

# Bienestar

COLSANITAS

DICIEMBRE 2019 - ENERO 2020 | ISSN 0122 - 011X

La actriz dejó su carrera para dedicarse a trabajar por la población carcelaria de Colombia.

# Johana Bahamón

Nº 167

# Hydraskin®

72  
Horas  
de hidratación



Hydraskin® Body  
Mayor poder de hidratación



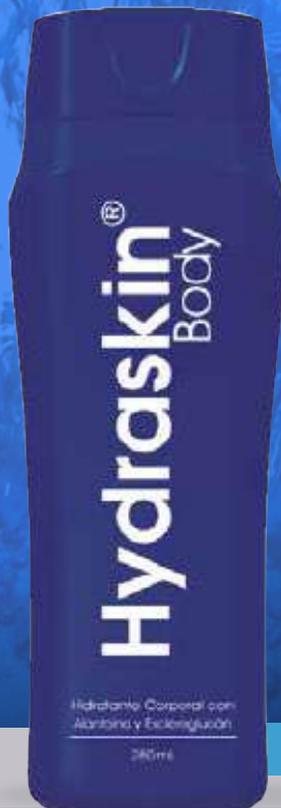
Hydraskin® Face  
Jóvenes o con acné



Hydraskin® Silk  
Maduras o Secas



Hydraskin® Serum  
Hidratante Antiedad



HIDRATA  
& Nutre

LA PIEL

Restaurando  
la barrera hidrolipídica

# Contenido

Nº 167

Diciembre 2019 • Enero 2020



## Institucional

- 2 Cuarenta años de salud y bienestar
- 64 Logros de nuestros profesionales

## Belleza y bienestar

- 8 Julieth Restrepo
- 10 El ritual para desmaquillarse
- 12 Protegerse del sol en todo momento

## Alimentación

- 14 Una vejez con huesos fuertes
- 16 Las 13 vitaminas
- 18 Cuando el tamal tenía prestigio  
*Julián Estrada Ochoa*

## Hogar

- 4 Numeromanía: Movilidad urbana
- 22 Es el momento de sembrar  
*Carolina Mila*
- 26 ¿Criollos o de raza?  
*Karem Racines Arévalo*

## Actividad física

- 30 Mujeres y fútbol: contra todas las dificultades  
*César Rojas*

## Medio ambiente

- 36 Turismo depredador  
*Jorge Pinzón Salas*

## Salud

- 52 Escoliosis: causas y tratamientos  
*Carolina Mila*
- 54 La sinusitis en los niños  
*María Alexandra Cabrera*
- 56 Por una intimidad responsable
- 58 La vida sexual en los mayores de sesenta  
*Karem Racines Arévalo*
- 62 El abecé de la copa menstrual  
*Luisa Fernanda Gómez*
- 66 Adiós, equilibrio  
*María Alexandra Cabrera*
- 68 Así es una prueba de sueño  
*Donaldo Donado*
- 72 Diez preguntas sobre la limpieza dental

## Vida

- 44 Johana Bahamón: "Trabajar en la cárcel me ha hecho mejor persona"  
*María Gabriela Méndez*
- 74 Cómo superar la muerte de la pareja  
*Catalina Gallo Rojas*



- 76 Yoga y salud: ¿qué sabe la ciencia?  
*Carolina Rojas*
- 81 Antes de morir quisiera...  
*Claudia Morales*
- 88 Dilema de un egoísta  
*Eduardo Arias*

## Tiempo libre

- 82 La magia del barro  
*Carolina Rojas*

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



#### Consejo editorial

Eduardo Arias  
Enrique Bernal  
Alberto Casuso  
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  
aifernandez@colsanitas.com

#### Periodista

Brian Lara

#### Fotografía

Olga Lucía Jordán  
Ernesto Linnemann  
María Gabriela Méndez  
Fernando Olaya  
Mateo Romero  
Pablo Salgado  
Wendy Vanegas  
iStock

