

Bienestar

COLSANITAS

OCTUBRE - NOVIEMBRE 2019 | ISSN 0122 - 011X

Su talento lo llevó de Buenaventura a los mejores escenarios del mundo. Hoy es bailarín solista del Royal Ballet de Londres.

Fernando Montaña

Nº 166



Contenido

Nº 166

Octubre • Noviembre 2019

Institucional

- 2 Nuestros medios de comunicación
- 68 Logros de nuestros profesionales

Belleza y bienestar

- 8 Mabel Lara
- 10 Guía esencial del jabón
- 12 La sudoración excesiva se puede controlar

Alimentación

- 14 Beneficios de consumir yogur
- 16 El poder de las semillas
María Alexandra Cabrera
- 18 Pez león: el forastero indeseable (y sabroso)
Karem Racines Arévalo

Hogar

- 24 Plantas que purifican espacios
Carolina Rojas

Actividad física

- 28 “El deporte más completo”
Mónica Diago
- 32 Naturaleza: la mejor ruta para perros y amos
Mónica Diago

Medio ambiente

- 38 Viví en una casa ecológica
María Alexandra Cabrera

Tiempo libre

- 44 Fernando Montaña, con el alma en los pies
Carolina Vegas
- 84 De paseo por el Pequeño Larousse Ilustrado
Santiago Mutis Durán

Salud

- 4 Numeromanía: Trasplantes en Colombia
- 54 Los colombianos nos estamos engordando
Laura Natalia Cruz Cañón
- 58 Por qué algunas personas se comen las uñas
Luisa Fernanda Gómez
- 62 Mitos y realidades de las hemorroides
Karem Racines Arévalo
- 64 Ocho preguntas sobre la “pastilla del día después”
- 66 Menopausia a los 37
Carolina Vegas
- 70 Claves para cuidadores
María Gabriela Méndez
- 74 ¿En qué consiste la laparoscopia?
- 75 Prepárese para su cita médica



10



18



80

Vida

- 76 ¿Se nos olvidó escuchar?
Jorge Pinzón Salas
- 80 Una vida frente al mar
Adriana Echeverry
- 83 Antes de morir quisiera...
Santiago Gamboa
- 88 El difícil panorama de los viejos
Eduardo Arias



32

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



Consejo editorial

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

Director

Camilo Jiménez
juancjimenez@colsanitas.com

Editora

María Gabriela Méndez
mgmendez@colsanitas.com

Diseño

Ada Fernández

Periodista

Brian Lara

Fotografía

María Alexandra Cabrera
Natalia Hoyos
Taty Mahecha
Fernando Olaya
Mateo Romero
Pablo Salgado
iStock

Ilustración

Alejandra Balaguera
Juan Felipe Hernández
Luisa Martínez
Randy Mora
iStock

Fotografía de carátula

Pablo Salgado

Dirección administrativa y financiera

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

Asistente administrativa

Wendy Tatiana Vanegas
wetvanegas@colsanitas.com

Servicio al usuario

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

Dirección comercial

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

Directora comercial

Nathalia Lozano
nlozano@multimediosplus.com.co

Impresión

Printer Colombiana S.A.S.

Bienestar Colsanitas

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

VIGILADO Supersalud 

Nuestros medios de comunicación

Los usuarios de medicina prepagada Colsanitas y Medisanitas recordarán que desde el año 2013 comenzamos un proceso de renovación, ampliación y fortalecimiento de los medios de comunicación de nuestra compañía.

En aquel año renovamos la imagen y los contenidos de nuestra revista *Bienestar*, que el lector tiene entre sus manos. Le dimos un diseño más sobrio y atemporal, refrescamos el lenguaje y ampliamos los formatos para presentar información relativa a la prevención y mantenimiento de la buena salud con entrevistas, testimonios, crónicas y reportajes, escritos por periodistas profesionales siempre con la guía de nuestros especialistas en las diferentes áreas del bienestar y el cuidado de la salud.

Continuamos con la revista digital *Bacánika* (www.bacanika.com), dirigida a personas menores de 30 años interesadas en el arte, las manifestaciones culturales, el emprendimiento y la creatividad, entre otros temas. Allí también refrescamos el diseño y ampliamos los contenidos, para publicar todos los días contenidos divertidos y sobre todo útiles para creadores y emprendedores jóvenes colombianos.

Posteriormente abrimos el blog *Descubre Tu Salud* (descubretusalud.com), donde semanalmente publicamos recomendaciones y tips de salud y cuidado escritos por nuestros especialistas. Al mismo tiempo lanzamos la página web de nuestra revista *Bienestar* (www.bienestarcolsanitas.com), que amplía los contenidos de su versión impresa y ahonda en algunos de sus temas.

Es nuestro deseo y compromiso seguir entregando a los usuarios de medicina prepagada contenidos confiables,

“Es nuestro deseo y compromiso seguir entregando a los usuarios de medicina prepagada contenidos confiables, variados y avalados por la comunidad científica”.

variados y avalados por la comunidad científica. En esta edición de revista *Bienestar Colsanitas*, los lectores van a notar algunos retoques al diseño, con un despliegue más robusto de la información gráfica y con la inclusión de más cifras e infografías, que le aportarán contexto a los temas tratados.

También incluimos una nueva sección que busca destacar los logros de nuestros profesionales adscritos: patentes, publicaciones en medios internacionales, premios y reconocimientos académicos. Con esto queremos reconocer los grandes aportes que hacen nuestros especialistas a la salud no solo de nuestros afiliados, sino de todos los colombianos.

Seguiremos adelante compartiendo información y conocimientos. Muchas gracias por continuar con nosotros. ¶

IGNACIO CORREA SEBASTIÁN
Presidente Ejecutivo
Colsanitas - Keralty



Descubre los **privilegios** que tienes por ser usuario de Colsanitas y Medisanitas



Moda y Deportes



Restaurantes



Salud y Bienestar

Visita

www.privilegios.colsanitas.com

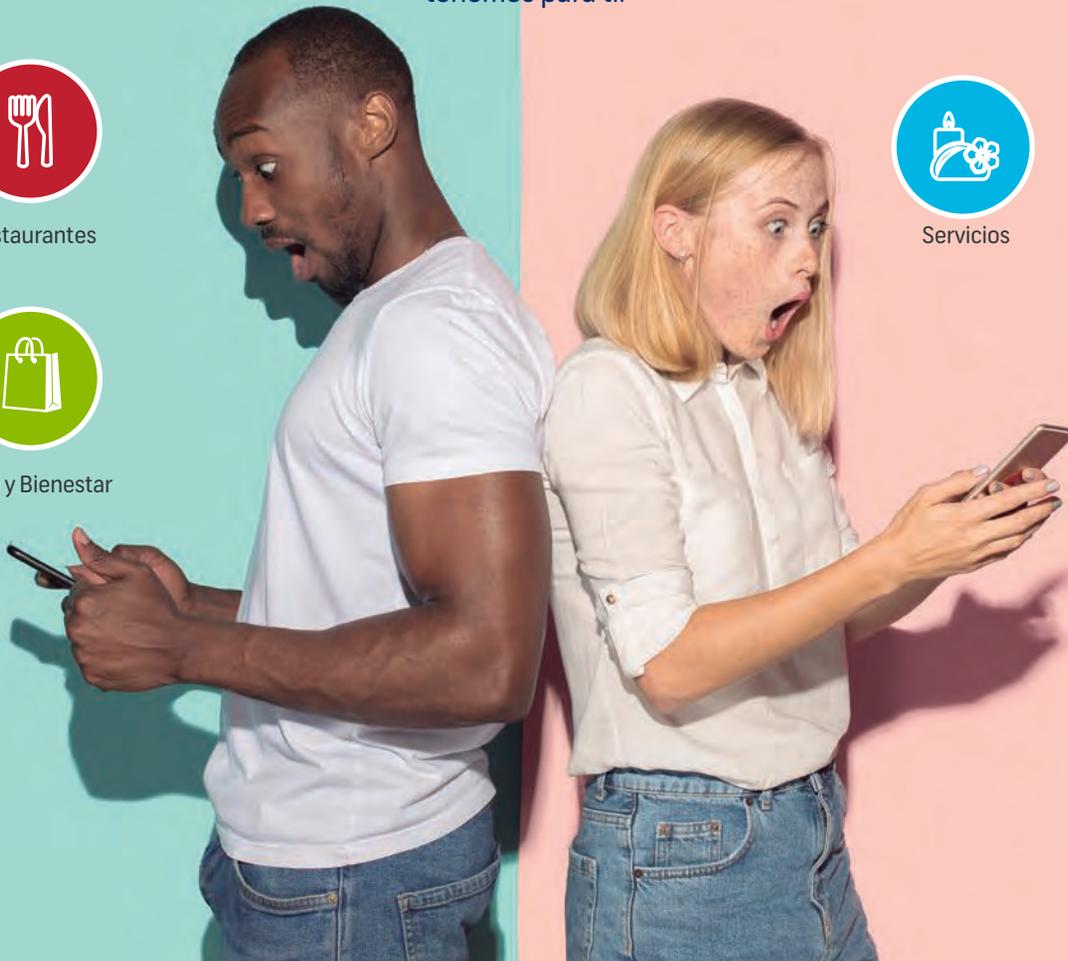
y conoce los descuentos que tenemos para ti.



Entretenimiento



Servicios



Si tienes dudas:

Llama en Bogotá al **487 1920**, a nivel nacional al **01 8000 979020** o escríbenos al correo electrónico: privilegios@colsanitas.com



Trasplantes en Colombia

Redacción Bienestar Colsanitas • ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

En 2007 se creó el Grupo de Trasplante Renal de Colsanitas.
Desde entonces se han salvado cientos de vidas.

504

TRASPLANTES DE RIÑÓN ha realizado el Grupo de Trasplante Renal de Colsanitas desde 2007. De éstos, 408 donantes hicieron explícita su voluntad de donar antes de morir, y el resto de los órganos provino de donantes vivos.

1.400

ÓRGANOS fueron trasplantados en Colombia durante 2017. En 2018 esta cifra bajó a 1.182, la caída fue del 12 %.

220

PACIENTES están en la lista de espera de trasplante de riñón en Colsanitas. 472 días es el tiempo aproximado de espera para ellos.

8

DONANTES por cada millón de habitantes es la tasa de donación en el país. En Argentina es de 13,4 y en España, la más alta del mundo, es de 48.

3

PACIENTES que se encontraban en lista de espera pudieron ser trasplantados exitosamente el mismo día, 4 de mayo de 2019, en la Clínica Colombia gracias a un donante cadavérico.

2.833

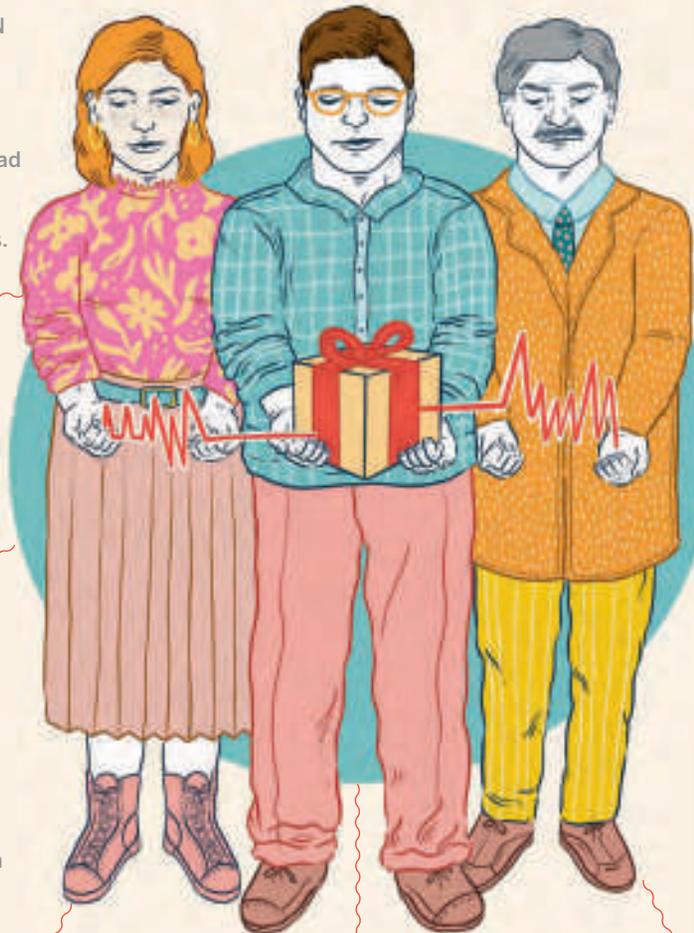
PERSONAS esperaban trasplante durante 2018. 2.607 de riñón, 169 de hígado, 35 de pulmón y 22 de corazón.

32

PERSONAS han recibido trasplante de corazón desde 2010 hasta 2018 en Colsanitas.

11.865

PERSONAS firmaron voluntades de donación en 2018, 67 % más que en 2017.





**Clínica del
Country**

**CENTRO DE
ONCOLOGÍA**

NUEVA SEDE COLINA



MENOS DISTANCIA,
MÁS TIEMPO PARA ENAMORARSE

***La Clínica del Country ahora está
más cerca para que disfrute su vida.***

- CONSULTA ESPECIALIZADA
- QUIMIOTERAPIA
- ECOGRAFÍAS
- MAMOGRAFÍAS
- BIOPSIAS
- LABORATORIO CLÍNICO

Carrera 67 # 167 – 61
Carrera 16A # 83 - 11



644 95 00

Una población infantil sana,

construye una sociedad saludable



*Pensando en la salud y el bienestar de nuestros niños como una prioridad, **Clínica Colsanitas** ha construido a lo largo de los años, instituciones que son centro de referencia en atención pediátrica.*

Han pasado casi 30 años desde que se inició en mayo de 1989, las consultas pediátricas de urgencias en Colsanitas, en su momento en el llamado Asistencia Médica Colsanitas Calle 99. Durante este tiempo **hemos desarrollado una infraestructura pensada especialmente en la atención de los niños hasta los 16 años, lo que nos ha convertido en pioneros y centro de referencia en la salud infantil del país**, sumado a la tecnología de vanguardia y a un equipo humano idóneo altamente calificado con enfoque en un servicio cálido, compasivo y humano.

Preocupados por generar nuevos espacios para la salud infantil, Clínica Colsanitas inauguró en el pasado mes de junio de 2019 en Bogotá, la **Clínica Infantil Santa María del Lago**, que atenderá a los más de 250.000 niños afiliados a la EPS Sanitas.



Calle 74 # 76 - 65

Esta clínica cuenta con:

143

Camas hospitalarias

9

Unidades de cuidado crítico pediátrico

6

Quirófanos

20

Consultorios

Servicio de urgencias

Laboratorio clínico

Radiología

La Clínica Infantil Santa María del Lago se suma a la ya reconocida **Clínica Pediátrica** abierta en el año 2016, la cual cuenta con:

<p>40 Camas hospitalarias</p>	<p>Programas de prevención y promoción de los niños como <i>Programa Canguro y servicio de vacunación.</i></p>
<p>Ha atendido cerca de 13.000 urgencias</p>	<p>9.500 hospitalizaciones.</p>

Ambas clínicas tienen la fortaleza de contar con tecnología vanguardista y principalmente con un equipo humano reconocido, que cubre la mayoría de las especialidades de la pediatría.

Centros Médicos Colsanitas

Ofrecemos la consulta pediátrica en los siguientes centros médicos a nivel nacional:

Bogotá	Otras ciudades
108	Sogamoso
Colina	Villavicencio
Santa Ana	Tunja
Salitre	Armenia
Calle 96	
Chía	



Av. Calle 127 #20 - 56, Bogotá

Línea de atención: **589 5404**
Línea de atención nacional: **01 8000 915540**
colsanitas.com

Nuestra meta es cuidar y acompañar a nuestros pequeños durante todo el proceso de atención, trabajando para hacer de cada momento una experiencia extraordinaria para los niños y sus familias.

Queremos crecer día a día con ellos y cuidar su salud en cada etapa de su vida, para aportar a nuestro país una población futura sana.



Mabel LARA

Durante mucho tiempo, la periodista y presentadora de noticias debió alisar su pelo. Un día se rebeló y encontró en su pelo ondulado uno de sus sellos personales. El otro, sin duda, es su mística de trabajo.

FOTOGRAFÍA: *Natalia Hoyos*
MAQUILLAJE Y PEINADO: *Edwin Carvajal*

Mabel fue maratonista. De ahí la fortaleza de su cuerpo y de su espíritu, que no se doblegan ante nada. Desde el nacimiento de su hijo Luciano, hace seis años, las carreras son para llegar a tiempo al colegio, a las clases de tenis y fútbol y, por supuesto, a Noticias Uno, desde donde ha puesto a temblar a más de un político.

Todas las mañanas hace una especie de desconexión matutina y una vez al mes, sagradamente, se reúne con sus amigas para hacer una oración conjunta que les sirve para nivelar energías y contarse los pesares.

Esta caleña (nació en Puerto Tejada pero se fue a vivir a Cali a los seis años) ha logrado encontrar un balance entre una vida saludable (pocos azúcares y harinas) y ciertas licencias para pecar con altas dosis de chocolate. También redescubrió el encanto de su pelo ondulado: “Durante un tiempo tuve una relación de amor y odio con él, porque en Colombia no había productos para pelos crespos de verdad. Logré sobrevivir porque cuando viajaba traía un cargamento de productos, hasta que empezaron a vender aquí la marca Moroccan Oil”. Para lograr una mayor hidratación en su pelo, usa una mezcla de mayonesa y vinagre, que aunque no tiene el mejor olor sí es muy efectiva.

Su piel la dejó en manos de su dermatóloga. “Me gusta su trabajo porque, a diferencia de todos, ha sido una defensora de mis pecas”. Además, toma y aplica en su rostro vitamina C, hidratante, bloqueador solar y un corrector para las ojeras que le debe a su trabajo como analista en *6AM* de Caracol Radio. ¶





La mejor cuna

La mejor decoración

La mejor ropa

¿Y las vacunas?

¡Lo mejor es protegerlos!

Pregúntale a tu pediatra si tu hijo está realmente protegido.

Pídele que revise el Plan completo de vacunación que no hace parte del plan básico de vacunas (PAI).

Únete a #Vacunatuconciencia

y haz todo lo que esté en tus manos para prevenir enfermedades potencialmente mortales.

Cuestionate, pregunta, infórmate:



Vacuna
tu conciencia

www.vacunatuconciencia.com



Guía esencial del jabón

Adriana Restrepo • FOTOGRAFÍA: Mateo Romero

Los hay en barra, líquidos y en gel; veganos, sin parabenos, con exóticas semillas o cannabinoides; también industriales y artesanales. Aquí encuentra todo sobre el producto cosmético más popular que existe.

Ingredientes

El ingrediente base de los jabones es la materia grasa. 95 % de los jabones cosméticos en barra resultan del proceso de saponificación (la reacción química entre el aceite y la soda cáustica). Se usan aceites de palma, vegetales, de oliva, ricino o la mezcla de varios. Se les agrega fragancia, humectantes, colorantes, viscosantes (para darles textura) y conservantes. Además de los ingredientes que le dan la propiedad al producto (detoxificante, humectante, astringente, exfoliante). Algunos jabones aprovechan las propiedades de los productos naturales como frutas (coco, uvas, naranja), flores o plantas (rosas, cannabis, té verde, caléndula, romero), semillas del Amazonas (sacha inchi, cacay, copoazú), azúcar morena, chocolate, avena, entre muchos otros.

¿Cómo deben almacenarse?

Lo ideal es guardarlos en un lugar fresco, seco y, en lo posible, alejado de la luz, para prevenir su oxidación temprana.



Propiedades

Un buen jabón debe tener la capacidad de limpiar, desodorizar y contribuir a mantener la piel saludable.

Tipos de jabón

Además de su estado (líquido, espumoso, en gel o en barra), existen diferencias en las propiedades cosméticas de cada jabón.

- *Comerciales*: son aquellos fabricados industrialmente. Suelen utilizar químicos, sustancias sintéticas, conservantes y muchas veces parabenos.

- *Artesanales*: son jabones que utilizan ingredientes naturales y de buena calidad (de ahí que sean más costosos que los comerciales) y se producen en pequeñas cantidades. Es importante conocer los ingredientes que contienen. Suelen ser más amables con la piel y con el planeta, ya que utilizan ingredientes biodegradables.

- *Antibacteriales*: es un tipo de jabón que acaba con las bacterias malas de la piel pero también con las buenas. Se recomienda limitar su uso.

- *Terapéuticos o dermatológicos*: son los que recetan los especialistas y sirven para tratar afecciones de la piel como psoriasis, micosis, acné, entre otras.

Mejor si:

- ✓ No han sido probados en animales.
- ✓ Tienen ingredientes naturales y biodegradables.
- ✓ Tienen componentes oleosos que le devuelvan la grasa natural a la piel.
- ✓ No contienen parabenos. ¶



¿HAY UN JABÓN PARA CADA TIPO DE PIEL?

Existen fórmulas para cada tipo de piel: normal, seca, grasa y sensible. A partir de eso se definen sus componentes: emoliente, humectante, exfoliante, bactericida. El jabón para la cara contiene tensoactivos más suaves que el jabón para el cuerpo, con el objetivo de evitar irritaciones. La mayoría de los jabones son testeados dermatológicamente con el fin de minimizar los riesgos de reacciones adversas en pieles muy sensibles, como la de los bebés.

¿DEBEN TENER FECHA DE VENCIMIENTO?

A partir de noviembre de 2019, los laboratorios están obligados a especificar una fecha de vencimiento, que se determinará según la fórmula, los elementos fotosensibles, los preservantes, etc.



LA ETIQUETA

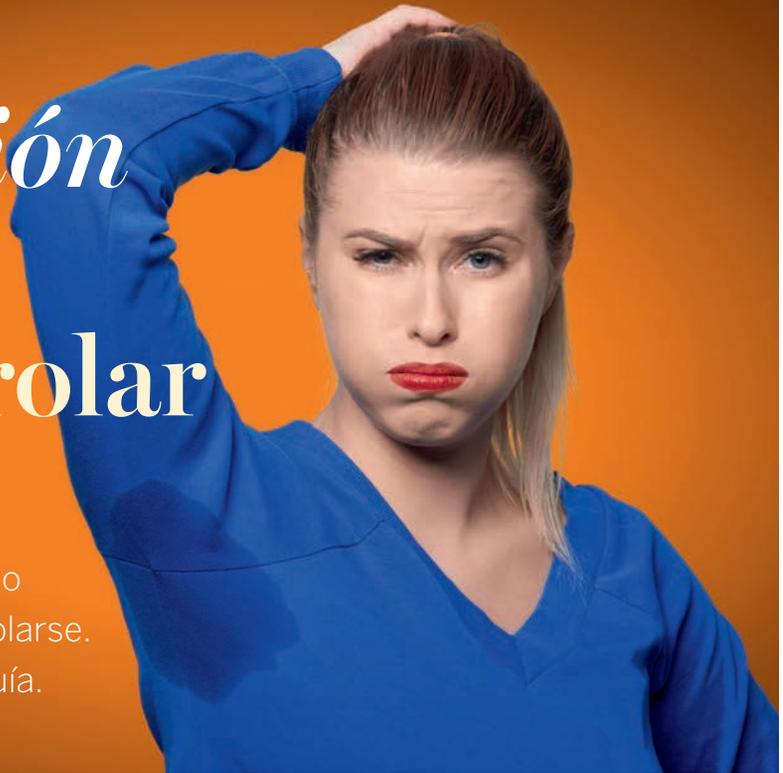
Por ley, las etiquetas deben tener la descripción clara del producto, modo de uso, precauciones, ingredientes, notificaciones sanitarias, número de lote y nombre del fabricante o comercializador (para poder llamar en caso de alguna reacción adversa).



La sudoración excesiva se puede controlar

Redacción Bienestar Colsanitas

La incomodidad que genera el exceso de sudor puede disminuirse o controlarse. El dermatólogo Arturo Argote nos guía.



La sudoración o diaforesis es una reacción fisiológica normal para regular la temperatura corporal y se produce por algún estímulo: ambiental (calor, humedad), físico (cuando hacemos ejercicio y el cuerpo necesita refrescarse), por miedo o estrés. Sin embargo, un porcentaje de la población mundial transpira incluso cuando no hay ningún estímulo como los mencionados. Arturo Argote, dermatólogo adscrito a Colsanitas, explica que esta situación genera mucha incomodidad y vergüenza en quien la padece. Y esa es la motivación inicial para consultar con un especialista.

El dermatólogo asegura que existen métodos específicos para cuantificar la sudoración y poder determinar si es “excesiva”, pero a su juicio, es más práctico un examen físico completo que incluya la inspección de las áreas afectadas, la revisión de la historia clínica donde se deben tener en cuenta los antecedentes familiares y toda la información que sirva para orientar un diagnóstico certero y descartar algunas enfermedades agudas o crónicas, o condiciones que podrían estar asociadas a la sudoración excesiva, como alteraciones de la tiroides, de la glucosa o enfermedades infecciosas acompañadas de fiebre. O si es el efecto secundario de un medicamento.

