiñamiento dental; la cifra sube hasta 60,8 % en los jóvenes de 15 años.

14,4 %

de las personas mayores de 20 años declararon que nunca o casi nunca le dedican tiempo a la higiene dental al final del día.



16,52 %

de la población presenta algún tipo de trauma dental (lesión accidental que afecta dientes, labios, encía, lengua y maxilares). Es la segunda causa de consulta odontopediátrica después de la caries.

70,4 %

de las personas han perdido uno o más dientes. Entre los 35 y los 44 años se pierden, en promedio, 4,14 dientes; entre los 45 y 64 años, 10,18 y entre los 65 y 79 años se han perdido 19,97 dientes, en promedio.

Fuente: IV Estudio Nacional de Salud Bucal —Ensab IV—, Ministerio de Salud, 2014.

Si eres afiliado a Privilegios

Colsanitas

Esta navidad puedes recibir los mejores regalos con Droguerías Cruz Verde

por compras iguales, superiores o acumuladas de \$150.000 en Droguerías Cruz Verde a nivel nacional realizadas entre el 15 de Octubre y el 15 de Diciembre de 2018

Participas en la rifa de:

1^{er} premio

Un Crucero

por el Caribe
para dos personas*



Punto de salida
Cartagena.

2^{do} premio



4K + Magic Control

3^{er} premio



Full HD



Ubica la promoción en nuestra página www.cruzverde.com.co, e inscribete completando tus datos y autorizando el tratamiento de datos personales. Fecha sorteo 21 de diciembre de 2018

DROGUERÍAS
Cruz Verde



Por compras iguales, superiores o acumuladas, después de aplicar descuentos, de \$150.000, realizadas entre el 15 de Octubre y el 15 de Diciembre de 2018 en Droguerías Cruz Verde a nivel nacional, los afiliados a Privilegios Colsanitas podrán participar en el sorteo de: Primer Premio: Un Crucero por el Caribe para dos personas, saliendo desde Cartagena (No incluye traslado de la ciudad de origen a Cartagena ni de Cartagena a la ciudad de origen. No incluye impuesto de salida de Colombia). Itinerario: Día 1: Cartagena de Indias, Día 2: Navegación, Día 3: Curacao, Día 4: Kralendijk (Bonairre), Día 5: Aruba, Día 6: Navegación, Día 7: Colón (Panamá), Día 8: Cartagena de Indias. Segundo Premio: Televisor 50" Tecnología 4K, con Magic Control, Tercer Premio: Televisor 49" Smart TV, Full HD, Cuarto Premio: Patineta Eléctrica. El sorteo se realizará el día 21 de Diciembre de 2018 en las oficinas de Cruz Verde ubicadas en la Calle 97 # 13-14 de la ciudad de Bogotá. Por cada \$150.000 en compras en Droguerías Cruz Verde acumulas una oportunidad. Para poder participar, el afiliado a Privilegios Colsanitas deberá realizar la inscripción en el siguiente link http://app2.emlgrid.com/cf/s81eekkw27jh87ne/CRUZ_VERDE_LANDING_CLUB_ALIAD01_sanitas.htm completando los datos y autorizando el tratamiento de datos personales. Via correo electrónico o mensaje de texto se realizará la confirmación de la inscripción al concurso. La inscripción se realizará una sola vez por usuario. El viaje se realizará en Cabina: Categoría Interior L. El viaje podrá realizarse en Temporada Baja, no aplicable para Semana Santa, Semana Receso, Fin de Año, Mitad de Año, si el ganador desea realizar el viaje en fechas distintas deberá asumir los costos adicionales de conformidad con las indicaciones que emita la Agencia de Viajes. En caso de algún inconveniente con la inscripción favor comunicarse a la línea 317-6680143. Válido a través del servicio a domicilio, que se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo a la red de distribución definida por Cruz Verde y que se puede consultar en www.cruzverde.com.co. Todos los domicilios solicitados entre las 9:00pm y las 6:00am o pedidos inferiores a \$25.000 tendrán un costo de \$2.500. Las imágenes son de referencia y no corresponden al producto real. A los datos personales recolectados se les dará el tratamiento establecido en la política de tratamiento de datos personales publicada en www.cruzverde.com.co. Aplican condiciones y restricciones según reglamento del sorteo. Las condiciones completas del sorteo se encuentran publicadas en la página www.cruzverde.com.co y registradas ante Coljuegos.*

Autoriza
Coljuegos



Tatiana Calderón

La piloto bogotana ha sido campeona nacional de kartismo, ha corrido el European Master, el Star Mazda Series, el European F3 Open, entre otras. Desde enero forma parte del equipo Alfa Romeo Sauber como piloto de desarrollo de Fórmula Uno.

> PELO

El pelo sufre bastante porque siempre tengo puesto un gorro que va debajo del casco. Lo lavo cada dos días para dejarlo respirar y uso acondicionador en las puntas. Cuando tengo tiempo, me gusta ponerme algún tratamiento para revitalizarlo.

> PIEL

Como viajo tanto, no me complico. Me lavo la cara, al menos dos veces al día, con un jabón especial para mi tipo de piel. También uso una crema hidratante.

> NUTRICIÓN

Trato de cuidarme mucho pues como deportista de alto rendimiento todo puede afectar. Como muy sano y soy fanática de la comida saludable. Evito la carne roja y la comida rápida. Consumo grasas sanas como el aguacate y los frutos secos.

> CUERPO

Ejercito los brazos, los hombros, la espalda y el cuello. El carro en el que compito, el GP3, no tiene dirección hidráulica, por lo que tengo que entrenar mucho. Nado, corro y monto en bicicleta para mantener un buen nivel cardiovascular.

> PERFUME

Me gustan varios, pero si tengo que mencionar uno sería Issey Miyake.

PRODUCCIÓN: *Adriana Restrepo*
FOTOGRAFÍA: *Juan Manuel Vargas*
STYLING: *Lina Noguera*





VIGILADO Supersalud



Neurona:
En 5 micrómetros hay un millar
de sensaciones por vivir.

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



Lea la etiqueta de los productos dermatológicos

*Karem Racines Arévalo**

No hay que restar importancia a los componentes y a las advertencias impresas en las etiquetas de los productos para la piel.

Casi todas las etiquetas de cosméticos tienen términos y conceptos provenientes de la investigación científica y la dermatología. Con la ayuda de la doctora Astrid Lorena Ruiz, dermatóloga adscrita a Colsanitas, revisamos los más comunes.

Clínicamente probado, probado dermatológicamente o testado clínicamente: Esta especificación se encuentra en cremas, lociones y maquillaje. Indica que hay una evidencia científica que respalda el ofrecimiento que hace el producto. Quiere decir que se cumplió un protocolo de investigación en el que se puso a prueba la efectividad del cosmético en un grupo de individuos y también que con el apoyo de médicos, en general, o de dermatólogos, en particular, se comprobaron los efectos secundarios que puede acarrear su uso.

En este sentido, los médicos especialistas y los esteticistas profesionales tienen la libertad de solicitar a los laboratorios

farmacéuticos los detalles de las investigaciones realizadas con los productos antes de recetarlos o recomendarlos. Ruiz cuenta que, en general, las marcas están dispuestas a entregar esas evidencias para ganar la confianza del personal experto que los prescribe.

“Una recomendación primordial que hacemos a nuestros pacientes es que eviten automedicarse. Algunos productores de cosméticos recurren a publicidad engañosa para apoderarse de un segmento del mercado, haciendo ofertas incumplibles, y la gente invierte mal su dinero y, lo peor, asume riesgos innecesarios con su rostro, que es una parte tan delicada del cuerpo”, apunta Ruiz.

Hipoalergénico: Indica que el producto ha sido creado especialmente para pieles sensibles y reactivas, como una forma de garantizar que es menor la posibilidad de presentar reacciones alérgicas cuando se aplica. Sin embargo, hay personas que

** Periodista y profesora universitaria.*

“Una recomendación primordial que siempre hacen los dermatólogos a sus pacientes es que eviten automedicarse. Es el especialista quien sabe cuál es el producto que le conviene”.

de forma excepcional presentan irritaciones pronunciadas, y siempre será el dermatólogo el indicado para hacer las recomendaciones que permitan contrarrestar esos efectos adversos.

No comedogénico: Se refiere a que es un producto que no bloquea los poros de la piel. Para las pieles grasas es una condición clave, porque si se taponan los folículos pilosos, se forman comedones (espinillas) y puntos negros.

Sello de garantía FDA: Indica que el producto es aprobado por la Food and Drug Administration, del gobierno de los Estados Unidos; es decir, que cuenta con la máxima certificación en productos alimenticios y farmacéuticos del mundo, con estándares altamente exigentes.

Finalmente, la doctora explica que lo más importante para el cuidado de la piel es limpieza, hidratación y protección solar. Y si no se puede recurrir a un especialista que indique los productos más convenientes para el cutis, entonces al menos se debe procurar ser responsable al usar solo aquellos que tienen respaldo científico. ¶



La tienda dermatológica
líder por más de 18 años en
el Suroccidente Colombiano

DROGUERÍA DERMATOLÓGICA

Cutis
SABE CUIDAR TU PIEL

La rutina perfecta para el cuidado de tu piel

Vive una experiencia única, para lucir una piel siempre sana y bella.

Encuétranos en Bogotá:

Centro Comercial
TITÁN PLAZA
Local **1-21**



☎ 390 7254 📞 311 5822430

C.C. SANTAFÉ
Plaza Ecuador
Local **2-22**



☎ 744 8391 📞 311 5826333

Centro Comercial
Plaza Claro
Local **1-07**



☎ 742 8551 📞 312 502 1659



Próximamente en
C.C. Andino L. 323
📞 314 509 8813





Mascarillas caseras para lucir un pelo increíble

Adriana Restrepo* • FOTOGRAFÍA: Mateo Romero

Dedique a su pelo 30 minutos a la semana y verá resultados sorprendentes. **Bienestar** le regala tres recetas fáciles.

1. Para fortalecer la raíz

Esta receta ayuda a limpiar las impurezas del cuero cabelludo y evita que la piel se sienta demasiado seca o con exceso de grasa.

Ingredientes:

- › 1 yogur sin azúcar
- › 2 limones
- › 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Preparación:

En un recipiente, vierta un vaso de yogur sin azúcar, el jugo de dos limones y una cucharadita de bicarbonato de sodio. Cuando la mezcla esté consistente, aplíquela en la raíz, déjela actuar durante 20 minutos y retírela con agua fría. Es importante que durante el proceso no haya exposición al sol, ya que los cítricos pueden ocasionar reacciones negativas tanto en el pelo como en la piel.

¿Por qué funciona?

El yogur tiene propiedades que favorecen el crecimiento y el brillo del pelo; además, evita su caída. El limón, por su parte, es el encargado de eliminar el exceso de grasa y problemas como la caspa. Finalmente, el bicarbonato de sodio es un exfoliante natural muy poderoso.

.....
* Periodista y productora.



2. Para suavizar el pelo

Esta receta es eficaz para lograr mayor sedosidad y acabar con el desastroso *frizz*.

Ingredientes:

- > 10 fresas maduras
- > 1 vaso de leche de coco
- > 4 cucharadas de avena molida

Preparación:

En la licuadora, meta todos los ingredientes y licúe hasta lograr una mezcla consistente. Una vez esté lista, espárzala desde las raíces hasta las puntas y déjela actuar durante 30 minutos. Luego, enjuague con agua fría.

¿Por qué funciona?

Gracias al omega 3, el magnesio y el cobre, las fresas ayudan a evitar la caída del pelo. La leche de coco es un revitalizante que funciona muy bien cuando el pelo está quebradizo y sin brillo. Y la avena, debido a los minerales que contiene, es un ingrediente infaltable en los tratamientos capilares que buscan mayor fortaleza.

3. Para un pelo negro intenso

No hay nada como un pelo negro con mucho brillo.

Ingredientes:

- > Cristales de sábila
- > 2 cucharadas de miel de abeja
- > 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

Mezcle muy bien todos los ingredientes y aplíquelos sobre el pelo, desde las raíces hasta las puntas. Deje actuar durante 20 minutos y retire con abundante agua fría.

¿Por qué funciona?

La sábila tiene muchísimos beneficios para salud. Cuando se trata del pelo, es ideal para nutrirlo y mantener el aceite natural del cuero cabelludo sin exceso. La miel de abeja tiene propiedades astringentes que ayudan a la producción de queratina, lo que hace más fuerte el cabello; además, debido a que también tiene antioxidantes, evita la aparición de canas. El aceite de oliva es muy eficaz contra el *frizz* y las puntas abiertas. ¶

Por qué es importante la proteína vegetal

Redacción Bienestar Colsanitas

Las proteínas son indispensables para el desarrollo muscular, óseo y cognitivo. Las de origen vegetal sobresalen porque también aportan fitonutrientes, fibra y no contienen grasas saturadas ni colesterol.

Las proteínas son macromoléculas que se componen de 20 aminoácidos, de los cuales nueve son considerados esenciales y deben adquirirse a través de los alimentos. La función principal de las proteínas es generar células y tejidos, esto quiere decir que son fundamentales para crear músculo y fortalecer los huesos.

Prácticamente cualquier alimento provee proteínas, pero unos lo hacen con mayor concentración y calidad que otros. Los huevos, el pollo y el pescado aportan proteínas de origen animal, mientras que la soya, la quinua, las semillas chía y de cáñamo aportan proteína vegetal. Ambas son necesarias para el organismo, pero no son iguales.

La proteína animal suele tener mayor concentración de los aminoácidos esenciales, sin embargo, suelen contener sustancias que exigen un poco más al organismo. Las proteínas vegetales, en cambio, se filtran y eliminan del cuerpo con mayor facilidad, y además contienen sustancias antioxidantes y fibra. Sus grasas son insaturadas, y no aportan colesterol.

Basta pensar en las ventajas que representan alimentos como la soya o la quinua para una alimentación balanceada y

saludable. Recientemente, el consumo de soya ha crecido a causa de las propiedades intrínsecas del vegetal, que contribuyen al bienestar de un individuo: es una proteína con los nueve aminoácidos esenciales que también aporta vitaminas, minerales, fibra, ayuda a reducir los niveles de colesterol y actúa como un buen sustituto de la carne en dietas vegetarianas y veganas.

No consumir suficientes proteínas abre la puerta a molestias innecesarias como cansancio, retención de líquidos o dolor muscular. Por eso es necesario tener presente el consumo de proteína suficiente según las necesidades de cada persona. Eso sí, cuidando al tiempo el consumo de grasas y otros componentes que podrían no ser tan beneficiosos para la salud. ¶

“ Los huevos, el pollo y el pescado aportan proteínas de origen animal, mientras que la soya, la quinua, las semillas chía y de cáñamo aportan proteína vegetal”.



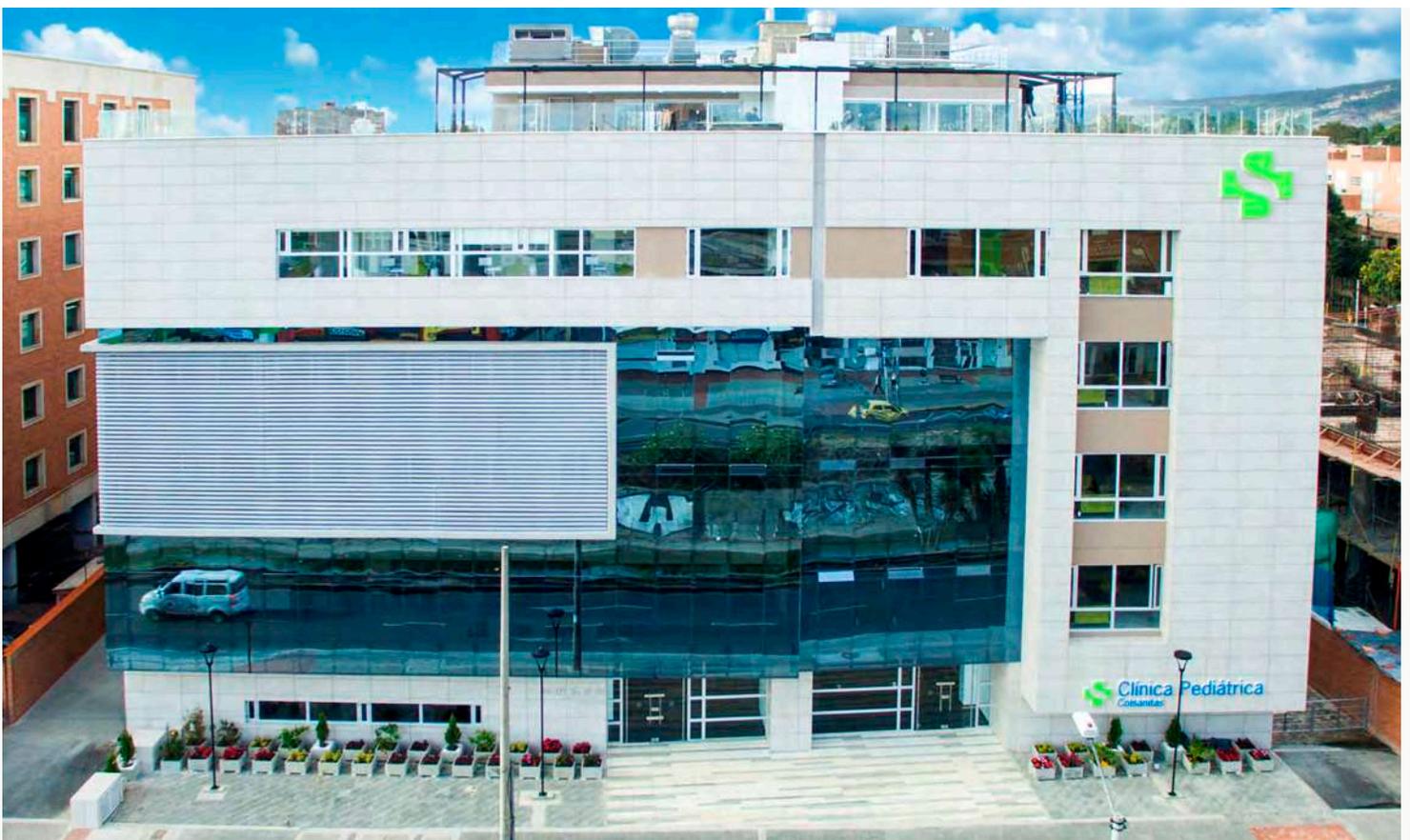
DETRÁS ^{del} ÉXITO

 **HERBALIFE
NUTRITION**

DETRÁS DE CADA GRAN
ENTRENAMIENTO HAY UNA COMIDA
EQUILIBRADA

Herbalife Nutrition es el Patrocinador Oficial de Nutrición de Cristiano Ronaldo

CONTACTA A UN DISTRIBUIDOR
INDEPENDIENTE O INGRESA A
HERBALIFE.COM.CO



Clínica Pediátrica, especialistas en la salud de nuestros niños.

Desde su apertura en el año 2016, la Clínica Pediátrica se ha preocupado por el bienestar y la salud de la población infantil, en sus inicios esperaba atender alrededor de 40.000 niños, hasta la fecha se estima que se han atendido en sus instalaciones más de 100.000 pacientes pediátricos.

Han pasado casi 30 años desde que se iniciaron en Mayo de 1989 las consultas pediátricas de urgencias en Keralty, en su momento en el llamado Asistencia Médica Colsanitas Calle 99. El éxito fue tal, que la demanda de servicios superó su capacidad por lo cual se emprendió un nuevo reto, crear el primer Clinicentro especializado en la atención de los pacientes pediátricos con urgencias 24 horas y consulta externa prioritaria, contiguo a la Clínica de la Sabana, en la calle 102 con 19.

En ese momento, siendo pioneros en la ciudad al tener un CliniSanitas para la atención infantil con atención exclusiva de profesionales en el área de Pediatría, en 1997, nuevamente el servicio quedó pequeño frente a la demanda y nuestros usuarios pedían otros servicios complementarios en el área de pediatría, por lo cual se trasladó esta sede al Clinicentro Pediátrico ubicado en la Calle 125 con carrera 20. Con el paso de los años este sitio se fue fortaleciendo y se convirtió en centro de referencia de nuestros usuarios para la atención de la población infantil de los asegurados de Medicina Prepagada y que contaba adicionalmente con un equipo de Pediatría en la Clínica Reina Sofía.

No contentos con lo que se había logrado y como motor de trabajo, la alta fidelización de nuestros usuarios con el Modelo de Atención dado en el Clinisanitas, no solo a nivel científico sino humano, la Organización apoyó un sueño que algunos pediatras plantearon y que veían casi imposible, pero que se hizo realidad desde Julio de 2016, con uno de los proyectos más importantes de Keralty, La Clínica Pediátrica, unificando los servicios de Urgencias de Clínica Reina Sofía y del Clinicentro Pediátrico.

Creamos un equipo asistencial especializado e idóneo en la atención de pediatría, trabajando como unidad y con la experiencia y trabajo permanente que hoy se ha convertido en Centro de Referencia de la atención infantil de sus afiliados.

Radiología Pediátrica, tecnología que previene y sana.

La Radiología Pediátrica nace de la necesidad de ofrecer nuevos servicios que se acomoden a las necesidades de la población infantil, y con el desarrollo de nuevas tecnologías y sus aplicaciones en la medicina, se ha permitido la valoración y prevención temprana de entidades patológicas impactando en el curso de la enfermedad y en su pronóstico.

En abril de este año la Clínica tuvo el gusto de abrir un nuevo servicio para todos sus pequeños usuarios, realizamos procedimientos mínimamente invasivos especialmente diseñados para niños, guiados por imágenes diagnósticas. Nuestra meta es que cada procedimiento se convierta en una



experiencia que genere bienestar y salud para cada niño que lo requiera.

En la clínica realizamos procedimientos de mediana complejidad guiados por ecografía, TAC y/o fluoroscopia, incluyendo: biopsias percutáneas de órgano sólido (hígado, riñón, bazo, tiroides, ganglio linfático) o lesiones tumorales, drenajes percutáneos de líquido pleural, ascítico (abdominal) o abscesos; colocación de catéteres centrales, incluyendo catéteres para diálisis y quimioterapia; manejo de malformaciones linfáticas y venosas, procedimientos urológicos como nefrostomías y apoyo en el manejo de gastrostomías y catéteres gastro-intestinales entre otros.

Pero nuestro trabajo no se limita a la realización de un procedimiento sino a cuidar a nuestros pequeños y sus familias en el periodo de preparación pre-procedimiento, en el cuidado posterior al mismo y en el manejo de cualquier posible complicación. Estos procedimientos al ser mínimamente invasivos pueden ser realizados en forma ambulatoria o en pacientes hospitalizados disminuyendo el tiempo de estancia hospitalaria al acelerar los procesos de tratamiento, diagnóstico y recuperación. Nuestro sueño es ir creciendo día a día y poder ayudar cada vez a más de nuestros pequeños en sus momentos de mayor vulnerabilidad.

Contamos con un grupo de profesionales expertas en Radiología Pediátrica, únicas en sus especialidades en todo el país, esta última realidad es para nosotros orgullo y motivación que nos anima a seguir trabajando por la salud y bienestar de nuestros niños.



Clínica Pediátrica



Alimentación durante el embarazo

Catalina Sánchez Montoya*

Una alimentación balanceada ayuda a controlar las náuseas, la deficiencia de vitaminas y minerales, el aumento de peso y otras situaciones que llegan con el embarazo.

La noticia de un embarazo trae cambios físicos, emocionales, familiares, laborales y hasta de organización del hogar. Es un hecho: después de que la prueba de embarazo marca positivo, ya nada vuelve a ser como antes, y uno de los aspectos que más cambian es la dieta de la mujer gestante. Consultamos con dos especialistas y les pedimos recomendaciones sobre la alimentación durante este periodo.