#### Ilustración

Alejandra Balaguera  
Juan Felipe Hernández  
Camila López  
iStock

#### Fotografía de carátula

Pablo Salgado

#### Dirección administrativa y financiera

Víctor Cárdenas Mendoza  
vmcardenas@colsanitas.com

#### 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



# Cuarenta años de salud y bienestar

**E**l que está terminando no fue un año fácil para las empresas y para las familias colombianas. Las turbulencias vinieron desde diferentes frentes y arremetieron con fuerza. Pero en esta compañía las enfrentamos con determinación, y al final cerramos el año con todos los indicadores en positivo, cumplimos las metas que nos propusimos al comienzo y estamos orgullosos de seguir siendo la compañía de medicina prepagada preferida por los colombianos. Más de 550.000 usuarios satisfechos así lo indican.

Desde hace ya varias semanas estamos delineando proyectos, estrategias y metas para 2020, un año clave para Colsanitas porque marca el aniversario número 40 de nuestra compañía.

En efecto, en 1980, en un modesto caserón en el barrio Teusaquillo, comenzó esta empresa con unos pocos empleados y un puñado de médicos adscritos. Hoy Colsanitas está consolidada como un referente del bienestar y la salud con calidad en todo el país. Además, es bien conocido nuestro compromiso con mantener la salud y prevenir la enfermedad, mientras acompañamos a las personas en todas las etapas de su vida, siempre con las más altas calidades científicas y humanas.

Esos mismos principios estuvieron presentes desde los primeros años. Quizá fue por eso que nuestra empresa creció de manera contundente durante la década del ochenta del siglo pasado. Sin mayores inversiones en publicidad, tan solo apostando por la calidad médica y el servicio humano, gracias al voz a voz Colsanitas llegó a la década de los noventa con el músculo financiero y empresarial suficiente para expandirse por todo el país. Y al mismo tiempo

podimos fortalecer aún más nuestra operación y garantizar el mejor servicio con la construcción de nuestras propias clínicas y centros médicos, con la formación de nuestros profesionales en el país y en el exterior, con el apoyo decidido al deporte y al bienestar de la población.

Los 40 años de Colsanitas los asumimos con alegría, con orgullo, pero también con responsabilidad y prudencia. Además con el compromiso de aprovechar toda la experiencia que hemos recogido para fortalecer la promesa de valor que les hacemos todos los días a nuestros usuarios, a nuestros médicos y a nuestros empleados, aliados y proveedores.

A todos una feliz Navidad y un próspero año 2020. 

#### IGNACIO CORREA SEBASTIÁN

Presidente Ejecutivo  
Colsanitas - Keralty

“2020 será un año clave para Colsanitas porque marca el aniversario número 40 de nuestra compañía”

¿Conoces las diferencias entre nuestro beneficio de

# Cobertura Internacional

y nuestro seguro de

# Respaldo Global?



 <b>Cobertura Internacional</b>		 <b>Respaldo Global</b>	
<b>01</b>	Beneficio que se encuentra incluido dentro de tu contrato de medicina prepagada.	¿Qué es?	Seguro adicional con costo mensual y pago de deducible al hacer uso del servicio. <b>01</b>
<b>02</b>	Usuarios Colsanitas y Medisanitas.	¿A quién está dirigido?	Usuarios Colsanitas. <b>02</b>
<b>03</b>	Sí, siempre se debe activar antes de viajar.	¿Se debe activar?	No, no necesita activación. <b>03</b>
<b>04</b>	Por 30 días a partir de la salida del país, en cada viaje.	Tiempo de cobertura.	A partir de la vigencia de la cobertura, siempre y cuando no seas residente en el exterior. <b>04</b>
<b>05</b>	\$35,000 EUR/US para usuarios Colsanitas. \$10,000 EUR/US para usuarios Medisanitas.	Límite.	Hasta \$1,000,000 US por persona, por vigencia. <b>05</b>
<b>06</b>	Urgencias.	Cobertura.	Eventos programados y ampliación del tope de urgencias. <b>06</b>
<b>07</b>	<b>SIN PAGO ADICIONAL</b>	Urgencias.	<b>CON PAGO DEL DEDUCIBLE</b> <b>07</b>
<b>08</b>	No cubre.	Eventos programados.	<b>Eventos programados:</b> * Tratamientos especializados. * Segunda opinión médica sin deducible. * Cirugías. * Laboratorios y exámenes. * Medicamentos 100% por hospitalización. * Medicamentos para tratamientos ambulatorios hasta por \$20,000 US. * Transplantes. <b>08</b>
<b>09</b>	\$25,000 US por ser usuario Colsanitas \$10,000 US por ser usuario Medisanitas.	Preexistencias codificadas.	\$30,000 US por vigencia. <b>09</b>
<b>10</b>	No cubre.	Preexistencias no cubiertas.	\$30,000 US por vigencia. <b>10</b>
<b>11</b>	No cubre.	Diagnósticos nuevos.	>69 años hasta \$100,000 US por diagnóstico. Hasta \$1,000,000 US. <b>11</b>
<b>12</b>	Aplica para bebés en gestación.	Enfermedades congénitas.	*Menores de 18 años hasta por \$100,000 US por persona. Por 1 sola vez. *Mayores de 18 años hasta por \$300,000 US por persona. Por 1 sola vez. <b>12</b>
<b>13</b>	Debe estar activo.	Estado del contrato	Debe estar activo. <b>13</b>