Al conocer el mecanismo fisiológico de la sudoración, se recomiendan diferentes abordajes terapéuticos que pueden mejorar o disminuir esta condición.

Argote señala que la sudoración excesiva generalmente se trata con sustancias como el clorhidrato de aluminio, que viene en diferentes presentaciones, incluso en algunos desodorantes comerciales o cloruro de aluminio hexahidratado en productos más especializados.

En todos los casos, es el dermatólogo quien recomienda la mejor opción, teniendo en cuenta si el paciente tiene una condición dermatológica a tratar o es más bien un tema general.

Otra alternativa es la aplicación de la toxina botulínica en las axilas y en las manos. Argote apunta que tiene la desventaja de ser dolorosa (en las manos) y no soluciona el problema de forma definitiva porque su efecto puede durar aproximadamente seis meses. “Lo que hace la toxina es frenar la transmisión nerviosa que va hacia la glándula sudorípara y eso impide la sobreproducción de sudor”, explica el dermatólogo.

En el caso de la sudoración en axilas hay una solución más radical y definitiva, para casos específicos: la cirugía. Se trata de una operación sencilla que consiste en la succión de las glándulas sudoríparas que se localizan en las axilas. Esto hace que disminuya parcialmente la cantidad de sudor. En el caso de la sudoración excesiva en las palmas de las manos se realiza la cirugía llamada simpactectomía transtorácica para casos muy especiales y bajo la supervisión de una junta médica.

El doctor recomienda no recurrir a remedios caseiros porque no van a controlar la sudoración excesiva y además pueden causar efectos indeseados en la piel como dermatitis de contacto, inflamación y sensación de quemadura. Más bien aconseja evitar las telas sintéticas o aquellas que incrementan el calor corporal.

En cualquier caso, es el médico quien debe formular un tratamiento acorde con las características específicas del paciente como son las comorbilidades, la edad, la actividad física que realiza el paciente y su estado emocional. ¶

NUEVO

medihealth®

Perspirex

protección que cambia tu vida

No dejes que el sudor cause momentos incómodos, recupera tu seguridad y confianza.



PROTECCIÓN
3-5*
días

CLINICAMENTE
PROBADO*



La línea antitranspirante **más recomendada por dermatólogos.**

*Referencias a disponibilidad del interesado en el Departamento Médico de Scandinavia Pharma.

Beneficios de *consumir* yogur

Redacción Bienestar Colsanitas

Los lácteos hacen parte de la alimentación a lo largo de la vida. Su importancia radica en los altos valores nutricionales que aportan durante el desarrollo y el crecimiento, especialmente en niños.

La leche es una fuente rica de nutrientes de diferentes clases y valores cuyos objetivos son garantizar el desarrollo físico y mental del individuo, y protegerlo inmunológicamente ante múltiples infecciones. De ahí que, pasados los dos años de lactancia, la recomendación médica siga siendo consumir leche y otras formas de lácteos —especialmente queso y yogur— durante la niñez, adolescencia y adultez.

La nutricionista-dietista Alicia Cleves, adscrita a Colsanitas, explica que “la proteína láctea contiene todos los aminoácidos esenciales que el organismo requiere”, y agrega que además son proteínas de fácil digestión y absorción. Diversos estudios han demostrado que los lácteos suplen alrededor del 30 % de los requerimientos diarios de calcio, 20 % de los de fósforo, 16 % de los de vitamina D y 11 % de los de potasio. Al final esto se traduce en un mejor desarrollo y fortalecimiento de huesos, dientes, músculos, cerebro, talla y peso para quién los toma, sobre todo niños que están en etapa de crecimiento.

Pensando en los niños, el yogur es ideal para cumplir con esta necesidad alimentaria. Un estudio publicado en el *European Journal of Nutrition* sugiere que los consumidores frecuentes de yogur presentan mayores ingestas de proteínas, azúcares totales, tiamina, riboflavina, vitamina A, vitamina C, vitaminas del grupo B, potasio, calcio, magnesio, fósforo y zinc que aquellos que no lo consumen o lo consumen esporádicamente.

Es por ello que la doctora Cleves afirma que “el yogur es un excelente alimento para los niños”, y explica que sus beneficios digestivos son altos en la medida en que “contribuye a recuperar la flora intestinal y las defensas del niño”, es decir, a propiciar una mejor digestión y disminuir el riesgo de contraer enfermedades infecciosas.

Beneficios que se suman al hecho de que, según la nutricionista, “las proteínas de la leche, tras la acción de las bacterias lácticas presentes en leches fermentadas, como el yogur, dan lugar a péptidos bioactivos con posibles efectos antihipertensivos, antioxidantes, inmunomoduladores y antimicrobianos”; lo que se traduce en que el yogur está relacionado con beneficios cardiometabólicos.

Los lácteos son un grupo de alimentos primordiales durante la niñez. Deben hacer parte de una dieta balanceada, rica en frutas, vegetales, proteínas y carbohidratos. ¶

“El yogur contribuye a recuperar la flora intestinal y las defensas del niño”.

POR QUÉ ES IMPORTANTE CONSUMIR LÁCTEOS

Con-
ciencia
láctea



LA LECHE ES UN *súper alimento*

que aporta calorías de nutrición, ya que nos brinda energía de manera balanceada a partir de Proteínas, grasas y carbohidratos, además de aportar vitaminas y minerales.



LA CANTIDAD RECOMENDADA DE LÁCTEOS QUE DEBEMOS *consumir*

Hombres: 5 porciones/día | Mujeres: 3,5 porciones/día

Recuerda que una porción de lácteos equivale a²:

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



UN VASO DE LECHE ES UNA BUENA *fuentes de proteína*

Aporta 6 gramos de proteína de excelente calidad, ya que por su contenido de aminoácidos esenciales es una proteína de alto valor biológico.



Y TAMBIÉN ES UNA BUENA *fuentes de calcio**

Aporta el 15% de la recomendación diaria. Es un calcio de alta biodisponibilidad, por lo que el cuerpo lo aprovecha mejor que el calcio de otras fuentes. Es fundamental en la formación de huesos y dientes, además de ser importante en varias funciones del organismo, como la contracción muscular.

Basado en una dieta de 2000 Kcal.

* La recomendación diaria de calcio es de 1000 mg día.

¹ Instituto Colombiano de bienestar familiar, Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura FAO. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2015.

² Ministerio de la protección social. Resolución 333/2011. 2011.



1. CHÍA

Es una muy buena fuente de ácidos grasos como el Omega 3, fibra, antioxidantes y minerales como fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y cobre. Es rica en calcio, por lo que es una buena opción para las personas con osteopenia, osteoporosis y obesidad. Además, regula la flora intestinal, aporta energía y promueve la saciedad.

2. LINAZA

La linaza tiene grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (Omega 3 y 6), que aportan a la reducción del colesterol malo y contribuyen a la salud cardiovascular. Por su alto contenido de fibra, favorece el buen funcionamiento gastrointestinal. Aunque no está comprobado científicamente, se dice que limpia arterias, ayuda a tener una piel sana y controla la diabetes al reducir la absorción de azúcar en el intestino.

3. QUINUA

“Aún no es clara su clasificación, no se sabe si es una semilla o un cereal, pero sí sabemos que aporta fibra, proteína, carbohidratos, vitaminas, minerales y aminoácidos”, asegura Matta. Si bien su contenido de proteína no es más alto que el de la carne de pollo y de res, el consumo de la quinua aporta aminoácidos esenciales que no tienen otras fuentes de proteína. Tiene 18 aminoácidos, entre ellos metionina y lisina, que contribuyen con el desarrollo de la memoria y los reflejos.

4. GIRASOL

Las semillas de girasol tienen ácidos grasos esenciales, son un poderoso antioxidante y un excelente fuente de vitamina E. Son ricas en magnesio, el cual ayuda a mantener el funcionamiento normal de los músculos y los nervios, y selenio, un mineral que aporta en la desintoxicación del cuerpo. También reducen los niveles de colesterol en la sangre.



El poder de las semillas

*María Alexandra Cabrera**

Semillas como la chía, el amaranto y la linaza son toda una tendencia alimentaria, además de una importante fuente de fibra, ácidos grasos y aminoácidos que aportan muchos beneficios a la salud.

** Periodista. Colaboradora frecuente de Bienestar Colsanitas.*



5. CALABAZA

Además de su aporte de ácidos grasos y fibra, las semillas de calabaza tienen triptófano, un aminoácido que libera serotonina y ayuda a equilibrar el sistema nervioso. También son ricas en zinc, magnesio y vitamina E. Aportan antioxidantes a la piel como el betacaroteno.

6. AMARANTO

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO, lo definió como el alimento que podría acabar con el hambre en el mundo, ya que tiene grandes cantidades de nutrientes como ácidos grasos, fibra, proteínas y aminoácidos, que son esenciales para el organismo. Ayuda a reducir la presión arterial y el colesterol, y mejora las funciones gastrointestinales. Además, es una importante fuente de calcio, hierro, fósforo, potasio, zinc, vitaminas del grupo B y vitamina E.

7. SÉSAMO

El sésamo aporta proteína, calcio, cobre, fósforo y hierro. Es rico en vitaminas del grupo B. Sus semillas tienen manganeso y lípidos que ayudan a reducir el colesterol en la sangre, ácidos grasos insaturados, lecitina, proteínas, vitaminas, minerales, antioxidantes y oligoelementos.

8. GUANÁBANA Y PAPAYA

Aunque todavía no hay estudios científicos sobre sus beneficios en la salud, cada vez más personas consumen semillas de papaya y guanábana. Se dice que las semillas de esta última tienen fibra, algunos componentes antioxidantes y propiedades desinflamantes. Generalmente se consumen en aceites procesados. Las de papaya sirven para mejorar la salud intestinal porque protegen el sistema digestivo, además de prevenir la insuficiencia renal. Se pueden consumir en sopas, aderezos, jugos o comerlas con miel.

Aunque las semillas son pequeñas en tamaño, son poderosas en sabor. Desde hace varios años se viene incrementando su consumo en algunos países, y gracias a sus propiedades alimenticias han llegado a Colombia. Sus atractivos son varios, ya que son fáciles de consumir y ofrecen beneficios para la salud. Para la nutricionista y dietista Tatiana Matta, “el principal componente nutricional de las semillas es la fibra y los ácidos poliinsaturados como el Omega 3 y el 6. Además, tienen muchos aminoácidos esenciales que se traducen en proteína”.

Sin embargo, esta proteína no reemplaza otras necesarias en una dieta balanceada y saludable: si bien la quinua, la chía y el amaranto están consideradas como superalimentos, es importante entender que no reemplazan a la carne vacuna, el pollo y el pescado, y que su contenido proteico tampoco es el mismo.

Por otra parte, el consumo de las semillas enriquece la dieta, regula el tránsito

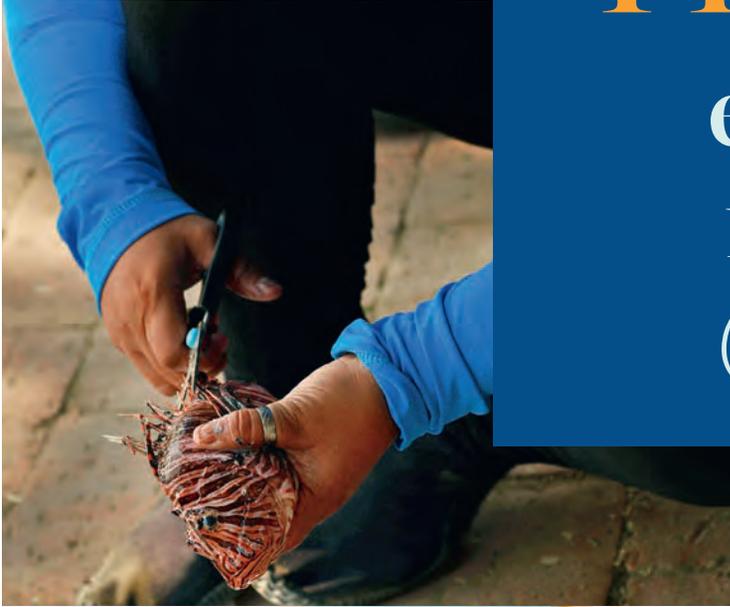
intestinal, aumenta la masa magra corporal y contribuye a reducir el colesterol y la inflamación. “Las semillas también son ricas en lecitinas, un aminoácido que nuestro cuerpo no sintetiza y que ayuda a nivelar la grasa en pacientes con colesterol alto. Por su buen contenido de fibra, también mejoran la salud gastrointestinal si se combinan con frutas, verduras y abundantes líquidos”, asegura Matta.

Cualquier persona puede consumirlas, sobre todo las que sufren de estreñimiento, sobrepeso y colesterol elevado. Lo ideal es añadirlas a las comidas y acompañarlas de suficiente hidratación. “No hay un indicador de la cantidad de semillas que debe consumirse al día, pero sí se recomienda tomarlas en bebidas como yogur o hidratarlas en agua, pues esto hace que se aproveche la fibra de manera adecuada”, dice Matta.

También pueden incorporarse a las ensaladas, aderezos, como cubierta de una carne o pescado, como snack o en sopas, cereales, granolas y bebidas vegetales. ¶



PEZ LEÓN: el forastero indeseable (y sabroso)





Karem Racines Arévalo*
FOTOGRAFÍA: *Taty Mahecha*

Se trata de una especie invasora que representa una amenaza para el equilibrio de los ecosistemas marinos en el Caribe. La alternativa para controlar su presencia en la zona es que entre a la dieta de los hogares colombianos.



La literatura sobre *Pterois volitans*, como se le denomina científicamente al pez león, cuenta que es una especie nativa de los mares localizados entre los océanos Índico y Pacífico, que vino a parar al continente americano en 1985, probablemente por aficionados de la pesca ornamental que lo liberaron accidentalmente en La Florida, Estados Unidos. En 1998 se le vio por primera vez en Brasil; 10 años más tarde se reportó su presencia en el archipiélago de San Andrés y Providencia (Colombia), y a estas alturas ya es bien conocida su abundancia en todas las aguas del mar Caribe.

En su hábitat natural, el pez león tiene 12 especies que se lo comen, pero en las costas americanas no hay ninguna. Y como tiene una alta tasa de reproducción (puede desovar 30 mil huevos cada cuatro días), es un depredador voraz: se alimenta de 167 especies, entre peces, moluscos, crustáceos y algas. También aguanta largos períodos sin probar bocado (hasta doce semanas) y resiste tanto bajas temperaturas como altas presiones. Por esas razones se le considera una plaga que hay que combatir, porque pone en riesgo el equilibrio de los ecosistemas.

Un estudio de la Universidad de Los Andes revela que en un kilómetro cuadrado en el Caribe pueden contarse hasta 250 ejemplares de pez león, mientras que en su lugar de origen se le calcula una densidad de 25 individuos por kilómetro cuadrado.

La Corporación Autónoma Regional del Magdalena es una de las instituciones responsables de ejecutar el Plan para el Manejo y Control del Pez León en el Caribe Colombiano, publicado en 2017 por iniciativa del Ministerio del Ambiente y Desarrollo Sostenible y Parques Nacionales Naturales. Leidy Lara es bióloga de la Subdirección de Gestión

**Periodista y profesora universitaria.
Frecuente colaboradora de Bienestar Colsanitas.*



Como parte de las acciones necesarias para controlar su presencia, se han organizado torneos de captura, jornadas de extracción, concursos gastronómicos y campañas de comunicación.

Ambiental de la entidad regional, y dice que los peces grandes como el mero pueden ser depredadores del pez león, pero, precisamente, por estos mares el mero está en peligro de extinción, por lo tanto el control natural del pez león es imposible.

“Por eso tenemos que recurrir al control manual. Y para que sea atractivo para los pescadores y buzos es necesario derribar el mito de que es un pez venenoso. Es cierto que tiene unas aletas superiores y otras pélvicas que sueltan veneno mientras están vivos, pero una vez que se pesca y se le quitan, no hay ningún riesgo de que su carne sea nociva para el consumo humano. Por lo tanto, si se enseña a los pescadores a manipularlo no hay nada que temer”, explica la bióloga.

Para estar seguros de que es inofensivo, el Instituto Nacional de Salud elaboró un documento científico en el año 2015 que evalúa el riesgo por consumo de pez león. El estudio reveló que la carne del pez león no está expuesta a contaminación por el veneno contenido en las aletas (scorpaenotoxina), tampoco se reportaron concentraciones de mercurio por encima de las permitidas, y el único efecto adverso que puede causar el animal es “por punción en humanos cuando existe una incorrecta manipulación”.

Una publicación especial del Gulf and Caribbean Fisheries Institute, editada por James Morris (2013), advierte que en su región de origen, al pez león se le considera un plato exquisito y de consumo

“Su carne tiene mayor cantidad de ácidos grasos omega 3 que otras especies como el atún de aleta azul, el pargo rojo o la tilapia”.

NOMBRE CIENTÍFICO:
Pterois volitans

Hay 8 especies de pez león

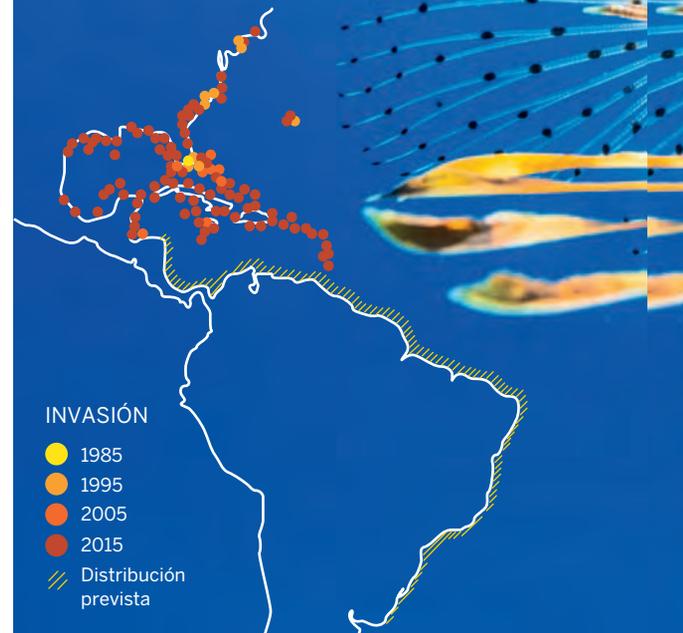
EXPECTATIVA DE VIDA:
Pueden vivir hasta 15 años



Se alimenta de

167

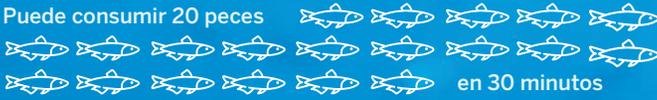
especies, entre peces, moluscos, crustáceos y algas



habitual. Además, refiere que es rendidor como la mojarra. Y con respecto a su valor nutricional, dice que su carne tiene mayor cantidad de ácidos grasos omega 3 que otras especies como el atún de aleta azul o el pargo rojo, y lo triplica en especies de cultivo como la tilapia. Apunta el documento:

La misión primordial de la mayoría de los planes de control del pez león es reducir al mínimo las repercusiones de la invasión. Éstas pueden asumir múltiples formas, entre otras la de alterar las comunidades marinas (efectos medioambientales), dañar las actividades pesqueras y turísticas (efectos económicos) y afectar la seguridad de quienes se encuentran con el pez león o traten de pescarlo —sin prevención— (efectos sobre la salud humana).

Puede consumir 20 peces
en 30 minutos



La hembra puede poner hasta
30.000
huevos cada cuatro días

En la base de las espinas de las aletas dorsales, pélvica y anal se encuentra una glándula que produce una toxina de origen proteico, letal para otras especies y dolorosa para los humanos

Puede aguantar largos períodos sin probar bocado (hasta doce semanas)



En su hábitat natural tiene

12 ESPECIES

que se lo comen, pero en las costas americanas no hay ninguna

SU TAMAÑO



33 cm

HÁBITAT NATURAL

VS



47 cm

OCÉANO ATLÁNTICO

El plan de manejo del MinAmbiente explica que esta especie marina es rica en fósforo y puede servir para el abono de legumbres y verduras en huertas caseras. Por lo vistoso que es, puede ser materia prima para artesanías, y de hecho ya se usa para hacer aretes. Sin embargo, la autoridad ambiental le mantuvo el estatus legal como especie invasora, declarado en 2010, para prohibir su uso en acuarios e impedir que se cultive.

Entre todos

Como parte de las acciones necesarias para controlar su presencia en las costas colombianas, se han organizado torneos de captura de pez león, jornadas

de extracción en áreas protegidas, concursos gastronómicos de preparación del pez león y campañas de comunicación para derribar los mitos sobre su consumo y promover el uso comercial de la especie.

Jeferson Rojas Nieto, jefe del Parque Nacional Tayrona, dice que este tipo de jornadas articula a la institucionalidad con la comunidad, junto con la empresa privada y las agremiaciones, en favor de la concientización sobre la necesidad de trabajar juntos en favor de la conservación de los ecosistemas marinos: “Si hay algo que podemos hacer para frenar el aumento progresivo de estos forasteros, entonces no podemos perder tiempo porque las consecuencias negativas pueden ser irreversibles”.



El pez león es una buena alternativa para los restaurantes puesto que su carne puede reemplazar la de otros pescados que son tres y cuatro veces más caros.

DENSIDAD

En el Caribe se cuentan hasta 250 ejemplares por km², mientras que en su lugar de origen baja a 25 individuos por km².

En la campaña de extracción, captura y degustación en Santa Marta, a mediados de 2019, los buzos y pescadores consiguieron sacar del mar 122 ejemplares. El más pequeño midió 14 centímetros y el más grande 38, y con el apoyo de los comerciantes de la ciudad se ofrecieron cientos de porciones empanizadas y en escabeche. El comentario general de los comensales fue que les pareció suave, blanco y gustoso, tanto o más que la merluza o la mojarra.

Paola Narváez, directora ejecutiva de la Asociación Colombiana de la Industria Gastronómica, Acodrés, seccional Magdalena, dice que por su

abundante presencia el pez león puede ser muy atractivo desde el punto de vista comercial para quienes lo capturan, y también es una buena alternativa para ofrecer en los restaurantes puesto que su carne puede reemplazar la de otros pescados que son tres y cuatro veces más caros.

En Taganga y el Tayrona la libra de pez león se cotiza más o menos en 6.500 pesos, en Providencia y San Andrés ya forma parte del menú en muchos de los restaurantes destinados a atender turistas, y en Bogotá han comenzado a ofrecerlo algunos sitios cuya oferta gastronómica fuerte son los productos del mar. ¶

RECETAS CON PEZ LEÓN*

- > **Ceviche:** Corte un filete de pez león en cubos de 1 x 1 cm. Añada el zumo de un limón y deje marinar mientras corta el resto de ingredientes: cebolla morada, ají dulce, cilantro, todo cortado finamente. Agregue todo esto más sal y pimienta al gusto. Deje reposar por 10 minutos y sirva. Se puede acompañar con patacones.
- > **Pirata del Caribe:** Aderece el pescado con aceite de

oliva y ajo, perejil, jengibre y especias. Luego hornee a 180° por 25 minutos. Sirva con verduras y ensalada.

- > **Pez león gratinado:** Lave los filetes largos del pescado, sofría en mantequilla con ajo. Cuando esté seco agregue queso crema y mezcle bien. Añada jugo de limón, sal y retire del fuego. Cubra con queso parmesano y tape para que se derrita. Si quiere una costra dorada gratine en el horno por unos minutos.



** Recetario "Apoya la conservación, consumiendo y controlando el Pez León", de Parques Nacionales Naturales.*



Plantas que purifican espacios

Además de darle vida y color a los espacios, algunas plantas ayudan a limpiar el aire y a descontaminar. Presentamos unas cuantas especies recomendadas por su efectividad a la hora de embellecer y purificar el aire que respiramos.



*Carolina Rojas** • FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

La contaminación del aire en las grandes ciudades es un problema de relevancia aún pendiente por resolver. Durante el primer trimestre de este año, 2019, presenciamos varias alertas por la calidad de aire en distintas zonas de Bogotá y Medellín, y las alcaldías de ambas ciudades tuvieron que restringir el uso de carros y buses como medida para bajar la concentración de partículas tóxicas en el aire.

Desde 2005, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que bajar la emisión de contaminación de 70 a 20 microgramos por metro cúbico podría reducir en 15 % las muertes relacionadas con la polución del aire. La medición anual promedio no debería pasar los 20 microgramos, y la diaria no debería superar los 50, según las recomendaciones de la OMS. Esto porque está demostrado que la exposición crónica a las partículas contaminantes agrava

el riesgo de desarrollar cardiopatías, neumopatías y cáncer de pulmón.

Según un reporte de *El Tiempo*, en Colombia la medición diaria está en 75, al menos en las ciudades donde hay registros. Datos aportados en 2015 por Planeación Nacional informan que en el país hubo unas 8.000 muertes relacionadas con la baja calidad del aire.