Primero, lo importante

Si desde antes de la gestación la madre llevaba una alimentación saludable y balanceada, no es necesario que cambie sus hábitos alimenticios, pues en los primeros días del embarazo el embrión se nutrirá de las reservas y sustratos almacenados en el útero materno.

Ahora bien, si no se tenían hábitos de alimentación saludables, hay que ajustarlos de inmediato. Los errores más comunes que cometen las mujeres son excederse con el consumo de harinas refinadas, dulces, bebidas azucaradas, grasas trans y cafeína. Atención: es importantísimo tener en cuenta que la calidad de la alimentación de la madre puede determinar procesos genéticos que marcarán la evolución del bebé, no solo durante la gestación, sino también el resto de su vida.

¿Comer por dos?

No. Lo que hay que hacer es comer *para* dos, enfatiza la doctora

Angélica Jurado, nutricionista-dietista del Grupo de Nutrición de la Clínica Reina Sofía. De hecho, exceder las cantidades de los alimentos es uno de los errores más frecuentes durante el embarazo. Desde luego, hay que aumentar ligeramente las porciones,

pero nunca duplicarlas. Lo recomendable es comer cinco o seis veces al día, recordando que solo es necesario aumentar de 250 a 300 calorías durante el primer trimestre; 350 calorías en el segundo y 400 calorías en el tercero.

El peso preocupa a muchas gestantes: una mujer sana, que se encuentre en un peso normal antes del embarazo, sube entre diez y doce kilos durante los nueve meses de gestación.

¿Existe algo así como la dieta ideal?

Cada paciente es distinta, pero hay cuatro características esenciales de la alimentación óptima que deben tener en cuenta las futuras mamás:

Completa, o sea, que incluya todos los grupos de macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. **Equilibrada**, con el fin de que aporte todos los nutrientes y vitaminas indispensables para la salud de la madre y del bebé.

Suficiente, es decir, que la cantidad de alimentos debe ser apta para cubrir las necesidades calóricas de cada mujer.

Adecuada, esto significa que la dieta debe responder a la necesidad nutricional específica de cada mujer, considerando su edad, su condición de salud y su actividad física.



*Periodista con una maestría en nutrición. Instagram: @LaCucharaDeCata.



¿Cómo saber si es necesario consumir suplementos?

Si hay deficiencias de algunos nutrientes, la recomendación siempre es tomar suplementos vitamínicos. Los micronutrientes más importantes durante esta etapa son el hierro, que se necesita para la síntesis de hemoglobina y de diferentes enzimas imprescindibles en el metabolismo celular; los folatos (ácido fólico), que cumplen un papel importante en la formación de glóbulos rojos y del ADN, y el calcio, fundamental para reducir el riesgo de preeclampsia y garantizar la salud de los huesos del feto y de la madre. La carencia de estos nutrientes y minerales en la dieta puede generar anemia nutricional, parto prematuro, bajo peso al nacer y mineralización ósea deficiente, entre otras afecciones.

El estreñimiento, un problema frecuente

Durante el embarazo, las mujeres pueden sufrir de tránsito intestinal lento, especialmente en la última etapa de la gestación. Algunos consejos que pueden ayudar a lidiar con ello son los siguientes:

- › Aumentar la ingesta de líquidos a, mínimo, ocho vasos de agua al día.
- › Aumentar el consumo fibra. Lo ideal es entre 20 y 35 gramos por día. La fibra se encuentra en alimentos integrales, como el salvado de trigo, el salvado de avena y el arroz integral, así como en frutas y verduras.
- › Realizar actividad física regularmente: caminar, nadar, hacer bicicleta estática o yoga. Todo sirve, lo importante es mantenerse en movimiento.
- › Procurar un correcto hábito intestinal, es decir, intentar evacuar siempre al levantarse o después de las comidas, para garantizar un mayor reflejo gástrico.
- › Destinar el tiempo necesario para hacer la deposición, y hacerla en el momento de necesidad, no dejarla para más tarde.
- › Recordar que el uso de laxantes está contraindicado.

Y después del parto viene la lactancia

La leche materna debe garantizar la adecuada nutrición del lactante como continuación de la nutrición intrauterina, así que, en términos generales, la dieta que se siguió durante la gestación debe mantenerse en la lactancia. La alimentación de la madre influirá en la composición de la leche y, por lo tanto, en el aporte de vitaminas y minerales para el bebé.

La doctora Dirdi Nariño, médica con máster en medicina biológica y en nutrición y metabolismo, explica que durante la lactancia las necesidades nutricionales son mayores que en el embarazo. En esta etapa, se recomienda que la madre consuma entre 2.300 y 2.500 calorías diarias para alimentar un hijo, y de 2.600 a 3.000 calorías si son gemelos”.

La alimentación de un recién nacido debe ser exclusivamente a base de leche materna hasta el cuarto o sexto mes. A partir de ahí, se inicia de forma lenta y progresiva la alimentación complementaria con compotas de frutas y verduras, papillas de cereales y purés. No sobra recordar que tanto en la gestación como después del parto es preciso seguir al pie de la letra las recomendaciones del médico tratante. ¶



¿QUÉ COMER Y QUÉ EVITAR?

Alimentos que SÍ

- › Proteínas, como leche, quesos, yogur, huevo, pollo, carnes rojas, leguminosas, germinados y pescados de mar cocidos.
- › Carbohidratos complejos, como arroz integral, avena, maíz, plátano, pan integral, pasta integral, frutas y vegetales.
- › Grasas, como aceites vegetales, frutos secos, semillas y aguacate. Es importante garantizar un buen aporte de grasas omega 3, especialmente de ácido docosahexaenoico (conocido como DHA por sus iniciales en inglés), pues son necesarias para el sistema nervioso central del bebé, su retina y sus oídos. Así mismo, disminuye el riesgo de parto prematuro y mejora el peso al nacer.
- › Sal de mesa (sin excesos). En Colombia, la sal está yodada y el aporte de yodo garantiza el buen metabolismo tiroideo del bebé.
- › Agua y aromáticas (mínimo ocho vasos de líquido al día).

Alimentos que NO

- › Alimentos crudos, como el sushi, por el riesgo de adquirir parásitos (toxoplasma) que se encuentran en productos que no pasan por la cocción para eliminarlos. Con respecto al pescado cocido, en general hay que limitar su consumo a dos porciones semanales, para evitar la sobreexposición al mercurio.
- › Carbohidratos simples, como pasteles, galletas, pan blanco, helados, pizzas, dulces y postres.
- › Grasas trans, que se encuentran en toda la comida chatarra y en productos industrializados. Este tipo de grasa aumenta los radicales libres y hace que el bebé tenga una predisposición a enfermedades crónicas en la vida adulta.
- › La cafeína en exceso y todas las bebidas alcohólicas. Bebidas azucaradas, como gaseosas, tés y jugos envasados.



Los nuevos mejores años
de la vida se viven en

103

SENIOR • LIVING



Estamos construyendo en la mejor zona de Bogotá el revolucionario concepto habitacional que está cambiando la forma de vivir la “edad dorada”, con todas las atenciones, comodidades y servicios Premium que muchas personas mayores estaban buscando.

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

Unidades disponibles para venta según sus necesidades.

*Servicios especiales remunerados ofrecidos por el operador.

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



Qué es el monitoreo continuo de la glucosa

Redacción Bienestar Colsanitas

La medición rigurosa y frecuente de los niveles de glucosa en la sangre es indispensable para un efectivo control de la diabetes.

Las primeras mediciones de glucosa, y así fue durante décadas, se hacían en la orina. Aunque los pacientes podían realizar estas mediciones en la comodidad del hogar, se comprobó que estas pruebas eran deficientes pues no proporcionaban información sobre la hipoglucemia y no eran exactas. Actualmente estas pruebas se hacen en casos muy específicos, cuando no se puede hacer la prueba en la sangre.

En 1965 se creó la tira reactiva de glucosa colorimétrica y se utilizó en el primer medidor de glucosa en sangre en 1970. Desde entonces, el monitoreo de la glucosa en la sangre (BGM por sus siglas en inglés) empezó a ser el más usado. Sobre todo, cuando se demostró que había una correlación entre el mal control glucémico y las complicaciones de la diabetes.

Las mediciones en sangre fueron determinantes para avanzar en el ajuste de las dosis de insulina. Hacer mediciones frecuentes y monitorear las variaciones permite analizar cómo está reaccionando el cuerpo frente a las dosis de medicamentos, tanto en la diabetes tipo 1 (insulinodependiente) como en la diabetes mellitus gestacional.

Las mediciones en sangre también son útiles en pacientes con diabetes tipo 2 (no insulinodependiente), pues medir la glucosa y llevar un registro de los resultados orienta al médico tratante sobre dosis y planes que tendrán los mejores efectos.

En 1999 se aprobó en los Estados Unidos el uso de un dispositivo de monitoreo continuo de glucosa (MCG o CGM, por sus siglas en inglés) que se implantaba debajo de la piel (es un filamento, similar al grosor de un cabello) y que a través de un sensor registraba los niveles de glucosa cada cinco minutos (o según la frecuencia con la que se programe), durante las 24 horas del

día. La tecnología de este tipo de dispositivos ha ido avanzando desde entonces: cada vez son más precisos y fáciles de manejar. De esta forma, los pacientes con diabetes pueden saber sus niveles de glucosa en tiempo real.

Una ventaja del monitoreo continuo es que puede alertar si el paciente tiene un episodio de hipo o hiperglucemia, y esto aumenta la velocidad de reacción. Y además de mostrar los niveles de glucosa en tiempo real, puede predecir sus fluctuaciones en un periodo determinado. Los dispositivos de última generación transmiten los datos al teléfono inteligente, y a través de una aplicación el paciente puede monitorear continuamente el comportamiento de la glucosa sin necesidad de realizarse pinchazos rutinarios.

A diferencia de los glucómetros, los dispositivos de monitorización continua pueden hacer unas 288 lecturas de glucosa por día (depende de los lapsos para los que se programe). Mientras que el glucómetro requiere de un pinchazo para tomar la muestra de sangre, que normalmente se hace en momentos específicos,

como antes y después de las comidas. Hay especialistas que no descartan el uso de ambos aparatos.

Usar uno u otro dependerá de las recomendaciones del médico y de la conveniencia de cada paciente. No hay que olvidar las recomendaciones básicas para controlar la diabetes: un plan de comidas supervisado por un especialista, actividad física regular y medicamentos (pastillas o insulina), y claro, los controles diarios de la glucosa, para mantenerse dentro del rango deseado. Un buen control de la enfermedad previene e incluso retarda la aparición o desarrollo de complicaciones asociadas a la diabetes (lesiones nerviosas, oculares, renales y vasculares). ¶

“ *Un buen control de la enfermedad previene e incluso retarda la aparición o desarrollo de complicaciones asociadas a la diabetes (lesiones nerviosas, oculares, renales y vasculares).* ”



¿DIABETES?

¿POR QUÉ PINCHARSE CUANDO SE PUEDE ESCANEAR?

DISPONIBLE EN:



life. to the fullest.®

Abbott

*Publicidad válida solo para Colombia *Escanear el sensor no requiere lancetas.
FreeStyle, Libre y otras marcas comerciales son marcas registradas por Abbott Diabetes Care Inc.
en varias jurisdicciones. Sistema Flash de monitoreo de glucosa FreeStyle Libre Registro INVIMA 2017DM-0015791.

Una alimentación saludable con yogur

Redacción Bienestar Colsanitas

Una dieta saludable y balanceada incluye de dos a tres lácteos en el día. Uno de ellos puede ser el yogur, por sus aportes nutricionales.

Estudios recientes han demostrado que el consumo regular de yogur está asociado con una dieta de mejor calidad y una mayor presencia de vitaminas fundamentales para el crecimiento de los niños.

La alimentación diaria durante la etapa de crecimiento debe servir como fuente fundamental de nutrientes, así como de proteínas y energía. Una buena nutrición comienza y termina en casa, con el desayuno y la cena, pero hace falta mantenerla durante el día en el colegio con loncheras saludables.

Un estudio publicado a comienzos de 2018 en *European Journal of Nutrition* demostró que el yogur es un alimento capaz de aumentar el bienestar nutricional y metabólico de sus consumidores más pequeños. Los encargados del estudio analizaron el desarrollo alimenticio de 1.687 niños —distribuidos en quienes tomaban a diario este tipo de lácteo y quienes lo hacían esporádicamente o no lo hacían nunca— y encontraron tres resultados:

> Los consumidores frecuentes de yogur demostraron tener mayores ingestas de proteínas, azúcares totales, tiamina, riboflavina, vitamina A, vitamina C, vitaminas del grupo B, potasio,

“Según un estudio publicado en *European Journal of Nutrition*, existe una relación entre la ingesta de este tipo de lácteos y un mayor consumo de alimentos con fibra, vegetales, frutas, grasas saludables y agua”.

calcio, magnesio, fósforo y zinc en comparación con los no consumidores.

> Hay evidencias que sugieren que la ingesta de yogur tiene beneficios para la salud cardíaca. Los niños que lo tomaban a diario solían tener un menor grosor de la arteria carótida íntima-media, lo cual disminuye los riesgos cardíacos; además, mostraron menor posibilidad de padecer cáncer colorrectal y diabetes tipo 2.

> Los niños que tomaban yogur a diario llevaban una dieta mucho más saludable. El estudio estableció una relación entre la ingesta de este tipo de lácteos y un mayor consumo de alimentos con fibra, vegetales, frutas, grasas saludables y agua, y menos carnes rojas y procesadas, panes blancos, dulces y bebidas azucaradas. Aunque este tipo de dieta no es consecuencia directa del consumo del lácteo, sí hace parte de un patrón alimenticio más balanceado.

La nutricionista de Colsanitas Adriana Cadena explica que la ingesta de lácteos debe hacer parte de las comidas diarias de los niños en etapa escolar y de los adolescentes. “Lo recomendado es consumir entre dos y tres lácteos al día en casa o en la lonchera, pueden ser en forma de leche, queso o yogur. Esa cantidad es más que suficiente para cumplir los requisitos de calcio y vitaminas de los niños”.

La doctora Cadena señala que los yogures enriquecidos con probióticos suelen ser beneficiosos porque ayudan a la flora intestinal cuando el consumo de frutas o verduras no es suficiente, pero que no deben tomarse en exceso porque algunos tienen mucha azúcar. Sin embargo, pueden servir como una puerta de entrada a una nutrición mucho más saludable, mientras el niño adquiere el gusto por distintos tipos de frutas y verduras. ¶



LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS

Alimentos de alto valor **nutricional**

La leche:

La leche aporta proteína y calcio de alta biodisponibilidad, además de vitaminas y minerales, lo que la convierte en un alimento esencial dentro de la alimentación diaria.

La leche es un gran alimento:

Desde el punto de vista nutricional por que es una mezcla de proteínas, grasa, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.

A nivel mundial la leche más utilizada y comercializada para consumo humano es la leche de vaca.

Principales componentes de la leche y los derivados lácteos.

La proteína es el nutriente más importante, el cual es de gran utilidad para el cuerpo.

Las proteínas de los lácteos son muy eficientes. Por ser de origen animal son de gran disponibilidad, así el ser humano las puede aprovechar de la mejor manera en el cuerpo.

99% del calcio

Se encuentra almacenado en los **huesos y dientes**, es por esto que el Calcio es el nutriente clave en su formación y mantenimiento. El resto del Calcio que se encuentra en el cuerpo cumple funciones vitales en las células y en órganos tan importantes como el corazón.

La grasa que se encuentra en los lácteos es una mezcla equilibrada de los diferentes tipos de grasa.

La grasa es un nutriente clave en el aporte de energía que el cuerpo necesita para las actividades diarias y para que el cuerpo funcione correctamente. Además, la grasa es vehículo de algunas vitaminas en el cuerpo.

Algunos datos importantes de consumo de lácteos en Colombia:

26.3% **1** Sólo el 26.3% de las personas entre 5-64 años cumplen la recomendación de consumo de lácteos de dos o más veces al día (ENSN, Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, 2010. Página 291)

85.8% El 85.8% de los colombianos no cubre los requerimientos de calcio. (ENSN, Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, 2005. Tabla 25. Página 293.)

La **FAO** (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), recomienda el consumo de **180 litros de leche por persona al año**, lo que corresponde a aproximadamente dos vasos de leche al día.

*Un vaso de leche de 240 ml provee aproximadamente el 8% de la proteína que necesitamos diariamente y el 20% del calcio. (Porcentaje que aporta el nutriente, teniendo como base una dieta de 2000 calorías)



Cuide sus pies y prevenga enfermedades

Redacción Bienestar Colsanitas

Los pies pueden desarrollar enfermedades dermatológicas u ortopédicas cuando no son tratados con cuidado. No necesitan mucho, es suficiente con seguir tres simples recomendaciones.

La doctora Claudia Marcela Pachón, cirujana ortopédica de pie y tobillo adscrita a Colsanitas, asegura que los pies requieren ciertos cuidados que parecen sin importancia, pero que son determinantes en la salud de los mismos: “Necesitan buena lubricación, estar secos y en zapatos cómodos”. De esta manera se previenen enfermedades ortopédicas y dermatológicas que pueden ocasionar dolor y molestias.

“Hay varias deformaciones del pie que se dan por el mal uso constante del calzado”, explica la doctora Pachón. A su consulta suelen llegar pacientes con enfermedades ortopédicas como el dedo en garra, la sesamoiditis o los juanetes. “Son enfermedades que causan dolor en los dedos o en el talón, y son motivo de consulta frecuente”, asegura.

Con el dedo en garra uno o varios de los dedos del pie se arrugan o recogen como la garra de un ave; esto ocasiona callos y dolor en la planta del pie. Según la doctora, suele producirse por el uso de zapatos estrechos, sobre todo en las puntas, como los mocasines y los tacones triangulares. Con este tipo de calzado, los dedos no están al nivel del suelo sino doblados y montados unos sobre otros. Por eso el consejo es usar zapatos con punta redonda o cuadrada, donde haya espacio a ras de piso para todos los dedos.

Los zapatos de suela delgada tampoco son convenientes porque afectan el talón. Las baletas, por ejemplo: al tener la suela plana y delgada no amortiguan el impacto del pie durante la marcha. Es común que las mujeres, para descansar el pie al salir del trabajo, cambien los tacones por baletas, pero esto no genera más que un doble esfuerzo para el pie: “Por un lado está el impacto directo con el suelo y, por el otro, el estiramiento del

tendón de Aquiles, que con el tacón está corto y con la baleta debe alargarse produciendo más dolor”, dice la doctora.

Otra de las consecuencias de este tipo de cambios de calzado es la sesamoiditis: una inflamación en los huesos sesamoideos, ubicados debajo del dedo gordo.

Aunque los juanetes son hereditarios —no aparecen por andar descalzos o por cambios bruscos de temperatura—, tienden a ser más marcados y dolorosos con un zapato de horma estrecha.

Cuidado de los pies en tres pasos:

Secarlos minuciosamente. “Cuando el pie está mojado o húmedo durante un periodo prolongado de tiempo tiende a desarrollar ardores y dolores, ocasionados por distintos tipos de hongos o verrugas”, dice la doctora Pachón. En temporadas lluviosas es recomendable llevar un par de medias extra, y en temporadas cálidas, evitar el uso excesivo de zapatos con suela de goma, debido a que normalmente producen sudoración.

Lubricarlos. Ponerles a diario crema hidratante evita que la piel se agriete y sea susceptible a la proliferación de hongos o microorganismos. En el mercado existen cremas que contienen urea, que impide la pérdida de agua a través de la piel y facilita la remoción de células muertas.

Acomodarlos bien. Use siempre zapatos amplios, donde el pie tenga el espacio suficiente y no esté ahogado; con suela que amortigüe el impacto al caminar y con algo de arco para ayudarlo a descansar.

Si tiene alguna enfermedad, deformación o lesión como artritis, artrosis, espolón calcáneo, fascitis plantar o tiene diabetes, debe prestar especial atención a su calzado y atender las recomendaciones médicas. ¶



¡Disfruta la vida!

¡Olvídate del dolor en tus pies!

Disfruta cada momento de tus viajes, comparte más tiempo con quienes amas y haz de tus caminatas diarias un verdadero placer sin preocuparte por el cansancio en tus pies. Con tus nuevos COPPI, mejorarás tu salud y calidad de vida.

**¡Ahora caminar
es un placer!**

Recomendados por profesionales de la salud especialistas en fisioterapia y ortopedia; expertos en pie diabético, artrosis, espolón calcáneo y fascitis plantar.



CMS
CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES

Codificados en el programa de Zapatos
Terapeúticos de Medicare Código A5500



 (57) 311 887 74 27

www.coppimft.com



Cabal y Farah: unidos para la historia

*Eduardo Arias**

Está a punto de terminar un año inolvidable para los tenistas caleños Juan Sebastián Cabal y Robert Farah, una de las parejas más fuertes del mundo en la modalidad de dobles.



Los tenistas Robert Farah y Juan Sebastián Cabal este año hicieron noticia en dos de los grandes torneos de tenis del mundo: fueron finalistas en el Abierto de Australia y llegaron a semifinales en el Abierto de Estados Unidos. Además, ganaron el torneo ATP World Tour 1000 de Roma y jugaron la final del Torneo de Buenos Aires.

Estas actuaciones sobresalientes los han llevado a la cima del tenis mundial. En el *ranking* de dobles de la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP) Farah es noveno, con 5.650 puntos, los mismos que su compañero Cabal, quien es el décimo mejor del mundo. La pareja ocupa el segundo lugar del puntaje para clasificar al Torneo Masters de Londres (su nombre oficial es ATP World Tour Finals, London 2018), evento que cierra la temporada y, sin duda, uno de los más importantes del año, al lado de los cuatro torneos de Grand Slam.

Esta competencia, que se juega bajo techo, tendrá lugar entre el 11 y el 18 de noviembre en el estadio O2 Arena, y en él se darán cita los ocho mejores tenistas del mundo en sencillos y en dobles.

Este es el resultado de un trabajo en equipo que comenzó hace muchos años, y en el cual tuvo un papel relevante el equipo Colsanitas, al cual se vincularon estos dos deportistas desde que eran niños.

Cabal nació en Cali el 25 abril de 1986, y Robert Farah (hijo de padre libanés y madre caleña), el 20 de enero de 1987 en Montreal, Canadá, aunque llegó a la capital del Valle cuando apenas tenía ocho meses de edad. Farah estuvo en contacto directo con el tenis desde muy niño, ya que Patrick, su padre, es profesor de tenis y lo familiarizó con el juego, pero también con la disciplina que es indispensable mantener para progresar en el deporte. Juan Sebastián Cabal, en cambio, nació en una familia sin vínculos con el tenis; sin embargo, vivía a dos cuadras del club Tequendama, donde comenzó a practicar desde muy niño.

Se conocieron cuando tenían alrededor de seis años de edad, y cuando tenían 11 y 12 años jugaron su primer partido como dupla. En esa época se unieron al equipo Colsanitas, que tiene sede en Cali, y ambos intentaron progresar como jugadores de sencillos. Una lesión en la muñeca le hizo pensar a Farah que su carrera había terminado. En 2006, gracias al apoyo de Colsanitas, logró una beca en la Universidad del Sur de California, donde estudió economía y mantuvo viva su pasión por el tenis, hasta el punto de que en los tres años que estuvo en Estados Unidos fue el mejor tenista del país en la categoría universitaria.