**Anímate a obtener muchas más coberturas y nuevos servicios** adquiriendo nuestro seguro Respaldo Global, el complemento ideal para nuestro beneficio de Cobertura Internacional.

CHUBB

 **Colsanitas**

 **BMMI**  
SEGUROS COLOMBIA

# Movilidad urbana

Redacción Bienestar Colsanitas • ILUSTRACIÓN: Alejandra Balaguera

Además de dinero y tiempo, los conductores y pasajeros también pierden la paciencia en los trancones colombianos.

Así está la movilidad en las principales ciudades del país.

**272**

**HORAS AL AÑO** en promedio gasta una persona para movilizarse en Bogotá. Eso convierte a la capital en la ciudad más congestionada del planeta, seguida de Roma y Dublín.

**138**

**HORAS AL AÑO** pasan los conductores de Medellín atrapados en el tráfico. Tiene el segundo lugar en Colombia y el décimo en América Latina.

**16**

**BILLONES DE PESOS** es el costo anual que generan las congestiones, representados en el incremento de los precios y el gasto de combustible. Esto es 43.800 millones de pesos diarios o 2 % del PIB cada año.

**55 %**

DE LOS USUARIOS de Transmilenio y 41 % del SITP creen que el sistema empeoró.

**61,7 %**

DEL PARQUE AUTOMOTOR del país son motocicletas; 24,3 % son vehículos particulares.

**24,2**

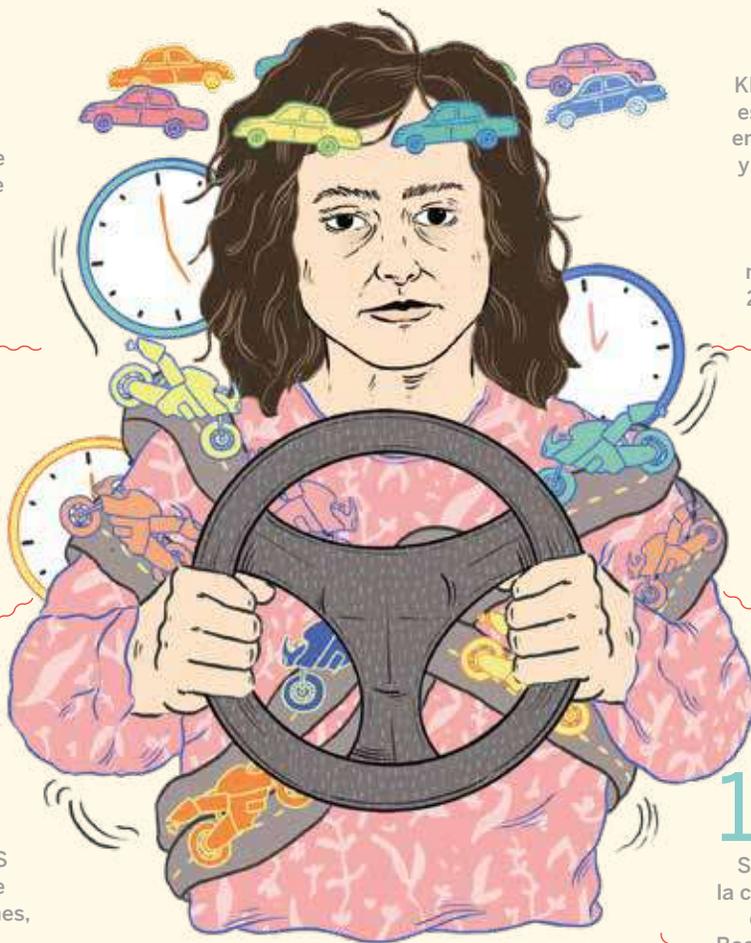
**KILÓMETROS POR HORA** es la velocidad promedio en Bogotá entre las 7 a.m. y las 7 p.m. Los sábados, alrededor de la 1:00 p.m., se registra la velocidad promedio más baja de la semana: 21 kilómetros por hora.