Se podría pensar que dentro de casa estamos resguardados de esta amenaza, pero múltiples estudios señalan que la contaminación en espacios cerrados puede ser igual o superior a la de la calle, y que algunos contaminantes presentan valores entre dos y cinco veces más altos en ambientes interiores.

Por otro lado, debemos considerar que estamos más tiempo adentro que afuera. Según estadísticas, la mayoría de habitantes de las ciudades pasamos el 90 % de nuestro tiempo en viviendas, oficinas, centros comerciales, lugares de esparcimiento cerrados, etc.

Así que tan importante como establecer políticas públicas de salud —como la reforestación o las restricciones vehiculares—, también es vital encargarnos del aire de nuestros espacios privados. La solución está al alcance de todos.

Y ahora, a sembrar

En 1989, la NASA emprendió un estudio liderado por Bill Wolverton, director de la organización ambiental Wolverton Environmental Services, en el que se midieron las partículas químicas que se concentran en un sitio cerrado. Con el estudio se buscaban maneras óptimas de acondicionar ambientes para el bienestar humano.

En el informe presentado por Wolverton, se determinó un grupo de plantas ideales para purificar el aire en espacios cerrados, tomando en cuenta su disponibilidad en el mercado. A continuación mostramos parte de esa selección que, además de alegrar la vista y hacer más acogedores nuestros lugares de descanso o trabajo, mejoran considerablemente la calidad del aire que respiramos.

Se sugiere tener la mayor variedad posible de plantas, ya que algunas son más efectivas que otras para eliminar ciertas partículas. Además se recomienda colocarlas en distintas habitaciones para aprovechar al máximo la capacidad que tienen de neutralizar hasta el 85 % de contaminación en cada espacio.

> **Potus** (*Epipremnum aureum*)

Es resistente, requiere poca atención y mantenimiento y es fácil conseguirla en la mayoría de viveros. Prospera bien en temperaturas entre los 17 y 30 grados centígrados manteniendo su tierra con suficiente humedad. Ideal para absorber formaldeído, xileno y benceno.

> **Espatifilo, flor de la paz, vela del viento, flor de muerto** (*Spathiphyllum sp.*)

Vive mejor en tierra caliente, con temperaturas superiores a los 18 grados centígrados. No necesita mucha luz ni agua, y es preferible resguardarla de vientos y corrientes de aire. Son plantas que viven muchos años y absorben todos los contaminantes identificados en el aire por la NASA.

> **Palmera de bambú o palmera china** (*Raphis excelsa*)

Aporta frescura y humedad a los ambientes. Es recomendable ubicarla en un lugar ventilado para evitar que se llene de telarañas. También hay que tomar en cuenta que puede crecer hasta tres metros de altura. Limpia el aire de formaldeído, xileno y amoníaco.

> **Lengua de suegra, lengua de tigre, sansevierias, espada de San Jorge** (*Sansevieria trifasciata*)



SUSTANCIAS NOCIVAS

Entre las sustancias nocivas que se encuentran concentradas en el aire de nuestras habitaciones podemos encontrar:

- > **Formaldeído:** presente en muebles de material aglomerado, alfombras, tapicerías, el humo de tabaco y plásticos. Puede provocar reacciones alérgicas, irritaciones, asma o enfermedades de la piel.
- > **Tricloroetileno:** presente en algunas pinturas y tintas de impresión, barnices y pegantes. Puede afectar hígado y riñones; produce irritación de los ojos y la piel, y es cancerígeno.
- > **Benceno y xileno:** algunas tintas, aceites, pinturas,

plásticos y gomas tienen estos compuestos. En exposición prolongada causa dolores de cabeza, pérdida de apetito y somnolencia. También podrían irritar los ojos y la piel.

- > **Monóxido de carbono:** emanado por la combustión de motores de vehículos, leña, gas y el humo de tabaco.
- > **Amoníaco:** es una sustancia corrosiva presente en algunos abonos, plásticos, fibras sintéticas, sales aromáticas, explosivos y productos de limpieza. Su contacto directo puede provocar daños en la piel, ojos, boca o sistema respiratorio y digestivo.



1. Palmera china
2. Potus
3. Hiedra
4. Lengua de suegra.

Es una planta fácil de conseguir y muy resistente. Puede aguantar temperaturas extremas en interiores y exteriores, mientras no sean expuestas a estos cambios constantemente. Filtran el benceno, xileno y tolueno, tricloroetileno y formaldehído.

> **Árbol del caucho** (*Ficus robusta*)

Es una planta originaria de la India. En el momento de ubicarla en el espacio hay que tener en cuenta que crece mucho y rápido. Aporta humedad al aire y es eficaz para eliminar el formaldehído.

> **Las hiedras, los crisantemos y ciertas variedades de ficus y dracaenas** también son muy comunes en nuestros paisajes cotidianos, y funcionan de manera efectiva como filtros naturales.

Buenas para el cuerpo y la mente

Más allá de proteger nuestro sistema respiratorio y cardíaco, y de lo agradable que es diseñar y contemplar nuestros pequeños jardines, manipular plantas tiene un potencial sanador para nuestra mente.

Oliver Sacks, neurólogo y autor del libro *Despertares*, adaptado en una exitosa película, resalta lo importante que es pasear por entornos llenos de plantas

para los pacientes con demencia senil avanzada, Alzheimer y otras enfermedades degenerativas.

Dice el biólogo Edward O. Wilson, en su libro titulado *Biophilia*, que la naturaleza está profundamente arraigada en nuestra genética. Quizá a eso se debe nuestra afinidad instintiva a rodearnos de vida y a cuidarla.

En dos estudios separados que monitorearon a personas de entre 60 y 70 años, durante 16 años, se encontró que quienes realizaban trabajos de jardinería regularmente tuvieron un riesgo 36 y 47 % menor de demencia que los que no lo hacían.

No en vano, en las cinco ciudades del mundo con índices de longevidad más altos (Okinawa en Japón, Nicoya en Costa Rica, Icaria en Grecia, Loma Linda en California y Cerdeña en Italia), se registra como hábito común entre los ancianos la jardinería y la alimentación a base de plantas.

Los beneficios son múltiples a cambio de poco esfuerzo y una inversión muy pequeña de dinero. Así que aparte un momento de la semana y pase por un vivero: allí encontrará inspiración y los ingredientes necesarios para empezar su pequeño jardín casero. ¶

“No espere más para oxigenar su casa y sumar un poquito de salud extra a su vida”.

Cada celebración será una
nueva experiencia en

103

SENIOR • LIVING



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

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

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

*Servicios especiales remunerados ofrecidos por el operador.

Agenda una cita con nuestros asesores
al teléfono 6463990

Calle 103 N°. 15-60
Correo: contacto@promotoraequilatero.com
www.103seniorliving.com





“El deporte más completo”

*Mónica Diago**

Nadar favorece diferentes sistemas corporales como el cardiovascular, el pulmonar y el osteoarticular, conformado por huesos, articulaciones, cartílagos y músculos. Además, el riesgo de sufrir lesiones es más bajo que en otras actividades físicas.

Nadar en estilo libre, impulsándonos con los brazos que entran y salen de la piscina a manera de remos y ayudándonos por las patadas de las piernas en el agua, es un ejercicio en el que estamos trabajando resistencia física y potencia muscular, lo mismo que en las actividades que involucran pesas en un gimnasio. La diferencia es que en el agua el riesgo de lesiones es muy bajo.

Es por eso que la natación se considera ideal para aquellas personas que sufren sobrepeso y tienen problemas de movilidad. En el agua el peso corporal equivale, aproximadamente, a un 10 % del peso normal. Por eso es perfecto para mujeres embarazadas o personas que padecen artritis o alguna otra condición que limita la movilidad. Según la Arthritis Foundation, “la flotabilidad del agua no genera impacto en las articulaciones, lo que hace de la natación una gran alternativa para quienes no pueden realizar actividades de alto impacto, como correr. También contribuye al estiramiento del cuerpo, mejorando su postura. El agua puede tener un efecto calmante en el organismo”.



¿CON QUÉ FRECUENCIA SE DEBE PRACTICAR?

Uno o dos días a la semana puede ser suficiente, si se combina con otra actividad deportiva los días en que no se puede ir a la piscina, por ejemplo trotar, caminar o montar bicicleta.

Los expertos recomiendan practicar la natación de dos a tres horas semanales. Tenga en cuenta que en una hora de natación se queman las mismas calorías que en una hora corriendo, y no impacta sus huesos ni articulaciones.

bién puede mejorar el estado mental y el humor de quienes la practican, pues al nadar la respiración se hace más consciente y controlada, lo que relaja el sistema nervioso.

Los bebés y la natación

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) advierte que los niños menores de cuatro años pueden tomar clases de natación pero de manera recreativa. Muchos padres exigen demasiado a sus hijos y esperan que esas primeras clases de natación los pongan en el camino de convertirse en Michael Phelps o algún otro campeón olímpico de la disciplina. Esos padres exigentes deben recordar que en esta etapa lo más importante es que los menores puedan defenderse en el agua y divertirse. La AAP también sugiere que los niños menores de cuatro años estén siempre acompañados por un adulto dentro del agua, a no más de un brazo de distancia, es decir, lo suficientemente cerca como para tocarlos.

Edgar Valencia es egresado de la Escuela Nacional del Deporte y trabaja como profesor de natación. Aquí nos explica cuáles son las recomendaciones que se deben tener en cuenta a la hora de sumergir a los niños en el agua:

- Conviene que los bebés entren en contacto con el agua a los tres meses de nacidos aproximadamente, y que reciban clases a partir de los seis. Aquellos que se relacionan con el agua y las piscinas antes de los seis meses se tardan menos tiempo en aprender a nadar. No es recomendable hacerlo con los re-

“ La natación disminuye los niveles de estrés, mejora el sueño, ayuda a quemar calorías y reduce el dolor en quienes sufren problemas musculares”.

Con la natación se trabajan, principalmente, los músculos de las piernas y los brazos, pues son los que nos ayudan a movernos en el agua. También involucra la parte superior del cuerpo, la espalda media y el tríceps. “Todos los músculos del cuerpo pueden trabajarse durante la natación”, afirma Jorge Díaz, médico fisiatra de Colsanitas.

Y agrega: “sirve para mejorar el sistema cardíaco y respiratorio porque es una actividad que implica constante movimiento. Además disminuye los niveles de estrés, mejora el sueño, contribuye significativamente a quemar calorías y también ayuda a reducir el dolor en personas que sufren de problemas musculares”.

Un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard afirma que la natación, sin importar edad o nivel de condición física, es uno de los mejores ejercicios que puede hacer cualquier persona para ponerse en forma, y demostró que la natación tam-

* Periodista independiente interesada en temas ambientales y de bienestar infantil.



Conviene que los bebés entren en contacto con el agua a los tres meses de nacidos, y que reciban clases a partir de los seis. Esta relación temprana con el agua hace que demoren menos tiempo en aprender a nadar.

LA CIFRA

En el agua el peso corporal equivale, a un 10 % del peso normal.

- Siem­pre debe transmitirse confianza al bebé. Explicarles las consecuencias de las acciones que tienen en el agua y, sobre todo, debemos asegurarnos de que acaten lo que les decimos. Es decir, si le explicamos que a la cuenta de tres se pueden lanzar al agua, y que los vamos a recibir en nuestros brazos, no podemos incumplirles esta promesa aunque pensemos que los niños ya se pueden lanzar solos, pues esto les puede generar temor al agua.
- Antes de hundir a un bebé bajo el agua debemos revisar su reacción al sentirla sobre la cara. Podemos hacerlo con un ejercicio muy sencillo: con un balde le echamos agua en el rostro (siempre a la cuenta de tres para que se acostumbren a esta indicación) y verificamos los siguientes signos: que no lloren, que no muevan los brazos con mucha fuerza y que no abran la boca y miren hacia arriba. Si el bebé recibe el chorro de agua simplemente cerrando los ojos y haciendo un gesto sorpresivo, entonces está listo para hundirse, pues sabe cómo bloquear la respiración por unos segundos. ¶



LAS LESIONES MÁS COMUNES EN LA NATACIÓN

Aunque es un deporte donde se presentan menos lesiones que en otros, pueden aparecer dolencias en la zona del cuello o en la espalda. Las más frecuentes son las tendinopatías en hombros y rodillas. La tendinopatía es cuando se afecta el tendón que conecta el músculo con el hueso. Estas lesiones disminuyen si se hace un adecuado calentamiento antes y después de la práctica, como en cualquier deporte. Y como siempre, es preciso contar con asesoría calificada antes de comenzar o retomar la actividad, para tener una rutina adecuada a la condición de cada persona.



AFP PORVENIR LANZA PROGRAMA DE EMPRENDIMIENTO PARA PENSIONADOS

Este programa, que se realiza en alianza estratégica con la Universidad del Rosario, permitirá a pensionados y afiliados capacitarse para consolidar un proyecto de emprendimiento.

El Fondo de Pensiones y Cesantías Porvenir, con el acompañamiento técnico del Centro Nacional de Consultoría, realizó un estudio para determinar las necesidades y problemáticas que enfrentan hoy los adultos mayores. Una de ellas era el interés de los pensionados en sentirse productivos y valorados dentro de su núcleo familiar.

Estos resultados evidencian la necesidad de estructurar proyectos de emprendimiento para esta población, que contribuyan a mejorar su calidad de vida. Por lo anterior, la AFP Porvenir, en alianza con el Centro de Emprendimiento de la Universidad del Rosario, puso en marcha el piloto del programa de emprendimiento Disfrutando tu Porvenir, iniciativa dirigida a pensionados, concebido con el propósito de materializar esas buenas ideas o proyectos.

El programa también abre sus puertas a aquellos afiliados a la AFP que, al no cumplir con los requisitos de pensión, recibieron una devolución de saldos y desean invertir este capital en una idea de negocio que les permita tener un ingreso para la vejez. Según el estudio liderado por Porvenir, el 60 % de los encuestados tienen personas que dependen económicamente de ellos. Bajo este panorama, el interés de Porvenir es que esta población tenga la oportunidad de capacitarse con herramientas académicas y prácticas para reconocerse, organizar sus finanzas y poder seguir aportándole a su familia y a la sociedad.

Miguel Largacha Martínez, presidente de Porvenir, aseguró que este programa hace parte de la estrategia de responsabilidad

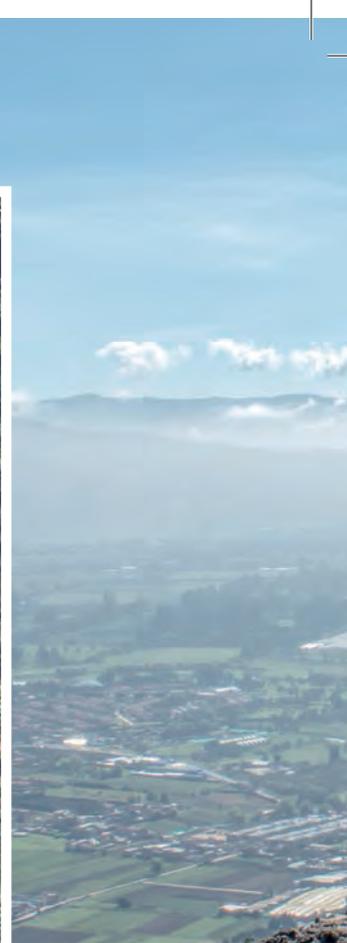
corporativa que la AFP ha adelantado en 2019 para que los adultos mayores cuenten con un segundo proyecto de vida.

“El 48% de los pensionados encuestados aseguró que en esta etapa quieren aprender y no sentirse relegados. Por eso, los acompañamos para que hagan realidad sus emprendimientos. También, tenemos una responsabilidad con las personas que reciben una devolución de saldos para que puedan materializar proyectos productivos que les permita asegurar un ingreso estable”, destacó el directivo.

El programa está diseñado para que los participantes se capaciten en la Universidad del Rosario durante tres meses. A lo largo de tres módulos recibirán formación sobre crecimiento personal, control y manejo de recursos para el ahorro y la inversión, diseño y prototipado de una idea de negocio. Al cierre del curso, el mejor proyecto de emprendimiento recibirá acompañamiento para su implementación.

Por su parte, Alejandro Cheyne, rector de la Universidad del Rosario, manifestó que la academia tiene una responsabilidad con el adulto mayor y su empoderamiento. “Esta alianza entre la empresa privada y el sector educativo es un primer paso para unir esfuerzos en beneficio de los adultos mayores para que puedan seguir activos en la sociedad consolidando un emprendimiento viable”.

El programa de emprendimiento hace parte de las iniciativas que Porvenir lidera para el bienestar del adulto mayor como charlas, capacitaciones, momentos de esparcimiento y voluntariado.



Naturaleza: la mejor ruta para perros y amos

Mónica Diago • FOTOGRAFÍA: Cortesía Traildogs

Sumergirse en una cascada de agua, cruzar el camino antiguo de un pueblo, subir una montaña escuchando el canto de los pájaros, todo esto en compañía de su perro es el plan que eligen muchos bogotanos los fines de semana. Estos son algunos grupos que ofrecen este servicio.



Los perros son los que más disfrutan el contacto con la naturaleza y la libertad de la montaña.

María Cristina Barbosa era visitante asidua de los centros comerciales de Bogotá. Recorrer los pasillos, comer helado, entrar a cine, comprar ropa... eran sus planes favoritos los fines de semana. La rutina le cambió cuando adoptó a su perro Lebrón (un criollo subraza American spark). Su mascota le pedía planes donde pudiera liberar energía, jugar, integrarse con otros perros y hacer ejercicio. Por eso cambió los pasillos de los centros comerciales por los senderos verdes de los pueblos de Cundinamarca. Hace un año asiste casi todos los fines de semana a las caminatas de El Parche Criollo, uno de los grupos que ofrece paseos dirigidos a perros y amos que quieren salir de la ciudad e internarse en una montaña, un bosque o los caminos reales que recorren los pueblos de la sabana de Bogotá.

“Ir a este tipo de planes no solo beneficia a mis perros (tengo tres), sino a mí, a mi hija y a mi esposo, que son quienes me acompañan generalmente. Hemos visitado lugares hermosos a los que nunca habría llegado por mi cuenta y dejé de gastarme tanta plata en centros comerciales. Ahora la invierto en una actividad que además fomenta el comercio local porque los guías de El Parche Criollo son personas oriundas de cada municipio y los refrigerios se compran en la zona donde estemos caminando. Y claro, los perros son los que más disfrutan el contacto con la naturaleza y la libertad de la montaña”, cuenta María Cristina.



* Periodista independiente interesada en temas ambientales y de crianza.



Las caminatas al aire libre estimulan los sentidos de los perros. Revolcarse en el barro, correr, oler y andar en manada es una experiencia necesaria para los perros.

El Parche Criollo

Lucas Llanos es el creador de este grupo. Lleva cinco años organizando caminatas en los alrededores de Bogotá. Choachí, Tocancipá, Guatavita, La Calera y Chía son algunos de los municipios hasta donde ha llegado.

Las caminatas se realizan cada fin de semana. Lucas publica en sus redes sociales, con anticipación, la ruta escogida para el sábado o el domingo. Los interesados reciben un correo con las indicaciones para llegar al punto de encuentro (que es, generalmente, en el pueblo desde donde inicia la caminata) y el link para hacer el pago.

La caminata se hace en compañía de Lucas y dos guías más que son habitantes de los pueblos. El líder se ubica al final de la caminata para estar pendiente de los perros que van más lento y los otros guías se dispersan uno al inicio del grupo, que puede llegar a ser hasta de 30 personas, y el otro en la mitad. Cuando pasan por una cascada, una caída de agua o un río destinan un tiempo para disfrutar del agua, una de las actividades más placenteras para los perros.

“Las caminatas al aire libre estimulan los sentidos de los perros. Poder revolcarse en el barro,

correr libremente, oler y andar en manada. Es una experiencia necesaria para los perros que tenemos en casa. Un perro cansado es un perro juicioso. Y lo más importante es que el plan lo disfrutan por igual el amo y la mascota. Salir de la monotonía de la ciudad, conocer lugares que no teníamos en el radar y compartir con otras personas que también aman a los animales es un buen plan para el fin de semana”, afirma Lucas.

Las personas que quieran asistir a este grupo y no tengan una mascota pueden ir acompañados de uno de los perros que Lucas cuida en su casa o acudir sin mascota.

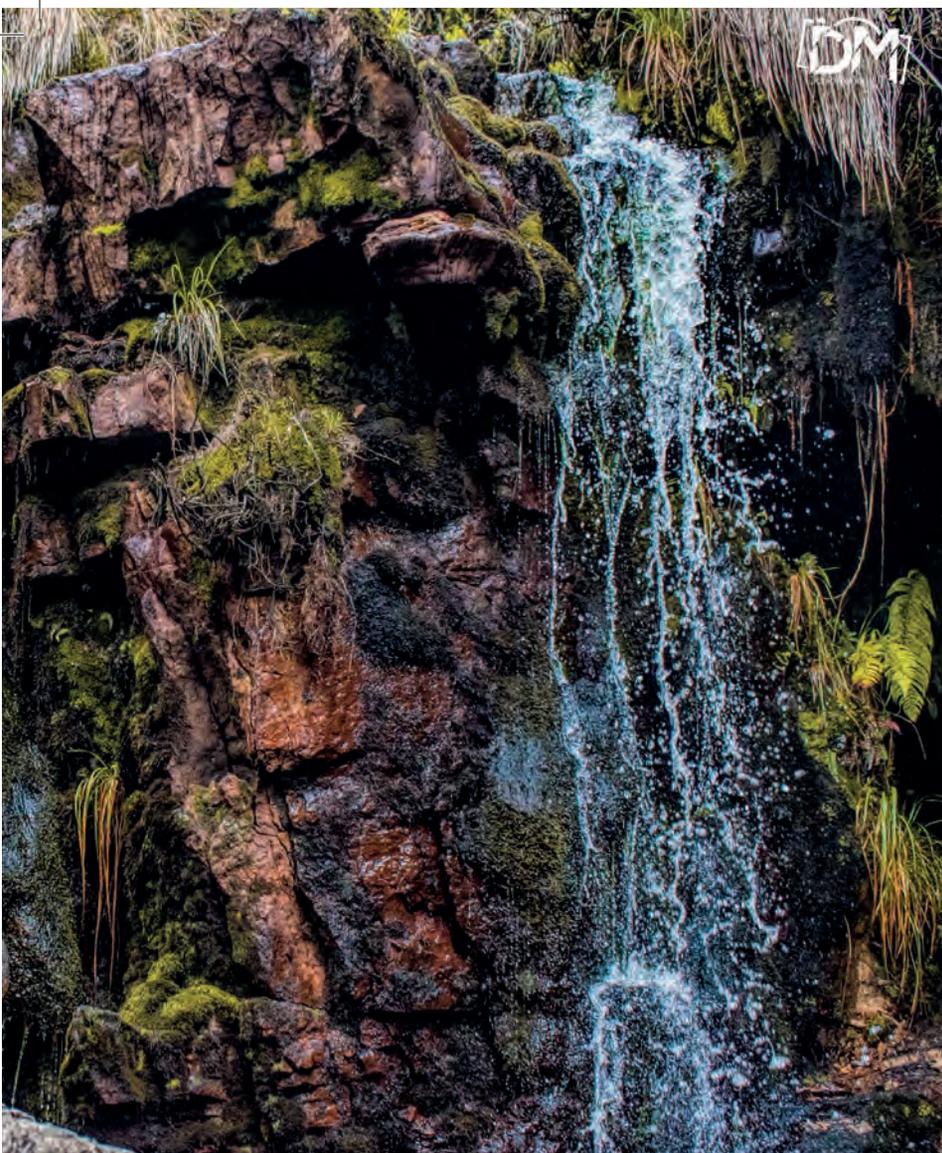
Facebook: *Parche criollo*

Instagram: *Parchecriollo*

Valor: \$35.000 (perro y dueño)

Vamos Canes

El grupo nació en 2018 gracias a varios amigos que se juntaban con frecuencia para recorrer junto a sus perros algún sendero rural de Cundinamarca. Después de un tiempo surgió la idea de ofrecer experiencias para amos y perros y conectarse con la



naturaleza. Armaron un equipo interdisciplinario en el que cada uno de los integrantes se encarga de una parte específica de la travesía.

Actualmente ofrecen recorridos de distintas intensidades definidas según el tipo de sendero y sus exigencias. “Esto lo delimitamos cuando se realiza la exploración inicial de los recorridos. Ahí evaluamos si es apto para humanos y perros, las condiciones de clima, terreno, distancia, dificultad, permisos necesarios y disposición de la comunidad para recibirnos. Los recorridos son por caminos reales, senderos que nos llevan a cascadas, miradores, lagunas, sitios para que todos disfruten de la naturaleza y los paisajes. Buscamos que las locaciones queden cerca de Bogotá, a no más de dos horas en carro. Por ejemplo, hemos hecho recorridos hacia el occidente en La Vega, hacia el oriente en La Calera, hacia el sur en Choachí, hacia el norte en Machetá”, afirma Carlos Ruiz, miembro de Vamos Canes.