Mientras Farah estuvo en Estados Unidos, Cabal prosiguió su carrera como profesional, pero una grave lesión de rodilla en el torneo Challenger de Morelos (México), en 2005, puso en peligro su permanencia en el deporte competitivo.

Cuando Farah regresó a Cali al equipo Colsanitas se encontró con su amigo de la infancia. Las lesiones que ambos sufrieron, en vez de sacarlos del tenis, marcaron su destino. Ambos se dieron cuenta de que les iba mucho mejor jugando

dobles, y a partir de ese momento comenzaron a trabajar en equipo con regularidad. Con los años, se convirtieron en los dos tenistas más exitosos de la historia de Colombia.

En torneos de ATP han ganado 11 títulos y jugado 15 finales. Además, con otros compañeros también han obtenido logros, lo que hace que el palmarés de Cabal en dobles sea de 12 títulos y 18 finales disputadas, entre ellas la final de Roland Garros de 2011 junto al argentino Eduardo Schwank.

Como si lo anterior fuera poco, en dobles mixtos también han logrado grandes resultados en torneos de Grand Slam. Cabal y la estadounidense Abigail Spears se proclamaron campeones del Abierto de Australia de 2017. Farah, por su parte, junto con la alemana Anna-Lena Groenefeld, accedió a las finales de esta categoría en Wimbledon en 2016 y en el Roland Garros al año siguiente.

La historia de este año inolvidable para ambos tenistas muy probablemente terminará en noviembre, en el Masters de Londres. Además, debe tenerse en cuenta que a Farah y Cabal les quedan unos cuatro o cinco años en el tenis de primer nivel. Eso significa que, si no se les atraviesa algún inconveniente insalvable, se oirá hablar de los dos por un buen rato más. ¶

“ En el ranking de dobles de la ATP Farah es noveno, con 5.650 puntos, los mismos que su compañero Cabal, quien es el décimo mejor del mundo”.



Cortesía Oficina de prensa Colsanitas.

* Periodista y escritor. Miembro del Comité Editorial de Bienestar Colsanitas.

Colsanitas al día



**La mejor tecnología
más cerca de ti**

Actualmente **son pocas las pruebas que requieren ayuno obligatorio**, estas son: glucosa en ayunas, triglicéridos, agregación plaquetaria, vitamina B12 y crioglobulinas. Cuando asistas a tu cita, consulta con tu médico o acércate al laboratorio para verificar si puedes tomar la muestra inmediatamente.

Nuestras sedes de laboratorio clínico con atención de toma de muestras de **lunes a domingo** son:

Centros Médicos Colsanitas

Calle 96 (Bogotá)	Colina Campestre (Bogotá)	Chía	Medellín
Lunes a sábado: 6:00 a.m a 1:00 p.m.			Lunes a sábado: 6:00 a.m a 11:00 a.m.
Domingos y festivos: 7:00 a.m a 1:00 p.m.			Domingos y festivos: 7:00 a.m a 10:00 a.m.

Clínica Pediátrica Colsanitas

Lunes a sábado: 6:00 a.m a 7:00 p.m.

Domingos y festivos: 7:00 a.m a 12:00 m.

Si estás en **Bogotá** y por alguna razón no puedes asistir presencialmente, consúltanos por el **servicio de toma de muestras a domicilio** en Colsanitas en Línea 4871920 opción 3 y luego opción 1.

Para consultar tus resultados puedes acceder a través de la oficina virtual en **www.colsanitas.com**, o si lo deseas, autoriza el envío a tu correo electrónico.

Para conocer nuestras 50 sedes a nivel nacional puedes consultar nuestro Directorio Médico en **www.colsanitas.com** o APP Colsanitas y Medisanitas



EPS Sanitas al día

SOLICITA TUS AUTORIZACIONES Y CITAS MÉDICAS* SIN SALIR DE CASA.

Porque nuestro compromiso es hacerte las cosas más fáciles, ahora podrás realizar estos trámites sin tener que desplazarte hasta nuestras oficinas, solo debes ingresar a www.epssanitas.com o a nuestra **APP EPS Sanitas** para disfrutar las ventajas de tener todo al alcance de tu mano.

**Medicina y odontología general, pediatría
y planificación familiar en nuestros centros médicos.*



Nuestro compromiso es contigo



Tener artrosis y hacer ejercicio

*Soraya Yamhure Jesurun**

Lejos de lo que muchos pacientes creen, el ejercicio ayuda a recuperar la movilidad de la articulación afectada con artrosis, reducir el dolor y mejorar la calidad de vida del paciente. ¿Cuáles son las prácticas ideales y cuáles se deben evitar?

Dolor, inflamación y limitación funcional —asociada con la pérdida de movilidad— son los síntomas de la artrosis, término con el que se denomina el trastorno degenerativo del cartílago articular.

Según el doctor Ernesto Martínez Lema, médico ortopedista y cirujano de rodilla adscrito a Colsanitas, las enfermedades inflamatorias, como la artritis reumatoidea; las de carácter autoinmune, como el lupus, y las metabólicas, como la gota, son algunas de las causas de la artrosis. A estas se suman otras: el factor genético, las consecuencias postraumáticas de accidentes que han producido una lesión, la ruptura de un ligamento cercano a la articulación o una fractura, una infección interna y las complicaciones de tipo mecánico, como desviaciones en los ejes de la articulación, frecuentes en la alineación de la rótula.

Por su parte, el doctor Alfredo Moreno García, especialista en ortopedia y traumatología y en cirugía de hombro y rodilla, asegura que la artrosis se clasifica en cuatro grados: el primero

consiste en la inflamación, reblandecimiento y pérdida de la resistencia del cartílago; el segundo, en la fibrilación que vuelve irregular la superficie que normalmente es congruente y lisa; el tercero, en la fractura en pedazos, y el cuarto, en la aparición de huecos que dejan el hueso expuesto. Aunque estas etapas terminan en un reemplazo de rodilla o de cadera (los más comunes), detectar a tiempo la artrosis puede posponer la cirugía.

“ La piscina es el mejor escenario para un paciente con artrosis, porque no implica impacto para las articulaciones. Además, la terapia acuática disminuye el dolor.”

¿Ejercicio? ¡Sí se puede!

“Las personas con artrosis tienen miedo de hacer ejercicio porque creen que al practicarlo se va a exacerbar el dolor y va a producir más desgaste articular”, apunta Mauricio Mejía Acosta, médico especialista en medicina del deporte y rehabilitación deportiva con experiencia en

acondicionamiento físico. Lo cierto es que sin ejercicio se pierde la masa muscular, lo que genera mayor dolor y rigidez en la articulación. “El paciente con artrosis tiene que hacer ejercicio”, enfatiza el doctor Mejía, quien junto a los médicos ortopedistas advierte que la rutina depende de la articulación afectada.

** Periodista independiente, escribe para la revista Habitar y otras publicaciones nacionales.*

Aunque la prevalencia se ubica en rodilla y cadera, este trastorno degenerativo del cartílago puede presentarse en cualquier articulación del cuerpo, ya sea columna, hombros, codos, muñecas, dedos de la mano, tobillos o dedos de los pies.

“El sobrepeso agrava la artrosis de cadera, rodilla y miembros inferiores; empeora todo”, asegura el doctor Martínez. Los kilos de más exacerban los síntomas: producen más dolor, menos movilidad y más inflamación. Incluso, según el doctor Moreno, la pérdida de peso disminuye los síntomas. Este es otro de los factores básicos para ejercitarse. Pero tenga cuidado: la solución no consiste en inscribirse en alguna maratón de su ciudad o en subirse a la escaladora de cualquier gimnasio. Si usted presenta un dolor crónico e incapacitante en la articulación, o si tiene inflamación o deformidad, acuda a un ortopedista y a un médico del deporte que lo guíen por el camino indicado para su caso. Los deportes de alto impacto, como fútbol, baloncesto, voleibol, tenis y balonmano no son recomendables.

El mismo especialista Martínez ha tenido artrosis desde los 22 años de edad, después de haber sido deportista competitivo, y tiene un reemplazo articular en su rodilla izquierda. No obstante, juega partidos de tenis dobles de 40 a 60 minutos sobre polvo de ladrillo, nunca en campo duro.

Cada caso es distinto, pero, en general, las personas con artrosis en miembros inferiores no deben bajar escaleras, porque hacerlo implica una sobrecarga para la articulación; tampoco deben trotar o correr en una caminadora con inclinación, saltar lazo o practicar algunos ejercicios que hacen parte del entrenamiento funcional, como las sentadillas profundas (a más de 90 grados), los brincos en cajones y las tijeras. La elíptica, la bicicleta estática y la caminadora en plano son las mejores opciones cardiovasculares, y deben ir acompañadas de prácticas que fortalezcan los músculos.

La piscina es el mejor escenario para un paciente con artrosis, porque no implica impacto para las articulaciones. Al nadar se utilizan todos los músculos del cuerpo. Además, los programas de terapia acuática disminuyen el dolor. El entrenamiento en suspensión, el yoga, el pilates y las clases de estiramiento y flexibilidad son excelentes opciones y, aunque siempre se ha dicho que caminar es bueno, tenga en cuenta que hacerlo sin una óptima masa muscular implica que la articulación sea la encargada de absorber el impacto. Con máquinas, pesas, barras e incluso con el propio peso de su cuerpo se trabaja el fortalecimiento.

Consulte a su deportólogo y comience una rutina especialmente diseñada para su caso. Tenga en cuenta que nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio. Sin el objetivo de alcanzar metas extremas, y practicándolo de forma regular y segura, se pueden fortalecer los músculos que acompañan a la articulación afectada por la artrosis para tener una mejor calidad de vida, que se manifiesta en la disminución del dolor y la recuperación de la movilidad. ¶



VIGILADO Superintendencia

Pionera con la máxima acreditación en rehabilitación

La Clínica Universidad de La Sabana recibe por segunda vez la máxima acreditación internacional en rehabilitación por parte de la Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities (CARF).



Solicite su cita: (1)3077077
Km. 7 Autopista Norte. Chía - Cundinamarca.
www.clinicaunisabana.edu.co
infocitas@clinicaunisabana.edu.co





Cuide a sus hijos en las redes sociales

Catalina Gallo*

Las herramientas fundamentales para proteger a los menores en las redes son saber del tema, fijar horarios para conectarse, crear lazos de comunicación y enseñarles que ellos también pueden cuidarse.

Los papás deben conocer lo que pasa en las redes sociales, aprender a manejarlas e incluirlas como tema de conversación en familia. Así lo afirma Mónica Mejía Giraldo, psicóloga clínica de niños y adolescentes. Y agrega: “Es muy importante ser conscientes de que estamos ante una revolución digital y que necesitamos acercarnos al tema para, a partir de ese conocimiento, acompañar y asesorar”.

Como primer paso para ayudar a proteger a sus hijos de los riesgos en las redes sociales, los padres deben conocer cómo funcionan las que utilizan los menores de edad y qué opciones ofrecen. Viviana Quintero, coordinadora de TIC e Infancia en RedPaPaz, explica que las redes sociales que más utilizan los jóvenes y los niños en Colombia son, en su orden, YouTube, Instagram, WhatsApp, Snapchat y Facebook.

En segundo lugar, los padres deben fijar tiempos para el uso de los dispositivos. La Academia de Pediatría de los Estados Unidos establece que antes de los dos años ningún niño debe exponerse a pantallas, tan solo son bienvenidas para la interacción humana, como la que sucede en una videollamada. Las tabletas y los celulares no son juguetes apropiados para los bebés, porque pueden afectar su desarrollo.

Entre los dos y los cinco años de edad, los niños deben usar pantallas máximo una hora al día en total, entendiendo por pantallas los celulares, las tabletas, la televisión, el computador, etc.

Mejía explica que durante la infancia el computador debe ser de uso familiar y estar ubicado en un lugar común, no en las habitaciones de los hijos.

En cuanto a los jóvenes, según Viviana Quintero, un menor de 14 años no debería tener teléfono móvil con plan de datos. Antes de esta edad, tan solo necesitan un aparato para comunicarse por llamada y no para usar redes sociales ni navegar en internet.

Es muy importante que los padres se preocupen por que sus hijos tengan actividades reales, que no todas sus interacciones sean digitales. Deben procurar que jueguen al aire libre, que se vean con sus amigos y familiares, que hagan deporte y que tengan pasatiempos.

Ellos también se pueden proteger

Parte del trabajo que deben hacer los padres es enseñarles a sus hijos que ellos también son responsables del manejo de sus redes y que tienen herramientas para protegerse.

El primer paso es hacerles entender que todo lo que publican en redes afecta a otros. Siempre deben tener en cuenta que al otro lado de la pantalla hay seres humanos. Es lo mismo comunicarse con alguien en una red social que personalmente.

La segunda lección es que nunca deben aceptar como contacto a alguien que no conozcan por fuera del mundo digital. Esto aplica, sobre todo, para Facebook y WhatsApp. Tampoco

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

deben formar parte de grupos cerrados en las redes; por ejemplo, si se crea un grupo de WhatsApp con amigos, pero también hay personas que los niños no conocen, es muy importante cancelar el grupo y abrir otro solo con los contactos conocidos.

Las redes sociales permiten que los usuarios establezcan su confidencialidad, y los chicos deben aprender a administrarla para que decidan quiénes pueden ver sus contenidos y quiénes no.

En YouTube es fundamental hacerles entender que cualquier transmisión que van a hacer le va a llegar a un público muy grande que ellos ni siquiera conocen. Antes de cualquier interacción deben saber que ellos no tienen control sobre quiénes verán los contenidos que publican.

En cuanto a las imágenes, la mejor medida para saber si una foto debe ser compartida en las redes sociales es preguntarse si esa imagen puede ser vista por todas las personas que conoce, o si le parece bien que dentro de unos años la encuentren sus compañeros de universidad, su jefe o sus colegas de oficina; también, si cree que a sus padres les gustaría verla publicada. Si alguna de las respuestas es negativa, lo mejor es no compartir esa imagen.

Por último, es definitivo que los niños y adolescentes memoricen una frase y la hagan realidad: “Las mejores selfies se toman con la ropa puesta”, dice Viviana Quintero.

El ciberacoso va en aumento, por eso es importante que los menores sepan que las redes tienen mecanismos para proteger a sus usuarios. En Instagram, Facebook y Twitter se puede si-

lenciar una conversación, bloquear personas y reportar hechos incómodos o irregulares. Usualmente estas opciones están en unos puntos pequeños o en unas flechas que aparecen en la parte superior derecha de las publicaciones.

Y siempre, siempre, los niños y adolescentes deben tener la certeza de que sus papás los van a ayudar si en las redes sociales les sucede algo que no les gusta. La comunicación que exista entre padres e hijos es definitiva. Como explica la doctora Mejía, es importante crear la confianza necesaria con ellos para que consulten con sus padres si algo los inquieta, sea en internet o por fuera de la red. ¶

¡A DENUNCIAR!

Los padres y niños pueden denunciar comportamientos en redes sociales que violan la legislación colombiana. Por ejemplo, pueden denunciar a un adulto que les hable a menores en tono sexual, a las personas que sin conocer a los menores en la vida real les propongan un encuentro personal y a quienes compartan contenido de tipo sexual que no haya sido solicitado. Estas denuncias se pueden hacer en www.teprotejo.org, en el CAI virtual de la Policía Nacional o por medio de la aplicación *Adenunciar*, de la Fiscalía.





Z
Z
Z
Z
Z
Z
Z



*¡felices
sueños!*



¡Tómese frío o caliente!

Oficinas y fábricas:
Cra 27A No. 12-291 Arroyohondo, Yumbo - Valle
Servicio al Cliente: (2) 669 7401 - (2) 669 7400
tisanao@hotmail.com
www.tisanaoriental.com

**Sabor
Auténtico**
¡SOMOS LOS PRIMEROS
CON LO ÚLTIMO!

La nutrición de las mascotas

*Soraya Yamhure Jesurun** • FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

Una alimentación adecuada mantiene la buena salud del animal, mejora su rendimiento y favorece su desarrollo. Aquí le contamos qué puede hacer para darle vitalidad y longevidad a su perro o a su gato.



Cuando buscamos que nuestra mascota sea saludable, la nutrición está por encima de la diversión. Antes de inscribir al perro en un colegio canino o conseguirle un entrenador, la responsabilidad consiste en informarse de manera adecuada y completa sobre sus necesidades nutricionales, y suplirlas. Sin importar la raza, todos los animales deben estar bien alimentados, y para ello es clave contar con la supervisión de un veterinario.

“Obesidad, diabetes, hipertensión, complicaciones cardíacas, alteraciones hormonales, problemas de piel, hepatitis y pancreatitis, tanto en perros como en gatos, son algunas de las enfermedades manifestadas por la mala alimentación”, explica la médica veterinaria Lina Marcela Rodríguez Jiménez, especialista en Nutrición y Dietética Veterinaria de Pequeños Animales.

Es cierto que los perros y gatos de raza presentan mayores predisposiciones a algunas enfermedades, y que los criollos tienen una resistencia superior, por su genética. Sin embargo, el tipo de nutrición de unos y otros se basa en su especificidad, por eso la alimentación de un chihuahua es distinta a la de un gran danés. Sus dientes no están preparados para lo mismo y sus actividades físicas y ciclos de sueño no son iguales.

Aunque el alimento bien preparado en casa es el ideal, el mercado ofrece concentrados en presentación seca y enlatados húmedos que facilitan la vida de los dueños de los animales, pero que tienen conservantes, saborizantes y otros ingredientes que pueden traer problemas de salud a largo plazo.

Todo propietario de mascota sabe que los precios de estos alimentos dependen de los ingredientes y especificaciones, y varían desde los más económicos hasta líneas medicadas que separan los grupos alimenticios por especialidades y que alcanzan precios muy altos. En el momento de comprar uno de estos productos es recomendable darle más importancia a la lista de ingredientes que a la de porcentajes y valores nutricionales.

En términos de proteína, algunos concentrados y enlatados incluyen subproductos animales como patas, cabezas, pezuñas, orejas y vísceras procesadas, mientras que los de precio más bajo mencionan ingredientes como “harina de pollo”. Las líneas con precios superiores contienen carne seleccionada, lo que supone masa muscular para la mascota, pero su precio no se ajusta a todos los bolsillos. El alimento húmedo, o “en salsa” como lo promocionan, se utiliza en animales inapetentes o para consentir a la mascota; tienen un alto porcentaje de grasa y su continuo uso puede conducir a problemas en el hígado del animal.

La naturaleza cazadora del gato, como felino y carnívoro, indica que debería comer carne y presas vivas a temperatura corporal (de 37 a 38 grados centígrados). Pero los gatos domésticos no pueden suplir esas necesidades, y en cambio ingieren cereales en exceso. El resultado se observa en esos kilos de más que llevan al deterioro de corazón, hígado y riñones.

Alimentación hogareña

“La comida casera no es mala, como se ha hecho creer. El problema es cómo se prepara”, indica la doctora Rodríguez. Aconseja no mezclarla con el concentrado porque se fermenta y genera gases, vómito y diarrea. El alimento concentrado tarda en el estómago hasta doce horas, mientras que la dieta natural se digiere en cuatro horas. En definitiva, ayuda a que se absorban mejor los nutrientes, y su efecto se manifestará en un pelo sano y un mejor olor del animal.

La cuestión es que el alimento hecho en casa requiere constancia y dedicación para distribuir las porciones, y mucho cuidado con los ingredientes, porque algunos alimentos que resultan benéficos para los humanos son un veneno para los animales.

Evite darle a su perro o a su gato cebolla, ajo, tomate, col, coliflor, nuez, maní, uvas (pasas o frescas), remolacha, huevo crudo, lenteja, frijol, garbanzo, aguacate, chocolate, café, ahuyama o carne de cerdo cruda. Tampoco huesos que se astillen, porque lesionan el intestino. No crea todo lo que aparece en internet: evite darle a un perro pan, cámbielo por melón, mango, manzana, pera, papaya, espinaca, zanahoria, arveja y banano. El gato puede ingerir vegetales para aportarle fibra a su digestión, pero no necesita frutas ni cereales.

No se salte la cocción. Aunque usted no lo vea, en un pedazo de carne cruda hay bacterias, parásitos y huevos de parásitos que pueden transmitirse al ser humano y a los animales. Seleccione pescado sin espinas —por ser rico en omegas y ácidos grasos, ayuda al crecimiento del pelo y a la hidratación de la piel—, pechuga de pollo o cortes de res sin grasa, y prepárelos a término medio en agua. No le añada salsas ni aditivos. Busque siempre la asesoría de un profesional y recuerde: cuanto más simple, más saludable. ¶



**Periodista independiente. Colabora también con las revistas Habitar y Diners.*



El nido vacío

Catalina Gallo* · ILUSTRACIÓN: Daniel Liévano

Cuando los hijos se van de la casa puede aparecer lo que se conoce como el síndrome del nido vacío. Aprenda a convertir este momento en una oportunidad.

Después de 35 años de matrimonio, Gloria** está en un proceso de reencuentro con su esposo. Los dos se han quedado solos en la casa; hace unos meses el menor de sus dos hijos se fue, y su hija hace tres años vive en otro país. Contrario a la tristeza y a la sensación de abandono que muchas otras parejas dicen sentir cuando los hijos se van de la casa, Gloria y su marido han aprovechado esta época para redefinir su vida de pareja. “Mi esposo y yo hemos aprendido a disfrutar nuestro nuevo estado, nos reencontramos. En realidad, la salida de mis hijos de la casa me ayudó a valorar mucho la mutua compañía”, afirma.

La pareja ha logrado atravesar sin dificultad lo que se conoce como el síndrome del nido vacío, es decir, “el proceso que se da en la familia cuando los hijos se van de la casa definitivamente”, señala la psiquiatra Ana Millán. Y agrega: “Los papás quedan con una sensación permanente de desamparo, abandono, inquietud, sin que constituya un síndrome

psiquiátrico o una patología. La pareja no encuentra qué hacer con el tiempo disponible. Se espera que los padres sin hijos en casa vivan una etapa de libertad y gozo, porque la energía que dedicaban a cuidar a los hijos ahora la pueden invertir en el autocuidado o en el cuidado de la pareja”. Pero no siempre es así.

Gloria explica que ella no ha sentido tristeza ni abandono; su único sentimiento difícil ha sido no poder hacer más por sus hijos en el día a día. Por ejemplo, no acompañar a su hija, que vive en Canadá, cuando tiene gripa o está triste. Esa fue su mayor preocupación cuando cada uno de sus hijos se fue: no estar presente para lo que ellos llegaran a necesitar.

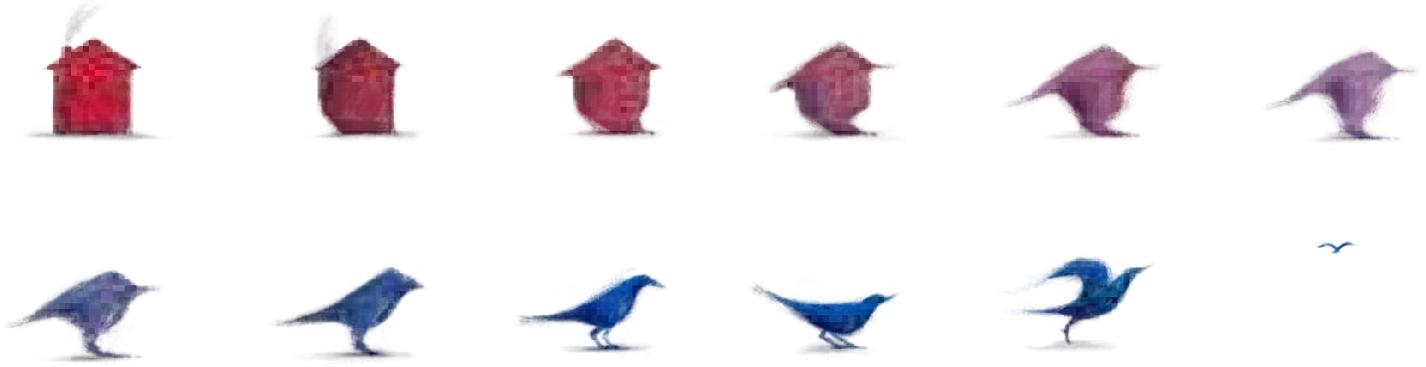
Por lo demás, dice, ella no ha sentido dolor ni tristeza. Su sentimiento ha sido un deseo muy grande de que a sus hijos les vaya bien. Está tranquila porque sabe que ambos están llevando sus propias vidas y porque, a pesar de la distancia, siempre están en contacto.