**2**

**MILLONES DE CARROS** hay en Bogotá. Durante el horario de pico y placa, dejan de circular alrededor de un millón de vehículos particulares.

**1000 %**

**SE HA INCREMENTADO** la cantidad de motocicletas entre 2007 y 2017 en Bogotá. De 45.000 pasaron a ser 472.226. En ese periodo, el país pasó de 2,3 millones de motos a 7,7 millones.



Tu *salud* y *bienestar* son nuestras motivaciones más grandes para trabajar cada día; por eso, te damos las gracias por confiar en nosotros y poner en nuestras manos lo mejor de tu vida.

**¡Te deseamos  
una feliz navidad  
y un gran 2020!**



Fundación  
Santa Fe de Bogotá

## Trabajamos para brindar la mejor atención en una infraestructura moderna y en la expansión de nuestros servicios

"En Clínica Colsanitas atendemos a personas, no a pacientes. Para nosotros, nuestros usuarios son nuestra razón de ser, son además por quienes trabajamos, son nuestro futuro".

Jorge Camilo Cortés  
Presidente de Clínica Colsanitas



Es por esto que para nosotros, es importante contar con una infraestructura de salud integrada, que nos permita cubrir las necesidades de nuestros pacientes en los diferentes niveles de atención.

- Clínica Universitaria Colombia.
- Clínica Reina Sofía.
- Clínica Pediátrica.
- Clínica Infantil Santa María del Lago.
- Clínica Colsanitas 103.
- Clínica Sebastián de Belalcázar (Cali).
- Clínica Iberoamérica (Barranquilla).
- Centros Médicos Colsanitas a nivel nacional.
- Laboratorio Clínico.
- Centros Ópticos.
- Clínicas Dentales.
- Medicina Nuclear.
- Banco de Sangre.

### CONOCE NUESTRAS CIFRAS

**26**  
años de **Clínica Colsanitas** atendiendo la salud de los colombianos.

**31.700**  
niños nacidos desde el 2010 en la **Clínica Universitaria Colombia**.

**5.500**  
cirugías bariátricas realizadas en la **Clínica Reina Sofía**.

**17.000**  
pacientes vinculados al **Programa Estás con Nosotros** (oncología) de la **Clínica Universitaria Colombia**.

**3.000**  
reemplazos articulares en los últimos 5 años.

**3.600**  
pacientes cardiovasculares atendidos.

**50**  
trasplantes al año.

**843**  
pacientes de diferentes países atendidos en el **Programa de Paciente Internacional**.

En Clínica Colsanitas construimos un modelo de salud integrado, en el que acompañamos a las personas durante toda su vida. Estamos al lado de ellas desde antes de nacer hasta el duelo de los familiares en el momento en el que fallecen.



En Colsanitas  
queremos que veas  
el mundo como lo  
quieras ver.

Por eso, en nuestros **centros ópticos**,  
por pertenecer al Plan de Medicina  
Prepagada Colsanitas, te damos un  
descuento especial.