Las caminatas suaves duran alrededor de dos horas y las fuertes hasta cinco. Los participantes se encuentran directamente en el lugar. Todos los asistentes a las caminatas están



CREC®

CREC®, El complemento integral para tu hijo desde que nace hasta que CREC...

- Zinc
- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Acido Fólico

Apetifort®

SABOR NATURAL MIEL

Día
Panetá - Naranja

Noche
Panetá - Limón

• Cajas x 24 sobres
• Cajas x 6 sobres

Diga No, No, con

Miertertos®

Niños

Contenido Neto 180ml/250g

0% Colesterol

Sin Gluten

SIN AZÚCAR Añadido

Fibra Prebiótica

- Proteína de Calostro
- Betagluconos de Ganoderma
- Concentrado de Almendras
- Zinc - Calcio - Hierro
- Vitaminas A, D, E, B1, B2, B6 y K

Aprobado por el Ministerio de Salud
400g

Tratamientos Científicos con Productos Naturales
Instituto Farmacológico Botánico

En Productos Naturales, la Primera Opción

Búscanos y síguenos en:

Labnaturalfreshly

www.naturalfreshly.com



RUTAS

Las caminatas se desarrollan en poblaciones cercanas a Bogotá.

cubiertos con una póliza de seguros de turismo de aventura y, de forma opcional, se ofrece una cobertura de asistencia en caso de accidente para los perros. Siempre van acompañados de brigadistas, y en las caminatas con más participantes también asiste un paramédico. En la mitad del recorrido, o al llegar al sitio de interés, hacen una parada para comer el refrigerio.

Vamoscanes.com

Instagram: @vamoscanes

Precio: varía entre \$25.000 y \$35.000 por persona. Niños menores de nueve años tienen un descuento de \$10.000.

Traildogs

Las caminatas en Traildogs se realizan cada 15 días y hay recorridos para dos tipos de perros y amos: *trail running*, que se hace corriendo y el *trekking dog*, que es una caminata corta para toda la familia.

Este grupo es ideal para aquellos perros activos y amos que quisieran entrenar a sus mascotas para carreras de atletismo. Por lo general las caminatas se hacen en La Calera, Chía, Cibaté, Zipaquirá y Subachoque. Cualquier persona puede asistir a sus caminatas. En cuanto a los perros, no reciben cachorros o perros chatos, porque generalmente presentan

problemas respiratorios, entonces exponerlos a esta actividad física puede resultar peligroso. Para ellos organizan cada tres meses un plan especial, denominado Carrera de Gordos y Chatos, que es solo de un kilómetro.

Las personas que quieran entrenar para correr maratones con sus perros pueden acudir a las sesiones de entrenamiento que se organizan en el barrio Nicolás de Federman, en Bogotá.

Traildogcolombia.com

Facebook: Trail Dog Colombia. Precio: \$10.000 a \$20.000

Caminatas de la Cruz Roja

Las caminatas de la Cruz Roja abiertas al público solo se organizan tres veces al año, pero las caminatas empresariales, que ofrecen en cualquier época, son bastante reconocidas y pueden solicitarse hasta para 40 personas con sus perros. La actividad incluye el transporte y el personal necesario para orientar la caminata, así como voluntarios de primeros auxilios para caninos y humanos.

Floresmiro López, el coordinador del centro canino de la Cruz Roja, seccional Cundinamarca y Bogotá, afirma que estas actividades sirven para que los perros liberen tensión, energía, estrés, especialmente aquellos que no salen mucho de los apartamentos, y también para estimular su sistema esquelético y muscular. “Es más sano que los perros corran en medio de la naturaleza, donde el aire es más limpio, porque generalmente los llevamos a pasear a la ciclovía o las ciclorrutas de las ciudades, donde el aire está contaminado”. ¶

Á ma te

Al igual que Esperanza, que al terminar su última radioterapia, entendió que sentirse bien por fuera, le hace tener más valor por dentro.

Tu vida nos inspira

veitaco Supercalud

Conmutadores:
382 1000 - 385 1000 - 518 6000
Cali, Colombia
www.imbanaco.com

   @cmimbanaco



V Galardón Nacional
Hospital Seguro



Acreditación
Nacional en Salud



Máximo Estándar Mundial
de la Calidad en Salud



**Centro Médico
Imbanaco®**

Vocación de Servicio



Viví en una *casa ecológica*

TEXTO Y FOTOGRAFÍA: *María Alexandra Cabrera**

La autora de este testimonio vivió un mes en una casa ecológica en medio de las montañas de Taganga, un tradicional pueblo de pescadores muy cerca de Santa Marta. Así fue su experiencia.





En 2008 se empezó la construcción con materiales reciclables. Fueron investigando y probando materiales como el adobe, el ladrillo cocido, la fibra de coco, las bolsas de tierra, la guadua, la piedra y el yotojoro.

Los motivos

Fue un impulso. El anuncio de Casa Biyuka me sedujo de inmediato. Casi sin darme cuenta, di clic en “aceptar”. Pagué treinta noches en una casa ecológica en las montañas de Taganga. Parecía una locura, pero luego entendí que el alma también empuja a través de impulsos. La vida me había sacudido y necesitaba encontrarme. En septiembre del año pasado me despedieron abruptamente del trabajo, quince después terminó un matrimonio de casi diez años y en enero mi papá murió repentinamente. Luego tuve que salir de un apartamento que adoraba y buscar otro espacio. Entonces decidí salir de Bogotá por un tiempo, buscar el mar que me gusta tanto. Estaba dispuesta a vivir la aventura que me ofrecía una casa ecológica sin aire acondicionado, televisor ni inodoros tradicionales.

Llegué un viernes a las tres de la tarde con un calor era sofocante. La casa, en medio del bosque seco tropical espinoso, era un lugar lleno de curvas, triángulos, domos y ventanas circulares por donde volaban avispas, mariposas, pajaritos amarillos y una cantidad indescifrable de bichos de colores que nunca había visto. A lo lejos se veía el mar frío de Taganga: una mancha azul en movimiento.

Casa Biyuka tenía sus propios habitantes: tres perras —Trufa, Turista y Papaya—, un cachorro de

orejas puntiagudas —Kike— y dos gatos —Cielo y Carbón—. Ellos, que conocían el ritmo de la casa, su magia y sus secretos, me ayudaron a acoplarme.

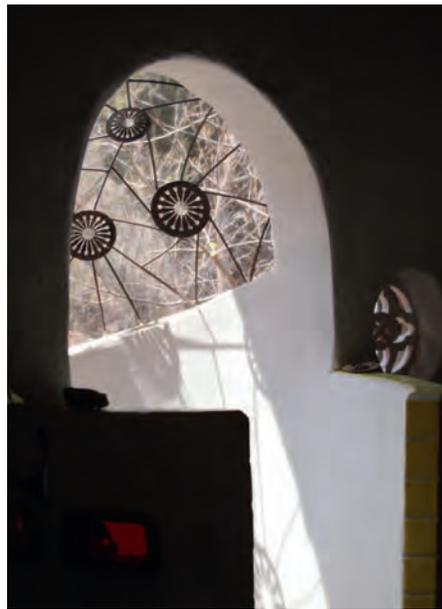
La primera noche sentí pavor. Lloré hasta cansarme. Pero algo me sostenía: la certeza de que debía estar ahí.

El escenario

Se llama Biyuka en honor a una quebrada olvidada. La diseñó la escultora Vanessa Gocksch como un experimento de vivienda ecológica. Ella y su esposo, Juan Carlos Pellegrino, uno de los integrantes de la agrupación Systema Solar, arrancaron la construcción en 2008 con materiales reciclables. Con la ayuda del maestro de obra Rubén Reyes fueron investigando y experimentando técnicas y materiales como el adobe, el ladrillo cocido, la fibra de coco, las bolsas de tierra, la guadua, la piedra y el yotojoro.

Tardaron tres años en terminarla. La cocina es redonda con muebles de mampostería, las ventanas son de coches empotradas en triplex. Hicieron un domo que simula un submarino, donde ubicaron la habitación de sus dos hijos, y otro domo, al lado de una especie de sala de estar, con un interesante círculo hueco por donde se asoman el sol, la luna y un enorme cactus. Con guadua construyeron la habitación y el baño principal.

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



Los dueños decidieron apostarle a formas redondas y ligeras que no exigen columnas para sostenerse y son más resistentes al paso del tiempo.

Vanessa y Juan Carlos se apartaron de la tradicional estructura cúbica a la que nos tienen acostumbrados los arquitectos, para apostarle a formas redondas y ligeras que no exigen columnas para sostenerse y son más resistentes al paso del tiempo. Los pisos son de mosaico, la escalera curva está enchapada con piedras del jardín, el espejo del baño se construyó con fragmentos de espejos reciclados y el piso de la ducha, también redondo, con piedras de río. Varias paredes se pañetaron con una mezcla de cal (una alternativa amigable con el medio ambiente que evita el uso de cemento), arena, caseína y luego se pintaron con pintura blanca hecha a mano.

Uno de los retos era hacer una casa fresca que se mimetizara con la esencia del bosque seco tropical. Además, tenían que buscar una solución para el problema más grande del pueblo: el agua. En Taganga

no hay acueducto y llueve entre cinco y diez veces al año. Por eso ingeniaron un sistema de recolección de aguas de lluvia con cuatro tanques en los que recogen agua que les alcanza para diez meses. También construyeron un jardín en forma de terrazas, para el que se utilizaron llantas, que capta el agua del suelo y no pide riego. Sembraron muchísima sábila, que refresca la tierra; ocho ébanos; veinte palos santos; veinte guamachos, que guardan el agua; un roble; dos tipos de guayacanes; así como trupillos, olivos, cactus y enredaderas de buganvillas.

Otra decisión clave para ahorrar agua fue hacer un baño seco, en el que los desperdicios caen a un gran hueco que se cubre con una mezcla de cal y aserrín. El sistema funciona con dos baños, uno al lado del otro. Uno sirve durante seis meses, hasta quedar lleno. En ese momento se sella y se comienza a usar el otro durante seis meses más. Luego de ese tiempo los excrementos del primer baño se han convertido en abono, que utilizan para el mantenimiento del jardín.

Al baño seco nunca le vi problema, aunque era uno de los temas que más curiosidad les causaba a quienes les contaba que me iba a vivir en una casa ecológica. El sistema es muy práctico, no genera malos olores y ahorra toneladas de agua. Biyuka tampoco produce basura: las botellas de plástico, que luego sirven como muro de contención en construcciones, se llenan de bolsas plásticas limpias; las latas y el vidrio se separan y lo orgánico se deposita en un recipiente que todos los días se vacía en el compost que está detrás de la casa y que se transforma en más abono para las matas. El método de reciclaje es tan estricto y eficaz que me di cuenta lo atrasados que estamos en el tema como sociedad, y todo lo que podríamos hacer por el medio ambiente si tan solo recicláramos mejor.

Para resolver la escasez de agua se ingeniaron un sistema de recolección de aguas de lluvia con cuatro tanques en los que recogen agua que les alcanza para diez meses.



La experiencia

A los pocos días de estar en Biyuka sentí que todo encajaba. Dormía profundamente en la gran cama de guadua, me despertaba oyendo pajaritos y me la pasaba escribiendo. Leía mientras me balanceaba en alguna de las cuatro hamacas y disfrutaba de la compañía de las perras y los gatos. Trufa siempre al lado mío; Papaya y Turista siempre fieles compañeras de mis paseos a la playa; Kike, un terremoto de cachorro que me recordaba la importancia del juego y la recocha. Con Cielo y Carbón empezó mi amor por los gatos: siempre había sido una amante de los perros. Mientras Cielo pedía abiertamente cariño, Carbón, con sus ojos amarillos, se fue acercando poco a poco. Nos dimos cuenta de que yo podía confiar en él y él en mí.

Mientras estuve allí la zona atravesó una ola de calor ineluctable: muchos días la sensación térmica llegó a los cuarenta grados. Tenía que bajar y subir trochas para ir al pueblo, y tomar un bus hasta Santa Marta cada vez que quería hacer un mercado completo. Sin embargo, todo eso fue un regalo para mí: el silencio, el calor, la acogedora sensación de estar en un domo, andar descalza, ver las estrellas, tener el mar cerca, reciclar con conciencia, comprender que es posible construir de otra manera, darme cuenta de que necesito muy poco. Entendí que cuando creemos que todo se nos quita, en realidad todo se nos da. ¶

“Esta experiencia me hizo comprender que es posible construir de otra manera, y darme cuenta de que necesito muy poco”.



Aquí es donde se siente el gimnasio.

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



LUMBAL, EXPERTO EN DOLOR DE ESPALDA

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

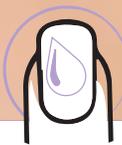
Durex Nail®

Laca Ungueal

NUEVO

¿Uñas
frágiles y

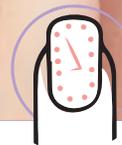
Quebradizas



> Hidrata



> Reestructura



> Protege

Eficaz **endurecedor**

Uñas

más sanas • **Y FUERTES**



0 -15 días

mejora de la
aparición y dureza



15 -30 días

mejora en descascarado
y descamación

úsalo

**2 a 3 veces
por semana**

- **Aplica 2 capas.**
- **Ideal para usar como base.**
- **Maquillaje permanente, Úsalo antes o después.**

HydraMed[®]

Emoliente Corporal

Fórmula **especializada**

Altamente Hidratante
emoliente y oclusiva.



Protege
la Barrera
Hidrolipídica



Inmediata hidratación y restaurador
en pieles con extrema resequeadad

Ceramidas y alto contenido de ácidos grasos esenciales

500 gr



Indicado en

Piel
con

EXTREMA
RESEQUEADAD
y agrietamiento

Vegeline[®] 100%
vegetal



Ceramidas

karité

100%



Resistente al agua



Protección de larga duración
y after-feel



Sin Sensación Pegajosa

Skindrug



Fernando Montaño, *con el alma en los pies*

El bailarín colombiano inició su carrera en Buenaventura. Con mucho trabajo y sacrificio se convirtió en solista del Royal Ballet de Londres.

*Carolina Vegas** • FOTOGRAFÍA: *Pablo Salgado*
PRODUCCIÓN: *Soraya Yamhure* • MAQUILLAJE: *Álex Ramos*
• LOCACIÓN: *Instituto Humboldt, sede Venado de oro*





La sonrisa de Fernando Montaña embrija. Es luminosa y cálida. Es la sonrisa de una persona con ángel, o con duende, como dicen en el mundo del espectáculo. Su presencia no pasa desapercibida. Es alto, esbelto y se mueve con elegancia. La espalda siempre recta, las manos ligeras y las piernas largas hacen que cada paso suyo parezca el movimiento de una danza. El tono de su voz es dulce y suave, y nunca deja de mirar a su interlocutor a los ojos. Responde cada pregunta con tranquilidad, y se toma el tiempo necesario para desarrollar las respuestas sin afán.

El cuarto hijo de Gloria Jenny Montaña y Juan Rodríguez parecía estar destinado a la grandeza desde antes de nacer: después de su tercer hijo, Gloria Jenny había decidido ligarse las trompas, y el médico le aseguró que las posibilidades de un nuevo embarazo serían menores a uno por ciento. Pues bien, Fernando, ese bebé improbable, nació el 6 de marzo de 1986, el mismo día de Gabriel García Márquez, en el convulso puerto de Buenaventura, Valle del Cauca. El duende de su buena estrella también lo había

En honor a su madre, Fernando empezó a usar solo el apellido de ella.



elegido para convertirse en un bailarín de ballet de talla mundial. Solista de una de las compañías más prestigiosas del mundo, el Royal Ballet de Londres, y uno de los artistas más destacados en la historia de su país. “Siempre fui un niño terco y sin límites. No pensaba que ser negro y pobre me iba a impedir algo en la vida, mucho menos soñar”, escribió en su autobiografía *Una buena ventura*, que lanzó durante la Feria del Libro de Bogotá 2019.

Descubrió el ballet por casualidad, mientras veía un programa infantil peruano llamado *Nubeluz*. Cuando vio a unos niños interpretar una pequeña coreografía supo que quería ser bailarín. Después de tomar clases de danzas folclóricas y tango, comenzó su educación artística clásica en Incolballet de Cali, a los 12 años. Una edad bastante avanzada para alguien que aspire a una carrera en los escenarios. Pero su talento natural era tan contundente que pronto fue becado para estudiar en la escuela del Ballet Nacional de Cuba en La Habana, donde se graduó como bailarín de ballet profesional solo cinco años después de tocar una barra por primera vez. Luego de una corta estancia en el Teatro Nuovo di Torino en Italia, fue contratado para hacer parte del cuerpo de baile del Royal Ballet.

El 23 de febrero de 2006, día en que el bailarín se presentó por primera vez en el escenario del Royal Opera House, su madre falleció. Aquel momento, que pasó de ser el más feliz a convertirse en el más triste de su vida, marcó la carrera de Fernando.

Usted se llama Fernando Rodríguez Montaña, ¿en qué momento cambió su nombre a Fernando Montaña?

En el Royal Ballet mi nombre era el más largo en los programas, por los dos apellidos. La directora, Monica Mason, me preguntó que por qué no usaba solo el Montaña. Yo le dije que no, porque mi nombre era Fernando Rodríguez Montaña. Luego a raíz del fallecimiento de mi madre, me quedé pensando. Ya a mi mamá no la iba a tener más físicamente. Entonces en honor a ella se me ocurrió cambiar mi nombre y usar solo su apellido. Y ha sido una de las cosas más lindas que he hecho, porque por un lado el nombre suena muy bien y es más exótico. Y por el otro, tiene esa conexión con mi madre, es mi manera de inmortalizarla.

Nació en Buenaventura y se crió en el distrito de Aguablanca en Cali, en un contexto lleno de violencia, pobreza y machismo. ¿No fue muy difícil querer ser bailarín en ese ambiente?

** Escritora y editora, trabaja en editorial Planeta.*



He sido bastante afortunado, porque en esas circunstancias en que vivía siempre fui visto como un líder o un ejemplo positivo. Ninguno de los otros niños y jóvenes podía hacer las cosas que yo hacía, como los *splits* (abrirse de piernas en el piso). O a veces les mostraba cómo saltaba. Los otros niños me admiraban. Sin embargo, mi padre sí sufrió de matoneo, sus amigos le decían que los bailarines eran maricas y drogadictos. Pero él nunca me expresó eso a mí, o me lo dejó ver. He tenido la fortuna de que muchas personas me han protegido para que ese dolor, o ese sacrificio de no tener dinero, no tener una posición más solvente económicamente, me afectara tanto y más bien ellos sí sufrirlo en carne propia. En ese sentido he sido muy afortunado.

Hay otra veta que recorre su historia y es la de ser negro en Colombia. Y como colombianos, a las personas afro que solemos admirar son los futbolistas.

Porque el fútbol se convierte en un camino para prosperar y lograr objetivos.

Pero usted también es negro en el ballet, que es un arte que no solo nació aristocrático, sino que es muy blanco. ¿Cuál es la realidad de un bailarín clásico colombiano y afro, dentro de la escala mundial del ballet?

Siento que tengo la necesidad de ser un pionero y ser un ejemplo, de no dejarme apabullar por mi color de piel. Es muy difícil, porque hay muy pocos ejemplos. Estamos en el siglo XXI y es una lástima que todavía seamos tan pocos. Este ha sido un proceso de conocerme a mí mismo, para sobrevivir en este mundo que es tan blanco. En el libro cuento que hubo momentos en que dudaba de mí mismo. Que pensaba que si me equivocaba se iba a notar más, porque nadie más se veía como yo. Una estrategia de supervivencia, en un principio, fue usar un maquillaje mucho más claro que mi tono de piel. Yo sentía esa presión, no porque mis compañeros fueran racistas, sino porque piensas que te están mirando raro. Eso te afecta y comienzas a ver cómo haces para verte más parecido a los otros. Pero con el tiempo uno se da cuenta de que en la vida no debe tratar de encajar en ningún lugar. Uno tiene que ser lo que es. Toca imponerse y que el talento de uno hable por sí mismo. Entonces no me quedo en el hueco de pensar que porque soy negro no voy a llegar. Yo continúo con esta batalla todos los días. A veces pienso que si fuera más claro sería muchísimo más fácil que me dieran muchos papeles. Pero luego me saco esos pensamientos de la cabeza y me digo que con lo que tengo lo puedo lograr. Va a ser más difícil, pero voy a continuar hasta donde pueda.





“ Mis amistades las tengo fuera del ámbito de la danza. Siento que eso me hace un poco más humano. Porque el mundo del ballet es muy duro, en el sentido de que todos queremos ser los principales, y no todos lo logramos”.



Su vida ha estado llena de sacrificios. Los que ha hecho usted y los que ha hecho otra gente para que usted llegue al lugar en donde está.

Es verdad que a lo largo de toda la historia han llegado una cantidad de sacrificios. No solo míos, sino de mi familia. Por ejemplo, perdimos la casa por créditos a cuentagotas que luego no se pudieron pagar. Mis papás apostaron desde el inicio todo por mí. La palabra *sacrificio* es persistente en toda mi historia y la de mi familia.

Es muy interesante, porque el ballet es un arte que también implica un sacrificio físico, con un manejo del cuerpo que es completamente antinatural. ¿Cuáles han sido esos sacrificios de la carne que ha hecho por su arte?

Yo diría que muchas veces me sacrifico con la comida. Hay momentos en que te invitan a una cena y por ser bailarín todo el mundo está muy pendiente de qué vas a comer, y la cena te la arruinan. También está el sacrificio de todo el trabajo extra que tengo que hacer, los abdominales, los estiramientos todos los días. No para. Y es muy individual, porque cada cuerpo es muy diferente. Muchas veces estás cansado, pero te toca hacerlo. Es muy agotador. En cierto modo los bailarines flagelamos nuestros cuerpos. Es un dolor, pero al mismo tiempo no lo es.

A pesar de tener personas que lo han apoyado de manera incondicional, hay una soledad que recorre su existencia, usted la ha mencionado antes. ¿Esa soledad es autoimpuesta?

Creo que la he buscado. Siempre fui un niño con un círculo de amigos muy cerrado desde chiquito. No me gusta desperdiciar mi energía con personas o grupos que no me aportan. Y sí, me aísló un poco. Lo veo como un mecanismo de protección, más que cualquier otra cosa. Porque a veces cuando se es tan público, se es muy vulnerable. Por ejemplo, ahora con el libro siento que me abrí al mundo. Escribir el libro fue un proceso de un año, muy lindo. He sido lo más honesto posible, no tengo ningún tabú o reparo. Pero me ha tocado las entrañas y estoy muy sensible. Yo no suelo llorar delante de nadie, pero con esto no lo puedo controlar. El autocontrol que me ha dado la danza no me ha servido con el proceso de presentar el libro, y me cuesta mucho controlar las emociones.

Usted ha dicho varias veces que el mundo del ballet es muy difícil y que no tiene muchos amigos dentro de la compañía. ¿Por qué?

Cuando llegué al Royal Ballet, como no hablaba inglés, se me hizo muy difícil la comunicación. Luego a los dos meses perdí a mi madre. Mis compañeros, al inicio, no fueron los más chéveres del cuento. Porque era extranjero, no podía hablar con ellos, no me podía defender, no podía comunicarme.



Foto: AFP

Montaña durante la presentación de Viaje barroco, en el Teatro Colón, una muestra de teatro, danza y música que reflexionaba sobre la migración.

Me hacían cosas, por ejemplo, me escondían la ropa. Me hicieron *bullying*. Eso me creó una desconfianza fuerte. Pensaba “yo acabo de llegar acá y no le he hecho nada malo a nadie. ¿Por qué me están haciendo esto?”. Ese ambiente también se creó porque cuando llegué me comenzaron a dar papeles de solista. Entonces eso generó muchos celos. Todo eso me ha llevado a ser muy reservado dentro de la compañía y a no tener tantos amigos. Mis amistades las tengo fuera del ámbito de la danza, fuera del teatro. También siento que eso me hace un poco más humano. Porque el mundo del ballet es muy duro, en el sentido de que todos queremos ser los principales, hacer el mejor papel, y no todos lo logramos. Y en ese camino muchos se vuelven amargos, y pueden hacerle daño a los que todavía tienen el deseo y la pasión por seguir adelante.

Usted llega a Londres con un buen trabajo, con un salario y unas comodidades que nunca había tenido. ¿Cómo fue pasar de la carencia a la abundancia?

Fue un choque, porque cuando uno está acostumbrado a tener tan poquito cuida mucho sus cosas. Y llegas a tanta abundancia y te das cuenta de que la realidad de las otras personas es muy distinta. Ellos no se dicen “tengo que cuidar mis zapatillas, porque si se me rompen en mes y medio no voy a poder comprarme otras”. Comienzas a sentirte mal, porque piensas en los que se quedaron atrás. Piensas en los otros que están sufriendo, pues no tienen casi nada, y tienen que hacer maromas para que unas zapatillas les duren. A mí a veces me daba rabia, porque veía como un despilfarro eso de pedir zapatillas cada semana. Ese choque fue muy grande. Además, Londres es una ciudad muy cosmopolita, donde se escuchan todas las lenguas y ves personas de todas las razas. Era demasiada información de repente. A mí no me gustaba Londres al principio,



“Mis papás apostaron desde el inicio todo por mí. La palabra sacrificio es persistente en toda mi historia y la de mi familia”.

me parecía demasiado de todo. Eso llevó a que mi adaptación fuera más lenta.