“Este momento puede coincidir con la jubilación. Por lo cual, el tiempo libre puede utilizarse en un hobby olvidado, en estudiar o en practicar algún deporte”.

*Periodista, colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas.

**Nombre cambiado a petición de la fuente.





Las parejas más propensas a sufrir el síndrome de nido vacío, explica la psiquiatra Millán, son aquellas que no desarrollan un proyecto de vida individual y de pareja, sino que organizaron toda su cotidianidad alrededor de los hijos. “Se van los hijos a hacer su propia vida, a estudiar o a formar una familia, y los papás se quedan sin plan”. No tienen amigos ni pasatiempos, y el riesgo grande es que pueden pasar de un proceso normal de adaptación al cambio y a la soledad, a cuadros de depresión, de ansiedad o, incluso, de psicosis.

Según Marcela Valle Cuéllar, psicóloga y directora del Centro de Atención Familiar Sanar Psicoterapia, todas las parejas pueden llegar a sentir el síndrome del nido vacío; la diferencia es su intensidad. Todo depende de la capacidad de los padres para adaptarse a los cambios y a su propósito de vida. “Es responsabilidad de los padres encontrar las maneras de darles un nuevo sentido a sus vidas”, afirma la psicóloga.

Por su parte, la doctora Millán explica que el síndrome del nido vacío es un fenómeno de la modernidad. Anteriormente, con el modelo de familia ampliada, nunca había nido vacío, porque las nuevas generaciones seguían viviendo en la casa paterna y allí cuidaban a los abuelos y a los niños entre toda la familia.

Una nueva oportunidad

De acuerdo con las expertas consultadas, lo mejor para evitar que la partida de los hijos se convierta en un problema mayor es, ante todo, prevenir. La pareja debe crear o restablecer relaciones con amigos, primos, vecinos, compañeros del colegio o la universidad. En segundo lugar, debe tener intereses y motivaciones fuera de la crianza; y tercero, aceptar que la vida es transitoria y que solo una parte de ese camino se recorre con los hijos. “Psicológicamente es necesario que ellos se vayan y desplieguen sus alas para enfrentar la vida adulta”, explica la doctora Millán.

Es fundamental que los padres hablen sobre lo que están viviendo, que expresen sus sentimientos y emociones, su tristeza, dolor, inquietudes y miedos. “Esto los hará unirse más y buscar soluciones conjuntas”, afirma la doctora Valle Cuéllar.

Esta nueva faceta familiar que llega con la partida de los hijos puede ser vista como una oportunidad para empezar una nueva vida o retomar gustos y aficiones abandonados por la

difícil tarea de criar a los hijos. En muchas ocasiones, este momento coincide con la jubilación, con lo cual el tiempo libre se multiplica y puede utilizarse en actividades de interés. Recuperar un hobby olvidado, estudiar nuevamente o practicar algún deporte son algunas alternativas.

Gloria y su esposo, por ejemplo, ya están jubilados, pero siguen trabajando. Han comenzado a realizar actividades en compañía, como jugar tenis, salir a caminar, cocinar, ver películas en casa y viajar.

En cuanto a la relación con los hijos, explica Valle, esta no se pierde, solo se transforma: “Toma un carácter diferente, ya que ahora es una relación más horizontal, entre adultos que tienen la responsabilidad de tomar las riendas de sus vidas”. ¶

¿QUÉ HACER?

Para convertir en una oportunidad la salida de los hijos de la casa, usted puede:

- > Comenzar a hacer ejercicio.
- > Buscar a aquellos amigos con quienes hace tiempo no habla y reunirse con ellos.
- > Estudiar nuevamente. Existen muchas opciones de cursos y diplomados, tanto presenciales como por internet, sobre diversos temas y para todos los intereses.
- > Aprovechar el tiempo para viajar y conocer lugares que siempre quiso visitar.
- > Aprender a hacer algo nuevo, como cocinar, pintar, escribir o tocar un instrumento. Nunca es tarde: son muchas las personas que después de jubilarse han decidido realizar un sueño de infancia o de juventud.
- > Practicar yoga, meditación o mindfulness, actividades que pueden generar bienestar físico y emocional, y ayudar a ver la vida en una forma más serena y tranquila.

Vive DE 25 EXPERIENCIAS DE HOGAR



LA FELICIDAD
CIUDAD+VIVA

APARTAMENTOS

La Cima
LA FELICIDAD



- Piscina
- Gimnasio
- Parque de mascotas
- Little houses
- Terraza sky
- Terraza BBQ
- Teatrino
- Yoga
- Blaze lounge

Desde **\$332.513.000**
 Área total construida desde **58.73 m²** Área privada desde **52.37 m²**

Los Cerros
LA FELICIDAD



- Piscina
- Terraza lounge con BBQ
- Gimnasio con boxing y multimedia
- Salón de juegos y multimedia
- Sendero de trote
- Terraza sky
- Teatrino
- Yoga
- Blaze lounge

Desde **\$428.139.000**
 Área total construida desde **73.54 m²** Área privada desde **60.25 m²**

Los Pinos
LA FELICIDAD



- Salón infantil
- Sauna y turco
- Zona de juegos
- Piscina
- Gimnasio
- Terraza de aeróbicos
- Terraza sky
- Terraza BBQ
- Teatrino
- Yoga
- Blaze lounge

Desde **\$356.050.000**
 Área total construida desde **56.09 m²** Área privada desde **46.87 m²**

La Reserva
LA FELICIDAD



- Car lobby
- Piscina
- Gimnasio con TRX y CrossFit
- Sauna, turco e hidromasaje
- Business center
- Terraza sky
- Terraza BBQ
- Blaze lounge

Desde **\$640.000.000**
 Área total construida desde **84.96 m²** Área privada desde **77.28 m²**

VISITA NUESTRO PARQUE DE VENTAS



La Felicidad
Avenida Boyacá # 21 - 11
Bogotá



Ventas:
321 973 3449

Todo es Posible



Bogotá 57 (1) 643 90 66 Línea gratuita resto del país 01 8000 11 90 80 / Colombia - México - Perú
Vivienda - Empresarial y Comercio - Infraestructura y Concesiones - Otras Edificaciones

www.constructoracolpatria.com

Encargo fiduciario de inversión para la separación de unidades inmobiliarias.

DAVIVIENDA
Fiduciaria

Fiduciaria Davivienda adelanta los labores de administración de los recursos de los interesados en adquirir inmuebles, por medio de encargos fiduciarios de inversión específicos. Las obligaciones que asume tiene el carácter de obligaciones de medio y no de resultado.

Esta es una representación gráfica ilustrativa del proyecto con una sugerencia de amoblamiento. Los muebles que aparecen son de carácter decorativo no incluidos dentro de la oferta comercial. El área total está discriminada en: área privada, área común (ductos, columnas, estructura, muros divisorios y muros de fachada) y área de balcones. El área de terrazas no se suma dentro del área total por ser de uso común y exclusivo. Pueden presentarse variaciones en algunos detalles de diseño y acabados. Áreas y precios indicados son de referencia y corresponden a cada unidad. Estrato 4, puede variar según autoridad competente. Fecha de impresión: abril de 2018.

SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA
PARA TODA LA FAMILIA



AHORA CON
OTZ 10

360° Protección
UVA/UVB
Radiación
INFRAROJA

PROTECCIÓN LUZ **VISIBLE**



R A D I A C I Ó N I R

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

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

Las **pieles jóvenes**
son más susceptibles
al daño solar.

**Terapia preventiva a
temprana edad,**
generando hábitos de cuidado
frente a los efectos nocivos de
los rayos solares.

Skindrug

WWW.SKINDRUG.COM.CO
f o t Pharmaderm&skindrug

Retimax®

HIDRATACIÓN COMPLETA ANTIEDAD
PARA TU ROSTRO



Hidratación Prolongada

NUEVA FÓRMULA
NUEVA IMAGEN



Contorno de ojos



Hidratante facial
ANTIEDAD



Despigmentante
de uso diario



Tratamiento
ojeras y bolsas



Tónico refrescante
e hidratante

Skindrug

WWW.SKINDRUG.COM.CO
f @ Pharmaderm&skindrug



Tiempo libre
Entrevista



La buena vida de **Diego Trujillo**

*Adriana Restrepo** · FOTOGRAFÍA: *Pablo Salgado*

Diego Trujillo está en el mejor momento de su vida. Después de consolidar su carrera como actor en el cine y la televisión, desde hace un tiempo escribe y presenta monólogos de humor en teatros de todo el país. Y está disfrutando el reto.

Diego Trujillo sonríe siempre. Lo hace con un leve gesto que recuerda a un galán de televisión. Sin embargo, sería injusto encasillar a un actor de su talla, quien en 25 años de carrera ha hecho cerca de 30 papeles diversos, y se desenvuelve sin problemas sobre las tablas de teatro, los sets de televisión y los estudios de cine.

Su sonrisa no solo es su sello personal sino una armadura con la que se enfrenta al mundo. Con ella esconde su timidez. Porque aunque resulte paradójico, Diego Trujillo, el hombre que se para noche tras noche ante una enorme audiencia para hacer reír con sus historias y sus desgracias, es tremendamente tímido.

En su apartamento frente al Parque Nacional de Bogotá, Diego acude a su armadura para afrontar los flashazos de la cámara inquisidora de Pablo Salgado. Esa sonrisa franca y abierta le ayuda a relajarse poco a poco, a ponerse cómodo para esta conversación.

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

Diego es el segundo de cuatro hermanos, criado única y exclusivamente por su mamá. “Mi papá no existió nunca, pero eso no me generó traumas. Es algo que quizás quedó grabado en el inconsciente, pero conscientemente fui un niño feliz, rodeado de amigos, de juegos en la calle”.

De su primer colegio, el San Carlos, tiene recuerdos tan perturbadores como los reglazos que debió sufrir una y otra vez por su tremenda necesidad de expresión y algo de indisciplina. “Los curas miserables, a quienes odié, me hacían llorar al menos una vez por semana”, recuerda hoy.

Su primera opción profesional no fue la actuación, sino la arquitectura: “En esa época los actores eran vistos como vagos, así que busqué algo que fuera cercano al arte pero lo suficientemente tradicional como para no ser tan indeseable”.

A esa profesión le dedicó diez años. A la par creó un grupo de teatro aficionado y presentó obras a beneficio de buenas causas. Allí conoció al director del Teatro Libre, Jorge Plata, quien lo animó a prestarle más atención a lo que todavía era una afición.

El entusiasmo que ponía en su pasatiempo y las obras que montó con su grupo aficionado fueron las credenciales para que su amigo Felipe Noguera lo recomendara para un pequeño papel en la telenovela *La maldición del paraíso*. “Mi escena era la última del día y Víctor Mallarino, el director, ya estaba cansado. Cuando me vio ahí sentado, sin saber qué hacer, decidí no jugarse la suerte y grabó enfocando únicamente a Alejandro Martínez, que era el protagonista. Solo quedó mi voz en off y creo que salió parte de mi oreja”, cuenta entre risas.

Pero el golpe no resultó tan demoledor para su ego: Trujillo volvió al ruedo y demostró que tenía madera. Tanto que su personaje consiguió muchos más capítulos de los presupuestados al comienzo.

Desde entonces su historia se conoce bien. Es bogotano, fotógrafo aficionado, gran bailarín gracias a los genes guajiros de su abuelo, DJ ocasional, aficionado a las motos, buen cocinero y cortés en extremo. Ha actuado en series exitosas como *De pies a cabeza*, *Perro amor*, *La costeña y el cachaco*, *Pobre Pablo*, *¿Dónde carajos está Umaña?*, *Tiempo final* y *Metástasis* (la adaptación de la serie estadounidense *Breaking Bad*) y en películas como *Los Oriyinales*, *Riverside* y *Prueba de vida*, una producción de Hollywood con Meg Ryan y Russell Crowe. Ha ganado tres premios India Catalina, un TV y Novelas y un Simón Bolívar. También ha escrito, producido, dirigido y protagonizado sus propias obras de teatro: *Qué desgracia tan infinita*, *Padre rico, pobre padre*, *Molestia aparte* y *El arte de compartir la tusa*. En noviembre estrena *Elogio a la estafa*.

¿La decrepitud empieza a los cincuenta?

En realidad la decrepitud no empieza con la edad, sino con los

tiempos que corren, que no te permiten envejecer y hacen de la vejez una cosa deleznable. Muchos hombres tratan de echar el tiempo atrás, de que no se note su paso. La publicidad vende cremas de belleza, secretos para la eterna juventud. En esa medida los hombres empiezan a parecer ridículos, llenos de manillas y gorritas y cogidos de la mano de niñas de 20 años.

¿Cuándo empezó a sentir los pasos de la vejez?

Yo no me siento viejo. Me siento vital porque mis tres hijos me mantienen así, aunque sé que voy hacia allá. El metabolismo ya no funciona como antes, si me como un chicharrón de más me engordo, la flexibilidad ya no es la misma... cada día hay un nuevo síntoma. Pero no me siento viejo.

Empieza la neurosis también...

Sí, digamos que a lo largo de la vida he ido descubriendo mi esencia. Me costó un matrimonio y otras dos separaciones entender que no me gusta la convivencia, que mi oficio requiere tiempos de soledad y de silencio y que lo disfruto. Entonces, cuando uno vive solo empieza a apreciar el orden, cierta disciplina de trabajo, y lo que interfiera con eso resulta molesto. Me volví chocho, de pronto.

Aunque vive con su hijo mayor...

Sí, pero estoy tratando de sacarlo de la casa (risas). La convivencia con alguien es difícil, así sea hijo de uno. Él tiene otros horarios, otros ritmos, se acuesta tarde, pretende levantarse temprano, es desordenado... Pero bueno, ahí está. Vivimos bien, que es lo importante.

¿Se ha vuelto llorón?

Uy sí, ahora lloro prácticamente con cualquier película.

Pero siendo honesto, a sus cincuenta y tantos años está viviendo una buena época de la vida...

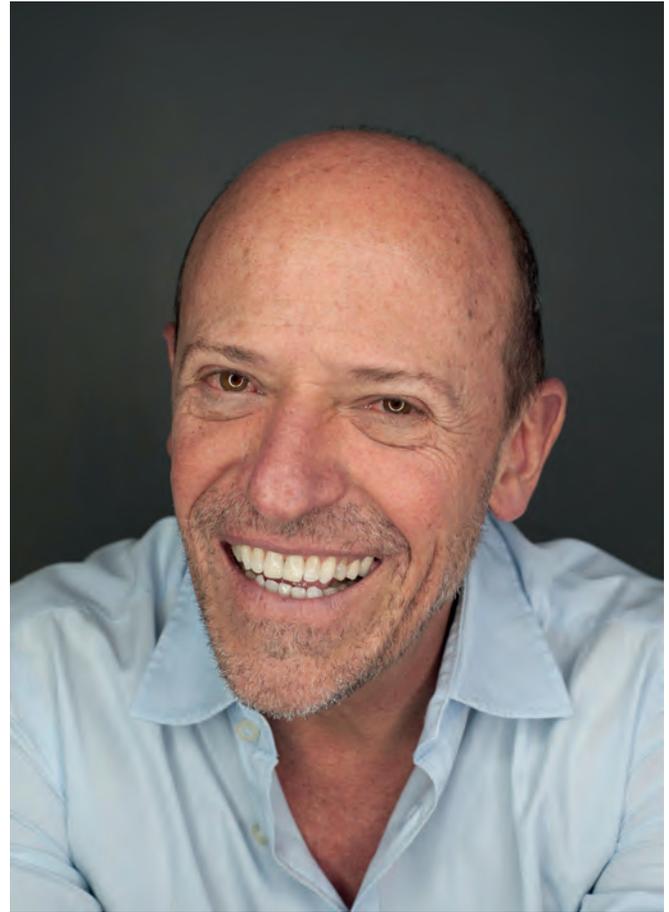
Claro, ¡es la mejor! A esta edad empieza la buena vida.

Y, ¿qué tan buena es?

La vida tiene que tener un componente fundamental de felicidad, y eso aparece con un cierto equilibrio. Yo no me voy a los extremos: ni soy el más saludable ni me la paso de rumba. Monto en bicicleta y evito comer ciertas cosas por aquello de la des-aceleración del metabolismo. Pero si me tengo que ir de fiesta y tomarme unos vinos, lo hago y me lo gozo completamente.

Es ateo. ¿A qué se debe? ¿A su mala experiencia con los curas en el San Carlos?

Viene por un proceso de reflexión. He ido descubriendo que prefiero hacerme las preguntas fundamentales sobre la existencia y sobre mi vida, y no aceptarlas como un hecho. Creo que la religión da las respuestas y convierte a las personas en perezo-



Para el actor, interpretar personajes dramáticos es complicado, porque requiere de una gran credibilidad del personaje: “Es mucho más delicado sobreactuarse haciendo drama que haciendo comedia. Uno en comedia se puede ir a los extremos y no hay problema”.

sas, que viven cómodamente sin preguntarse nada y dan todo por hecho. Me cuestioné entonces sobre el papel de la iglesia que me tocó a mí, sin decidir, que me impusieron desde que era un bebé, y llegué a la conclusión de que no necesito creer en un dios para ser feliz, y mucho menos hacer parte de una religión. Soy incluso más respetuoso de lo que impone la religión, porque mi respeto viene desde la ética personal y la razón.

¿Sus hijos también son ateos?

No lo sé, no creo. Creo que se lo cuestionan necesariamente porque mis discusiones con ellos han sido muy racionales. Eso les abre la puerta a preguntarse a sí mismos qué quieren creer. Pero jamás les he impuesto absolutamente nada.

Hablemos de su trabajo. Uno tiende a pensar en usted como humorista, sin embargo ha hecho personajes dramáticos magníficos, como el de Walter Blanco en Metástasis. ¿Dónde se siente más cómodo?

Es más fácil y cómodo hacer humor, cuando alguien más lo escribe o cuando surge de una situación. El drama para mí es mucho más complicado, porque requiere de una gran credibilidad del personaje. Es mucho más delicado sobreactuarse haciendo drama que haciendo comedia. Uno en comedia se puede ir a los extremos y no hay problema, porque existe esa licencia. En

el drama no, porque puede resultar muy forzado el personaje. Pero me encantan las dos. Cuando he podido hacer drama me ha encantado.

¿Es fácil dar el salto de hacer televisión tradicional, de manufactura colombiana, a la televisión que están desarrollando Netflix y otras cadenas internacionales?

Evidentemente la televisión ha cambiado muchísimo y está dando el salto hacia esas plataformas, donde hay una mayor calidad en la imagen y en los contenidos. Es deseable para un actor dar ese salto, lo que pasa es que no es tan fácil. No hay tantas producciones en Netflix, y son pocos los actores que llegan allá. Entonces, en el camino, lo que nos toca es rebuscarnos la vida y reinventarnos. Por eso hago teatro y escribo mis propias obras. De otra manera tendría que quedarme sentado esperando a que me llamen de Netflix o de otra de estas cadenas gringas.

Usted ha trabajado para Tiempo final de Fox Telecolombia y para Metástasis de Sony Pictures. En términos técnicos, ¿es muy distinto para un actor colombiano trabajar con productoras extranjeras?

Es distinto, sí, en el sentido de que las condiciones son mejores. Ellos vienen de países donde trabajan con sindicatos que les exigen una serie de condiciones, de manera que ellos, a su vez,



las ofrecen a los actores con los que trabajan aquí. Pero tampoco es dramáticamente grande la diferencia.

Además de poder actuar con estas cadenas, usted contó con la suerte de actuar para una productora de Hollywood en la película Prueba de vida. ¿Cómo fue esto?

La aspiración de muchos actores y actrices en Colombia es triunfar en Hollywood. Así que se van para Nueva York o para Los Ángeles con ese sueño y son muy pocos los que lo logran. Es muy difícil: estar allá es meterse en un mercado gigantesco de 200.000 actores sindicalizados, que hablan inglés perfectamente y tienen todas las cualidades; de modo que competir allá es muy difícil. En cambio si la producción viene aquí y uno tiene suerte, se da lo que sucedió conmigo. Un día me llamaron a un casting para una película. Yo fui, lo hice sin saber muy bien de qué se trataba, salió el personaje y terminé haciendo una película de Hollywood.

¿Y cómo le fue con Russell Crowe y Meg Ryan?

Bien, muy bien. Russell es un tipo muy abierto, muy querido. Hablé mucho con él. Pasé por un momento muy difícil al principio, pero al final engrané y terminé con camiseta autografiada y todos los recuerdos del caso.

¿Qué le pasó al principio?

Tenía mi primera escena con Meg Ryan. Era, por supuesto, en inglés, pero la tenía aprendida al derecho y al revés. Lo malo fue que cuando iba a empezar la escena, el director me dijo que improvisara, y yo quedé en blanco. Empecé a hablar en lenguas y el director, con toda la decencia, paró la escena, me llamó a un lado y me dijo que no me estaba entendiendo nada y que iba a pedir que me revisaran el micrófono. Eso me dio tiempo de pensar y de respirar para volver a escena. Aunque al final todo salió bien, fue terrible tener a Meg Ryan a centímetros, mirándome con esos ojos azules, enormes, sin entender nada de lo que yo le decía.

Hablemos de la nueva faceta con los monólogos de humor. Hay que ser muy valiente para escribir sobre uno mismo y luego pararse solo en el escenario a decirlo con gracia. ¿Cómo se le ocurrió meterse en esto?

Hice una película con Harold Trompetero, *Riverside*, que fue invitada al Festival de Cine de Shanghái. Harold no pudo ir, así que yo fui en representación de la película. Estaba invitado tres días y decidí quedarme un mes para conocer. Pero llovió mucho y tuve que pasar mucho tiempo en el hotel. Entonces empecé a escribir sobre lo que me pasaba en esa época. Casualmente estaba empezando el *stand up* en Colombia con Andrés López, y lo que iba escribiendo, una reflexión sobre los cuarenta años, tenía cierta dosis de humor. Me dio la sensación de que eso podía convertirse en un monólogo y de que me gustaría meterme por ese lado.

Yo tenía experiencia en teatro y no tenía miedo al público, pero cuando me tocó enfrentarme desde el *stand up* me di cuenta de lo que estaba haciendo, entré en pánico y me bloqueé por

completo en esa primera función. Me costó mucho superar ese fracaso, terminé muy mal, muy deprimido, pero la productora me dijo: “mire, hombre, tiene que confiar, el texto es muy bueno, vuélvase a parar ahí, salga al escenario”. Y sí, a medida que lo seguí haciendo logré seguridad en mí, entendí el género y aprendí a descifrarlo. Ahora ya me siento muy cómodo.

¿Hoy en día qué le gusta más, el teatro o la televisión?