**20%**  
DCTO

en el total de tu factura\*.

---

GUESS AGATHA RUIZ DE LA PRADA CH HC Ray-Ban  
PERRY ELLIS® PORSCHE DESIGN  
CROSS. Timberland JAGUAR

---

*\*Esta promoción no aplica para lentes de contacto.*

**Aprovecha esta promoción en marcos de nuestras mejores marcas.**



# Julieth Restrepo

Esta talentosa actriz paisa tiene rutinas de belleza muy sencillas. Es vegetariana y corre todas las mañanas para mantenerse en forma. Pero su foco está en seguir abriéndose camino en Hollywood.

*Adriana Restrepo*

FOTOGRAFÍA: *Ernesto Linnemann*

**J**ulieth ve películas y series de televisión en cantidades industriales. Va al teatro y lee todo lo que puede. Ese es, asegura, su mejor entrenamiento. Cuando su papel lo requiere, también se somete a rutinas extenuantes de pilates, ejercicio y meditación. Por ejemplo, cuando tuvo que interpretar a una víctima de trata de mujeres y prostitución para *La promesa*, la serie de Caracol Televisión. “Debía usar ropa interior y cosas muy chiquitas, así que era importante estar muy fuerte tanto física como mentalmente”.

Hace cuatro años se mudó a Los Ángeles, detrás del sueño de Hollywood. En 2017 se estrenó en varios países la película *Loving Pablo*, en la que la talentosa paisa compartió créditos con Javier Bardem y Penélope Cruz, quienes interpretaron a Pablo Escobar y Virginia Vallejo.

Julieth no tiene fórmulas mágicas para mantener su belleza natural. Lo único sagrado en su rutina es el uso diario de bloqueador solar. De maquillaje tampoco se ocupa mucho en la vida diaria, solo para cada producción. Su pelo no necesita más que champú y acondicionador. Y no usa perfume.

Desde hace tres años es vegetariana por recomendación de su médico bioenergético y desde entonces siente que la vida fluye mejor. Corre todas las mañanas porque además de los beneficios para su cuerpo le ayuda a despejar la mente.

Para cerrar el año tiene un particular ritual: se arma de valor y, junto a su esposo, se mete en el helado mar californiano. **B**



# TÚ DECIDES COMO VER LA VIDA

## PROCEDIMIENTO LÁSER DE OJOS



Corrige defectos  
visuales como:

 Miopía

 Hipermetropía

 Presbicia

 Astigmatismo

**Agenda tu cita**

 318 455 96 53

[www.lafam.com.co](http://www.lafam.com.co)

•Bogotá •Barranquilla •Cali •Medellín

Consulta términos y condiciones de nuestro procedimiento láser en [www.lafam.com.co](http://www.lafam.com.co) o con el asesor en tienda. Los exámenes de diagnóstico se realizarán cuando el paciente haya pagado la suma de \$ 250,000, este valor NO está incluido en el procedimiento. En caso de que el paciente NO sea apto para este procedimiento, podrá utilizar hasta \$200.000 pesos del valor cancelado por los exámenes Prequirúrgicos dentro de los 30 días siguientes en gafas oftálmicas, gafas de sol con fórmula o en lentes de contacto comprando mínimo 4 cajas, en cualquiera de nuestros puntos de venta físicos a nivel nacional. No se realizará devolución de dinero. El valor de la cirugía NO incluye medicamentos ni kit postoperatorio. El kit de medicamentos tiene un precio de \$ 180,000 con técnica lasik y \$ 210,000 con técnica PRK. El procedimiento láser solo se practica en pacientes mayores de 18 años y NO se aplica en mujeres embarazadas, lactantes, y / o pacientes con restricción médica. Este procedimiento está sujeto a una valoración oftalmológica. En el caso de que la cirugía sea en un solo ojo se aplica el 65% de la tarifa completa del valor del procedimiento de los dos ojos. "VIGILADO SUPERSALUD".