Esa idea de cuidar las cosas, de no despilfarrar, ¿cómo la aplica usted en su día a día?

A veces pido en el Royal que esas zapatillas usadas una sola vez se guarden para traerlas a Colombia y donárselas a Incolballet. Más allá de la danza, mi granito de arena, lo poco que aportó, es por medio de la Fundación Children Change Colombia. Todos los años organizo una gala benéfica en Londres con varios artistas. Hago un popurrí con cantantes de ópera, bailarines de ballet, de ballroom, de folclore y cantantes de pop. Hago la noche ‘Fernando Montaña and Friends’ en la que recaudamos fondos para los niños en Colombia. Los niños que ayudamos no necesariamente están vinculados al mundo del ballet o de las artes, sino que son niños vulnerables que han tenido unas vidas muy difíciles.

¿Cómo es el día de un bailarín y qué hace para mantener la energía?

Me levanto a las 8:30 de la mañana y me tomo un vaso de agua tibia con limón, antes de desayunar müsli con fruta, té verde y algún bizcochito. Me ducho, me visto y salgo para el Royal Opera House, que es la sede del Royal Ballet. Entro al salón de ensayo unos minutos antes de que empiece la clase diaria, que va de 10:30 a 11:45. Luego tenemos 15 minutos de pausa para tomar agua, y a las 12 en punto comienzan los ensayos de repertorio. A las 2 tenemos una hora de almuerzo. Yo trato de hacer tres comidas fuertes al día y tomar dos snacks entre comidas. Nueces y frutas, sobre todo, para recuperar energía y minerales, porque sudo mucho. Los días que no hay espectáculo terminamos los ensayos a las 6:30 de la tarde. Cuando hay show en la noche, los ensayos se acaban a las 5:30 pm. Tenemos dos horas de preparación antes de que suba el telón. Yo por lo general como antes de la función. Los espectáculos duran, aproximadamente, tres horas. Así que el día termina casi a las 11 de la noche. Pasamos la mayor parte del tiempo dentro del teatro, lo que hace que los días sean solitarios y difíciles, porque los tiempos de descanso son pocos. Solo tenemos un día libre, el domingo. Y los sábados, casi siempre, hay doble espectáculo. ¶



EL EXAMEN DE PRÓSTATA
NO ES UN CHISTE MACHISTA,
HACERLO A TIEMPO
ES TENER EL CONTROL.

QUE LA PENA, EL MACHISMO
Y EL ORGULLO NO TE DEN UN GOLPE BAJO.

familia | jaimeunbe&asociados

No hacerse a tiempo el examen de próstata puede causar goteos de orina, disfunción eréctil y hasta la muerte.

Toma el Control. Pregúntale a tu médico.

Muestra gratis 01 8000 52 4848 www.TENA.com.co



Colsanitas al día



Porque sabemos que tu tiempo es valioso, actualizamos la manera de cuidarte

Descarga nuestra nueva **App Colsanitas*** donde encontrarás las siguientes funcionalidades:



Citas

Asignar, cancelar y reprogramar tus citas en nuestros **Centros Médicos Colsanitas**.



Vales

Comprar vales y consultar su disponibilidad.



Pagos

Realizar el pago de tus facturas.



Autorizaciones

Solicitar y consultar autorizaciones de servicios médicos excepto medicamentos.



Directorio

Consultar el Directorio Médico y Odontológico asociado a tu contrato.



Orientación en Salud

Recibir orientación en salud a través de video llamada, chat y correo electrónico**.

Más cerca

Más rápidos

Más funcionalidades

Más intuitivos

Más fácil

Más canales

Verano SuperSalud

Si deseas más información comunícate con Colsanitas en línea:
Bogotá 487 1920 ó Línea gratuita Nacional 01 8000 979020 resto del país.
colsanitas.com

* Aplica para todos nuestros usuarios Colsanitas y Medisanitas con sus datos debidamente actualizados. ** Debes descargar la APP Orientación en Salud de Colsanitas.



(Recuerda que debes estar previamente registrado)





**Amarte es
proteger todo lo
que te hace mujer**

Programa tu citología en nuestras sedes
de **Laboratorio Clínico** a través de los siguientes canales:

1

Oficina Virtual: www.epssanitas.com

1. Ingresa a www.epssanitas.com y haz clic en la sección Oficina Virtual.*
2. Registra tus datos.
3. Haz clic en citas médicas, opción Laboratorio.
4. Busca la disponibilidad de la sede y selecciona como procedimiento: **Toma de muestras de citología.**

*Debes estar registrado para acceder a nuestra Oficina Virtual y programar tu cita.

2

Líneas de atención:

Bogotá: (1) 743 6767 - **Barranquilla:** (5) 322 1616 - **Cali:** (2) 391 9797 - **Bucaramanga:** (7) 685 5000
Medellín: (4) 403 4022 - **Armenia:** (6) 736 2555 - **Tunja:** (8) 747 6100 - **Línea nacional:** 01 8000 940094.

3

Próximamente estará disponible en tu  **App: EPS Sanitas.**



Recuerda que con este servicio **no tendrás que pagar** la cuota moderadora.

Los colombianos nos estamos engordando

*Laura Natalia Cruz**

Más de la mitad de la población en nuestro país tiene exceso de peso. Y lo más alarmante es que el sobrepeso y la obesidad están aumentando en niños menores de cinco años. Una revisión a encuestas e informes recientes.

Recuerdo que cuando era niña las personas gordas solían inspirar ternura y, solo en algunos casos, comentarios malintencionados. En ningún momento a los “gorditos”, como decimos coloquialmente en nuestro país, los asociábamos con enfermedades, sufrimiento y muerte.

Esto ya no es así. Uno de los grandes problemas de salud pública en todo el mundo es el aumento de peso de la población y los efectos devastadores que esto tiene para su salud y bienestar.

Para entender por qué el exceso de peso es algo grave debemos aclarar un par de conceptos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad se definen como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Para determinar si una persona adulta tiene sobrepeso u obesidad hay que tener en cuenta el Índice de Masa Corporal (IMC), que se obtiene al dividir el peso en kilos por la altura en metros al cuadrado. Un ejemplo sencillo: mi peso es de 54 kilos y mido 1,53 metros. La operación es así:

$$54 / 1,53^2 = 23$$

Cuando el IMC es igual o superior a 25 hay sobrepeso, y cuando es igual o superior a 30 hay obesidad. Dicho esto, el panorama en Colombia no es muy alentador. Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional 2015 (Ensin), el 37,7 % de los adultos colombianos tiene sobrepeso, y el 18,7 % presenta obesidad. En total, el 56,4 % de los colombianos tiene exceso de peso. Revisando por sexo, las mujeres tenemos más exceso de peso que los hombres; por pertenencia étnica el problema es mayor en los afrodescendientes, y afecta más a las personas con un índice de riqueza alto.

Sin embargo, lo más delicado es que según la encuesta, el exceso de peso empieza a verse a edades más tempranas e incluso desde la primera infancia. En 2015 el 6,3 % de los niños y niñas menores de cinco años tenía exceso de peso en Colombia, una cifra ligeramente superior al promedio mundial. En los menores de edad el exceso de peso afecta al 24,4 %. En este grupo no hay diferencias por sexo pero sí por grupo étnico e índice de riqueza: el exceso de peso se concentra en aquellos sin pertenencia étnica y en los estratos socioeconómicos más altos.

** Periodista independiente.*

Colabora con diversos medios nacionales.

OBESIDAD EN NIÑOS

6,3%

de los niños y niñas menores de 5 años en Colombia tiene sobrepeso.

24,4%

de los niños y niñas entre 5 y 12 años tiene exceso de peso.

17,9%

de los adolescentes entre 13 y 17 años tiene exceso de peso

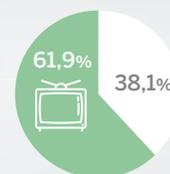


7,5%



vs 5,1%

La obesidad afecta más a los niños que a las niñas y es más común en el grupo con índice de riqueza más alto y en la región central.



61,9%

de los niños y niñas de 3 a 4 años pasa más tiempo del recomendado frente a pantallas (televisor, computador, celular, tableta).

¿Por qué nos engordamos?

Varias razones explican el aumento de peso en la población mundial. El informe *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe*, de 2018, afirma que el desarrollo económico de los países de la región ha modificado los hábitos alimenticios y el estilo de vida. Actualmente las familias tienen un ingreso mayor, que les permite acceder a más alimentos; pero el gran problema es el aumento en la oferta de alimentos con bajo valor nutricional, ultraprocesados, altos en calorías, azúcares simples, grasas saturadas y sodio.

Según Jenny Cuéllar, jefe de nutrición de la Clínica Colombia de Colsanitas, estos alimentos tienen calorías en exceso, que el cuerpo almacena en el tejido adiposo, y allí es donde empiezan el sobrepeso y la obesidad. En este grupo de comestibles se encuentran los snacks de paquete, tortas, galletas industriales, cereales de desayuno, gaseosas, refrescos de fruta de caja y embotellados, las comidas para microondas y la comida rápida, entre muchos otros.

A lo anterior se suma la falta de tiempo para cocinar. Según la Ensin de 2015, en Colombia ha disminuido el tiempo que las personas dedican a preparar alimentos, y señala que prefieren comer fuera de casa o consumir alimentos industrializados que vienen empacados y listos.

La otra parte de esta ecuación peligrosa es el aumento del sedentarismo. El caso más dramático se ve en los niños, niñas y adolescentes, pues el tiempo que pasan frente a pantallas electrónicas va en detrimento del tiempo invertido en actividad física —deportes, juegos—, especialmente entre aquellos niños con un índice de riqueza medio y alto. Apenas un poco más del 30 % de los chicos cumple las recomendaciones de actividad física emitidas por instituciones calificadas como la OMS.

Los adultos no nos quedamos atrás: solo la mitad cumple con los mínimos de actividad física que sugiere la OMS, y las mujeres somos las que menos nos ejercitamos.

La combinación de alimentación hipercalórica y poco nutritiva, más poco tiempo para preparar alimentos y el sedentarismo crean lo que Carolina Rojas, endocrinóloga pediatra de Colsanitas, llama ambiente obesogénico, es decir, todo a nuestro alrededor nos está llevando hacia la obesidad.

En Colombia el consumo de productos ultraprocesados, como postres, dulces, snacks y gaseosas ha aumentado dramáticamente entre 2005 y 2017.

No sabemos lo que comemos

Pensemos por un momento en los alimentos que consumimos. ¿Sabemos cuántas calorías, azúcar, grasa y sodio tienen? ¿Lo que comemos hace parte de una dieta adecuada de acuerdo con nuestros requerimientos? En los últimos años se ha estado discutiendo en muchos países alrededor de cuál es la forma adecuada de informar a los consumidores sobre los alimentos que compramos. El caso más conocido es el de Chile, que en 2012 aprobó la Ley de Etiquetado de Alimentos. Dicha ley ordena incluir sellos al frente en los paquetes de los productos alimenticios, que alertan del exceso de grasas, azúcar, sodio y calorías de acuerdo con el límite impuesto por el gobierno. Esta ley así mismo estableció que los productos con sellos de advertencia no podían ser publicitados ni vendidos en entornos escolares.

El de Chile suele presentarse como un caso de éxito, porque según estudios realizados en ese país, la ley de etiquetado ayudó a modificar los patrones de alimentación de los adultos, permitió que los consumidores tomaran decisiones de alimentación más saludables y redujo la venta de productos con sellos de advertencia.

En Colombia estamos muy lejos de tener un modelo como el chileno. De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad Javeriana y la Universidad

EL DATO

El exceso de peso es más común en las mujeres y en los índices de riqueza medio y alto.



de Carolina del Norte, los supermercados más grandes del país ofrecen miles de productos ultraprocesados que, según el modelo instaurado en Chile, deberían tener sellos de advertencia en sus empaques.

Mercedes Mora, nutricionista y una de las investigadoras de este estudio, cuenta que en 2016 visitaron 16 supermercados en Bogotá de las cadenas de almacenes más grandes del país, y fotografiaron los códigos de barras de 13.000 productos. De estos, solo 6.708 tenían información nutricional. “No tenemos ni idea de qué nos estamos comiendo”, dice. Luego de este análisis la investigación se centró en revisar cuáles de esos 6.708 productos requerían sello de advertencia según el modelo de etiquetado de Chile y el modelo propuesto por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), y encontraron que el 66,4 % de estos comestibles requerían sello de advertencia bajo el modelo chileno. Según el modelo de la OPS, ese porcentaje llegaba al 80,2 %. Dicho de otra manera: más de la mitad de los alimentos que se venden en los supermercados más importantes de la capital de Colombia tienen exceso de azúcar, grasa, sodio y calorías.

Un desenlace fatal y una solución

La mala alimentación y un estilo de vida sedentario generan sobrepeso y obesidad. Y ambas condiciones están relacionadas con la aparición de enferme-

dades crónicas no transmisibles (ENT), que según la OMS producen la muerte a 41 millones de personas al año. Entre las ENT se encuentran el cáncer, las enfermedades crónicas respiratorias, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes. En Colombia, el 65,5 % de las atenciones en salud fueron por este grupo de dolencias, según el informe *Análisis de situación de salud 2017* del Ministerio de Salud. De otro lado, el informe *Global Burden of Disease Study*, de 2019, afirma que la mala alimentación es el segundo factor de riesgo asociado con mortalidad en el país.

Como el exceso de peso empieza a verse a edades muy tempranas, aumenta el riesgo de que las ENT, que antes eran propias de nuestros abuelos, aparezcan desde la infancia. “Un bebé con obesidad se puede convertir en un niño con obesidad y, más tarde, un adulto con obesidad”, explica Carolina Rojas, endocrinóloga pediatra de Colsanitas. Si la obesidad aparece más temprano en la vida sus consecuencias también se verán más rápido y serán más graves.

Sin embargo, nadie está condenado a ser obeso para siempre, pues todo depende de los hábitos. Y nuevamente, la clave está en adquirir buenos hábitos desde la infancia. La doctora Rojas recomienda mantener a los niños alejados de las gaseosas y los alimentos ultraprocesados: galletería y pastelería industrial, comida de paquete, congelados y alimentos listos para consumir. “Si nunca los han probado no tienen por qué extrañarlos”, dice. A cambio sugiere que toda la comida desde la infancia sea natural y mínimamente procesada, y para eso da un truco infalible a la hora de hacer mercado: “las frutas, las verduras y los huevos no tienen publicidad porque no la necesitan, entonces: ¿qué tiene que comprar en el mercado? Lo que no tenga publicidad”.

Jenny Cuéllar, jefe de nutrición de la Clínica Colombia, también recomienda reducir el consumo de azúcar adicionado y quedarse solo con el que proporcionan las frutas y algunas verduras; cambiar los comestibles ultraprocesados por alimentos naturales: en vez de papas fritas, una papa salada hecha en casa; a cambio de un plato de cereal azucarado, una porción de avena, por poner solo un par de ejemplos. No se trata de evitar alimentos, lo importante es escoger los más naturales. Y acostumbrarnos desde pequeños a consumirlos. ¶

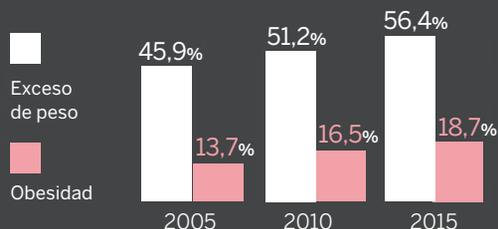
“Más de la mitad de los alimentos que se venden en los supermercados más importantes de la capital de Colombia tienen exceso de azúcar, grasa, sodio y calorías”.

OBESIDAD Y EXCESO DE PESO EN ADULTOS

56,4%

de los adultos en Colombia tiene exceso de peso.

La cifra ha aumentado en los últimos años:



51,1% de los adultos colombianos cumple las recomendaciones de actividad física. Las mujeres son las que menos se ejercitan.



Por qué algunas personas se comen las uñas

*Luisa Fernanda Gómez** • ILUSTRACIÓN: *Luisa Martínez*

Aproximadamente el 30 % de la población se come las uñas. La autora es una de esas personas, y quiso explorar de dónde viene el hábito, qué consecuencias tiene para la salud y qué hacer para dejarlo.

Cada vez que me siento ansiosa, insegura, estresada o preocupada por algo, mi primer reacción es llevar mi mano a la boca y comenzar a mordirme las uñas. No termino hasta que acabo con todas o cuando el dolor en los dedos se me vuelve insoportable.

Lo he hecho desde que tengo memoria. Es más: le pregunté a mi mamá si recuerda cuándo comencé a hacerlo y no fue capaz de darme una fecha o una época aproximada. “Lo has hecho siempre”, me cuenta y continúa diciendo: “Como yo también lo hice hasta los 18 años, no le vi el problema, porque pensé que lo dejarías cuando crecieras”. La cosa es que nunca lo dejé.

Bueno, digamos que durante la época universitaria logré controlarlo, pero ahora, a mis 24 años, volvió a despertar ese coco avergonzante que me hace sentir ridícula, como una adulta que conserva un hábito infantil. Y no puedo evitar preguntarme por qué lo hago. Y, sobre todo, por qué no logro dejarlo.

La onicofagia, nombre técnico del hábito de comerse las uñas y la piel de alrededor, “es una manifestación de una situación de ansiedad, estrés o, en algunos casos específicos, de trastornos psiquiátricos”, me explica Mónica Mejía, psicóloga de Colsanitas.

Por lo general es un hábito que se adquiere de niños e inicia como consecuencia de situaciones emocionales difíciles de manejar. Una manera de descargar el malestar que no se logra liberar de otra manera. Por eso el alivio que sentimos al hacerlo. Y en ese sentido es que se constituye en una conducta obsesiva, algo que se hace sin pensar y no se puede dejar con facilidad. Un pedido de ayuda del cuerpo.

Según José Manuel Calvo, psiquiatra y docente de la Universidad Nacional, más o menos entre el 20 y el 30 % de la población tiene esa conducta. También indica que a medida que los niños crecen el hábito se va dejando, porque las situaciones que generan la onicofagia logran enfrentarse y superarse. Sin embargo, hay casos en que el hábito continúa en la adolescencia y se mantiene en la adultez (en aproximadamente el 10 por ciento de las personas), porque no se han adquirido hábitos “más sanos” para descargar la ansiedad.

Es posible que haya, además, un factor genético involucrado, pues “hay estudios que demuestran que uno de cada tres casos de onicofagia cuenta con un familiar que repite este tipo de comportamiento”, dice Calvo. Pero como muchos de los problemas comportamentales, realmente no hay una única ex-

plicación válida que permita determinar o explicar por qué se produce.

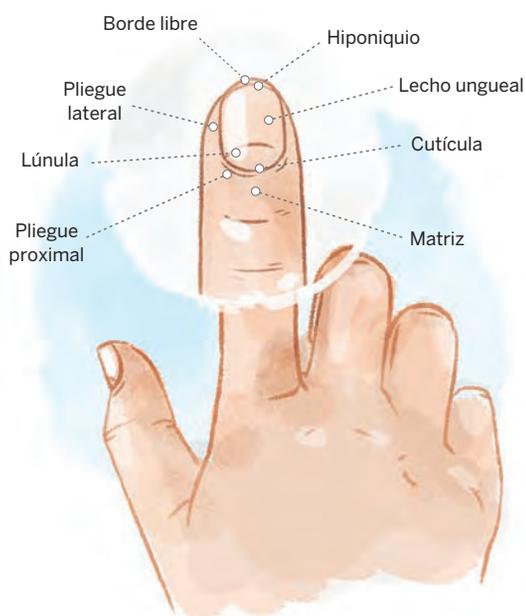
De lo que se tiene más claridad, sin embargo, es de las consecuencias que genera en el cuerpo. En la mente y el manejo de las emociones, afecta la autoestima y la sensación de bienestar, según Mejía.

En los dientes, cuando se instaura a edades tempranas, puede producir malposiciones, deformaciones en la mandíbula y, finalmente, cambios en la mordida, de acuerdo con Ariana Triviño, odontopediatra de Colsanitas.

También puede generar problemas de sensibilidad por el desgaste dental; pérdida del esmalte que recubre los dientes y con ello, aumenta la incidencia de fracturas.

Astrid Ruiz, dermatóloga de Colsanitas, me cuenta que las uñas sirven para proteger los huesos más frágiles del dedo. Y cuando alguien muerde la uña puede afectar la matriz ungueal, donde se producen las células que generan la materia córnea. Si esa matriz se afecta puede generar deformaciones, ondulaciones, manchas en la uña. E incluso, en los casos más extremos es posible que la uña no vuelva a aparecer.

“El hábito de comerse las uñas se adquiere de niños e inicia como consecuencia de situaciones emocionales difíciles”.



* Periodista. Trabaja para la plataforma ColombiaCheck.

Si además de la uña se muerde la piel de alrededor y la cutícula puede darse una sobreinfección. “En la piel existen bacterias que normalmente habitan ahí, que cuando la piel está intacta no pasa nada”, cuenta Ruiz. “Pero cuando hay heridas o laceraciones, estas bacterias generan infecciones como la paroniquia”, una infección en los pliegues de las uñas. Todo eso sin contar las infecciones generadas en la boca, cara y en el aparato digestivo, por la carga microbial que se está introduciendo en el cuerpo.

Hasta el momento yo no he tenido ninguno de estos males, a excepción de la baja autoestima por la vergüenza que me produce tener este hábito. Sí he notado que mis uñas se han vuelto cada vez más débiles y toman mucho tiempo en crecer. Algo que, según me cuenta Ruiz, es normal que ocurra. Finalmente llevo más de dos décadas afectándolas.

Hacer un proceso de concientización

Como mencioné, en muchos casos la onicofagia se desarrolla de manera inconsciente, por lo cual Calvo sugiere iniciar un proceso de concientización para llevar a que quien padece del hábito pueda detectar una serie de elementos que se dan previos al inicio de este comportamiento o durante el mismo.

Y en ese estado, reforzar conductas incompatibles. Es decir, aprender a hacer actividades que impidan llevarse las uñas a la boca en el momento en que se sienta el deseo de hacerlo: jugar con plastilina, agarrar pelotas antiestrés, sostener un esfero...

Revisar qué tanto afecta la onicofagia la vida diaria de cada uno.

Si la conducta persiste a pesar de la intervención casera y realmente está afectando su desarrollo escolar o laboral, es importante buscar ayuda de un profesional; en este caso, de un psicólogo. Y para este camino el tratamiento más indicado es la terapia cognitivo-conductual, según Mejía, para controlar la ansiedad y el estrés.

El punto es aprender a adquirir habilidades para manejar todo tipo de situaciones y emociones. Y entender, creo yo, que nuestro cuerpo nos habla constantemente; pues comportamientos que parecen insignificantes, como la onicofagia, pueden estar escondiendo, en realidad, problemas de fondo. ¶

Si la conducta persiste a pesar de la intervención casera y está afectando su desarrollo escolar o laboral, es importante buscar ayuda de un profesional.

¿QUÉ HACER ENTONCES PARA DEJARLO?

A una prima intentaron disuadirla echándole ají en los dedos o pintándole las uñas con esmalte de ajo, pero nunca funcionó. Según la psicóloga Mónica Mejía, es una medida común de los padres, quienes además suelen hacer sentir mal a los niños o avergonzarlos frente a otros para que dejen el hábito.

“Pero no es fácil”, dice, “porque no se trata de algo que uno quiera hacer”. En todo caso, “el punto no es quitar el hábito, si no entender qué lo causa”, afirma Mejía, porque si solo se quita el hábito pero no se trata la situación que genera ansiedad o estrés, la manifestación se traslada a otro hábito, como morderse el interior de los labios o mover una pierna de manera frenética.

Estos son algunos de los consejos de los especialistas para tratar el problema, en distintos niveles.

- › Explorar qué está causando la onicofagia y empezar a actuar desde la casa.
- › Identificar qué lo tiene preocupado o angustiado, y buscar mecanismos para expresarse.
- › Brindar espacios de expresión emocional en el hogar. Y en el caso de los niños, ofrecer un entorno seguro para que puedan sentirse en confianza con los adultos.
- › Aprender técnicas de respiración y relajación para ayudar a manejar la ansiedad.
- › Hacer ejercicio o buscar una actividad que ayude a descargar las emociones de una manera sana.

LA CIFRA

Entre el
20 y el
30 % de la
población
tiene esta
conducta.





Clínica
La Colina

QUEREMOS
VERTE
MÁS

LLENO DE VIDA

CLÍNICA LA COLINA, QUEREMOS VERTE MEJOR.