Para hacer televisión hoy tiene que ser un papel que realmente me interese y bajo mis propias condiciones de trabajo. De lo contrario no lo hago, porque prefiero que sea difícil rebuscarme la vida haciendo teatro. El teatro me da tiempo para escribir, aunque tenga que trabajar muy duro. ¶

“Escribí una reflexión sobre los cuarenta años con cierta dosis de humor. Pensé que eso podía convertirse en un monólogo y que me gustaría meterme por ese lado”.



Cortesía Caracol Televisión.

TENA
Pants
CLÁSICO



¡Créenos! Con el nuevo TENA Pants Clásico sí es posible sentirte cómodo y seguro estés donde estés.



familia | jamnueve.com.co

- Pantalón absorbente para personas activas con incontinencia moderada.
- Con Sistema Confort Care: Menos escapes, piel más sana y ajuste perfecto.
- Además con zona de absorción con tecnología TENASORB. Seguridad e independencia a tu alcance.

Muestra gratis al 01 8000 52 4848

www.TENA.com.co



Tallas:





Historia y naturaleza

*Karem Racines Arévalo** • FOTOGRAFÍA: *Tata Mahecha*

Árboles centenarios y arbustos de mil colores rodean el lugar donde murió el Libertador Simón Bolívar. La Fundación Quinta de San Pedro Alejandrino trabaja para preservar el patrimonio histórico y la riqueza natural del lugar.



El conjunto es motivo de orgullo y admiración. La arquitectura colonial, los muebles antiguos y las obras artísticas del museo Quinta de San Pedro Alejandrino narran los hechos históricos que nos identifican como país bolivariano, mientras que las plantas, los árboles y la fauna que rodean la casona evidencian el clima, los colores y la frescura de estas tierras. Son 22 hectáreas de bosque seco tropical en la ciudad de Santa Marta, Colombia. Todo ello hace parte de la Fundación Museo Bolivariano de Arte Contemporáneo Quinta de San Pedro Alejandrino.

Simón Bolívar llegó a Santa Marta el 1 de diciembre de 1830, enfermo y derrotado políticamente. Se hospedó unos días en la Casa de la Aduana y enseguida fue invitado por Joaquín de Mier para que descansara en su hacienda. Entonces, el 7 de diciembre llegó el prócer venezolano a la Quinta con la idea de recuperarse y emprender luego un viaje por Europa. Pero ni siquiera tuvo

tiempo de usar la hamaca que le colgaron entre dos tamarindos frondosos: la enfermedad lo confinó a la habitación principal de la casona hasta que falleció diez días después de haber llegado.

La hacienda fue distinguida como monumento nacional histórico en 1891, y 113 años después se reconoció el valor de su diversidad vegetal.

Zarita Abello, la artista plástica que dirige el museo desde hace 32 años, dice que, además del gran compromiso que sentía por proteger la huella de Bolívar en la ciudad, entendió pronto que debía hacer algo por resguardar también las especies nativas que embellecen la hacienda.

“ El jardín sirve como resguardo de especies vegetales autóctonas que están siendo desplazadas por el desarrollo de la ciudad”.

** Periodista y profesora universitaria. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas.*



Ella y su equipo formalizaron un convenio con la Universidad del Magdalena, y en 2004 fue inaugurado el Jardín Botánico de la Quinta, con la misión de contribuir a la conservación y difusión de la biodiversidad representativa del Caribe colombiano, mediante la ejecución de programas de investigación y educación ambiental.

“Nos exigieron incorporar a la colección viva plantas frutales propias de la región que estuvieran en peligro de extinción, y así llegaron a la hacienda las cañandongas, los perehuétanos, las grosellas, los caimitos y las pomarrosas. Gracias a eso podemos ser garantes de que las generaciones futuras conozcan esos sabores que se disfrutaban rutinariamente en los siglos pasados. Nos esforzamos por no dejarlos desaparecer”, dice Abello.

José Castillo es el coordinador de educación ambiental, y desde hace 22 años ha visto la evolución del concepto de museo que ha tenido la institución: “Con la ayuda del programa de Biología de la Universidad del Magdalena se hizo la caracterización de las especies que estaban en los jardines del museo y se sumaron progresivamente otras que son propias del bosque seco tropical de la región, uno de los ecosistemas más amenazados del país”.

Son 120.000 visitantes que caminan cada año entre los guayacanes amarillos que custodian el sendero de acceso. Más o menos el 10 % de ellos son estudiantes que quedan fascinados con los árboles y con los animales silvestres que les coquetean, entre los que destacan las juguetonas ardillas, los pericos, las cotorras, las coloridas lagartijas y las mariposas, aunque también están las poco amigables culebras que se ven de vez en cuando merodeando por el bosque selvático.

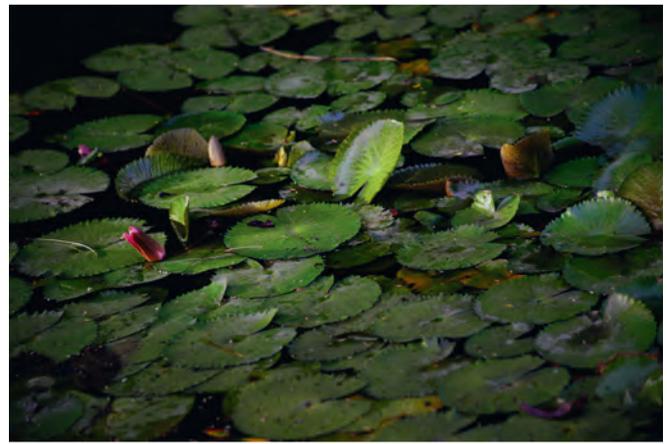
Lo nuestro es lo mejor

Dalber Zambrano, ingeniero agrónomo, coordinador del Jardín Botánico Quinta de San Pedro Alejandrino, dice que el Jardín sirve como resguardo de especies vegetales autóctonas que están siendo desplazadas por el desarrollo de la ciudad. Cuenta, por ejemplo, que los trupillos son árboles icónicos de Santa Marta, pero a la gente no le gustan porque tienen espinas y anualmente pierden su follaje. Entonces los reemplazan por arbustos foráneos que dan la misma sombra en cualquier época del año, como el árbol de nim.

“En general, estos ecosistemas de bosque seco están amenazados y fragmentados. Desde la Colonia se calcula que se ha perdido el 90 % de la biodiversidad, y solo una mínima parte de lo que queda está protegida. Por eso necesitamos garantizar su perdurabilidad y hacer que las comunidades cercanas se vuelvan guardianes de este lugar”, dice el ingeniero.

Dos ceibas bongas y dos tamarindos son los árboles más imponentes de todo el conjunto natural de la Quinta de San Pedro Alejandrino. Se calcula que tienen una edad cercana a los 200 años y están ubicados al frente de la casa principal de la antigua hacienda y al lado izquierdo del camino que conduce al monumento Altar de la Patria, construido en 1930. De día, estos árboles gigantes exhiben su verdor inigualable, y por la noche los iluminan con luces de colores.

Zambrano y Castillo advierten que en el catálogo del Jardín



hay varias especies bajo amenaza de extinción, como el vistoso carreto, el popular palo de Brasil y el macurutú. El caracolí también está entre los protegidos que resguarda el Jardín, porque crece cerca de los cuerpos de agua y cada vez más la intervención humana para la producción agrícola y ganadera lo saca del camino.

El Jardín de la Quinta constantemente recibe árboles y plantas que son trasplantados desde áreas urbanizadas para que sean incorporados a la colección. Por otra parte, también hace donaciones a otras comunidades de la región y del país para reforestación y conservación.

Aves, culturas tradicionales y celebraciones

El avistamiento de aves es una de las actividades que se realizan en los jardines de la Quinta. Dos sábados al mes se organizan recorridos, con acceso gratuito, para que los interesados conozcan la rica avifauna que se congrega en el sitio, a escasos metros de los centros comerciales y de las urbanizaciones modernas de Santa Marta.

La Quinta de San Pedro Alejandrino también es un punto ceremonial de los indígenas arhuacos, kankuamos, koguis y wiwas de la Sierra Nevada. Desde puntos particulares de la hacienda, los miembros de estas etnias realizan ritos de pagamento que forman parte de su tradición. A eso obedece que el espacio forme parte del área de protección “zona teológica de las comunidades indígenas de la Sierra Nevada”, conocida como Línea Negra.

Además, por su calidez y frescura, la hacienda también es escenario de bodas, películas, series de televisión, clases de yoga, charlas, talleres, conciertos y visitas académicas.

La colección artística, histórica y natural de la Quinta de San Pedro Alejandrino se puede visitar cualquier día de la semana de 9:00 a. m. a 4:30 p. m. La tarifa de acceso es de \$15.000 para visitantes nacionales, \$21.000 para extranjeros y \$13.000 para los niños. Y por ser un lugar en el que se le rinde tributo al Libertador, no se puede entrar sin camisa o en vestido de baño. El servicio de los guías es gratuito, con propina voluntaria. ¶



Sistema de georeferenciación satelital

- Seguimiento GPS por plataformas digitales
- Confiabilidad en el transporte de pasajeros
- Ubicación exacta del vehículo

Servicio especializado de transporte para:

- Colegios • Empresas • Turismo
- Servicios especiales • Aeropuerto

Contactenos:
www.tescotur.com
 ☎ (57+1) 742 7600
 📞 318 289 8800
 ✉ servicioalcliente@tescotur.com
 📍 Tescotur S.A.
 📍 Cra. 68C No. 74B-15 Bogotá-Colombia

Servicio Amable

La boca de los fumadores

Redacción Bienestar Colsanitas

El tabaquismo está asociado a algunas lesiones de la boca, específicamente a la enfermedad periodontal.



En los últimos 20 años se ha estudiado científicamente la relación entre el consumo de cigarrillos y la enfermedad periodontal, y se ha confirmado que es uno de los factores de riesgo más determinantes. Esta es una enfermedad silenciosa, porque no duele y muchas veces, si no hay hábito de controles frecuentes, avanza sin que el paciente lo sepa. La periodoncista María del Pilar Medina, adscrita a Colsanitas y profesora de la Pontificia Universidad Javeriana, explica cómo el consumo de cigarrillos está asociado a lesiones bucales.

¿Qué es la enfermedad periodontal?

Es una condición que afecta los tejidos que se encuentran alrededor del diente y lo sostienen. Se presenta en dos formas: la gingivitis y la periodontitis. La gingivitis es una enfermedad que afecta la encía únicamente, se presenta con inflamación y sangrado pero no hay pérdida de hueso. La periodontitis, además de afectar la encía (inflamación y sangrado), genera una pérdida del hueso alrededor de la raíz del diente, que puede conllevar a la movilidad la pieza y, por consiguiente, a la pérdida de dientes.

¿Cuáles son las causas de la enfermedad periodontal?

La primera causa es una limpieza oral deficiente. Pero hay otras: una mala oclusión, masticar más de un lado que del otro, bruxismo, tratamientos dentales largos y sin controles (tratamientos que quedan a medias); tratamientos de ortodoncia largos, discontinuos, o cuando el paciente no usa retenedores. También puede haber una predisposición genética a la enfermedad. O un accidente (trauma en la boca) puede desencadenar la enfermedad.

¿El cigarrillo está asociado a la enfermedad periodontal?

Sí. Según estudios realizados en los últimos 20 años, se ha comprobado que el consumo de más de diez cigarrillos al día es un factor de riesgo importante en el desarrollo y en la severidad de la enfermedad periodontal. Además, tiene un efecto adverso en su evolución y en la respuesta al tratamiento. Mientras mayor es el consumo de cigarrillos, mayor es el riesgo de adquirir la enfermedad.

¿Qué efecto produce el cigarrillo en los dientes y en las encías?

En la encía, la nicotina —sustancia presente en el tabaco— genera cambios en la función de los vasos sanguíneos: disminuye el aporte sanguíneo. Al no sangrar las encías, se enmascara uno de los signos de la enfermedad. El cigarrillo también genera una alteración en el sistema inmune que afecta a las primeras células de defensa del organismo, lo cual hace a las personas más susceptibles a otras enfermedades orales. Además, altera procesos de cicatrización: si al paciente se le practica una cirugía como parte del tratamiento, esta demorará más en cicatrizar, e

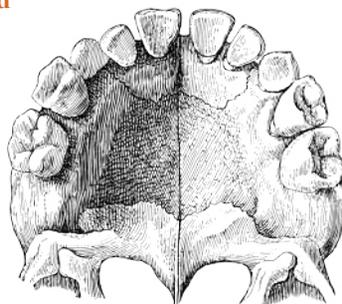
incrementa la cantidad de bacterias periodontales, aumentando la severidad de la enfermedad.

Además de la enfermedad periodontal, ¿qué otras lesiones bucales están asociadas al tabaquismo?

Dentro las enfermedades asociadas el consumo de cigarrillo están: 1) Estomatitis nicotínica, una enfermedad asintomática con lesiones reactivas en el paladar; 2) leucoplasias por tabaquismo, lesiones reactivas con una placa blanca que se puede generar en cualquier zona de la mucosa bucal; 3) cáncer oral, lesiones principalmente ulcerativas crónicas asintomáticas (al inicio). Estas lesiones bucales son tratadas por la especialidad de patología oral.

La enfermedad periodontal asociada al consumo de cigarrillo ¿es más severa que la que producen otras causas?

Sí. El cigarrillo y la diabetes son los únicos factores de riesgo reales comprobados para el desarrollo de enfermedad periodontal. Es decir, el cigarrillo no causa la enfermedad, sino que agrava su condición.



¿Los fumadores pueden prevenir o disminuir los riesgos de contraer la enfermedad periodontal?

Si el paciente fumador tiene una buena higiene oral (usa seda dental, se cepilla al menos tres veces al día y visita al periodoncista con regularidad), el consumo de cigarrillo puede disminuir su impacto negativo en la salud periodontal.

¿Los fumadores requieren un tratamiento periodontal diferente al de los pacientes no fumadores?

El plan de tratamiento va ligado a la complejidad de la enfermedad periodontal y no al factor de riesgo. El tratamiento busca un control de la enfermedad y, adicionalmente, disminuir el consumo o incluso eliminar el hábito de fumar en el paciente. Se ha demostrado que la terapia periodontal puede ser menos efectiva en los pacientes fumadores.

¿Los exfumadores siguen teniendo riesgo de contraer enfermedades bucales?

Sí. Siguen teniendo riesgo de presentar enfermedad periodontal o secuelas hasta cinco años después de haber suspendido el hábito. Aunque los efectos en la zona alrededor de los dientes por haber fumado en el pasado no son reversibles, dejar de fumar tiene efectos beneficiosos en la progresión futura de la enfermedad y en la respuesta del tejido al tratamiento.

¿Se puede revertir la enfermedad periodontal?

No. La enfermedad periodontal es tratable, se estabiliza, pero no se revierte. Para estabilizarla son muy importantes los controles periódicos con el periodoncista, al menos dos veces al año, así como el mejoramiento de los hábitos de higiene oral. ¶

Apranda a consumir y preservar los medicamentos

*Laura Natalia Cruz**

Guardarlos en el baño, olvidarse de ellos o suspenderlos antes de tiempo son algunos de los errores más comunes en el manejo de medicamentos.



Los medicamentos son indispensables para tratar cientos de enfermedades, controlar el dolor y combatir microorganismos que de otro modo harían imposible llevar una vida digna o funcional. Mal utilizados, los medicamentos pueden poner en riesgo la salud, agravar síntomas previos y generar un gasto innecesario no solo para el paciente, sino también para el sistema de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud, se hace un uso racional de medicamentos cuando el paciente recibe la medicación apropiada a su necesidad clínica, en la dosis correspondiente a sus requerimientos individuales, durante un periodo adecuado y al menor costo para él y su comunidad.

Sin embargo, las estadísticas de esta misma organización muestran que en todo el mundo más del 50 % de los medicamentos se recetan, se dispensan o se venden de forma inadecuada. Al mismo tiempo, alrededor de un tercio de la población mundial carece de acceso a medicamentos esenciales, y la mitad de los pacientes los toman de forma incorrecta.

El primer paso para hacer un uso racional de los medicamentos, dice José Julián López, químico farmacéutico y director del Centro de Información de Medicamentos de la Universidad Nacional, es entender que los fármacos son necesarios solo en ciertas circunstancias, y no deberían utilizarse para resolver situaciones de la vida cotidiana como una gripa común o la aparición de arrugas, sino en casos realmente excepcionales o cuando un médico así lo indique. También hay otras condiciones para utilizarlos bien, como la adherencia a los tratamientos y un correcto almacenamiento.

A continuación, una breve guía para el manejo adecuado de medicamentos.

Seguir las indicaciones al pie de la letra

Unos de los errores más comunes es no seguir las indicaciones de los especialistas al consumir los medicamentos prescritos. Por ejemplo, si una pastilla debe tomarse en ayunas, significa que el estómago debe estar vacío y que luego de tomarla hay que esperar al menos una hora antes de la primera comida. Si desayunó y olvidó el medicamento, puede tomarlo una hora después de haber comido, para tener nuevamente el estómago vacío. De acuerdo con la publicación *ABC-Seguridad en el uso de medicamentos* del Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima), cuando la orden es tomar el medicamento antes de las comidas, este se debe consumir con, al menos, 45 minutos de anticipación, y si es después, 45 minutos luego de comer.

Los horarios

Algunos fármacos deben tomarse cada ocho horas, otros cada doce, pero suele suceder que el momento de una de las tomas

sea de madrugada, cuando el paciente está durmiendo. “Los medicamentos son un elemento extraño en la vida del paciente, entonces no hay por qué cambiar drásticamente las rutinas para tomarse una pastilla. Hay que evaluar las condiciones de cada persona y acordar unos horarios que no afecten su día a día”, dice el químico farmacéutico José Julián López.

Por ejemplo, si tiene que tomar un medicamento cada doce horas, calcule en qué momento del día está despierto: si se levanta a las cinco de la mañana evite tomar sus medicamentos a las tres de la tarde, porque la siguiente dosis va a coincidir con una hora en la que usted probablemente esté durmiendo.

Completar los tratamientos

Esto es especialmente crucial para las enfermedades infecciosas que se tratan con antibióticos. Luego de un par de días de medicación, es posible que el paciente se sienta bien, pero esto no quiere decir que la bacteria haya desaparecido. Por eso es importante tomar todas las dosis de antibióticos sugeridas por el médico, así el malestar haya pasado. Al interrumpir el tratamiento los síntomas pueden regresar y la medicación ya no va a funcionar, porque el microorganismo se volvió resistente a ella.

Por otro lado, los pacientes con enfermedades crónicas, como hipertensión o diabetes, deben tomar medicamentos de forma permanente para evitar quebrantos de salud. Por eso para ellos es fundamental tomar sus medicinas todos los días, no importa si están de vacaciones o de viaje por trabajo.

Automedicación

Hay medicamentos que son de venta libre, como algunos analgésicos y vitaminas. Según López, estos productos alivian malestares comunes que no necesariamente

requieren atención médica y, por ende, ayudan a descongestionar los servicios de atención en salud.

Sin embargo, en Colombia hay varios problemas relacionados con la automedicación. En primer lugar, hay medicamentos que se pueden comprar en supermercados sin que haya un profesional especializado que aconseje a las personas sobre lo que están comprando. De ahí que algunas personas creen lo que creen que les puede ayudar, pero sin conocer los posibles riesgos a los que se exponen si el medicamento no es el adecuado.

En segundo lugar, en Colombia, a diferencia de otros países, las farmacias no están atendidas por químicos farmacéuticos, que son los profesionales idóneos para brindar asesoría en esta materia. Por eso en este caso es difícil que las personas puedan tomar decisiones de compra basadas en información veraz y suficiente.

El Invima aconseja no pedir ni recibir recomendaciones sobre medicamentos a menos que sean de un químico farmacéutico o de un profesional de la salud.

“Las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud muestran que más del 50 % de los medicamentos se recetan, se dispensan o se venden de forma inadecuada”.

* Periodista independiente, colaboradora permanente de Bienestar Colsanitas.



Aunque los empaques y cajas traen las recomendaciones para guardar los fármacos, se suelen cometer algunos errores. La gente suele guardar sus medicinas en las gavetas del baño o en la cocina, pero estos dos espacios son húmedos y cálidos. Lo ideal es en un armario o en un cajón dentro de la habitación.

Consumo adecuado

Además de cumplir los horarios y tomar las dosis recomendadas, hay otros factores que generan dudas en los pacientes. Uno muy recurrente es con qué se deben tomar los medicamentos. Por regla general, si usted no conoce las interacciones que puede tener su medicación con ciertos alimentos, bebidas u otros productos, lo más recomendable es que los tome con agua. Si no le gusta tomar agua o ante la duda, consulte con su médico. Eso sí, por ningún motivo mezcle sus medicamentos con alcohol, y suspénda por completo estas bebidas si está tomando antibióticos.

Por otro lado, si tiene problemas para tragar los medicamentos, por ejemplo, cuando las pastillas son muy grandes, no las parta ni las triture a menos que así lo indique el médico. Las únicas pastillas que se pueden partir son las que tienen una ranura en la mitad. Si la presentación es en cápsulas, no extraiga el polvo del interior ni lo disuelva en ningún líquido.

Finalmente, siga las instrucciones que vienen en las cajas y etiquetas. Cerciórese de la fecha de vencimiento, pues luego de esta el medicamento puede haber perdido sus funciones terapéuticas o incluso volverse tóxico.

Almacenamiento

Este punto es primordial, porque un correcto almacenamiento garantiza la vida útil de los medicamentos. Aunque los empaques y cajas traen las recomendaciones para guardar los fármacos, se suelen cometer algunos errores. El primero de ellos es que casi todas las medicinas deben guardarse en un lugar fresco y seco, pero no todas las personas saben cuáles son los lugares de la casa que cumplen con estas características.

De acuerdo con el profesor López, la gente suele guardar sus

medicinas en las gavetas del baño o en la cocina, pero estos dos espacios son húmedos y cálidos. Otro error común es dejar los medicamentos al lado de las ventanas por donde entran la luz y el calor del sol, que también pueden dañarlos. Dos buenas opciones de almacenamiento son un armario o un cajón dentro de una habitación.

Por otro lado, algunos medicamentos pueden necesitar refrigeración. De ser así, deben guardarse en la nevera, no en el congelador, ya que la congelación puede dañarlos. Si el médico o el empaque no hacen ninguna advertencia al respecto, absténgase de dejar los medicamentos en la nevera.

Donación y desecho

Si tiene excedentes de medicamentos usados o sin abrir, lo mejor es que los deseche de manera correcta, ya que la donación de medicamentos solo la pueden hacer los laboratorios; ellos garantizan que los fármacos se encuentren en buen estado y que sean aptos para el consumo.

Para desechar los medicamentos debe ubicar un “punto azul”. Estos son recolectores de color azul que se encuentran en droguerías y centros de dispensación de las EPS. Allí debe depositar cajas, envases y medicamentos sin consumir o parcialmente utilizados.

Los fármacos no deben arrojarse a la basura como un desecho más, porque sus componentes pueden llegar a fuentes de agua y contaminarla. Por otro lado, si los empaques no son debidamente destruidos, pueden utilizarse para envasar medicamentos adulterados.

Para saber dónde está su punto azul más cercano ingrese a <http://puntoazul.com.co/donde-estamos-3/> ¶



VIGILADO Supersalud

**¿BUSCAS
ORTOPEDISTAS?**
ESTÁN AQUÍ
CUANDO LOS NECESITES.

AGENDA TU CITA
EN NUESTROS CONSULTORIOS
DE ESPECIALISTAS.

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

 **Clínica
La Colina**

TU FAMILIA EN MANOS EXPERTAS

Balas de salva

(Breve testimonio de mi vasectomía)

Sinar Alvarado* • FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya

El relato del autor ilustra lo que muchos hombres sienten, física y emocionalmente, cuando se hacen la vasectomía.