# El ritual para desmaquillarse

Adriana Restrepo • FOTOGRAFÍA: Mateo Romero  
• MODELO: María del Mar Vanegas



## 1. LIMPIAR CON ESPUMA

Se debe aplicar el producto en toda la cara, haciendo masaje en forma circular y nunca hacia abajo. Esto permite remover las células viejas y activar la piel.



## 2. ENJUAGAR

Retirar el producto, preferiblemente con agua fría, para ayudar a tensar la piel. Lo ideal es retirar los residuos del maquillaje con agua micelar.

**TIP:** Los pañitos desmaquillantes son una buena opción cuando hay poco tiempo, pero es preferible siempre la rutina completa: espuma, agua y agua micelar.



## 3. REMOVER LA PESTAÑINA

Cuando es resistente al agua es importante utilizar un producto al que se adhiera la máscara y la retire completamente. Puede ser un bálsamo especial para pestañas, aceite de coco o aceite de ricino, que además las ayuda a crecer. Lo mejor es usar un copito, muy delicadamente, y poner un pomo de algodón en el párpado inferior.

**TIP:** Nunca utilizar vaselina o aceite de cocina, porque pueden generar reacciones adversas en los ojos o la piel.

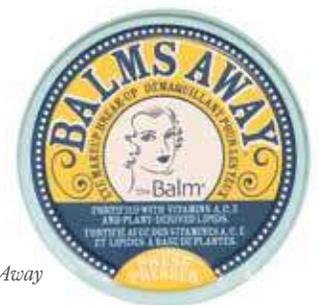


Espuma de limpieza de Natura

**TIP:** No usar jabón tradicional porque reseca y altera el pH de la piel. Si prefiere algo natural, se recomienda el agua de pepino.



Agua micelar de Bioderma



Balms Away

La mejor forma de mantener una piel lozana y tersa es quitar el maquillaje a diario y tener una rutina completa de limpieza antes de dormir. Aquí le mostramos un paso a paso de ese ritual.



#### 4. RETIRAR EL LABIAL

Los labiales de larga duración son muy difíciles de retirar porque se adhieren muy bien a la piel. Lo recomendable es usar un bálsamo desmaquillante especial o con una mezcla de aceite de coco y azúcar.



Bálsamo de e.l.f.

Este artículo contó con la asesoría de Alexandra Sarmiento, maquilladora artística de Glam.



#### 5. APLICAR TÓNICO

Este producto se utiliza para eliminar toxinas y preparar la piel para recibir los nutrientes que vienen después de una limpieza facial. El tónico se debe aplicar siempre con un pomo de algodón o con algodón.

**TIP:** Tanto en este como en todos los pasos, es muy importante tener siempre en cuenta el cuello. Aunque no se maquilla, sufre por los rayos del sol y la polución.



#### 6. HIDRATAR LA PIEL

Aplicar crema hidratante en toda la cara, especialmente en las comisuras de los labios, el contorno de los ojos y la frente.

**TIP:** Después de la limpieza, la piel queda muy sensible y tirante, por eso es muy importante aplicar algún producto que le devuelva la hidratación natural.



Tónico detox hidratante de Natura



#### 7. MASAJEAR EL ROSTRO

El masaje ayuda a relajar los músculos, activar la circulación y a que penetren mejor los productos aplicados. El masaje debe hacerse en la cara y la papada, siempre de forma ascendente y con el reverso de la mano, porque genera un efecto rodillo. La palma, por el contrario, agrega grasa a la piel.

**TIP:** Para finalizar con broche de oro: rocíe un poco de agua de rosas muy fría (se debe guardar en la nevera). Su piel amanecerá realmente suave.



Gel crema anti-señales noche de Natura



# Protegerse del sol *en todo momento*

Los dermatólogos coinciden en que la mejor forma de prevenir el cáncer de piel es usando bloqueador solar y hacer varias aplicaciones durante el día.

*Redacción Bienestar Colsanitas*

La principal causa del cáncer de piel es la exposición al sol. Y aunque popularmente se cree que no es un tipo de cáncer mortal, sí lo es. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año se diagnostican 132.000 casos de melanoma maligno (el que produce metástasis) y mueren 66.000 personas por causa del cáncer de piel.