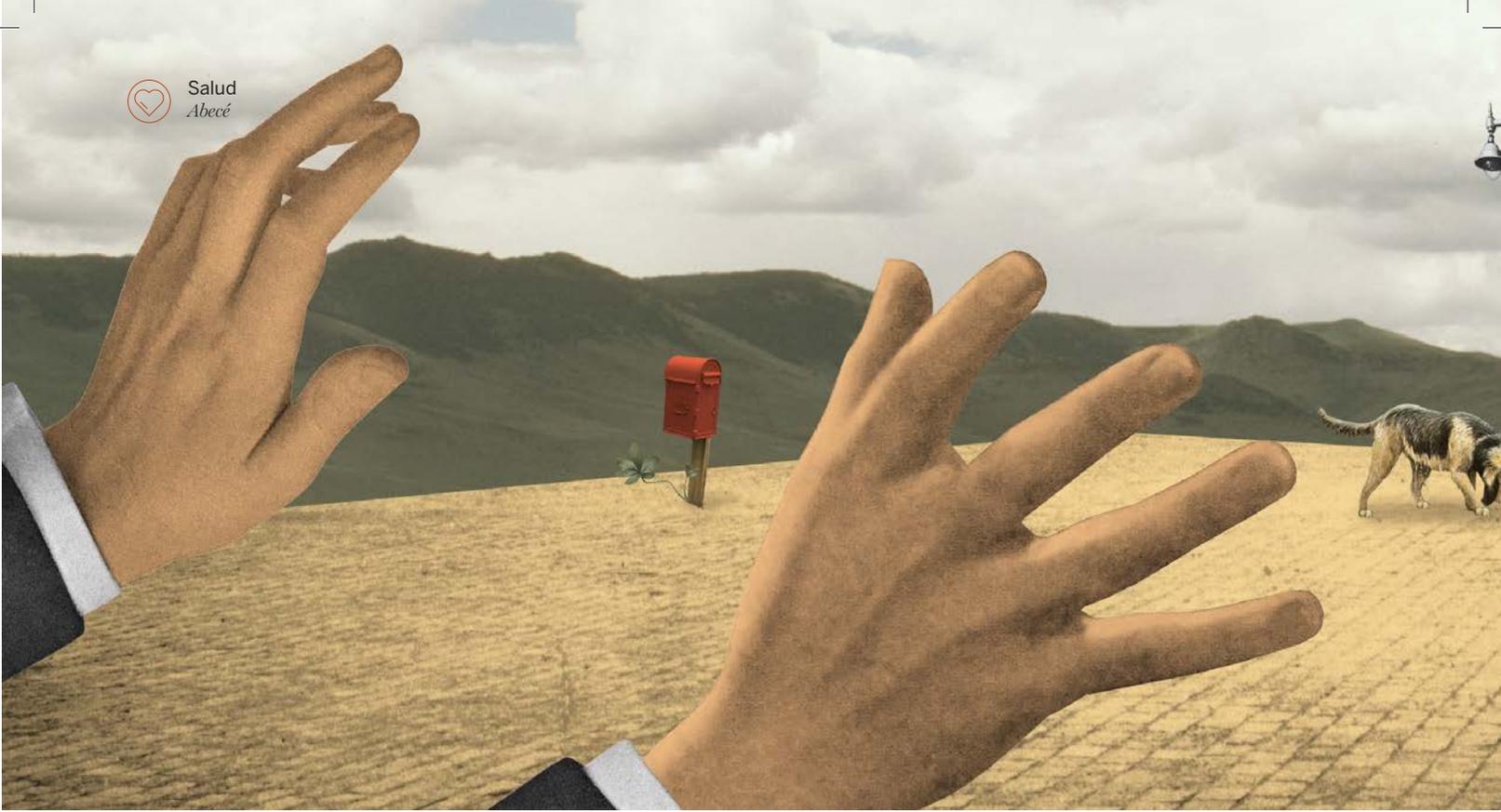
TENEMOS TODO PARA BRINDARTE
UNA ATENCIÓN DE PRIMERA:

URGENCIAS
CENTRO DIAGNÓSTICO
HOSPITALIZACIÓN
CIRUGÍA

AV. Boyacá - Calle 167 , Bogotá

 **4 89 7000**

www.clinicalacolina.com



Mitos y realidades *de las hemorroides*

*Karem Racines Arévalo** • ILUSTRACIÓN: *Randy Mora*

Sentarse en el asiento del transporte público inmediatamente después de que alguien acaba de desocuparlo no lo hará más propenso a padecer hemorroides. El cirujano Ricardo Daguer, de la Clínica Iberoamérica de Colsanitas, aclara éste y otros mitos.

Las hemorroides son venas inflamadas

Verdadero. Se trata de vasos sanguíneos situados en el esfínter anal que forman parte de la anatomía normal del cuerpo humano. Sin embargo, es imperceptible su presencia a menos que se altere su normal funcionamiento y se inflamen. Entonces, estaremos frente a lo que se conoce en el ámbito de la salud como enfermedad hemorroidal, y popularmente como hemorroides o almorranas.

La enfermedad hemorroidal se presenta solo en personas de edad avanzada

Falso. Las hemorroides pueden inflamarse en individuos de cualquier edad, pero es más frecuente en los rangos de 25 a 35 y de 55 a 65 años. Incluso, hay niños que refieren sintomatología, lo que

indica que ningún rango de edad está exento. Casi el 50 % de la población las padece. Con respecto al género, son igualmente propensos hombres y mujeres, pero es cierto que el embarazo puede ser una condición que influya en su aparición, por el aumento de la presión intra-abdominal y de la zona rectal.

El consumo de comidas picantes puede causar enfermedad hemorroidal

Falso. Si la intención es prevenir la inflamación de las hemorroides no es necesario dejar de comer picante. Sin embargo, si ya se presentan síntomas de la enfermedad es conveniente limitar su consumo, porque las heces arrastran el efecto irritante y pueden causar ardor en el momento de salir.



Sentarse sobre superficies calientes puede producir hemorroides

Falso. No hay ninguna posibilidad de que el calor en un asiento genere la inflamación de las hemorroides. Científicos alemanes demostraron en el año 2009, a través de un estudio muy serio, que no hay relación alguna entre apoyarse en superficies calientes y padecer la enfermedad hemorroidal. Por otro lado, es un hecho práctico demostrado que las compresas frías o los baños de asiento en agua helada pueden generar alivio cuando se inflaman los vasos sanguíneos de la zona rectal.

La cirugía cura definitivamente la enfermedad hemorroidal

Verdadero. La enfermedad se clasifica en cuatro grados. Las de grado 1 se caracterizan por producir molestia al defecar y leve sangrado, pero no presentan protrusión; las de grado 2 sobresalen y se retraen espontáneamente, y generan leve sangrado. En ambos casos se recomienda manejo médico y farmacológico para contrarrestar los síntomas. Cuando están en grado 3 se presenta sangrado, dolor, y la retracción se logra de forma manual; otros síntomas frecuentes en esta etapa son la secreción, prurito e incontinencia. En el grado 4 se padecen todos los síntomas mencionados y la protrusión de las hemorroides es irreversible. En los grados 3 y



4 la cirugía es la única cura. Las dudas sobre su efectividad se generan porque cuando se extraen los paquetes hemorroidales inflamados quedan otros, internos y externos, y es posible que tiempo después algunos de éstos sobresalgan.

Pueden desencadenar en cáncer colon-rectal

Falso. No tienen nada que ver las hemorroides con cáncer, puesto que se trata de vasos sanguíneos constituidos por células benignas. Más bien la apariencia de un tumor maligno en la región colon-rectal puede confundirse con las hemorroides. Estas protuberancias pueden provocar dolor, picazón, secreción y sangrado, pero nunca será tan abundante como para poner en peligro la vida del paciente.

Puede prevenirse su aparición

Verdadero. Existe evidencia científica de que la condición hereditaria puede aumentar la propensión a desarrollar hemorroides patológicas, pero también hay recomendaciones, relacionadas con estilo de vida, que juegan en favor de la prevención: una dieta alta en fibra, baja en grasas, con azúcares controlados y abundante líquido puede ayudar. El doctor Daguer recomienda evitar el sobrepeso y el sedentarismo, y aplicar correctivos tempranos para disminuir el estreñimiento o la diarrea. ¶

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

Ocho preguntas sobre la “pastilla del día después”

Redacción Bienestar Colsanitas*

La pastilla de emergencia —también conocida como “pastilla del día después”— es uno de los métodos de anticoncepción de los que dispone toda mujer para cuidar su cuerpo y llevar una vida sexual plena y responsable.

1 ¿Qué es la pastilla de emergencia?

Los ovarios de las mujeres producen principalmente dos hormonas: progesterona y estrógeno. La pastilla tiene un derivado sintético de progesterona llamado Levonorgestrel. Actúa liberando una carga momentánea de dicha hormona.

2 ¿Cómo funciona?

La dosis hormonal de Levonorgestrel, hace que o bien se inhiba o retrase la ovulación al inducir cambios en las curvas hormonales que inducen este proceso.

3 ¿En qué momento debe tomarse?

Desde 24 horas antes y también hasta 72 horas después de la relación sexual. Lo ideal es planificar con algún otro método: pues siempre se ha dicho que la pastilla de emergencia debería ser utilizada solo en casos esporádicos. Toda mujer tiene el derecho de conocer los métodos de anticoncepción e informarse con su médico o a través de Profamilia.

4 ¿Cuántas pastillas se pueden tomar al mes?

Explica el doctor Vargas que en este momento una mujer puede tomar hasta seis pastillas en el mes; de acuerdo con una investigación reciente, esto cambia la idea de píldora de emergencia por la de píldora de anticoncepción regular para mujeres que tienen seis o menos relaciones sexuales al mes. El doctor Gómez aclara que, aunque una mujer podría planificar con pastillas de emergencia, es importante recordar que estas pastillas fueron pensadas para usarse en casos especiales. Existen

métodos de planificación regular o continua mucho más efectivos.

5 ¿Quiénes pueden tomarla?

La píldora del día después está declarada como libre de contraindicaciones y se distribuye sin necesidad de prescripción médica. La pueden tomar mujeres desde los 13 hasta los 45 años.

6 ¿Tiene efectos secundarios?

Altera el ciclo menstrual debido al pico hormonal que representa. En algunos casos (menos del 10 % de las mujeres) puede producir dolor de cabeza o náuseas, debido a que cada cuerpo responde de manera diferente a las hormonas.

7 ¿Es bueno combinar la pastilla de emergencia con otros métodos?

Siempre debería combinarse con métodos de barrera, como el preservativo, ya que las pastillas de emergencia no previenen enfermedades de transmisión sexual. Es importante recordar que cuando los métodos de anticoncepción regular se usan correctamente su índice de efectividad es de 98 a 99 %.

8 ¿Es abortiva?

No, la píldora de emergencia tiene un tiempo de máximo 72 horas después de la relación sexual y funciona básicamente previniendo el encuentro entre el óvulo y el espermatozoide. Si una mujer está embarazada y la toma, no va a interrumpir el embarazo. ¶

*Asesoría: Juan Carlos Vargas, director científico de Profamilia, y Fernando Gómez, director de la Unidad de Fertilidad de Colsanitas.



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



DGP
Diagnóstico Genético Preimplantacional



ICSI
Inyección Intracitoplasmática de Espermatozoides



Inseminación intrauterina



Preservación de la fertilidad



FIV
Fertilización In Vitro



Banco de semen y óvulos



Fertilidad.profamilia.org.co



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



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



La cantidad de óvulos que tiene cada mujer queda definida desde antes de su nacimiento. En el útero materno el feto femenino produce la cantidad de ovocitos (cientos de miles) que luego madurarán y se convertirán en óvulos (cientos), que podrán ser fecundados y que cada 28 días saltarán del ovario a las trompas de Falopio como parte del ciclo menstrual. En algún momento de la vida de las mujeres los óvulos se acaban, y concluye también el ciclo menstrual. Este fenómeno se conoce como menopausia, y generalmente ocurre entre los 45 y los 50 años de edad.

Por eso, cuando a mis 37 años comencé a sentir calores, me costó asumir que quizás mi reserva de óvulos se había acabado. Los calores no fueron el primer síntoma: el acné invadió casi toda mi cara en forma agresiva. Como alguien que ha tenido problemas hormonales toda su vida, y cuyo acné deriva de ellos, sospeché que algo estaba mal. Había dejado de lactar a mi hijo después de 2 años y 8 meses, tiempo durante el cual mi cuerpo se acopló a producir leche y a seguir un ciclo menstrual muy estable y sin contratiempos. Pero tan pronto paré de dar pecho a mi hijo, mi cuerpo enloqueció. Primero vino el acné, y luego se fue la regla. Primero tuve un retraso de dos meses. Luego regresó normal otros dos meses más y después se fue del todo.

La última regla que tuve la viví durante un puente festivo en el que me escapé a Providencia con una amiga, también madre y escritora. Habíamos planeado ese viaje liberatorio durante meses. Allí, en el mar, cerré la etapa de apego intenso con mi hijo, pues era la primera vez que me alejaba por más de dos noches de su lado. Aunque no lo sabía, en ese viaje también estaba despidiendo la menstruación, que me había acompañado desde los 13 años.

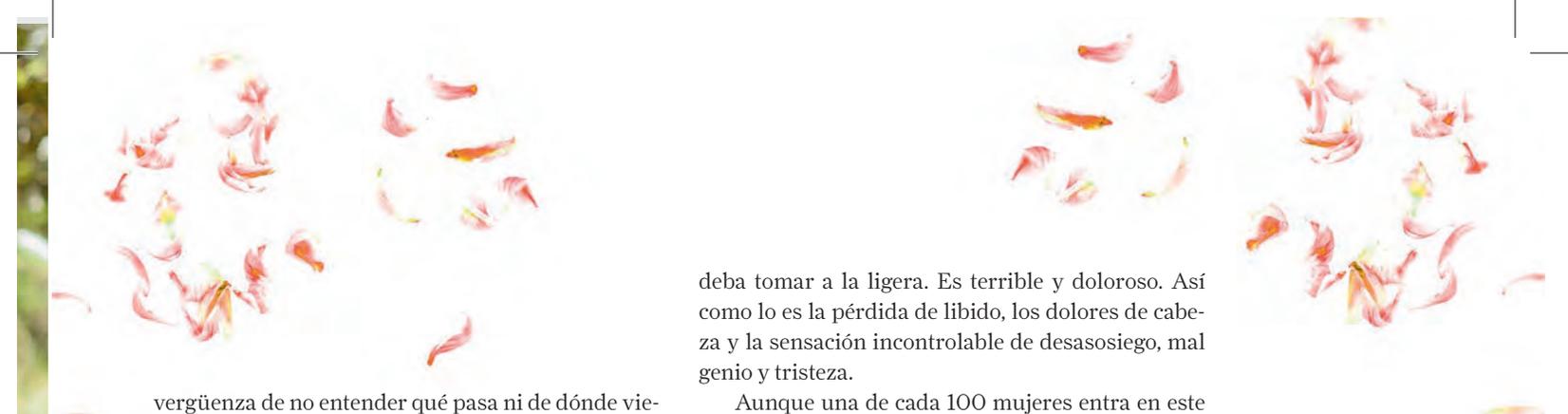
Los calores comenzaron poco después de ese viaje. La sensación de estar quemándose de adentro hacia afuera es muy intensa, mientras la cara comienza a ponerse roja y sudorosa, y una siente la



Menopausia a los 37

*Carolina Vegas** • FOTOGRAFÍA: *Fernando Olaya*

Pocas veces se habla de este proceso natural en las mujeres. Y más aún si el fin de la vida fértil llega anticipadamente. La autora le quita el velo de misterio y habla abiertamente de su experiencia.



vergüenza de no entender qué pasa ni de dónde viene el deseo casi irrefrenable de quitarse la ropa y pararse frente a una ventana abierta, o un ventilador. También llegó el insomnio: noches en vela sin poder conciliar el sueño, que siempre había sido un amigo fiel y fácil de encontrar.

Me invadió una sensación de fatalidad, una angustia intensa, profunda, que me hacía imaginar toda serie de escenarios catastróficos. Así como un desdén intenso por el mundo, por los demás. En cada largo retraso me hice una prueba de embarazo. Más para tener una respuesta que ayudara a avanzar un diagnóstico certero, que porque pensara que en efecto estaba embarazada. Sabía que algo iba mal. Que nada de eso era normal. Mi curiosidad periódica me indicaba que podía ser una menopausia precoz, pero tenía miedo de que me dijeran que simplemente debía calmarme y que mi regla regresaría. Quería exámenes. Quería un dictamen médico.

Fue así como busqué a un ginecólogo endocrinólogo, quien al verme entrar a su consultorio me preguntó quién me había remitido a su consulta. “Me remití yo misma, doctor”, le contesté. Después de escucharme cerca de diez minutos, me acompañó a la puerta con una orden para hacerme exámenes de sangre y evaluar mi colesterol, tiroides y un cuadro hemático. También me hicieron exámenes para medir la hormona folículo estimulante, la hormona luteinizante y el estradiol (niveles de estrógeno).

Los resultados no dejaron dudas: a los 37 años mi cuerpo se encontraba inmerso en un proceso menopáusico irreversible. Una semana después salía de nuevo del consultorio con la orden para comenzar, de inmediato, la terapia de reemplazo hormonal.

De la menopausia precoz se habla muy poco. De por sí la menopausia, un proceso por el que pasamos todas las mujeres, está marcada por un velo de secretismo y misterio. A casi ninguna nos preparan para asumirla. Nos tratan de enseñar acerca de la primera menstruación, y algunos aspectos del embarazo y el parto. Pero el fin del ciclo fértil del cuerpo femenino, sus consecuencias y sus síntomas, se discuten poco. La imaginación popular la asocia a la vejez, a una “salida del mercado”, al fin de una vida útil y reproductiva. Quizás por eso nadie le advierte a uno que otro de los síntomas, quizás el más incómodo, es la resequedad vaginal. Y no es algo que se

deba tomar a la ligera. Es terrible y doloroso. Así como lo es la pérdida de libido, los dolores de cabeza y la sensación incontrolable de desasosiego, mal genio y tristeza.

Aunque una de cada 100 mujeres entra en este proceso de manera anticipada, muchas no reciben diagnósticos certeros a tiempo. “Muchas veces se asume que existe una alteración en el ciclo o un ovario poliquístico, entonces la solución es mandar un anticonceptivo oral. El problema puede pasar años enmascarado. Porque reaparece una menstruación y ya”, me aseguró el ginecólogo endocrinólogo y especialista en menopausia, Germán Barón, profesor de la Universidad del Bosque, la Universidad Militar Nueva Granada, la Universidad de la Sabana y la UDCA.

El problema es que la falta de diagnóstico puede implicar un peligro para la salud y la vida misma, pues el riesgo de enfermedad cardíaca en mujeres con insuficiencia ovárica prematura aumenta más de un 50 por ciento. La razón es que dejamos de producir estrógeno antes de tiempo, y esta hormona no solo regula el ciclo y permite la ovulación: también mantiene en buen estado los vasos sanguíneos y controla los niveles de colesterol en el organismo. Con la menopausia precoz también aumenta el riesgo de osteoporosis, depresión y demencia temprana. En pocas palabras, una menopausia antes de los 40 años no solo significa el fin de la vida fértil. Las consecuencias pueden ser mucho más graves, y por eso la terapia de reemplazo hormonal se convierte en la manera más recomendada para proteger al cuerpo de un envejecimiento acelerado.

Ahora bien, ¿por qué algunas mujeres tienen menopausia prematura? No hay certezas, pero se sabe que está ligada a las enfermedades autoinmunes, en especial al hipotiroidismo. También puede ser consecuencia de cirugías en los ovarios y de la quimioterapia. Inciden, así mismo, otros factores hereditarios y genéticos. Lo cierto es que es un proceso difícil en el plano emocional, que requiere un duelo y una aceptación. No sé si ya lo acepté, todavía espero que me llegue la regla casi todos los meses. Jamás se me ocurrió pensar que extrañaría un cólico menstrual, o que la vida me cerrara la puerta a la posibilidad de un segundo embarazo. Lo cierto es que agradezco haber obtenido un diagnóstico a tiempo. ¶

“Aunque una de cada 100 mujeres entra en este proceso de manera anticipada, muchas no reciben diagnósticos certeros a tiempo.”

.....
*Periodista, escritora y editora.



Logros de nuestros profesionales

Nuevo método para diagnosticar el síndrome de Sjögren

Redacción Bienestar Colsanitas

Diagnosticar una enfermedad autoinmune puede demorar años, debido a la complejidad y variedad de los síntomas. Dos médicos adscritos a Colsanitas investigaron una herramienta de diagnóstico efectiva frente a una de estas enfermedades.



Luz Kelly Anzola, especialista en medicina nuclear, y José Nelson Rivera, internista e intensivista, trabajaron durante cuatro años en la investigación.

El síndrome de Sjögren es una enfermedad autoinmune en la cual el organismo del paciente crea anticuerpos y destruye principalmente las glándulas salivales, aunque también puede comprometer los ojos. Los síntomas más comunes son resequecedad de la boca y los lacrimales, e inflamaciones articulares que deterioran la calidad de vida del paciente.

Se trata de una enfermedad de difícil diagnóstico. Hasta hace poco, para diagnosticarla se utilizaban exclusivamente los criterios establecidos por el American European Consensus Group (AECG), que carecen de especificidad frente a la inflamación de las glándulas salivales y extraglandulares afectadas por el mismo síndrome. Esto significa que los parámetros de diagnóstico son insuficientes en muchos casos para catalogar la enfermedad.

La investigación

El 30 de mayo de 2019, un equipo de investigación liderado por los médicos Luz Kelly Anzola y José Nelson Rivera, adscritos a Colsanitas, publicó un artículo científico en la revista indexada *Journal of Clinical Medicine*. En él, el equipo de investigación plantea un nuevo método diagnóstico para el síndrome de Sjögren. La doctora Anzola, especialista en medicina nuclear, y el doctor Rivera, internista e intensivista,



La investigación se publicó en la revista indexada Journal of Clinical Medicine.

trabajaron durante más de cuatro años con imágenes diagnósticas de pacientes en los que se sospechaba podían tener esta enfermedad.

Las imágenes se tomaron usando una molécula llamada “receptores de somatostatina radiomarcados con tecnecio 99”. En las enfermedades inmunológicas, algunos receptores —la parte de la célula a la cual se une una molécula— se activan, y lo que hace esta molécula particular es marcarlos o señalarlos para hacerlos visibles en una imagen. Según qué receptores estén marcados es posible catalogar una enfermedad inmunológica. Por ahora, este procedimiento permite diagnosticar o descartar el síndrome de Sjögren, sea primario (como enfermedad principal) o secundario (como consecuencia de otra enfermedad).

“Este procedimiento permite diagnosticar o descartar el síndrome de Sjögren, sea primario o secundario”.

“Con estas investigaciones estamos dándole a las personas la oportunidad de beneficiarse con nuevas tecnologías, para que los diagnósticos de estas enfermedades inmunológicas sean más acertados”, explica la doctora Anzola.

La publicación

El proceso de publicación comenzó cuando la doctora Anzola tuvo acceso a la molécula como parte de su trabajo de investigación de tesis doctoral en Europa. Con la posibilidad de trabajar con ella, comenzó a leer todo lo que encontró al respecto para entender cómo y para qué funcionaba. Entonces contactó al doctor Rivera, quien llevaba un largo tiempo trabajando con pacientes inmunológicos. Juntos armaron un protocolo planteando la hipótesis de que la molécula servía para diagnosticar mediante imágenes el síndrome de Sjögren, que hasta entonces sólo podía diagnosticarse a través de exámenes de sangre, con resultados insuficientes en algunos casos.

Durante cuatro años estuvieron recolectando información metodológicamente: revisando pacientes una y otra vez, hasta que la hipótesis quedó confirmada. “Nosotros introdujimos la molécula a Colombia para diagnosticar esta enfermedad, no la inventamos. En Europa vienen trabajando con ella desde mediados de los noventa”, aclara el doctor Rivera. “El objetivo siempre fue ofrecer a la comunidad médica una herramienta más de diagnóstico para tratar con mayor premura el malestar de los pacientes”.



Tenemos todos los ingredientes para su bienestar.

www.bienestarcolsanitas.com

Síguenos en redes sociales:



@bienestarcolsanitas



/BienestarColsanitas



@BienestarRev



Claves para **CUIDADORES**

*María Gabriela Méndez**

Cuidar a un ser querido enfermo o anciano puede ser extenuante si no se tienen en cuenta algunas consideraciones. Entender que el cuidador también debe cuidar de sí mismo es la primera lección.



La mayoría de las veces, cuidar a un ser querido que sufre una enfermedad o incapacidad no es una decisión. Lo común es que las circunstancias dejen en manos de una sola persona la responsabilidad de cuidar al familiar dependiente. Pero el cuidado debe ser una decisión de quien cuida, pero también una tarea organizada, planificada y distribuida entre un cuidador primario y otros cuidadores que lo apoyen. El cuidado debe verse como un privilegio.

Daniel Ossa, fundador de Lazos Humanos y director global del Programa del Adulto Mayor de Keralty, entrena a cuidadores y pacientes desde hace más de diez años. Según su experiencia, hay una diferencia radical entre el cuidador a quien le *toca* hacerse cargo de alguien con aquel que *decide* hacer este trabajo.