“**V**as a sentir un dolor de moderado a intenso”, dijo el doctor antes de realizar el primer corte. Enseguida percibí un agujonazo frío y profundo en el testículo derecho, pero pasó muy rápido. El médico repitió la maniobra en el testículo izquierdo, y esta vez dolió un poco más. Solo había pasado diez minutos tendido en el quirófano, y mi vasectomía ya había terminado.

Pero lo más doloroso aún no llegaba, y ocurrió cuando removieron la cinta adhesiva que mantenía mi pene pegado al pubis. Una enfermera la quitó de un tirón y me invitó a levantarme. La luz de una lámpara potente me había robado una parte de la visión durante varios segundos. Pero en aquel momento, encandilado y desnudo, apenas cubierto por una bata desechable, yo pensaba en una pérdida más definitiva.

La vasectomía es un procedimiento sencillo y rápido que se realiza de forma ambulatoria: entras fértil y sales con la pólvora contada. Antes de la operación, un médico general te examina, pregunta tu edad, si tienes hijos o si planeas tenerlos, y te advierte que este paso no tiene vuelta atrás. Después firmas una autorización y se fija la fecha de la cirugía.

La tarea consiste en cortar o bloquear los conductos deferentes, que transportan a millones de espermatozoides desde los testículos hasta juntarlos con otras secreciones que componen el semen. Al interrumpir estas vías de acceso, los potenciales embriones quedan atrapados, y al poco tiempo son absorbidos por el cuerpo.

La vasectomía, explica el urólogo Carlos Larios, se puede revertir, pero los pacientes que eligen este método de planificación lo hacen porque consideran que es definitivo. Si un hombre se arrepiente porque cambia de pareja, porque pierde un hijo o por la razón que sea, la posibilidad de revertir el procedimiento disminuye cuando han pasado siete u ocho años desde la operación.

Nunca quise tener hijos. Pero después de cumplir los treinta, en reuniones con amigos o en paseos por la calle, me fui sintiendo cada vez más cómodo con los chicos. Cargaba hijos ajenos y me iba bien con ellos: nos entendíamos. Así, poco a poco, prosperó en mi cabeza y en mi espíritu el ánimo paternal.

Hace casi cinco años tuve a mi hijo, y agradezco cada día el privilegio de haberlo fabricado: la oportunidad de construir un individuo —de besarlo y abrazarlo siempre que puedo—. Sin embargo, junto a mi esposa decidimos que no queríamos más. Nuestras edades y otras circunstancias nos impulsaron a cerrar la factoría. Solo faltaba elegir el tipo de candado.

Hay machismo en todas partes, y en los predios de la anticoncepción cunde. Ellas “se cuidan” mientras nosotros nos descuidamos impunes. Ellas se enferman, alteran sus ciclos, les duele la cabeza y el vientre. Nosotros, como mucho, toleramos el condón.

Los caballeros solemos dejar en ellas, las únicas preñables de la especie, el desafío constante de evitar la preñez. Y es tan fácil compartir. Pero nos asusta lo terminante.

Pasé al menos un año rumiando la idea de operarme. Cada tanto surgía esta opción en mi mente, y la sopesaba desde varios ángulos. ¿Quiero más hijos? ¿Deseo ser padre otra vez, aunque viva o no con mi esposa actual? ¿Quiero conservar un tiempo más mi capacidad de engendrar a una persona? En todos los casos mi respuesta meditada era “no”. La vasectomía, por lo tanto, era para mí un destino adecuado y conveniente.

Y sin embargo dudaba. Nuestra crianza, los prejuicios, la publicidad, el humor y casi toda la cultura que gira en nuestro entorno fortalecen la idea de que allí, entre las piernas, se encuentra buena parte de la fortaleza masculina. Renunciar a ella de forma voluntaria ha sido durante siglos una forma del suicidio. Pero las cosas están cambiando.

.....
*Periodista y escritor.





“Sentí un vacío tenue cuando el asunto se volvió oficial. Ya no volvería a ser padre. Una capacidad innata había desaparecido para siempre. Sin embargo, al mismo tiempo sentí alivio y una gran dosis de libertad”.

En Profamilia, donde me operé, hace veinte años realizaban de tres a cinco operaciones cada día. Hoy realizan unas treinta, y el promedio crece. Porque los mitos sobre la vasectomía han empezado a derrumbarse. El doctor Larios cita los más comunes:

—El primero: que causa impotencia o disfunción eréctil. Esto es absolutamente falso. El segundo: muchos pacientes creen que después de la cirugía engordan, pero esto no es cierto. El tercero: los pacientes a veces temen perder el deseo sexual, pero esto también es falso. Y por último, no existe ninguna relación entre la vasectomía y el cáncer de próstata o de testículos.

La mañana de mi operación llegué a la clínica con una bermuda y un bóxer holgado. Al salir tendría cinco días de reposo: nada de cargar peso o manejar cualquier vehículo. Desde el quirófano me condujeron a una sala de recuperación, con poltronas donde mataban el tiempo otros colegas recién operados. Allí charlé un rato con ellos, cruzamos opiniones, nos preguntamos por los hijos y nos consolamos ante las punzadas leves de dolor que palpitaban allá abajo.

Junto a mí, con la decepción pintada en el rostro, un cincuentón permanecía callado. Luego habló:

—No pudieron operarme. Eso ahí adentro se retraía por el dolor, o por el miedo mío, y el doctor no pudo. Me la tienen que hacer con anestesia general.

El hombre nos veía con envidia. Se lamentaba porque había sacado el tiempo, había llegado decidido, y ahora su espera se prolongaba. La posibilidad de concebir, llegado cierto punto

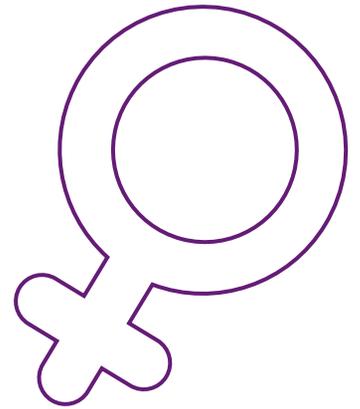
en nuestras vidas, parece que empieza a pesarnos. Es una responsabilidad que ya no queremos asumir. Preferimos deshacernos de ella y vivir nuestra sexualidad sin riesgos. Que otros se cuiden forrados en látex; nosotros ya encontramos la mejor manera.

La vasectomía viene con una garantía: tres meses o veinte eyaculaciones, lo que ocurra primero. Transcurrido ese tiempo me hice el espermograma, pero esos seres diminutos seguían siendo demasiados: cien mil por cada mililitro. Y ya sabemos que uno solo basta. Tuve que esperar otros tres meses y gastar unas cuantas balas antes de tomar de nuevo la medida. Y esta vez sí fue cero.

No voy a negarlo: sentí un vacío tenue cuando el asunto se volvió oficial. Ya no volvería a ser padre. Una capacidad innata había desaparecido para siempre. Sin embargo, al mismo tiempo sentí alivio y una gran dosis de libertad. Ser un hombre fértil consiste también en pisar todo el tiempo con cautela. Y agota, porque el sexo contiene para nosotros una dosis de riesgo: si te descuidas, preñas.

Pero eso terminó para mí.

En Profamilia, seis meses después de mi cirugía, una enfermera me dio un certificado y me declaró vasectomizado. Es decir, estéril. Desde ese día y hasta que muera, mi semen saldrá libre de espermatozoides. Todo lo necesario sigue allí, menos el germen de la vida. El instrumento que antes podía embarazar, ahora solo sirve para dar y recibir placer. Y vaya que es una maravillosa forma de seguir vivo. ¶



SIEMPRE A TU
LADO **BRINDANDO**
BIENESTAR, SALUD
Y CONFIANZA.

Pregunta
por **nuestros**
servicios de

Vasectomía
y Urología



Servicio sujeto a disponibilidad de clínica*

Línea Nacional 018000110 900

Línea Bogotá 443 4000



www.profamilia.org.co



Profamilia Colombia



@PROFAMILIACOL

Abre el Centro Médico Colsanitas Calle 108

Redacción Bienestar Colsanitas • FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya

Los usuarios de Colsanitas ahora cuentan con un nuevo Centro Médico, donde encuentran catorce especialidades, laboratorio y vacunación, entre otros servicios.

En el segundo piso del edificio Bosch, en la Avenida Carrera 45 (Autopista Norte) #108-50, está ubicado el nuevo Centro Médico Colsanitas Calle 108. Inaugurado el pasado 2 de agosto, se proyecta como uno de los centros más completos para la atención de usuarios de medicina prepagada de Colsanitas en el norte de la capital colombiana.

A primera vista el Centro Médico puede pasar desapercibido, porque no hay un nombre en la fachada. Pero no se deje engañar: es un espacio tan completo que cuenta con cerca de treinta profesionales en salud, servicios de toma de muestras de laboratorio clínico y de vacunación. Basta con acercarse a la entrada del edificio y subir un piso para encontrar una recepción amplia, de pisos impecables y personal dispuesto a atenderlo de la mejor manera.

Los pacientes cuentan con especialistas en cardiología, dermatología, endocrinología, gastrología, ginecobstetricia, medicina deportiva, medicina familiar, medicina interna, neumología, neurología, nutrición, ortopedia, pediatría y urología. Catorce especialidades diferentes, a las que se suman los profesionales

en medicina general y enfermería. En otras palabras, el usuario podrá acercarse con la certeza de que su malestar será atendido y tratado por la persona adecuada en el menor tiempo posible.

Las citas suelen agendarse para el mismo día o para el día siguiente. Incluso puede darse el caso de que un usuario se acerque al centro médico y la cita le sea asignada en menos de dos horas. Por supuesto, allí puede cancelar y autorizar inmediatamente los exámenes recomendados por el médico.

► El Centro Médico Colsanitas Calle 108 tiene un horario de atención de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. de lunes a viernes, y de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. los sábados.

► La toma de muestras de laboratorio tiene un horario de lunes a sábado 6:30 a.m. a 10:30 a.m., con entrega de resultados desde las 10:00 a.m. hasta las 4:00 p.m.

► La vacunación se hace de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 12:00 m.

► Para solicitar una cita médica puede llamar al **743 67 67** o acercarse directamente a la sede. ¶



Deja tu salud en manos expertas

Colsanitas te ofrece el plan de medicina prepagada más completo para cuidar tu salud y la de toda tu familia.

Plan de medicina prepagada Colsanitas

- Acceso directo a todas las especialidades.
- Atención de urgencias médicas en el exterior hasta **€35.000** en la Comunidad Europea y hasta **USD\$35.000** en el resto del mundo¹.
- Anexo de cobertura para el bebé en gestación.
- Atención de accidentes de tránsito.
- Seguro de vida¹ sin costo adicional.
- Servicio exequial¹.
- Beneficios adicionales si estás afiliado a nuestra EPS Sanitas.
- Reconocimiento de antigüedad en otras compañías de medicina prepagada y pólizas de hospitalización y cirugía.
- Cobertura de accidentes en deportes de alto riesgo.
- Médico domiciliario y hospitalización domiciliaria dentro del perímetro urbano².

Además

- 6 clínicas y 23 centros médicos propios.
- Cobertura en 217 ciudades.
- Programas de salud.
- Descuentos en marcas reconocidas a través del programa Privilegios Colsanitas.



Más información: Colsanitas en Línea
Bogotá 487 1920 Nacional 018000 979020
colsanitas.com

¹Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte de la cobertura del Plan de Medicina Prepagada. Aplican condiciones y restricciones de acuerdo con las coberturas y/o condiciones del servicio prestado por el aliado y/o proveedor autorizado o contratado por Colsanitas. ²Por pertinencia médica y de acuerdo a la disponibilidad de la red de prestadores.

Reparar el cuerpo y rehacer la vida

Catalina Gallo*

La cirugía plástica reconstructiva transforma el cuerpo y la mente de las personas afectadas por enfermedades o traumas.

No solo de la vanidad viven los cirujanos plásticos. Muchos de ellos han dedicado parte de sus esfuerzos a la cirugía reconstructiva, y con su trabajo le han transformado la vida para siempre a sus pacientes.

Fabián Cuevas Navarrete es cirujano plástico adscrito a Colsanitas y miembro de número de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica. Para él, lo mejor de su profesión es poder devolverle al paciente la funcionalidad de algún miembro o zona afectada: “La primera satisfacción que uno tiene es darse cuenta de la mejoría funcional, saber que un paciente puede abrir más la boca o recuperar la movilidad de la mano, por ejemplo. La recuperación funcional es importantísima, ya la parte emocional se va dando progresivamente”.

El nombre completo de la sociedad que reúne a estos especialistas es Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva. El trabajo de ellos genera cambios que van más allá de una nariz respingada o unos senos más hermosos a los ojos del paciente. “Hay una alteración en la anatomía y en la morfología, y eso genera algunas secuelas que no son agradables para el paciente. Pero, adicionalmente, dependiendo de la localización del problema, también puede tener alteraciones funcionales, en la movilidad del rostro o de una extremidad, para mencionar los casos más frecuentes. Allí la cirugía reconstructiva le ofrece a la persona la posibilidad de recuperar su función al mayor porcentaje posible, en algunos casos puede llegar a ser del cien por ciento”, explica el doctor Cuevas.

Muchos cirujanos plásticos que se dedican a la reconstrucción refieren cómo sus pacientes, después de cirugías sencillas, regresan a sus consultorios más seguros, hablando más fuerte o mirando fijamente a los ojos, actitudes que antes de la intervención no mostraban.

Esto es aún más notorio en pacientes que han necesitado reconstruir parte de su cuerpo o de su rostro no por voluntad propia sino porque tuvieron una enfermedad o un accidente. “Generalmente, cuando un paciente requiere una cirugía plástica

reconstructiva se debe a que tiene o una enfermedad congénita o una alteración secundaria a un trauma o alguna enfermedad crónica grave. Por ejemplo un cáncer mamario que provocó la extirpación del seno y va a requerir una reconstrucción.

Entonces son pacientes que tienen alteraciones emocionales por su aspecto físico, bien sea de su cara o de su cuerpo”, dice el doctor Cuevas Navarrete.

Mariana Rincón, Jerisson Trujillo y Eliana Mejía son tres ejemplos de cómo la cirugía plástica reconstructiva trae bienestar a la vida de muchas personas.

“Me hice más fuerte”

A sus 15 años, Mariana Rincón Peñalosa afirma con seguridad que el hemangioma de párpado inferior que tuvo desde niña en su ojo izquierdo la hizo más fuerte, porque ya no le afecta cómo la ven. “Mucha gente no se da cuenta de que puede herir a los demás con sus preguntas, con sus comentarios. Pero uno llega inclusive a entenderlos, porque es normal tener curiosidad, querer saber qué tiene una persona. Al principio uno se siente muy incómodo y como que se cansa, pero yo nunca fui grosera con nadie”.

Su historia con el hemangioma comenzó a los 7 años de edad, cuando le apareció en su ojo izquierdo algo que parecía un orzuelo. Los médicos así lo diagnosticaron. Mariana tuvo dos cirugías, una a los 7 años y otra a los 11, pero en ambas oportunidades el hemangioma volvió a crecer.

Los médicos que la trataron le dijeron que ya no tenía alternativas, que así quedaría para toda la vida. Sus padres no desistieron, consultaron con otros profesionales hasta que finalmente la remitieron al doctor Juan Carlos León, cirujano plástico, quien le dijo que sí había mucho por hacer.

“Nunca pensé que un cirujano plástico me pudiera ayudar, siempre me vieron oftalmólogos. Me habían dicho que era algo que tenía que llevar toda la vida y obviamente ir donde un ci-

*Periodista independiente, colabora con varias publicaciones colombianas.



Foto Fernando Olaya.

“Es mirarte al espejo y verte diferente. Saber que ahora la gente no te mira con imprudencia, saber que vas a descansar de las consultas a los médicos...”

rujano diferente y que te diga que sí te puede ayudar, pues ...” guarda silencio, mira hacia arriba y sonrío. “Una gran esperanza”, concluye con emoción en la voz.

La primera cirugía reconstructiva fue hace año y medio. “Al principio trataba de no verme recién operada, porque en las anteriores cirugías me quitaban el esparadrapo y me veía igual que antes. Pero ahora, cuando me miré al espejo, me vi totalmente diferente, porque ya no había nada, incluso tuve miedo de que se volviera a regenerar”.

Si bien le retiraron el hemangioma, su párpado quedó caído. La cirugía para levantarlo fue hace más de un mes y fue exitosa. Ella sonrío, dice que se siente feliz. “Es mirarte al espejo y no solo verte diferente, sino sentirlo. Saber que ahora la gente no te mira con imprudencia, saber que vas a descansar de las consultas a los médicos al menos durante un tiempo...”.

Desde la primera cirugía sintió cambios en su vida. “Me cambió en muchas cosas, porque antes en el colegio no podía estar en todas las actividades, decían que el sol me iba a afectar, me entraban a la enfermería, los profesores me decían que no

podía estar al lado de la cancha porque me podían pegar con un balón, también me daba miedo que me pegaran en el ojo. Pero ahora todo está normal, tengo una vida más parecida a la de mis amigas”.

Mariana es enfática al decir que jamás fue víctima de matoneo en el colegio y que sus compañeros y profesores siempre la trataron muy bien. Ahora, además, le dicen que está muy linda.

Una esperanza después del cáncer

A Eliana María Mejía le diagnosticaron cáncer de seno en febrero de 2014. La posibilidad de reconstruir sus senos fue uno de los alicientes que tuvo para soportar el duro tratamiento de la quimioterapia que vino después de la confirmación del diagnóstico.

“Tú sabes que el cáncer te aporrea tu parte estética y femenina desde los inicios, a ti te dicen ‘cáncer de seno’ y ya te ves amputada, sin seno. Ya empiezan a quitarte algo de tu feminidad, de tu armonía, de ser mujer. A eso súmale la quimioterapia,



Foto: Juan Fernando Ospina.

“A veces me veo más linda de como era antes, aunque no sea verdad. Realmente me hizo feliz en ese momento tener la posibilidad de hacerme la cirugía plástica reconstructiva”.

donde se caen las pestañas, las cejas, las uñas. Desde el principio yo dije: paso mi tratamiento, lo que sea, lo asumo, puedo durar uno o dos años sin seno, pero después me hago la reconstrucción. Como pregunté inmediatamente si tenía esa opción y me dijeron que sí, eso me ayudó. Dije: hago mi tratamiento y luego me pongo linda nuevamente”.

Y la decisión fue radical. Los médicos le recomendaron quitar tan solo un pedazo de un seno, pero ella decidió hacerse una mastectomía bilateral radical. Quería eliminar por completo la posibilidad de un segundo diagnóstico de cáncer más adelante.

Su tratamiento duró año y medio. Eliana María explica que en esos momentos las personas necesitan de qué agarrarse, y para ella la posibilidad de la reconstrucción de sus senos tuvo un papel importante. “Pensar que tienes la oportunidad de reconstruir una parte de ti te beneficia no solo en la parte física, sino también en tu ego. Después de la cirugía de reconstrucción yo no paraba de mirarme al espejo, era como la recompensa a todo ese sufrimiento, a todo ese dolor. Yo me medía ropa y me veía divina”.

Respecto a la funcionalidad, Eliana María dice: “Nunca vas a tener tus senos naturales, la sensibilidad cambia. Con la reconstrucción después de una mastectomía el seno no te queda muy armonioso, no me veo la mujer que era antes, pero físicamente me veo mejor a como quedaba sin senos. Tengo mis dos senos, me puedo poner mis blusitas, que eso me ayuda en mi estabilidad emocional. A veces me veo más linda de como era antes, aunque no sea verdad. Realmente me hizo feliz en ese momento tener la posibilidad de hacerme la cirugía plástica reconstructiva”.

La recuperación de un rostro

Jersson Aldemar Trujillo podría ser únicamente el ejemplo de cómo el uso de sustancias ilegales en tratamientos estéticos puede arruinar el rostro (y la vida) de alguien para siempre. Por fortuna, también es el testimonio de cómo la intervención de un cirujano plástico puede ayudar a recuperar una vida que se ha creído perdida.

Este estilista que hoy tiene 29 años recurrió a varias cirugías plásticas desde muy joven, porque siempre veía en su cara algo que quería cambiar. Nunca estuvo satisfecho con su apariencia. En búsqueda de unos pómulos más prominentes recurrió a la ayuda de una esteticista que iba a la peluquería donde él trabajaba en ese entonces. Primero lo empezó a tratar con plasma y luego le aplicó biopolímeros en el rostro.

La primera impresión de Jersson fue satisfactoria. Le gustaba como se veía, hasta cuando una mañana se miró al espejo y su cara estaba completamente inflamada. Allí comenzó para él un calvario que lo llevó de médico en médico pidiendo ayuda, de un tratamiento a otro intentando sacar los biopolímeros de su piel. Su rostro estaba desfigurado, y él, con el ánimo y la autoestima por el suelo.

Se encerraba cada vez más en su casa, no quería salir. Hasta que un día una amiga le recomendó contar su historia en redes sociales. El video se hizo viral, el caso llamó la atención de



los medios, su tragedia con los biopolímeros se volvió noticia y gracias a ello la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica y Reconstructiva le ofreció ayuda. El doctor Ernesto Barbosa se hizo cargo de su caso, y comenzó la travesía hacia la reconstrucción de la cara de Jersson.

Las imágenes de antes de empezar el proceso revelan una cara inflamada, los ojos hinchados, la piel roja y morada, en algunas partes negra y con algunas perforaciones. De eso hace ya casi cuatro años y siete cirugías. Hoy Jersson dice que volvió a nacer.

“Me siento bendecido. Ya no soy el chico de antes, porque uno no vuelve a quedar igual, pero mi calidad de vida mejoró mucho. Antes no quería ni salir a la calle, ahora salgo y paso inadvertido, cualquiera diría que tuve acné cuando era chico”.

Los biopolímeros siguen en su piel, tal vez nunca salgan del todo. Jersson explica que es como si se mojara una esponja, la piel absorbe de esa manera el material. Entonces es imposible retirarlo del todo. Pero dice que su vida se ha recuperado en un 80 por ciento. Cuenta que ya no tiene miedo de mirarse al espejo. Su piel no puede recibir sol, así que siempre usa gafas oscuras y sombreros muy grandes; ya no es tan suave, es un poco dura, pero después de tanta vanidad y tanta preocupación por verse bien, ahora sabe que no todo es belleza a cualquier precio. ¶

Luce una piel espectacular

Novedoso tratamiento *Láser* de Rejuvenecimiento 3D Plus

Mejora arrugas moderadas y severas, poros abiertos, tono, textura y fotodaño.



Antes



Después

Otros tratamientos *Láser*

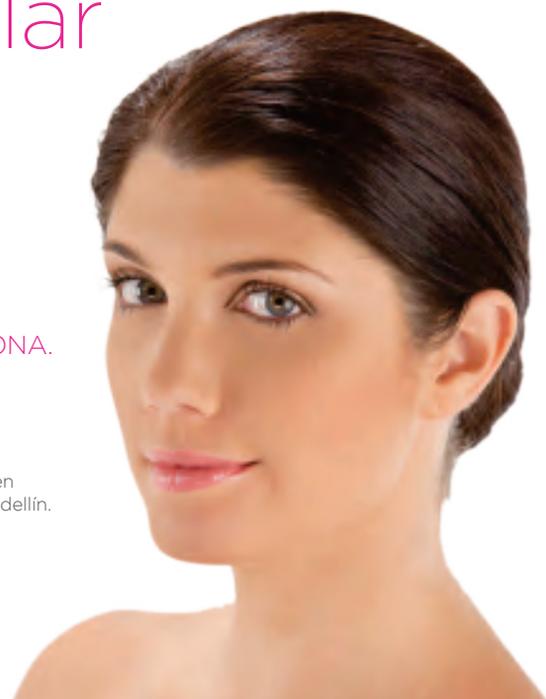
- Depilación definitiva **QUE SI FUNCIONA.**
 - **iNuevo!** Lifting facial con Ultraskin.*
 - Venas en cara y piernas.
 - Pecas y manchas.
 - Reducción de medidas.
- ¡Y mucho más!**

*Aplica solo en Bogotá y Medellín.