Exponerse al sol durante una hora o más al día durante varios años puede generar la aparición de manchas, lunares, pecas que, en algunas ocasiones, pueden conducir a lesiones precancerosas o cancerosas. La exposición intermitente al sol, es decir, solo en vacaciones o los fines de semana no es menos dañina. Por eso, hay que aprender a evitar los excesos y protegerse siempre, aunque no vaya a exponerse directamente al sol.

Incluso cuando el día está nublado o si vamos a estar en un lugar cerrado, siempre hay que usar bloqueador solar. El sol emite varios tipos de radiación, pero la que afecta la piel es la ultravioleta y más del 60 % de estos rayos alcanzan a traspasar las nubes. También hay que tener en cuenta que algunas superficies como el asfalto, la arena o el agua reflejan los rayos solares con mayor intensidad y pueden lesionar la piel.

Es por esta razón que los dermatólogos son tan insistentes con el uso diario del bloqueador solar. Y para lograr mayor efectividad, sugieren repetir la aplicación cada tres o cuatro horas durante el día (o aumentar la frecuencia si el sudor o el agua lavan la crema protectora). Y evitar la exposición directa entre las 10 a.m. y las 3 p.m., cuando los rayos inciden más directamente.

Para elegir el bloqueador solar los expertos recomiendan tener en cuenta si la piel es seca, grasa o sensible, o si hay alguna condición especial como acné, dermatitis, vitiligo o manchas. En estos casos se debe consultar con el especialista. También debe considerarse la tonalidad de la piel porque esta es la que determina con qué facilidad se quema.

Santiago Ariza, dermatólogo oncólogo adscrito a Colsanitas, explica que el factor de protección solar (PSF o SFP) indica cuántas veces aumenta la tolerancia de la piel antes de ponerse roja. Por ejemplo: si una persona de piel clara resiste al sol 10 minutos sin quemarse, con el bloqueador de SFP 20 va a poder resistir 20 veces más, es decir, 200 minutos.

Es importante que se aplique suficiente cantidad y se haga media hora antes de exponerse al sol para que las capas más profundas de la piel puedan absorber la crema bloqueadora y el efecto sea óptimo.

Sin embargo, hay que aclarar que el sol es necesario. Es ideal tomar de 10 a 15 minutos de sol (preferiblemente antes de las 10 a.m. o después de las 3:30 p.m.) porque es indispensable para producir vitamina D, fundamental en el metabolismo óseo y para fijar el calcio en los huesos. Recuerde que el cáncer de piel es prevenible en 90 % de los casos. **1**

*“Es importante que se aplique suficiente cantidad y se haga media hora antes de exponerse al sol para que las capas más profundas de la piel puedan absorberlo”.*

## EL CONSEJO

Usar sombrero o cachucha, gafas, camisetas manga larga y sombrilla.



# Umbrella®

AÑO TRAS AÑO, SE  
EVIDENCIA UN INCREMENTO  
SOSTENIDO DEL NÚMERO  
DE CASOS DE CÁNCER DE PIEL



UMBRELLA ESTÁ  
EDUCANDO Y  
CONCIENTIZANDO  
A LAS FAMILIAS  
COLOMBIANAS  
ACERCA DEL CUIDADO  
DE LA PIEL.



**JESÚS ALBEIRO COMETA**  
12 AÑOS CULTIVANDO CAFÉ

**EL PROTECTOR SOLAR #1 EN FORMULACIÓN MÉDICA**

# Una vejez con huesos fuertes

Redacción Bienestar Colsanitas

Para tener una vejez saludable lo ideal es prepararse desde la juventud. Hacer ejercicio y tener una dieta adecuada que incluya lácteos ayuda a mantener fuertes la masa muscular y la densidad ósea.

**E**n la Encuesta de Salud, Bienestar y Envejecimiento, SABE, realizada en 2014 por el Ministerio de Salud y Protección Social, la mitad de los adultos mayores encuestados relacionaron la vejez con dependencia y fragilidad. Y esa fragilidad es física: el miedo a que una caída simple se convierta en algo grave, muchas veces con recuperaciones parciales y demoradas.