La diferencia se puede apreciar a simple vista: al que le tocó ser cuidador se le ve sobrecargado, “quemado”, desesperanzado. El que opta por ser cuidador tiene otra actitud: se siente útil y encuentra en el cuidado del otro una razón de vida.

“Una de las cosas que más genera sobrecarga en el cuidador es saber que le tocó hacerlo porque es su responsabilidad u obligación moral. En el caso de las esposas puede ser todavía mayor la carga, porque no hay un sentimiento de reciprocidad o gratitud que sí tiene una hija o un hijo que cuida. Ese sentimiento de estar retribuyendo el amor y el cuidado que recibió de sus padres hace que disminuya la carga”, apunta Ossa.

Ossa y su equipo trabajan justamente en evitar esa sobrecarga que muchas veces llega con la tarea

de cuidar, cuando no hay una planificación. Por eso, propone ver el cuidado como una empresa familiar, donde una persona esté a la cabeza y sea la responsable del cuidado, y cada uno de los miembros de la familia se comprometa a hacer aportes a esa empresa según sus dones y capacidades.

“El cuidado se planea, no se improvisa”, repite Ossa varias veces durante nuestra charla. Y continúa con la comparación con una empresa: recomienda empezar por un estudio de las necesidades, capacidades y preferencias de todos los involucrados; luego configurar un equipo de trabajo y, por último, saber con qué recursos se dispone.

Como cualquier empresa, lo más seguro es que en sus primeros momentos hay unos recursos limitados. Entonces los involucrados deben pensar en cómo se van a invertir esos recursos para optimizarlos. Como en cualquier empresa, el gerente no puede hacer de operario, de financiero y de

portero al mismo tiempo, porque no va a hacer bien ninguna de sus tareas. Igual sucede con el cuidador.

Ahora bien, las condiciones iniciales pueden ir cambiando conforme la enfermedad avanza. En el caso de los pacientes con deterioro cognitivo esto se evidencia de manera mucho más clara, porque sus necesidades cambian constantemente. “Una cosa que deben entender las familias es que estos son procesos de continua transformación. Y tenemos que capacitar y acompañar a los cuidadores y sus familias para que esos cambios generen el menor estrés”, añade Ossa.

“Entender que estos son procesos de transformación. Y tenemos que capacitar a los cuidadores para que esos cambios no generen estrés”.

Es necesario ver el cuidado como una empresa familiar, donde cada uno contribuya según sus dones y capacidades.

*Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.



“Si el cuidador está bien, la persona cuidada estará bien. Y si ambos funcionan, lo hacen gracias a que tienen un apoyo familiar”.

“NADIE TE PREPARA PARA ESTO”

María Eugenia Valencia cuida a su madre de 87 años. Siempre han vivido juntas, y desde hace 10 años la necesidad de cuidado se ha ido intensificando, en la medida en que se ha complicado la salud de la mamá.

En este tiempo al frente de esa enorme responsabilidad María Eugenia ha encontrado algunas claves para enfrentar el reto de cuidar a su ser querido. Herramientas que, sin duda, podrían servirle a las familias que estén en una situación similar. “Nadie te prepara para esto. Simplemente ocurre”, dice María Eugenia. Y comparte los hallazgos que ha ido recogiendo por el camino:

➤ **Estar emocionalmente muy bien centrado.** “Porque una persona que no esté emocionalmente bien se destruye. De pronto sí puede cuidar, pero el desgaste va a ser mayor”. En su caso, la ayuda mucho asistir desde hace 20 años a grupos de

crecimiento espiritual. Estas salidas unas tres veces por semana, adonde va caminando, son una terapia para liberar el estrés y tener un espacio para ella.

➤ **Tener una mascota.** Su gato Ramón ha sido una fuente importante de paz y tranquilidad para María Eugenia y su mamá. “Si no lo tuviera a él, no creo que hubiera podido hacer ese trabajo. Este animalito me ayuda muchísimo”. Ella lo dice porque tener esa responsabilidad le genera mucha ansiedad, y el gato le regala momentos de tranquilidad y juego.

➤ **Rezar y meditar.** Una sólida vida espiritual le ayuda a superar los momentos de desesperación y a ser más tolerante y paciente. María Eugenia se enfrenta a situaciones dolorosas cuando su madre se pone agresiva como consecuencia de la demencia senil. La oración y la meditación refuerzan la compasión y la comprensión.

Los síntomas del agotamiento

Uno de los síntomas de la sobrecarga y el agotamiento del cuidador son los cambios en los estados anímicos, que pueden manifestarse con depresión, tristeza, ira o rabia. Sin embargo, muchas veces los cuidadores no son conscientes de esos sentimientos, no porque no los tengan, sino porque consideran que no se los pueden permitir. Es una forma que tiene el cuidador de controlar sus emociones.

“El cuidador no reconoce que está cansado porque piensa que va a ser juzgado si reconoce el cansancio: ‘¿cómo voy a estar cansado de cuidar a mi mamá? ¿Qué van a pensar de mí?’”, refiere Diana Carolina Rodríguez, neuropsicóloga, directora de Lazos Humanos. El problema es que en esos casos, muy probablemente, la sobrecarga es interna.

Esa sobrecarga interna contenida se expresa en ira. Y también explica otros comportamientos: “Muchas veces los cuidadores maltratan, no porque sean malos o no quieran a la persona, sino porque tienen rabia, una manifestación de su cansancio extremo. Pero después del maltrato se sienten culpables. Entonces se mantienen entre esos dos sentimientos: la ira y la culpa”, dice Rodríguez. Los cuidadores que no vigilan su propia salud física y mental pueden caer en depresión y enfermarse.

A esa sobrecarga interna hay que sumarle la frustración que puede sentir el cuidador porque hace unos esfuerzos inmensos todos los días de su vida, pero la persona en lugar de mejorar está cada día peor. La culpa también aparece cuando el cuidador se toma un tiempo para descansar. Parte del trabajo en Lazos Humanos es enseñarles a los cuidadores que dejar al paciente a cargo de otra persona durante unas horas o incluso un día no le hará daño.

Porque hay otra distorsión: el cuidador piensa que nadie puede cuidar a esa persona mejor que él.

Ossa y Rodríguez recomiendan buscar ayuda antes de llegar a ese punto de sobrecarga física y mental. “Si busca ayuda en los estadios iniciales del cuidado, se llena de herramientas y no tiene que pasar todo este camino tortuoso”.

¿Qué hacer?

Para aliviar el estrés y mantenerse saludable, los expertos recomiendan a los cuidadores tener conciencia del autocuidado: tomar descansos, hacerse chequeos frecuentes, mantener conexiones sociales, alimentarse bien y hacer ejercicio. “Es muy importante tener espacios de respiro, participar de grupos de apoyo, generar algún apalancamiento espiritual. Porque cuando no existen estos espacios se va formando una bomba de tiempo que tarde o temprano estalla”, explica Ossa.

Por otro lado, conviene que el paciente tenga orientación profesional en cuanto a actividades psicoeducativas, de intervención ocupacional, para que se haga responsable de su propio cuidado y adquiera herramientas protectoras que ralenticen el proceso de deterioro funcional. De esta forma va a poder conservar por más tiempo su independencia y su funcionalidad motora y mental. Esto no es fácil, porque muchos pacientes dependientes están en depresión debido a su condición.

Ossa es enfático: el cuidador y el paciente son una conjunción. “Si el cuidador está bien, la persona cuidada estará bien. Y si ambos funcionan, lo hacen gracias a que tienen un apoyo familiar”.

En definitiva, el cuidado es una oportunidad que tiene una doble cara. Puede ser una carga, un castigo, una obligación que a largo plazo va a causar estragos, o puede ser una vía de crecimiento espiritual. ¶



Buscar ayuda en los estadios iniciales del cuidado ayuda a tener herramientas para enfrentarse a la situación de la mejor manera.

BUSQUE AYUDA

- › Frente a un diagnóstico de una enfermedad degenerativa o crónica, conserve la calma y busque ayuda. Hay centros de referencia como Lazos Humanos, que pueden ayudarlo a hacer un plan familiar del cuidado.
- › Busque información sobre la enfermedad a través de canales adecuados y confiables.
- › No improvise. Y no piense que cualquiera está capacitado para ser cuidador. En estos centros hay cursos de formación, orientación, capacitación y terapia familiar.
- › No se haga el fuerte, sobre todo si es una enfermedad de largo plazo.
- › Haga un mapa de sus redes y de los tipos de apoyo que puede brindar cada una. Hay que involucrar y comprometer a toda la familia. Los cuidadores ocasionales pueden ayudar con recursos o apoyo logístico.
- › Tenga en cuenta que brindar apoyo y soporte emocional también es una forma de cuidar. Una llamada, una visita, pueden ser determinantes para alguien que lo necesita.
- › Las mascotas son protectoras por naturaleza y dan soporte emocional a pacientes y cuidadores.
- › El tiempo dedicado al cuidado es un factor de riesgo para la sobrecarga. Por esta razón, el cuidador debe ejercer sus funciones como si fuera una jornada laboral, con los descansos y vacaciones correspondientes.
- › Mantenga el hábito de agradecer al cuidador por el trabajo que hace. Es un gesto reconfortante y lo anima a seguir haciéndolo.

¿En qué consiste la laparoscopia?

Redacción Bienestar Colsanitas

Cerca de 10.000 veces al año se usa este procedimiento en la Clínica Reina Sofía. Arnold Barrios, jefe del Departamento Quirúrgico de Clínica Colsanitas, explica qué es y en qué casos se recomienda.

¿Qué es?

Es un método de cirugía. La laparoscopia tiene como principal característica ser mínimamente invasiva, lo que implica incisiones e intervenciones en el cuerpo del paciente mucho más pequeñas y menos agresivas en comparación con la cirugía “tradicional abierta”. La laparoscopia puede usarse en el abdomen y la zona pélvica, aunque el mismo procedimiento funciona en la cavidad torácica y las articulaciones bajo los nombres de toracoscopia y artroscopia, respectivamente.

¿Cómo funciona?

El médico cirujano opera a través de tres incisiones en la piel cuyo tamaño individual no excede los cinco milímetros. Una de las incisiones sirve como guía y está ubicada sobre el área a intervenir; las otras dos están ubicadas a ambos lados de la primera.

A través de estas aberturas el cirujano introduce las herramientas quirúrgicas, que son tubos delgados como un cable. Por la incisión guía va un artefacto que libera un gas o un líquido que tiene como función expandir el área abdominal, y una cámara diminuta con una linterna que transmite imágenes en tiempo real a una pantalla en el quirófano. Por las otras aberturas van pinzas y bisturíes de alta precisión que permiten llevar a cabo el procedimiento.



¿En qué casos se usa la cirugía laparoscópica?

Puede usarse en prácticamente cualquier procedimiento quirúrgico. Las limitaciones suelen estar dadas por la falta de los equipos o profesionales necesarios para llevarlo a cabo.

En las clínicas de Colsanitas, los procedimientos en los que más se usa esta técnica son: cirugía bariátrica (para tratar obesidad), cirugía oncológica de colon, herniorrafia inguinal (para tratar hernias), colecistectomía (extracción de la vesícula biliar) y apendicectomía (en casos de apendicitis).

La laparoscopia también puede usarse como método diagnóstico: mediante la cámara se evalúa el deterioro de ciertos órganos o la presencia de cuerpos extraños. En este caso, el diagnóstico sirve para evaluar o descartar la pertinencia de una cirugía en la cual sí haya intervención.

Este método de cirugía tiene algunas ventajas: las cicatrices son minúsculas, el tiempo de recuperación es mucho más corto, las probabilidades de complicaciones son mínimas y el dolor es menor en comparación con la cirugía tradicional.

La duración de una cirugía laparoscópica varía según la complejidad del procedimiento: desde menos de una hora hasta cinco o más horas. Dependiendo de la necesidad, se aplica anestesia general o local.

RIESGOS

Es mucho menos riesgosa que la cirugía tradicional abierta debido a la intervención mínima. Las complicaciones pueden aparecer según la complejidad de la cirugía, es decir, por el área a operar o la dificultad de la intervención. Los riesgos posteriores dependen del cuidado en el postoperatorio.

Prepárese para *su cita médica*

Redacción Bienestar Colsanitas*

Es recomendable mantener una carpeta con todos los diagnósticos, resultados y exámenes médicos y tenerla siempre lista para llevar a las citas médicas. De esta forma, el médico puede tomar una decisión mejor documentada.



PARA TENER EN CUENTA

- › Pueden entrar con acompañante los pacientes mayores de 65 años o con alguna discapacidad, según ellos lo deseen.
- › Los menores de edad deben entrar con acompañante.
- › El paciente debe seguir las indicaciones de preparación asignadas, de lo contrario la cita puede ser cancelada (ej. vestimenta o ayuno).
- › Llegar 20 minutos antes para hacer los trámites de facturación.
- › Hacer una lista con los malestares o preocupaciones que se quieren consultar. Para las citas con medicina general, el paciente debería consultar máximo dos malestares por visita.

*Asesoría: Andrés Jácome, internista y gastroenterólogo adscrito a Colsanitas.

ideas al tiempo que le hacemos creer al otro que lo estamos escuchando. Mientras el otro habla, nuestra mente vuela de aquí para allá, esperando el momento de tomar el turno. Cuando volvemos a escucharlo, ya hemos perdido el hilo de lo que estaba hablando. Pero no reparamos en que, para que tenga lugar la conversación auténtica hace falta atención, ese recurso escaso contra el que se impone la epidemia contemporánea de la hiperdistracción.

“La diferencia entre el sentido del oído y la capacidad de escuchar es la atención”, escribió hace unos años en *The New York Times* Seth Horowitz, una neurocientífica que aboga por una ética de la escucha. “Aquello de ‘nunca escuchas’ no es solo la queja de una relación sentimental problemática, también se ha convertido en una epidemia en un mundo que está intercambiando conveniencia por contenido, velocidad por significado”.

Tan importante como la figura del cazador en una tribu indígena, es la del hombre que habla alrededor del fuego y ante un colectivo que lo escucha hipnotizado. No se entendería la historia oral de muchos pueblos aborígenes sin la presencia del anciano que relata mitos y leyendas o del contador que va de aldea en aldea llevando noticias acerca de otros lugares. Desde tiempos remotos, los seres humanos aprendieron a relacionarse escuchando.

Hace treinta años, cuando aún era un hombre de negocios, Leon Berg comenzó a entrenarse en la habilidad de escuchar hasta convertirse en un experimentado facilitador de procesos de interlocución. Su escuela fue la Fundación Ojai, situada en un valle al sur de California, donde conoció el Consejo, una práctica de habla y escucha que el matemático y escritor Jack Zimmerman había aprendido de los indios hopi de Arizona. Berg ha llevado con éxito la práctica del Consejo a colegios y cárceles en Estados Unidos. En los colegios donde ha sido aplicado a lo largo de tres décadas, el Consejo es un espacio de libertad en el que niños y adolescentes hablan de lo que verdaderamente les importa. En las cárceles, dice Berg, la práctica de la escucha ha ayudado a que los presos sean menos violentos, más comprensivos, y a comunicarse mejor con sus familias.

“Tengo una gran cantidad de testimonios que así lo testifican”, me dijo Berg en una videollamada. “Los presos van motivados a los consejos y practican el hablar y el escuchar. No les enseñamos nada específico, simplemente abrimos un espacio donde pueden hablar de sus vidas unos con otros, compartir su realidad y contexto, ver sus patrones de con-

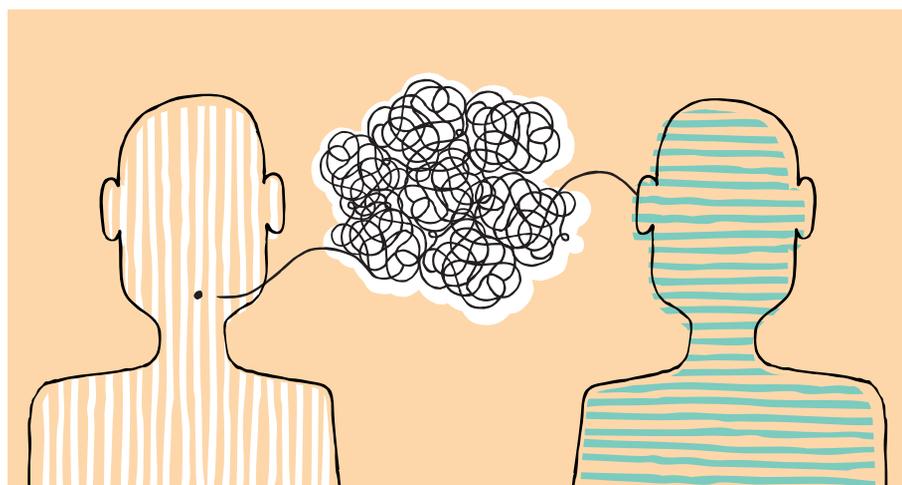
ducta en el pasado, qué han heredado de la cultura, de sus familias, y así exploran cómo llegaron a ser quienes son y por qué terminaron en la cárcel”. El Consejo tiene beneficios de doble vía: gana el que habla y gana el que escucha.

Para “germinar hacia la virtud”, el historiador y filósofo griego Plutarco recomendaba a los jóvenes cultivar la escucha. “De viento es el discurso que sale de los jóvenes incapaces de escuchar y no acostumbrados a traer beneficio del oído. La naturaleza ha dado a cada uno de nosotros dos orejas, pero una sola lengua, porque debemos escuchar más que hablar”, dijo en un discurso hace cerca de dos mil años.

Escucha y silencio

Escuchar es un ejercicio que precisa de silencio, y el silencio es un lujo que en la actualidad escasea por todas partes. Una de las más bellas y enigmáticas reflexiones sobre el silencio y la escucha activa que éste posibilita la propuso John Cage en los años cincuenta del siglo pasado: ‘4’ 33” es una pieza para piano en tres tiempos silentes, con la que el inusual compositor experimental norteamericano quiso demostrar que la música puede estar formada no solo por silencios, sino también por los sonidos que se configuran de manera natural entre el público y el entorno. En las presentaciones en vivo, ni el artista ni sus acompañantes tocan algún instrumento durante ese tiempo; en las grabaciones, son cuatro minutos y treinta y tres minutos de silencio.

“Escuchar es un ejercicio que precisa de silencio, y el silencio es un lujo que en la actualidad escasea por todas partes”.



*Periodista y escritor.

“Dejar que el silencio se manifieste, como lo quería John Cage, podría hacernos mejores seres humanos, capaces de desplazar la atención de uno mismo hacia el otro”.

El compositor confiaba en que si el público escuchaba con atención el silencio del performance, la experiencia sería única, y podría confirmarse que el silencio total no existe. Esto dijo el propio Cage luego del estreno del que consideraría su trabajo más relevante: “Durante el primer movimiento, se oía el viento que soplaba en el exterior; en el segundo, las gotas de lluvia empezaron a repicar sobre el tejado. Y durante el tercero, las personas emitieron todo tipo de sonidos interesantes, mientras hablaban o se encaminaban hacia la salida”.

El silencio, y la habilidad de escuchar que cultivamos en él, corren el riesgo de perderse entre la distracción digital y la sobrecarga de información en que vivimos hoy en día. Quizás el silencio y escuchar mejor no nos vacunarán contra la manipulación de las grandes plataformas de poder, pero al menos nos ayudarán a estar alertas. Dejar que el silencio se manifieste, como lo quería John Cage, podría hacernos mejores seres humanos, capaces de desplazar la atención de uno mismo hacia el otro. Ser, a la postre, más generosos.

El monje zen Densho Quintero, que practica el silencio en sus meditaciones diarias, me dijo durante un encuentro en su dojo bogotano: “Si uno sigue centrado en uno mismo, no escucha, no ve

nada, porque se está limitando a las experiencias mecánicas con las que se relaciona con la vida habitualmente. Solo escuchamos nuestros lamentos y deseos de gratificación, pero no vemos qué hay más allá. Nos educan pensando que quienes piensan diferente son enemigos, y quienes piensan igual son competidores. Entonces estamos todo el tiempo peleando con los demás, y por eso no los escuchamos. Solo escucho si me conviene lo que dice el otro”.

Cuánta falta hace en países como el nuestro una verdadera ética de la escucha, después de tantas décadas de guerra. Una ética que permita reconocer y socializar los testimonios de dolor, las necesidades y los perdones de víctimas y victimarios. Una ética que eduque en la asimilación de que la escucha va más allá de la mera percepción acústica.

“Sin vecindad, sin escucha, no se configura ninguna comunidad. La comunidad es el conjunto de oyentes”, escribe el filósofo surcoreano Byung-Chul Han en *La expulsión de lo distinto*. En su dimensión política, asegura, la escucha “es lo único que enlaza e intermedia entre hombres para que configuren una comunidad. Hoy oímos muchas cosas, pero perdemos cada vez más la capacidad de escuchar a otros y de atender a su lenguaje y a su sufrimiento”.

Los periodistas sabemos que muchas veces la gente se abre, se expresa, se desahoga cuando la escuchamos atentamente, cuando guardamos silencio y no la interrumpimos. A veces es suficiente con cerrar la boca y ofrecer una mirada tranquila y una disposición desprejuiciada. Sin la mente deambulando, perdida, a la espera ansiosa de que el otro se calle. ¶



EL LIBRO

El arte de escuchar

Erich Fromm



“Hoy oímos muchas cosas, pero perdemos cada vez más la capacidad de escuchar a otros y de atender a su lenguaje y a su sufrimiento”.


VICILADO Supersalud
Línea de atención al cliente: 0800 20 20 20, S.C.
www.colsanitas.com

Droguerías Cruz Verde

¡Te lleva a Europa!

Gánate un viaje para dos personas

Si eres usuario de medicina prepagada de Colsanitas o Medisanitas, participa por compras iguales, acumuladas o superiores a \$200.000 realizadas entre el 15 de octubre y el 15 de diciembre de 2019.

Si tus compras son realizadas en días diferentes a los miércoles acumulas dos oportunidades.

*Indispensable inscribirse a través del link

<http://bit.ly/concursoviajeeuropa> o leyendo este código QR



Al realizar la compra debes informar en el punto de pago que haces parte del programa Privilegios Colsanitas

Por compras iguales, acumuladas o superiores a \$200.000 en Droguerías Cruz Verde a nivel nacional, los afiliados a Privilegios Colsanitas, que incluye afiliados a Colsanitas Medicina Prepagada y a Medisanitas, podrán participar en el sorteo de: tarjetas prepagadas equivalentes a un viaje doble a Europa en temporada baja. Día 1: vuelo internacional hacia Madrid, vuelo nocturno, Día 2: llegada al aeropuerto internacional de Madrid - Barajas y alojamiento en Madrid, Día 3: desayuno en Madrid, city tour por la mañana, tarde libre y alojamiento en Madrid, Día 4: desayuno en Madrid, viaje en bus vía Madrid - Burdeos (693 km), y alojamiento en Burdeos, Día 5: desayuno en Burdeos, viaje en bus vía Burdeos - Vella del Loira- Blois - París (574 km), y alojamiento en París, Día 6: desayuno en París, city tour por la mañana, tarde libre y alojamiento en París, Día 7: desayuno en París, día libre y alojamiento en París, Día 8: desayuno en París y vuelo de regreso. Para quedar efectivamente inscrito en la actividad el usuario debe registrarse en el siguiente link <http://bit.ly/concursoviajeeuropa> o leyendo el Código QR (a través de una aplicación móvil) que se encuentra en nuestras piezas publicitarias y aceptar la política de manejo de datos personales de Cruz Verde. La confirmación se enviará vía correo electrónico y/o mensaje de texto. El periodo de medición es desde el 15 de Octubre al 15 de Diciembre del 2019. El sorteo se realizará el día 20 de Diciembre del 2019 en las oficinas de Cruz Verde ubicadas en Calle 97 #13-14, Piso 03 a las 11:00 am. El usuario debe solicitar que las compras las registren por el Convenio Colsanitas para que sean válidas para participar en el sorteo. Por cada \$200.000 en compras que realices en nuestras Droguerías Cruz Verde acumulas una oportunidad. Si tus compras son realizadas en días diferentes a los miércoles acumulas dos oportunidades. Aplica para servicio a domicilio que se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo con la red de distribución (consúltala en www.cruzverde.com.co), el servicio será gratis para pedidos iguales o superiores a \$25.000. Todos los domicilios solicitados de 10:00 pm. a 6:00 a.m. o pedidos inferiores a \$25.000 tendrán un costo de entrega de \$2.500. Cruz Verde no promueve el consumo de medicamentos de prescripción médica ni fórmula para lactantes y complementarios de leche materna según el parágrafo 1 del art. 79 del Dec. 677 de 1995 y Dec. 1397 de 1992. Las condiciones se encuentran publicadas en www.cruzverde.com.co y registradas ante Coljuegos.