Clínica Láser de Piel

Líderes en Láser de Piel



Pide tu cita ya 

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

Cuándo ir y cuándo no ir al servicio de urgencias

Brian Lara* · FOTOGRAFÍA: Fernando Olaya

¿Qué es una urgencia? ¿Siempre que tenga algún problema de salud debe acudir a urgencias? ¿Qué alternativas hay? Intentamos responder a estas y otras preguntas.

Qué es una urgencia

Una de las tantas definiciones a la pregunta de qué es una urgencia la da un manual médico: “Es una alteración del estado de salud física y mental que pueda comprometer la vida o dañar un órgano”. Otra va un poco más allá: “Es cualquier alteración del estado de salud”. Punto. Así lo considera el doctor Alberto Lineros Montañez, jefe nacional de Urgencias de Colsanitas. Y agrega: “Porque usted, como paciente, no puede saber si esa alteración compromete su vida o un órgano; eso lo determina el médico cuando lo revisa”.

Ahora bien, no toda urgencia debe atenderse en un servicio de urgencias. Esa es apenas la última opción de una lista con cuatro posibilidades. Cuando es claro que su hijo tiene gripe, por ejemplo, la primera opción no debería ser salir corriendo para la clínica. Antes podría ensayar algún remedio casero. Si no consiguió solucionar el problema en un par de días con las herramientas que tiene a la mano, ahí sí busque una segunda alternativa.

Normalmente, cuando las personas piensan en urgencias buscan una clínica o un hospital con un letrero grande y rojo que diga “URGENCIAS”. Es un error común. La segunda opción si su hijo tiene gripe está en su pediatra de confianza, a quien puede consultar. Los usuarios de medicina prepagada tienen un amplio directorio médico con el nombre y el teléfono de muchos especialistas, para consultar casi en cualquier momento. Cuando la relación entre el médico y el paciente lleva un buen tiempo, no es raro que estos últimos tengan el teléfono celular de su doctor o de los especialistas de más frecuente con-

“ Más del 40 % de los pacientes que asisten a urgencias podrían haber solucionado su problema en un centro de atención primaria.”



*Redactor de Bienestar Colsanitas y Bacánika.

sulta. No dude en llamarlos antes de ir al servicio de urgencias de una clínica.

Pero supongamos que no tiene el teléfono a la mano o no conoce a ningún doctor al que pueda llamar. Entonces la tercera opción es acercarse a un centro de atención primaria y solicitar una cita prioritaria o no programada. Es muy probable que lo atiendan más rápido que en un servicio de urgencias hospitalario.

El doctor Lineros lo pone en estos términos: “Cualquier alteración del estado de salud que no lo deje estar tranquilo, pero le permita seguir sus funciones de la vida diaria, es mejor llevarla a algún centro de atención primaria. Ya cuando esa alteración lo limita, entonces sí vaya a una clínica o a un hospital”.

El famoso y a veces odiado *triage*

Cuando usted entra a un servicio de urgencias, un médico va a escucharlo, a revisar sus síntomas y a tomar sus signos vitales. Con ese primer diagnóstico van a determinar qué tan grave es su malestar y cuánto tiempo debe esperar para ser atendido. Es lo que se conoce como *triage*.

El *triage* tiene cinco categorías. En el nivel I está el paciente que necesita atención inmediata porque su vida está en riesgo; en el II, el que requiere atención en los siguientes 30 minutos; en el III, el que puede esperar alrededor de 2 horas; en el IV, el que puede verse en las siguientes 4 o 6 horas, y en el *triage* V se clasifica a todo el que puede esperar entre 6 y 24 horas antes de ser atendido. Usted deberá esperar según la clasificación que le hayan asignado en el *triage*. Podrían verlo antes o después de ese tiempo,

según lleguen o no pacientes con un *triage* por debajo del suyo y deban ser atendidos primero.

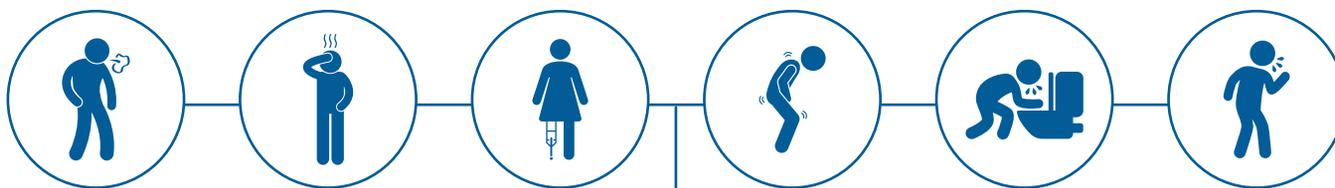
Volviendo a la gripe de su hijo: con usted llegan al servicio de urgencias otros papás con el niño agripado. Según los síntomas de cada uno van a clasificarlos. No es lo mismo una gripe con mocos y tos que una gripe con fiebre, o una gripe con fiebre y sensación de ahogo. Si resultó en *triage* IV, usted tiene la opción de quedarse y ser atendido en cuatro o seis horas, o irse a un servicio de atención primaria.

Desde adentro

La Clínica Colombia de Bogotá atiende al mes cerca de 20.000 urgencias; la Reina Sofía, 7.000. El doctor Lineros asegura que más del 40 % de esos pacientes no necesitaban asistir al servicio de urgencias. Es decir, alrededor de 8.000 pacientes en un lado y 2.800 en el otro podrían haber solucionado su problema en un centro de atención primaria o con una llamada a su médico de confianza.

La Clínica Colombia está diseñada para atender 12.000 consultas. El equipo médico está conformado por una base de 43 profesionales, entre médicos generales, especialistas, enfermeras y auxiliares de enfermería; en ocasiones llegan médicos de apoyo, pero los números siguen siendo desbordantes.

Por eso, ante una eventualidad vale la pena tomarse un momento para evaluar la situación y decidir la opción de atención médica más adecuada, antes de correr al servicio de urgencias de una clínica. ¶



Motivos para ir a urgencias

- > Dolor intenso en el pecho.
- > Dificultad aguda para respirar.
- > Quemadura grave.
- > Herida o golpe severo en la cabeza.
- > Fracturas expuestas, heridas de bala o armas blancas.

Motivos para ir a consulta prioritaria o no programada

- > Dolor fuerte de cabeza, estómago o muscular.
- > Heridas o quemaduras leves.
- > Vómito, diarrea, fiebre.
- > Alergias dermatológicas leves.
- > Mareo o vértigo.



Curiosidad, divino tesoro

*Jorge Pinzón Salas**

La curiosidad mató al gato, es verdad, pero también llevó al ser humano a la Luna y le permitió descubrir la circulación de la sangre. En la raíz de la palabra está el latín *curiositas*, que significa “deseo de saber”.

El filósofo Thomas Hobbes la definió con gracia: “La curiosidad es la lujuria de la mente”. Para Alberto Manguel, autor de *Una historia natural de la curiosidad*, “la curiosidad es el arte de hacer preguntas”. A esta habilidad que entrenamos desde niños le debemos los avances en la ciencia y las mejores producciones artísticas. Pero también la posibilidad de descubrir o, al menos, explorar nuevos caminos en nuestra propia mente. Un curioso encuentra en su mente una fuente inagotable de recursos, e indaga acerca de sus emociones y pensamientos con “cuidado y esmero”, sentidos que el vocablo *curioso* tuvo en sus primeras acepciones.

Por eso, el trillado pero no anticuado “conócete a ti mismo” es quizás uno de los llamados al aprendizaje que mejor encierran la idea de la curiosidad. Curiosidad por lo que hay dentro de uno mismo.

Si la pereza es la madre de todos los vicios, la curiosidad es la reina de todo conocimiento. No vemos una película, no leemos un libro, no buscamos un tema en Google si no somos curiosos, si no se nos despierta la curiosidad.

En toda construcción intelectual, en todo cultivo interior, en todo legítimo interés de formación o en toda exploración allende nuestras fronteras subyace la curiosidad.

La curiosidad, y no solo la necesidad de ganarse el pan con el sudor de su pluma, llevó al cronista polaco Ryszard Kapuscinski a recorrer África de cabo a rabo durante años. El interés genuino por otras personas, escucharlas con atención, preguntar y volver a preguntar, contemplar con asombro un ocaso u observar atentamente una manifestación callejera son características de la curiosidad y del tipo de periodismo que ejerció con maestría Kapuscinski, cuya mente curiosa lo impulsó a indagar sobre la vida de otro curioso y andariego célebre: Heródoto.

Kapu, como lo llamaban sus cercanos, describe al antiguo historiador griego como “un hombre bien dispuesto hacia la gente y lleno de curiosidad por el mundo [...] que

** Periodista y escritor independiente.*

daba la impresión de ser alguien que siempre tenía muchas preguntas y estaba dispuesto a recorrer miles de kilómetros para hallar una respuesta a, al menos, alguna de ellas”.

La curiosidad ayer y hoy

En los últimos años, la neurociencia y la psicología le han prestado especial atención a la curiosidad. La han estudiado como un fenómeno psicológico que implica juego, exploración, sed de información, neofilia (búsqueda de novedad), placer y despliegue de creatividad, cualidades que empiezan a germinar en la niñez. Se habla de la edad de las preguntas (o la etapa del “¿por qué...?” en los niños) como si se tratara de un incordio, pero es en esa etapa precisamente cuando comenzamos a interesarnos en comprender causas y efectos de situaciones cotidianas o de fenómenos naturales.

Que de tanto en tanto un científico contradiga con sus hallazgos los descubrimientos de un predecesor suyo demuestra que la ciencia es conocimiento en proceso, provocado no por la verdad revelada, sino por la curiosidad. Gracias a la curiosidad los científicos se complementan y mejoran el conocimiento humano. La curiosidad está más cerca de la pregunta que del saber establecido. Por eso hay una relación estrecha entre la humildad y la curiosidad. El sabiendo no es humilde, porque cree saberlo todo. El curioso, en cambio, acepta que no sabe. Algo así debía de estar pensando el escritor estadounidense Walt Whitman cuando sugirió: “Sé curioso, no prejuicioso”.

Estudios recientes indican que no es solo la inteligencia, sino también la curiosidad la que determina la excelencia académica. “La mente hambrienta”, dice la psicóloga Sophie von Stumm, de la Universidad de Londres, es lo que conduce a logros en educación. Se ha demostrado, mediante escáneres cerebrales, que hay una relación estrecha entre la curiosidad y la activación neuronal. En pruebas con adolescentes se encontró que cuando una mente es más curiosa, la actividad cerebral aumenta en regiones que transmiten señales de dopamina. Este neurotransmisor está ligado al circuito de recompensa del cerebro, de modo que la curiosidad puede aprovechar, para fines creativos, las mismas vías neuronales que hacen que las personas anhelan experimentar placeres como comer.

Antonio Damasio, un afamado neurólogo de origen portugués, ha encontrado en sus investigaciones que cuando el sistema límbico se activa desde el entusiasmo, la curiosidad, las ganas de descubrir, la parte anterior del cerebro humano (la corteza prefrontal) se activa, y los qué y los porqués comienzan a ayudar a encontrar los cómo que necesitamos desarrollar en cualquier proceso. Aparecen conexiones y recursos cognitivos que antes no veíamos. Y surge una intuición nueva.

Lastimosamente, muchos modelos educativos son obsoletos y no responden a la importancia de impulsar la curiosidad. Limitarse a transmitir datos en vez de estimular el pensamiento crítico,

la duda, las preguntas, es el camino más expedito para matar la curiosidad. Un llamativo experimento mostró que un niño en la etapa del “¿por qué...?” hace no menos de 25 preguntas por hora en la casa, mientras que en el colegio no hace más de dos.

Curiosidad y creatividad

La curiosidad nos lleva a sembrar un fríjol en algodón para ver cómo crece, a esculcar un cajón para descubrir algún objeto misterioso, a preguntar de dónde venimos, ¿qué pasaría si...?, ¿cómo sería la época en que...? La curiosidad es la que nos regala preguntas como ¿qué sucede dentro de los agujeros negros del espacio?, ¿qué nos depara el avance acelerado de la inteligencia artificial?, entre muchas otras. Nuestras preguntas son fruto de la curiosidad, y esta, de acuerdo con los estudiosos del tema y con nuestra experiencia empírica, es la llave de la creatividad.

La escritora Elizabeth Gilbert define la vida creativa como una forma de existencia en la que nuestras decisiones están más basadas en la curiosidad que en el miedo. Esa es, para ella, la mejor forma de conectarnos con la creatividad.

Instar a un niño a pensar por sí mismo y a preguntar lo ayuda a cultivar su curiosidad.

Recordamos al profesor que estimuló nuestra curiosidad, no al que nos hizo memorizar fechas y nombres de ríos y afluentes. El riesgo, la experimentación, el querer hacer cosas diferentes, la voluntad de cambiar de rumbo en la vida están asociados con la capacidad de estimular la curiosidad.

La revista *Health Psychology* publicó en 2005 los resultados de una investigación con más de 1.000 pacientes cuyos niveles más altos de curiosidad se asociaron con una disminución en la probabilidad de desarrollar hipertensión y diabetes. “Si bien la correlación no implica causalidad, estas relaciones sugieren que la curiosidad puede tener una variedad de conexiones positivas con la salud que merecen ser mejor estudiadas”, concluía el informe.

Un grupo de investigadores de la Universidad de California adelantó un estudio según el cual las mentes más curiosas muestran una mayor actividad en el hipocampo, la región del cerebro que se encarga de almacenar la memoria.

El asombro filosófico de Aristóteles, el hambre de Heródoto por escudriñar otras culturas, la sed de Rodolfo Llinás por saber más y más sobre el funcionamiento del cerebro nos inspiran a mantener en buena forma nuestra curiosidad y, de paso, a ejercitar la memoria.

Un personaje de la novela *De sobremesa*, de José Asunción Silva, asegura evitar a toda costa llevar una vida “sin emociones y sin curiosidades”. Su espíritu curioso quedó bien sintetizado en esta reflexión: “Es que como me fascina y me atrae la poesía, así me atrae y me fascina todo, irresistiblemente: todas las artes, todas las ciencias, la política, la especulación, el lujo, los placeres, el misticismo, el amor”. ¶





CENTRO DE EXCELENCIA EN CÁNCER DE MAMA

En tus manos reposa tu salud, no la descuides.
La detección temprana es la clave para el éxito del tratamiento



La Fundación Valle del Lili tiene a su disposición:

- Cirugía Oncológica • Oncología Clínica • Radioterapia • Psicooncología
- Radiología especializada en patología mamaria • Patología especializada en enfermedades mamarias • Genética Clínica • Biología Molecular • Cirugía reconstructiva

ONCOLOGÍA
3319090 Ext. 7906

Síguenos en:  [fvcali](#)  [fvltv](#)  [@FVLCali](#)  [@fundacionvalledelili](#)



**1ER PUESTO
EN COLOMBIA**
2016



**3ER PUESTO
EN AMÉRICA
LATINA** 2017





Entrenar la memoria

María Gabriela Méndez* · ILUSTRACIÓN: Jorge Tukan

El cerebro puede ejercitarse para generar factores de protección contra las enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer. Entrenar la memoria durante la juventud o la adultez puede retrasar la aparición de los síntomas en la vejez.

La hermana Bernadette murió de un ataque al corazón a los 85 años de edad. Hasta el día de su muerte se había mantenido en perfectas condiciones mentales. Sin embargo, cuando se hizo la autopsia de su cerebro se encontró evidencia de que había desarrollado la enfermedad de Alzheimer. ¿Cómo era posible que nunca hubiera manifestado ni un solo síntoma de demencia?

Bernadette formó parte del grupo de 678 monjas mayores de 75 años que en 1986 aceptaron ser estudiadas por el doctor David Snowdon, epidemiólogo y profesor de Neurología en la Universidad de Kentucky. “El estudio de las monjas”, como se le llamó, realizó pruebas cognitivas, genéticas y psicológicas (y posteriormente autopsias cerebrales) durante quince años. Además, tuvo acceso a las hojas de vida de las hermanas.

Snowdon revisó las cartas de motivación y las autobiografías que habían escrito las monjas cuando eran jóvenes. Después de cruzar la información comprobó que las que tenían un título universitario, aquellas que se habían formado y tenían una vida intelectual activa no solo vivían más, sino que se encontraban en un pleno uso de sus facultades físicas y mentales durante muchos más años. Y lo contrario: aquellas con menos educación e intereses intelectuales tenían, además de una tasa

de mortalidad mayor, aptitudes mentales y físicas mucho más limitadas cuando llegaban a la vejez.

Este y otros estudios han reforzado la idea de que mantener el cerebro activo, ejercitando sus facultades (aprender, memorizar, imaginar y pensar), junto a hábitos saludables, puede crear factores de protección que disminuyan los riesgos del Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas, o sus efectos, tal y como le pasó a la hermana Bernadette.



Somos lo que recordamos

La memoria es el hilo con el que se tejen los recuerdos, y la suma de recuerdos son la vida. De alguna forma somos todo lo que recordamos: quiénes somos, qué sabemos, qué hemos aprendido. Sin memoria olvidaríamos desde las acciones más cotidianas, que hacemos de forma mecánica e inconsciente (caminar o hablar), hasta las más complejas, como recordar nombres, experiencias, datos de nuestra identidad. Ya lo dijo el filósofo David Hume: “Somos memoria y

sin memoria no somos nada”.

No obstante su importancia, no pensamos mucho en la memoria, en la necesidad de ejercitarla. Damos por hecho que siempre la tendremos, y la idea de fortalecerla y entrenarla no es una preocupación. Cada vez dejamos más tareas a la tecnología

*Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.



“Somos todo lo que recordamos: quiénes somos, qué sabemos, qué hemos aprendido. Sin memoria olvidaríamos desde las acciones más cotidianas hasta las más complejas, como recordar nombres, experiencias, datos de nuestra identidad”.

y menos al cerebro. Números de teléfono, direcciones, datos, citas... ¿quién necesita memorizarlos? La memoria ya no está en nuestro cerebro, donde la tuvieron nuestros antepasados, sino en el celular o en *la nube*.

La psicóloga Luz Amparo Duarte ha dedicado toda su vida a la enseñanza. Hace cerca de siete años encontró unas estadísticas del Alzheimer que llamaron su atención. Después de leer muchos estudios, incluido el de las monjas, encontró que los neuropsicólogos y neurólogos apoyaban la idea de que el cerebro podía ejercitarse para generar factores de protección que redujeran el riesgo de desarrollar la enfermedad. Entonces diseñó un programa de memoria activa para actuar desde la prevención.

“El común de las personas desconoce que la memoria se puede y se debe fortalecer cuando aún está funcionando bien. Hacerlo no solo protege del deterioro cognitivo que se genera por el proceso natural de envejecimiento, sino que permite la buena marcha de otras funciones cognitivas”, explica Duarte.

La especialista señala que la atención es la puerta de entrada a la memoria: “Sin atención no hay memoria. Y para que haya atención tiene que haber interés, motivación y necesidad. La atención no solo capta los estímulos necesarios para empezar a procesar la información, sino que también acompaña todo el procesamiento hasta que esa información queda en la memoria a largo plazo”. La próxima vez que deje olvidadas las llaves no le eche la culpa a su memoria: revise cuán atento está cuando va saliendo de su casa.

En su opinión, la falta de atención está afectando la memoria: “Estamos en un mundo que nos bombardea constantemente con información, imágenes que no logramos filtrar, entonces le ponemos atención a todo y, al final, la atención no se fija en nada”. Además, hacemos varias cosas al tiempo, y los niveles de atención no son suficientes para grabar toda información en la memoria.

El insumo básico de la memoria son las conexiones neuronales, las sinapsis. Quiere decir que cuando el cerebro hace un aprendizaje, una neurona se estimula y hace conexión con otra y esa con otra hasta formar un camino neuronal, es decir, un conocimiento afianzado. Gracias a la plasticidad cerebral, los circuitos neuronales nuevos y viejos se siguen interconectando en una red de conocimientos y asociaciones. “Con las enfermedades neurodegenerativas se van muriendo neuronas que interrumpen la conexión y se pierden recuerdos”, explica Duarte.

Cada vez que aprendemos algo nuevo se estimulan las neuronas y se crean caminos neuronales que van ampliando esa red hasta llegar a crear las “reservas cognitivas”. Estas reservas son las que nos permiten enfrentar de mejor manera las patologías neurodegenerativas como las demencias. Así, cuando se muere un circuito neuronal esas reservas, esos circuitos de apoyo, asumen las funciones del que se está fundiendo.

Esas reservas se forman con actividad intelectual, con ejercicio mental, con estimulación a las neuronas. Las neuronas se conectan entre sí mientras sean estimuladas. Sin estímulos no solo no se crean nuevas conexiones, sino que se deshacen las que hay.

Cómo se entrena la memoria

El periodista estadounidense Joshua Foer es la muestra viva de que es posible entrenar la memoria. En 2006 fue a cubrir un campeonato de memoria y acabó tan interesado en los participantes y sus hazañas mentales que comenzó a investigar las técnicas.

Foer se entrenó con estas técnicas y al año siguiente volvió a la competencia, esta vez no como periodista sino como participante. Memorizó varios mazos de barajas, decenas de caras con sus nombres, teléfonos y otros datos personales, un largo poema inédito... y se llevó el primer lugar. En su libro *Los desafíos de la memoria* cuenta cómo entrenó su cerebro con técnicas usadas en la Grecia antigua, cuando era crucial y necesario memorizar todo el conocimiento.

“Recordamos cuando prestamos atención, cuando estamos concentrados, cuando somos capaces de darle significado a una información”, dijo en una charla TED, tal como dice Duarte: “La atención es la puerta de entrada a la memoria”.

Igual que el atleta que quiere correr los 100 metros planos en menos de 10 segundos, no basta un entrenamiento riguroso de sus músculos. La buena salud del cerebro pasa también por

GIMNASIA CEREBRAL

Lawrence Katz acuñó el término neuróbica (o gimnasia cerebral) y propuso ejercicios y problemas para mejorar el rendimiento del cerebro. Lo ideal es retar continuamente al cerebro, porque cuando una actividad se vuelve repetitiva no se están creando nuevas conexiones neuronales. Algunas actividades retadoras:

- > Aprender un idioma, o palabras en otro idioma.
- > Aprender a tocar un instrumento musical.
- > Aprender bailes o deportes que impliquen atención, coordinación, memoria.
- > Jugar ajedrez, mímica, pictionary, rummikub. No hay un juego igual a otro.
- > Pintar, hacer escultura.
- > Aprender a cocinar, o a tallar en madera, o a arreglar aparatos eléctricos. En definitiva, usar técnicas o procesos desconocidos.
- > Hacer alguna actividad cotidiana con los ojos cerrados para que el cerebro se vea obligado a estimular los otros sentidos. También hacerlo con la mano que no solemos usar.
- > Armar rompecabezas, hacer crucigramas.
- > Viajar a sitios nuevos.

la práctica de buenos hábitos: hacer ejercicio, alimentarse correctamente y dormir bien. Fumar, por ejemplo, reduce el nivel de oxigenación cerebral, y no olvidemos que el cerebro se alimenta de oxígeno y glucosa.

De un buen descanso depende también la buena salud de las neuronas. Durante el sueño se consolida todo lo aprendido durante el día, pasa del hipocampo, estructura que forma las memorias, hasta la corteza cerebral, donde quedan fijados los recuerdos: “Si no dormimos no hay consolidación de la información. Pero además, aumenta el cansancio y bajan los niveles de atención, con lo que el procesamiento de la información no se hace de manera correcta. No es todo: el cerebro tiene un sistema que se encarga limpiar de toxinas que generan las neuronas en el proceso de metabolización. Cuando ese proceso no se cumple porque no se duerme, se acumulan toxinas que, según se ha demostrado, es una de las causas del Alzheimer”, apunta la psicóloga.

La prevención es clave en una enfermedad como el Alzhei-

“ La memoria se puede y se debe fortalecer cuando aún está funcionando bien. Hacerlo protege del deterioro cognitivo y permite la buena marcha de otras funciones cerebrales”.

mer, que tiene una etapa preclínica que empieza 20 o 25 años antes de que se manifiesten los primeros síntomas. Samuel Gandy, neurólogo, investigador del Hospital Monte Sinaí de Nueva York y especialista en Alzheimer, ha concluido que los medicamentos para esta enfermedad tienen poca efectividad porque se consumen cuando ya la patología está avanzada. En una entrevista de 2013 decía: “Tenemos que empezar a observar a la gente de mediana edad, al menos hacia los 55 años, y tratar de controlar sus factores de riesgo. Porque una vez que la patología se ha acumulado es mucho más difícil eliminarla o reducirla”.

Duarte también recomienda identificar todos los factores de riesgo para corregirlos a tiempo: “Nos han condicionado a actuar desde la patología. Vamos al médico cuando ya hay un malestar, no nos hacemos chequeos para detectar de forma temprana alguna enfermedad. Hay que prevenir hoy, desde los 30 o 40 años, no cuando sea demasiado tarde. La gente se preocupa por el Alzheimer cuando empieza la tercera edad, pero no se preocupa por mantener la buena salud de la memoria cuando es joven”.

El cerebro, ese órgano de apenas 1.300 gramos, contiene la clave para alcanzar una vejez lúcida, que nos permita mantener todas las facultades y capacidades cognitivas en el mejor estado posible. ¶





Mitos y realidades de la meditación

*Carolina Rojas**

Una revisión a algunas falsas creencias alrededor
de la meditación.



Para quienes meditan, esta práctica no solo es una herramienta de autoconocimiento y para entender cómo funciona la mente y cómo se percibe la realidad, también puede mejorar las relaciones con los demás y, en consecuencia, traer armonía y bienestar al entorno más próximo.

Para Jorge Torres, psicoterapeuta y consultor practicante de la meditación, esta práctica busca que el individuo tenga la capacidad de dirigir su atención. Poder decidir en qué poner la atención y en qué no.

Pero la meditación tiene también consecuencias concretas en el organismo. Estudios recientes publicados en revistas de prestigio comprueban que esta práctica altera físicamente la estructura cerebral de pacientes con depresión. También se reportaron progresos en personas que padecen síndrome de colon irritable, fibromialgia, psoriasis, ansiedad y trastorno de estrés postraumático.

Según un estudio desarrollado en la Universidad de Harvard, se observaron cambios considerables en 172 genes que regulan la inflamación, los ritmos circadianos, la concentración de glucosa y la presión sanguínea en un grupo que meditó quince minutos diarios durante ocho semanas. Aunque se trata de un estudio pequeño, los autores de la investigación consideran que es un descubrimiento clave para demostrar el poder de la meditación en la salud y la prevención de enfermedades.

A continuación exploraremos algunas falsas creencias que separan a muchas personas de experimentar por primera vez esta práctica tan accesible y beneficiosa.

Meditar es difícil, no es para todos

“La meditación es un estado natural, pero nuestra cultura nos ha entrenado para estar sobreestimulados. Si tomamos a la naturaleza como referente de salud, veremos que todo lo que está vivo medita. A ningún animal salvaje se le hace difícil estar en estado contemplativo. Se mueven solo exactamente cuando es necesario”, comenta el psicoterapeuta Jorge Torres.

“Para mí, meditar es como descansar, porque no necesita esfuerzo, muy al contrario de esa idea asociada a sacrificios e imposiciones que la vuelven una obligación más. Meditar es autoobservación, escucharse. Sería completamente ilógico que solo algunos fuésemos capaces de autorrealizarnos. ¿Aquel que no reconoce en sí mismo las herramientas que tiene o que sufre una limitación física no tendría la posibilidad de autorrealizarse? Eso no tiene sentido”, explica Sandra Henao, profesora de hatha yoga.

Hay que practicar muchos años para ver resultados

Para Sandra Henao, la meditación es medicina automática: “Por supuesto, luego entendemos que necesitamos disciplina y entrenamiento para que se vuelva un hábito. Así como tenemos el hábito de desesperarnos porque las cosas no nos salen como queremos”.

“La meditación prolongada en el tiempo puede curar dolencias tan complejas como la migraña y la ansiedad. Pero también tiene beneficios inmediatos e indiscutibles. Por ejemplo, estoy alterado y me siento a meditar, y en pocos minutos mi respiración se normaliza, mi presión cardíaca también, mi mente está más clara y puedo retomar la situación conflictiva desde otro espacio”, comenta Jorge Torres.

Hay que dejar la mente en blanco o dejar de pensar

Meditar no se trata de luchar con la mente, manipularla o intentar controlar o anular los pensamientos. Torres explica: “La meditación es observación directa de nuestro fenómeno mental y físico. El momento en el que decido fijar mi atención, el momento en el que me distraigo y el momento en el que regreso; esos tres momentos sumados, son meditación. Cada vez que pierdo concentración, observo y retorno”.

Para la profesora Henao, es muy importante la aceptación: “Aceptar tus pensamientos positivos y los negativos también. Se trata de soltar, de rendirse. Eso nos hace receptivos y, a la larga, nos permite estar en este momento presente y disfrutarlo. Para mí, el estrés es todo aquello que no podemos aceptar y transformamos en dificultad. No somos receptivos ante la situación y se vuelve tensión”.

Meditar es no hacer nada por un tiempo

Algunas escuelas de meditación promueven la danza convertida en movimiento extremo que provoca una descarga de energía que lleva al éxtasis y de ahí a la quietud. El mindfulness también propone ejercicios de autoobservación durante actividades cotidianas como comer, bañarse o caminar. Así que la meditación no implica quietud absoluta en todos los casos.

Jorge Torres considera necesario tomar en cuenta la propuesta de la meditación budista, por más exigente que parezca: “Cuando no logramos quedarnos quietos, debemos observar esa inquietud. Sin juicio o resistencia. Ver que esa ansiedad es la misma con la que vamos al trabajo o nos relacionamos. Notar cómo se altera la respiración o los latidos, solo porque no podemos detenernos. Te darás cuenta de que en muchas situaciones de tu vida pasa lo mismo”.



**Periodista y profesora certificada de yoga para niños.*

Apartar de diez a quince minutos del día para algo de quietud puede parecer casi imposible hoy en día, pero si observamos nuestras rutinas, se hace evidente que esta cantidad de tiempo y hasta más la perdemos viendo nada en la televisión, chateando, espiando vidas ajenas en redes sociales o en muchas otras actividades sin sentido. Quizá valga la pena probar algo diferente unos pocos minutos cada día.

No tengo la condición física para mantener la postura durante tanto tiempo

En ciertos tipos de meditación la postura tiene un papel muy importante. Para Jorge Torres, la postura es una tecnología desarrollada y perfeccionada durante siglos. “El propósito de tener los ojos, las manos, las piernas o la espalda en una posición fija es llegar a ser capaces de detectar hasta el mínimo movimiento, que es una reacción física al pensamiento y una señal de distracción. Tener una posición específica significa tener un punto de control al cual regresar”.

“*La meditación prolongada en el tiempo puede curar dolencias tan complejas como la migraña y la ansiedad. Y tiene beneficios inmediatos e indiscutibles.*”

Sandra Henao, por el contrario, recomienda a quienes se inician en la meditación concentrarse primero en la respiración, sin preocuparse por adoptar una postura específica o técnica en particular. Al menos los primeros días.

Podemos buscar una postura que se adapte a nuestras necesidades o limitaciones. Por ejemplo, si tenemos una lesión, podemos sentarnos en una silla con buen apoyo, mantener la espalda recta en el espaldar, ambos pies en el piso y las manos descansando en los muslos. Es importante que la postura no sea demasiado cómoda y también evitar comidas muy pesadas antes de la práctica, porque podemos quedarnos dormidos.



Algunas escuelas de meditación promueven la danza convertida en movimiento extremo que provoca una descarga de energía que lleva al éxtasis y de ahí a la quietud. El mindfulness también propone ejercicios de autoobservación durante actividades cotidianas como comer, bañarse o caminar.

Es una práctica religiosa y una amenaza para mis creencias

Aunque muchos tipos de meditación tienen su origen en tradiciones religiosas, ninguno excluye o pretende modificar el sistema de creencias de sus practicantes.

A la profesora de yoga Sandra Henao le gusta expresarlo de esta forma: “No somos seres humanos buscando volvernos seres espirituales, sino que somos espíritus viviendo una experiencia humana”. Todos poseemos espiritualidad, independientemente de nuestro credo, y hay distintas formas de desarrollarla.

Podemos ver la meditación como una herramienta o una gimnasia para mente y cuerpo, no es necesario vincularla con una religión.

La meditación debe producir experiencias trascendentales

“Medito para dejar de ver cosas que no están ahí. Para llegar al punto de solo ver lo que realmente existe, lo que está frente a mí, sin ponerle y sin quitarle. Sin agregarle mis deseos o mis aversiones. Las experiencias ‘fuera de este mundo’ y las creencias alrededor de eso se fundan en vivencias de monjes tibetanos, ascetas del desierto o gente que practicó ayunos muy largos. Nosotros, desde nuestro contexto, no podemos aspirar a eso”, comenta Jorge Torres.

Para Sandra Henao, si bien no se trata de ver ángeles o colores con los ojos cerrados, cada situación es una oportunidad

para conectarnos con la profundidad del presente: “Imagina que vas en un bus. Puedes sentir la silla donde estás sentado. Estás atento a todo lo que pasa: el señor que conduce, cómo conduce, la velocidad del vehículo. Te das cuenta de que no estás solo. Observas a las personas que te acompañan y las actividades que realizan. Entiendes que formas parte de un todo”.

Es necesario conocer ciertas imágenes o símbolos

Jorge Torres recuerda que en las tradiciones más antiguas, cuando la práctica era muy simple y elemental, era fundamental renunciar a todo estímulo, adorno o elemento más allá de la postura y la respiración.

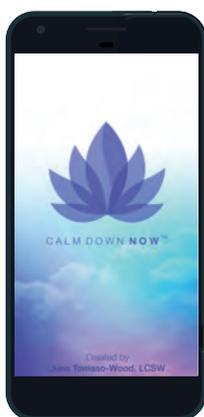
Sin embargo, no todas las mentes o temperamentos responden igual en estado contemplativo. En la actualidad existen distintas herramientas disponibles para lograr conectarnos de manera más amigable con la meditación.

“Hay quienes son más sensibles a la vibración del sonido, entonces les sirve un mantra. A los visuales les va mejor una imagen mental o una visualización. Esos recursos son valiosos porque te ayudan a enfocarte. Pero es importante tomar en cuenta que si esa herramienta se vuelve indispensable para lograr la concentración, puede convertirse en un obstáculo y generar una dependencia que no queremos”, comenta Sandra Henao. ¶

AYUDAS TECNOLÓGICAS

Existen varias aplicaciones que facilitan la meditación y autoobservación:

Calm



Tiene programas de 7 o 21 días de meditaciones guiadas.

Buddhify



Atractivos gráficos explicativos, melodías y audios para acompañar la meditación.

The Mindfulness App



Varios tipos de ejercicios desde 3 hasta 30 minutos.

Headspace



Ejercicios de 10 minutos enfocados en desarrollar el hábito de meditar.



Antes de morir quisiera...

Compositor, productor artístico y publicista, Eduardo Cabas tiene más de 50 años de carrera artística y 300 canciones de su autoría.



Perder el miedo a... dejar de ser lo que he sido. El pasado, y todo lo que viví en él, es la riqueza más grande de la vida, porque no es un recuerdo: es la vida misma que se repite cada vez que viajo al pasado en mi memoria.

Tener el súperpoder de... ayudar a quienes sufren y no tienen la respuesta al sufrimiento.

Ser una persona mayor llena de... perdón hacia lo que quise hacer bien y en cambio hice mal, llena de paz interior.

Sentirme satisfecho por... haber querido tanto a todos los que llegaron y pasaron por mi vida, sin esperar nada de ellos más que su amistad y amor.

Haber cultivado compasión hacia... los que han hecho tanto mal a otros y a sí mismos por el solo hecho de haber nacido y vivido en un lugar y tiempo que no les brindó la menor oportunidad para emprender la vida.

Que mi última cena sea... un plato lleno de comida costeña y rodeado de mi gente positiva, que sabe que yo pienso que “morir es volver a empezar”. (Aún cuando no me pueda comer ese plato, me basta con que me lo sirvan.)

Que mi epitafio diga... nada, porque quisiera que nadie nunca se enterara de que yo morí. Esto por respeto a quienes me conocieron y por quienes prefiero que no sepan qué me he hecho porque hace tiempo no saben de mí.

Que me cuiden y acompañen... los miembros cercanos de mi familia, siempre y cuando no sea una carga dolorosa y larga para ellos. De otra manera, solo quiero que me acompañe Dios.

Ofrecer a mi comunidad... lo que hice. En vida les ofrecí y di con desprendimiento y alegría todo lo que supe y pude darles. Es en vida que se dan las cosas.

Quedar en el corazón de mi familia y amigos como... alguien que los quiso siempre y dio todo con desprendimiento. Y que por favor sonrían conmigo si están al lado mío en ese instante y sigan su camino felices y sin tristezas. Sería una lástima que al morir, les deje una tristeza que les duela por mucho tiempo. La vida les exigirá que miren adelante sin detenerse y con alegría y ganas de vivir.



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 Bogotá Contigo, 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.

Fotografía Mateo Romero.

Creecer jugando con el teatro

*Soraya Yamhure Jesurun** • FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

La actuación incentiva en los niños la imaginación, promueve el trabajo en equipo, desarrolla la creatividad y propone herramientas para formar seres humanos más seguros de sí mismos.

“**E**l teatro tiene una cosa que no tiene ningún otro arte y es que uno puede estar parado en un escenario vacío y decir ‘Estoy en Júpiter’. Y estás en Júpiter. Es mágico porque da la posibilidad de viajar, transportarse, crear, imaginar y jugar”, explica la actriz Carolina Cuervo, que comenzó a los 5 años de edad en su profesión.

No en vano en inglés el término *play* se refiere no solo a jugar, sino también a la interpretación de personajes y a las obras en escena. Las tablas son un espacio de juego en el que tanto niños como adultos desarrollan la espontaneidad ante diferentes situaciones, y sus efectos en todos los casos apuntan a crear mejores seres humanos.

Según Annie de Acevedo, psicóloga infantil y de familia, en el siglo XXI el uso de la tecnología en la vida de los niños ha aumentado de manera exponencial, y en la línea opuesta, la imagi-

nación y la creatividad han disminuido. “¿Entonces qué mejor que una escuela de actuación donde puede crear un personaje e infinidad de mundos a partir de su propia mente, sin recurrir a los aparatos electrónicos? Dejar flotar la imaginación es buenísimo y muy sano para la psiquis, porque es el primer paso de las grandes ideas”, asegura la experta.

Un juego funcional

Nohora Isabel Cadena, psicóloga infantil adscrita a Colsanitas, afirma que los talleres de actuación facilitan en el niño su expresión verbal y corporal, e incentivan la memoria, la creatividad, la socialización y el trabajo en equipo. Además de abrir la oportunidad de expresar emociones, mejoran la autoestima y dan seguridad, por esa razón tienen un efecto terapéutico. “He tenido en el consultorio casos de niños con dificultades para so-



cializar que han ingresado a clases de actuación y después de tomarlas han superado esas dificultades en un corto tiempo”, menciona la doctora Cadena.

La contribución en el ámbito emocional radica en que mediante el juego de roles se practica una especie de catarsis que proyecta en escena los sentimientos reprimidos, y así, sin ser juzgados, los chicos se liberan. La fantasía y la realidad se cruzan para el niño, y crean la oportunidad de soltar las emociones negativas.

“Para actuar a un personaje hay que quitar una cantidad de cosas de uno mismo, de lo contrario no es posible. Se trata de quitar los miedos y la timidez”, revela María Isabel Murillo, fundadora y directora de Misi Producciones.

Y continúa: “Los padres muchas veces creen que hacer una actividad artística como la actuación o, como en el caso nuestro, teatro musical, pone en riesgo el cumplimiento con el colegio”. En su experiencia pedagógica, ella ha identificado que cuando un niño encuentra desde pequeño una pasión, e invierte sus esfuerzos y su tiempo en realizarla, organiza sus horarios. “Cuando uno está contento y satisfecho con uno mismo siempre rinde mejor con todo lo que hace. Además, encontrar una pasión desde pequeños es tan importante como comprar el mejor seguro de vida”, enfatiza Misi.

Al igual que los deportes y otras actividades extracurriculares, los talleres de actuación implican compromiso y disciplina. “Si uno no se esfuerza, no sale bien. Porque lo que no se ensaya no sale. El arte sí necesita un grado de perfección que exige dedicación”, apunta Carolina Cuervo.

Habla la experiencia

Cuervo emprendió su camino como actriz hace 33 años en el programa televisivo *Pequeños gigantes*, y desde ese momento vio el oficio como un juego, “una manera de hacer algo diferente”. Su perspectiva coincide con la de Alejandra Zuluaga, que a los 6 años participó en la película *Mamá*, dirigida por Philippe van Hissenhoven. Hoy Alejandra tiene 10 años, acaba de rodar un cortometraje y durante la entrevista para este artículo analizó los cambios en su vida a partir de esa experiencia: “Aprendí a ser más abierta y empecé a interactuar más con los niños del salón, porque yo era muy penosa. No podía ni pararme al frente de la clase. Hacer la película me dio más seguridad en mí misma. Sentí que era un juego y es muy chévere, porque actuar me impulsa a hacer cosas que Alejandra Zuluaga Rojas no haría”.

Al interpretar un personaje ficticio, el actor se asume como es, acepta el cuerpo que tiene, conoce sus defectos y habilidades, y a partir de ellos aprende a utilizarlos a su favor y a expresarse a su manera. Adquiere la capacidad de reírse de sí mismo, enfrenta sus inseguridades y descubre otras facetas de su personalidad que no suele mostrar en la vida cotidiana.

“A mí me ha servido ser actriz para desenvolverme en la vida en general. No me da miedo presentarme, relacionarme

con la gente, sea en un aula de clase como estudiante o ante diferentes situaciones”, dice Cuervo. Y reitera: “Nunca dejas de jugar. Y en esa medida nunca pierdes ese espíritu creativo de niño que a veces, cuando vamos creciendo, se nos olvida y lo abandonamos”. ¶



ACADEMIAS DE ACTUACIÓN EN BOGOTÁ CON ESPACIO EXCLUSIVO PARA NIÑOS:

- > Teatro Nacional, Centro de Formación
Dirección: Carrera 20 # 37-54
Teléfono: 795 7457, extensiones 114 y 311
- > Misi Escuela de Teatro Musical
Dirección: Calle 103B # 51-11
Teléfono: 218 9042
- > Stars Chikos
Dirección: Carrera 64 # 103-44
Teléfono: 533 2552
- > Academia de Artes Guerrero
Dirección: Calle 45 # 18A-25
Teléfono: 329 8150
- > Academia Charlot
Dirección: Calle 74 # 11-85
Teléfono: 217 8993
- > PIA Escuela de Artes Escénicas
Dirección: Carrera 18A # 112-83
Teléfono: 2567613

**Periodista independiente, escribe para la revista Habitar y otras publicaciones nacionales.*

Ríos de plata

Eduardo Arias · Ilustración: Luis Felipe Hernández*

Las canas son bellas e inspiran respeto, tanto las de los hombres como las de las mujeres. ¡Arriba las canas!



Siempre me han llamado la atención las canas. No es un asunto reciente, ni desde que las canas empezaron a poblar mi barba, hace ya más de una década. No. Desde que era joven he apreciado, admirado y hasta envidiado las canas. Las canas de los mayores, las de los canosos prematuros y también las canas artificiales. Canas que no son canas sino cabelleras tinturadas de blanco, como la de Andy Warhol. De hecho, es muy probable que mi fascinación por las canas (no sólo por verlas sino también por tenerlas) sea una de las consecuencias que provocó la gran admiración que sentía por Andy Warhol cuando descubrí el pop art, por allá en sexto de bachillerato. O grado once, como se llama ahora.

Recuerdo que a mediados de los 80 un amigo pelinegro se tiñó el pelo de blanco, y me torturaba pensar que yo era incapaz de hacer lo mismo porque no

tenía la suficiente personalidad. Cuando vi la película *Blade Runner* envidié las canas del replicante Roy Batty. Y así cien ejemplos más.

“Entre más canas, más ganas”, dice el dicho. Y parece que yo estoy condenado a quedarme con las ganas de tener canas. Sí me llegaron ya, pero en la barba y en los pelos del pecho. En la cabeza no, aunque espero que me salgan antes de que se me acabe de caer el poco pelo que me queda.

Todo este largo preludio tiene la finalidad de expresar que no hablaré de las canas por un tema de resignación o de aceptación de lo inevitable sino, todo lo contrario, para afirmar que me encantan.

Las personas suelen aterrarse con sus propias canas, así como con sus arrugas. Y, en ambos casos, existen dos actitudes: o se disimulan o se asumen con orgullo. No diré que con dignidad porque cada quien es dueño de sus gustos, y me parece perfecto que quienes no se sienten a gusto con sus canas las disimulen con tinturas o (sería mi caso) afeitándose la barba.

Entiendo a las mujeres que intentan disimular las canas a como dé lugar, porque ellas llevan la peor parte. La sociedad mira y juzga con distintos ojos las canas en los hombres y en las mujeres. Mientras que a las mujeres con canas se las suele matricular de desaliñadas, descuidadas o sencillamente de ancianas, a

los hombres con canas se les califica de “interesantes”, un adjetivo difuso y vacío que, en la práctica, significa cualquier cosa, o sea nada. En los hombres, las canas suelen verse como sinónimo de experiencia y sabiduría. En las mujeres, de decrepitud. Y eso es, además de muy injusto, totalmente falso.

Aunque percibo que son cada vez más las mujeres de 30, 40 y 50 años que lucen sus canas con orgullo. Conozco a muchas mujeres que no solo aceptan sus canas sino que han sabido utilizarlas para darle realce a su rostro, a su figura y, más importante aún, a su personalidad. Así se contraríen los paradigmas y las creencias establecidas, una melena canosa es muy sugerente. Intrigante. Atrae las miradas. Uno suele preguntarse quién es esa persona que no le tiene miedo al paso de los años y que asume su edad con tanta seguridad. Dicen que las canas inspiran experiencia y sabiduría. Para mí esos son dos atributos que hacen atractiva a una mujer.

Por eso considero que las mujeres se ven regias con sus canas. Yo, por ahora, seguiré aceptando los cada vez más reducidos parches oscuros que aún persisten en mi barba. Espero con impaciencia que desaparezcan por completo y que las canas invadan lo poco que me queda de pelo.

(Continuará). ¶

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