Autoriza
Coljuegos 



Una vida frente al mar

*Adriana Echeverry**

FOTOGRAFÍA: *Taty Mahecha*

Cansados de los afanes en la capital del país, la autora, su esposo y su hija (además de Congo, el perro) decidieron comenzar una nueva vida frente al mar. Su testimonio muestra que nunca es demasiado tarde para cumplir los sueños.

.....
* *Periodista y editora.*

Tendría unos once años cuando conocí el mar. El recuerdo de ese primer encuentro fue tan poderoso que podría decirse que en parte originó la vida que tengo ahora, y que trataré de contar en estas líneas. Era una niña cuando llegamos a esa casa de playa en la que pasaríamos los siguientes días. Había viajado allí con la emoción de conocer el mar, que hasta entonces solo había visto en fotografías, quizás en la televisión.

Era de noche cuando llegamos. Estaba tarde, y a pesar del cansancio del viaje no lograba conciliar el sueño. Ahí estaba el mar: no podía verlo, pero podía oírlo. Y sus sonidos me invadían. Ese ruido suave cuando el agua se aleja de la orilla, pero tan poderoso cuando las olas rompen contra la playa suscitaba en mí una emoción que aún hoy me conmueve.

No sé en qué momento me quedé dormida, pero sé, sí, que me levanté con los primeros rayos del sol a ver la vastedad de las aguas, el vaivén de sus olas, la belleza que hoy, tantos años después, no entra en el cajón de las imágenes que de tanto verlas se hacen imperceptibles. Hoy el mar me maravilla tanto como entonces.

Decía que ese encuentro en la infancia, en parte, originó la decisión que tomamos mi esposo, mi hija y yo hace unos meses de dejar Bogotá para intentar una vida más sencilla y sosegada frente al mar. Lo otro que originó este movimiento familiar tiene que ver con la velocidad a la que se vive en

una ciudad capital. Son tan largas las distancias, tantos los obstáculos que hay que sortear cada día, que al final, cuando cae la noche, el reloj se ha comido las horas una a una sin que nos demos cuenta. Y de repente, ha pasado ya una semana en la que se habla más sobre lo urgente que sobre lo importante, en la que se revisan agendas y se toman decisiones sobre lo práctico. Una semana más —otra— en la que no hemos tenido tiempo de respirar, de permitirle al silencio surgir y, al fin, mirar hacia adentro.

Aunque ese vértigo está presente en nosotros desde hace varios años, empezamos a anhelar con más fuerza el sosiego después de que los resultados de unos exámenes médicos que le ordenaron a Fernando, mi marido, fueran aterradores. Sus probabilidades de vida se reducían a un porcentaje menor del cual debíamos aferrarnos como a un flotador. Fueron un par de meses muy difíciles en los que los médicos practicaban otros estudios para evaluar cuál sería el mejor tratamiento a su enfermedad. Al final resultó que unos exámenes contradecían a los otros y se concluyó, después de semanas de una tristeza íntima y silenciosa que decidimos no compartir con nadie, que no había nada que temer. No había enfermedad que combatir.

El desenlace no podía ser mejor, pero lo cierto es que de ese pozo de incertidumbre no salimos iguales. Fernando escribió sin parar lo que más tarde se convirtió en *La última cena*, su novela más reciente, y yo, con mi obsesión por buscar en cada situación de la vida el aprendizaje que trae entre líneas, empecé a desentrañar esa inexplicable tendencia a la inmovilidad, a permanecer en el mismo lugar du-

rante años, a aferrarnos a lo conocido, aunque eso implique aplazar planes y sueños. Vivir frente al mar, por ejemplo. Entonces nos sentamos, lo hablamos en familia, evaluamos posibilidades, hicimos cuentas y entendimos que no podíamos seguir dejando para después lo que quizás mañana ya no sea posible.

Escogimos este mar cálido que descansa a los pies de la Sierra Nevada de Santa Marta como el lugar indicado para hacer un paréntesis en la rutina y bajar las revoluciones: un año al menos. La vida ya dirá.

Buscamos una casa desde la que podemos ver el mar muy cerca. Y oírlo.

Lo he visto enfurecerse y volver a la calma. He visto el brillo de sus aguas al medio día cuando el sol está justo arriba y en las noches cuando aparece la luna. He visto sus colores cambiantes, deslumbrantes: los de sus aguas y los del cielo que las cubre. He empezado a reconocer las aves que lo sobrevuelan y las embarcaciones que lo transitan. A veces veo un viejo Tramp Steamer como el que obsesionó a Álvaro Mutis durante años y me pregunto si también allá se esconden un par de amantes que solo se permiten una historia común en altamar. Durante tres meses he visto y oído al mar cada día. Con su sonido me duermo, con su sonido me despierto. De sus aguas profundas aprendo.

“Hicimos cuentas y entendimos que no podíamos seguir dejando para después lo que quizás mañana ya no sea posible”.



Fernando Quiroz, Adriana Echeverry y su hija, Elena, junto a su perro Congo, quien parece haber encontrado su lugar en el mundo.



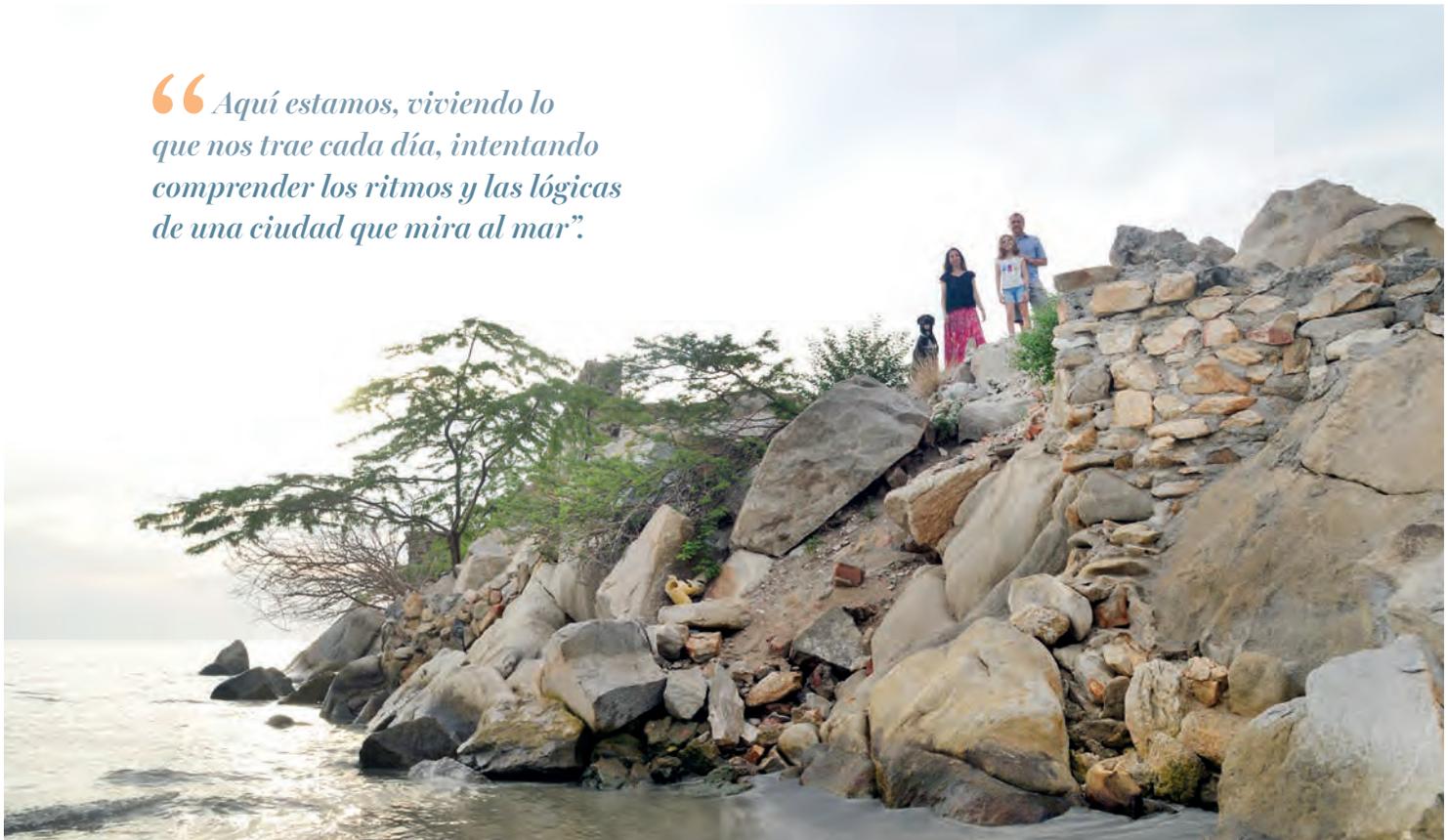
Esta decisión, dice la autora, es un viaje al centro de nosotros mismos: de nosotros como familia, de nosotros como individuos.

Aquí estamos, viviendo lo que nos trae cada día, intentando comprender los ritmos y las lógicas de una ciudad que mira al mar. Tratando de desacelerar, cosa que no es tan fácil como parece. Elena, nuestra hija de diez años, ya ha hecho amigos en el colegio y de vez en cuando suelta un ¡Ajá! tan propio de aquí. Congo, nuestro perro, parece haber encontrado su lugar en el mundo persiguiendo una pelota en la playa. Desde ese presente perpetuo que habita

a los niños y a los animales creo que es más simple conectar con lo que trae cada instante.

De eso se trata esta decisión de vida que tomamos. Este movimiento es un desafío a la inercia que nos arrastra. Es, en últimas, un viaje al centro de nosotros mismos: de nosotros como familia, de nosotros como individuos. Un viaje interior. Un tiempo y un espacio para descubrir nuestra propia geografía emocional, sus territorios y sus fronteras. ¶

“Aquí estamos, viviendo lo que nos trae cada día, intentando comprender los ritmos y las lógicas de una ciudad que mira al mar”.





Antes de morir quisiera...

Santiago Gamboa

Adriana Restrepo • FOTOGRAFÍA: Natalia Hoyos



Durante su época de periodista, el escritor estuvo muy cerca de la muerte: una explosión lo elevó varios metros y le hizo perder el sentido. Desde entonces, su relación con la muerte es mucho más compleja.

Perder el miedo a...

Hacer el ridículo.

Volver a sentir la emoción...

Del amor en la juventud.

Haber cumplido mi sueño de juventud de...

Ser escritor.

Escuchar por última vez...

Los viejos discos de la Fania All Stars.

Confesar que...

En realidad me gusta más la poesía.

Regalar a alguien especial...

Un libro de poemas a quien se sienta solo.

Tener el coraje para...

Intentar reencontrarme con amigos de otras épocas.

Dar las gracias a...

Todos los libros que he leído y me han formado.

Aprender algo...

Siempre quise memorizar los poemas de León de Greiff.

Cambiar de opinión sobre...

La literatura. Nunca sobre política.

Que mi epitafio diga...

“Intentó hacer lo que quería”.

Haber cultivado la compasión hacia...

Los animales y los árboles. ¶

Tiempo libre
Carta abierta



Ilustraciones tomadas del Pequeño Larousse Ilustrado, edición de 1962.



DE PASEO POR EL Pequeño Larousse Ilustrado

*Santiago Mutis Durán**

El diccionario es un tesoro precario y hoy en desuso, porque de esas miles de palabras con las que hablamos y medio nos entendemos, y que están contenidas en estos libros, cada día usamos menos.

El diccionario es como un arca de Noé dolorosamente estrecha, que se mantiene a flote en las aguas intranquilas de los tiempos. Y como cada palabra algo nombra, alguna realidad alumbrada, interior o exterior, pues el diccionario no es solo el libro de consulta de una lengua que se expande y también muere —palabra por palabra, como un árbol de otra vida: hoja por hoja—, sino que también es el compendio de una realidad que desaparece bajo otra realidad, que se le impone y que, si nos queda tiempo, también veremos desaparecer. En este sentido, un diccionario es una obra grandiosa... que espanta. Y entre más viejo, peor.

Durante todo un siglo, tal vez en todas las Américas, buscamos y aprendimos algo de nuestra lengua principalmente en solo un diccionario, el Pequeño Larousse Ilustrado: una “adaptación española [de

la] obra de universal fama, debida al eminente lexicólogo francés Claude Augé”, según leemos en las páginas iniciales de la edición de 1962.

Múltiples ediciones ha tenido en castellano esta obra desde 1912, ampliándose hasta convertirse en la “vanguardia de la lexicografía española”.

Démosle una ojeada a este libro de más de 1.000 páginas, rastreando apenas un tema: los animales, y escogiendo dentro de él solo los que están ilustrados, sin duda un valioso y hermoso trabajo, del que el propio Diccionario se siente muy orgulloso, con toda razón: “Esta ilustración, de factura muy delicada y perfectamente homogénea, es ante todo exacta: no entra en ella para nada el capricho. Constituye una lección [...] de valor educativo indiscutible”, según leemos en la edición de 1962. Veamos cómo sus definiciones cumplen con este propósito.

** Poeta, editor e investigador colombiano. Su último libro se titula Trivium de artistas, (Silaba Editores, 2018).*



¿Cómo viven los animales en el Pequeño Larousse?

¿O habrá que preguntarse más bien cómo vivían? Porque estas descripciones, de la A a la Z, parecen hechas por un cocinero y no por un lexicógrafo, y son de muy dudoso valor educativo, siempre lastimosamente incompletas y sin ni un ápice de amor. En ellas no está el animal real, vivo, sino apenas su cuerpo y sus entrañas... y para qué nos sirve a los humanos: de alguno se dice que no es carnívoro sino carnicero; de otro, que es perjudicial a nuestra agricultura, rapaz, ponzoñoso, voraz. De otros más, lo destacable es que es comestible —crudo o cocido—, o que de su piel se pueden hacer sombreros. En todas las definiciones, se trata de criaturas que usamos, abusamos, maltratamos, desollamos, freímos, tasajeamos, cebamos, domamos, sometemos, esclavizamos... y demás verbos que han nacido en nuestro trato con ellos. Veamos.

ABEJORRO: "... [coleóptero] herbívoro [que] causa mucho daño a la agricultura, pero su larva o gusano blanco es la que mayores estragos produce...".

AJOLOTE. "Animal anfibio de Méjico: el aceite de ajolote se usó en otro tiempo como aceite de hígado de bacalao."

ÁNSAR: "Ave palmípeda, de carne comestible: las plumas del ánsar servían para escribir."

ARENQUE: "Pez parecido a la sardina que abunda en los mares del norte... es muy fecundo y viaja en bancos de millones de individuos; se come lo mismo fresco que salado o desecado al humo."

ARMIÑO. "Mamífero de piel muy suave y delicada, parda en verano y blanca en invierno, excepto la punta de la cola, que es siempre negra."

ATÚN: "Pez de color negro azulado por encima y gris plateado por debajo... alcanza hasta 5 metros de largo y 900 kilos de peso. Su carne, excelente, se come fresca, escabechada y conservada en aceite de olivas."

AVE DEL PARAÍSO: "... pájaro de Nueva Guinea muy buscado por la hermosura de su plumaje."

AVESTRUZ: "Sus plumas, muy hermosas, son objeto de activo comercio."

AVUTARDA: "Ave zancuda de los países cálidos y templados, y de carne muy sabrosa."

BACALAO: "Pez gádido que llega a tener más de un metro de largo... muy voraz ... Vive en los mares árticos... donde lo pescan en verano... Se come su carne fresca o salada, y de su hígado se extrae un aceite empleado como reconstituyente."

BALLENA: “Mamífero marino... el mayor de los animales... Se le hace una caza encarnizada a causa de su aceite y su grasa que son muy estimados así como los apéndices córneos que lleva en su boca.”

BARBO: “Pez de río, de carne muy apreciada.”

BIGARRO: “Caracol marino comestible de las costas de España.”

BUEY: “Toro castrado... Críase... principalmente en la India, donde sólo sirve como bestia de carga y de tiro...”

CACHALOTE: “Cetáceo grande parecido a la ballena, pero mucho más feroz... Se saca de sus intestinos el ámbar gris, perfume muy apreciado, y de su cabeza, el blanco o esperma de ballena, que sirve para fabricar bujías.”

CAMARÓN: “Pequeño crustáceo... comestible.”

CAMELLO: “Género mamífero rumiantes... el animal más útil del desierto.”

CANTÁRIDA: “Insecto coleóptero de Europa, que sirve para fabricar vejigatorios.”

CAPIBARA: “Mamífero de América del Sur, del tamaño de un cerdo pequeño y carne sabrosa.”

CAPONERA: “Jaula donde encierran los capones para cebarlos.”

CARABAO: “Especie de búfalo de Oceanía: ... la principal bestia de carga usada en las islas Filipinas.”

CARACOL: “Molusco gasterópodo terrestre comestible...”

CARNERO: “Animal rumiante, de cuernos oblicuos, arrugados y en espiral: ... se cría por su carne y su lana.”

CARPA: “Pez de agua dulce... cuya carne es muy estimada, es un pez de fondo, que gusta de los parajes cenagosos...”

CASTOR: “Mamífero roedor, cubierto de pelo muy fino... perjudiciales a los árboles, de cuyas hojas, corteza y raíces se alimentan... La piel del castor es muy estimada.”

Y así hasta la Z:

ZORRA: “Género de mamíferos carnívoros... que comprende animales de cola peluda y hocico puntiagudo, destructores de aves y mamíferos pequeños.”

Según parece, los animales han sido nuestro laboratorio de crueldad, nuestra escuela. Si de esta misma manera hiciéramos una descripción del ser humano, diríamos: “Mamífero carnívoro, sin plumas, astuto, voraz, con solo dos patas, dominante, propenso a la agresión, poblador de todos los climas del planeta, orgulloso, capaz de alimentarse de cuanto encuentra a su paso, laborioso como la hormiga y dotado de lenguaje, pero con notables antecedentes de degustar a sus propios semejantes...”. ¶



“Esta ilustración, de factura muy delicada y perfectamente homogénea, es ante todo exacta: no entra en ella para nada el capricho. Constituye una lección [...] de valor educativo indiscutible”.

El difícil panorama de los viejos

Eduardo Arias*

Bogotá no está preparada para brindar servicios de buena calidad a la creciente población mayor de 60 años.

Ilustración: Luis Felipe Hernández



Desde hace ya bastantes décadas (¿los locos años 20? ¿el auge del rock and roll en los 50? ¿la revolución contracultural de los 60?) vivimos en un mundo que cada vez más exalta “lo joven” y condena a los viejos al ostracismo y al olvido. Esta circunstancia coincide con el progresivo aumento de la proporción de ancianos y la disminución de nacimientos, lo cual hace que la llamada “pirámide poblacional” ya no tenga tal figura. Esta contradicción (y sinrazón) plantea unos enormes retos hacia el futuro. Y si bien Colombia no está en los primeros lugares de la lista de países del mundo con mayor proporción de población de la tercera edad, este es un aspecto que debe considerarse cuando se habla de desarrollo y equidad.

Hace algunas semanas obtuve un documento de la Veeduría Distrital, órgano de control preventivo del Distrito, publicado en junio de este año. En él se analiza la situación en que nos encontramos los mayores de 60 años en Bogotá. Este estudio señala que en la

ciudad viven alrededor de 52 mayores de 60 años por cada 100 menores de 15. Es decir, una relación de dos menores de 15 años por cada adulto mayor. No es una cifra muy alta si se compara con otras ciudades. En Tokio es al revés: allí conviven dos mayores de 60 años por cada menor de 15. En ciudades como Nueva York, Buenos Aires y Madrid la proporción es casi de uno a uno.

El informe de la Veeduría Distrital señala que una manera de medir cómo se pasan los viejos en una ciudad o un país es a través de Índice General de Envejecimiento (Age Watch), una metodología que mide cuatro indicadores: seguridad de ingresos, estado de salud, competencias y entornos favorables. En Bogotá, donde vive un muy apreciable porcentaje de los lectores de esta revista, los indicadores no son los mejores, ya que el Índice arrojó una calificación global de 61,5 sobre cien puntos, lo que en un colegio o una universidad sería el equivalente a pasar raspando. Y más preocupante resulta ver que esa cifra se debe en gran parte, en primer lugar, a la existencia de un entorno desfavorable señalado a partir de la pésima percepción de los ciudadanos sobre la seguridad, la posibilidad de recibir apoyo en caso de dificultad, el grado de autonomía en la toma de decisiones y el sistema de transporte. Este factor obtiene la calificación más baja: 39,4. Le sigue el componente de competencias, el cual da cuenta de la calidad del empleo y los niveles de escolaridad: sólo obtiene 63,7. La situación de la “se-

guridad de ingresos” tampoco muestra un buen comportamiento. Sólo 70,8 puntos son la evidencia. Finalmente, la situación menos mala, aunque tampoco buena, hace referencia al “estado de salud”, calificada con 80,3. Estos resultados evidencian lo poco amable que es Bogotá con los ancianos.

Los medios de transporte público de la ciudad son verdaderas trampas para las personas de mayor edad. Se presentan graves fallas en la señalización, la comodidad brilla por su ausencia, así como el respeto por las personas de edad. La mala calidad de aire afecta a los viejos por su incidencia en enfermedades respiratorias, que se complican en personas de edad avanzada. Y un dato del que casi nunca se habla, según señala el informe, es que la violencia intrafamiliar a personas de la tercera edad aumentó 63 % entre 2015 y 2018. Si a esto se agrega las falencias educativas y la dificultad de conseguir trabajos dignos, el panorama es muy desalentador.

Lo anterior es apenas un diagnóstico de lo poco preparada que se encuentra Bogotá para enfrentar los retos que implica el progresivo aumento del porcentaje de habitantes de la tercera edad. Y no es una preocupación exclusiva de nosotros, los viejos de hoy. Es un asunto que afectará de manera mucho más aguda a los cuarentones, los treintañeros y los jóvenes de ahora cuando les toque llegar a estas alturas de la vida.

(Continuará)¶

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



Piloskin®

CUIDADO
capilar

ideal
para cada

Tipo de
cabello

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



La mejor elección
para tener un

**Cabello
Saludable**



con
BIOTINA



con EFECTO
DUAL



con
HAIRGENYL

NUEVO



con **SAW**
Palmetto



ANTICAÍDA
Efecto
Relipidizante



ANTICAÍDA
Uso
Diario



ANTICASPA
&
ANTICAÍDA
Acción
Seboreguladora



ANTICAÍDA
Mayor
Poder Anticaída



ANTICAÍDA
Cabello
Graso



con **ÁCIDO**
Salicílico al
2%

Skindrug

Servicio Exequial¹

Hay momentos en que necesitamos apoyo incondicional

Pensando en tu tranquilidad y la de tu familia, te brindamos el beneficio de **Servicio Exequial** para usuarios de **Colsanitas integral**, que no genera ningún costo adicional a la cuota de Medicina Prepagada² y te cubre³:



- ✓ Red exequial con cobertura en todo el **territorio nacional**⁴.
- ✓ Podrás escoger entre las funerarias o centros memoriales a nivel nacional que se encuentren en **la red exequial de Coorserpark S.A.S.**
- ✓ **Trayecto ilimitado** en todo el país desde el lugar del fallecimiento hasta la ciudad o municipio del destino final.
- ✓ Por ser usuario **Colsanitas** ya cuentas con el beneficio sin necesidad de inscripción⁵.

Comunícate con **COORSERPARK S.A.S** nuestro aliado y prestador del servicio exequial.

Líneas de atención: (1) 345 0188 y (1) 317 5670 en Bogotá, **#523 - opción 2**, prestación de servicio funerario, para celulares Claro, Movistar y Tigo.

Línea gratuita nacional: 01 8000 11 52 33.

Por ser usuario Colsanitas y como condición especial ofrecida por Coorserpark S.A.S, también tu mascota tiene acceso a Cobertura Exequial⁶.
El único requisito es que la inscribas previamente.



- (1) Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte de la cobertura del plan de medicina prepagada Colsanitas y sin costo adicional para los usuarios.
- (2) Excepto servicios adicionales.
- (3) Aplican condiciones y restricciones de acuerdo con las condiciones del servicio contratado con Coorserpark S.A.S.
- (4) Red prestadora de servicios exequiales de Coorserpark S.A.S
- (5) El beneficio aplica únicamente para usuarios Colsanitas S.A. que tengan activo su contrato de medicina prepagada.
- (6) Válido para todas las mascotas Inscritas previamente, por usuarios activos de Colsanitas, en Coorserpark S.A.S. (perros, gatos, aves, conejos, razas pequeñas que pueden ser tenidas como mascotas según el Ministerio del Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible).

Contáctanos en:

[www.colsanitas.com / beneficio-exequial](http://www.colsanitas.com/beneficio-exequial)

Colsanitas en Línea: Bogotá (1) 487 1920 - Nacional 018000979020.

COORSERPARK
Con usted en los momentos difíciles



SunFace®

Fotoprotección para toda la Familia



- UVA/UVB
- Radiación Infrarroja
- Luz Visible



Máxima protección

Pieles grasas y con tendencia acné

Pieles sensibles /Niños

Textura ultraligera

NUEVAS TEXTURAS


Modernos
 Filtros Solares


 Rápida
absorción


 Toque **Seco**

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