Es cierto, con el envejecimiento llegan los achaques y los dolores en el cuerpo. La natural descalcificación de los huesos y la osteoporosis aumentan el riesgo de fracturas. Pero es posible reducir estos riesgos si nos preparamos desde jóvenes para llegar a esta etapa de la vida en la mejor condición física.

El primer paso es mantener una rutina de ejercicio. El ejercicio no solo genera bienestar físico y mental sino que retrasa la sarcopenia (proceso natural de pérdida de masa y potencia muscular causado por el envejecimiento). El segundo paso es tener una dieta balanceada desde la juventud para que todos los órganos funcionen bien.

Consumir de tres a cuatro porciones de frutas y vegetales diariamente, lácteos, leguminosas, en fin, alimentos de todos los grupos. La leche y sus derivados aportan cerca del 11 % de los requerimientos diarios de potasio, fundamental para el desempeño de los nervios y los músculos; 16 % de vitamina D, indispensable para que el organismo absorba el calcio, y 30 % de éste, cuya función es fortalecer los huesos y aumentar la densidad ósea.

El calcio ayuda a la composición de los huesos y a que el tejido óseo esté compacto y no pierda densidad. Ade-

más facilita el mantenimiento de las estructuras celulares. Eso se traduce en fuerza y resistencia en los sistemas muscular y óseo.

Algunos estudios, publicados hace un par de años en las revistas indexadas *Osteoporosis International* y *Journal of Bone and Mineral Research*, demostraron cómo la ingesta de alimentos antioxidantes y lácteos en adultos de 30 y 40 años favorecieron la composición ósea cuando alcanzaron la vejez. Sugieren que en algunos casos, principalmente en las mujeres, el tamaño de algunos huesos, como las vértebras, creció con el tiempo en comparación con aquellos que no consumieron estos alimentos. Y ese crecimiento minúsculo resultó ser significativo para proveer una estructura ósea mucho más robusta y firme.

En uno de los estudios, llevado a cabo por la Universidad de Oulu en Finlandia, se afirma: “Consumir suficiente calcio a través de la dieta es esencial para la salud esquelética, no solo en la niñez y adolescencia, cuando acumulamos masa ósea, sino también en la vejez, cuando el calcio aparentemente contribuye a la prevención de la pérdida de densidad ósea y la degradación de la microestructura”. 

## LA CIFRA

La leche  
y sus  
derivados  
aportan  
30 %  
del requeri-  
miento diario  
de calcio.



*Es posible prepararse para una vejez sin achaques. Está en nosotros y nuestras decisiones envejecer con tranquilidad.*

# LA LECHE Y SUS DERIVADOS

La leche y sus derivados son alimentos que contienen nutrientes esenciales para todas las etapas de la vida. Aporta proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, por lo que es un alimento completo, sin embargo, un nutriente que se destaca es EL CALCIO



Los lácteos son una fuente fundamental de calcio, y proporcionan entre el 55% y 70% del calcio dietario y 20 – 28 % de los requerimientos de proteína de alta calidad <sup>(1,2)</sup>.

La leche y sus derivados reúnen condiciones óptimas para la asimilación del Calcio, por su contenido de proteínas y buen equilibrio con el aporte de fósforo. La leche presenta una alta calidad nutricional, no solamente determinada por su contenido alto en calcio, sino también en fósforo, magnesio, zinc, yodo, selenio, y vitaminas como la A, D y complejo B, especialmente con una cantidad significativa de vitamina B12. <sup>(1,3,4)</sup>

La evidencia científica disponible indica que la recomendación de incluir lácteos como parte de una alimentación balanceada, ha mostrado beneficio en todas las etapas de la vida, aumentando la densidad mineral ósea especialmente en los niños durante la etapa de ganancia de masa ósea, y disminuyendo el riesgo de fracturas por osteoporosis en poblaciones en riesgo como los adultos mayores de 50 años y mujeres post menopáusicas <sup>(1)</sup>



## REFERENCIAS

1. Asociación Colombiana de Osteoporosis y Metabolismo Mineral. (2019). Consumo lácteo y su impacto en la salud ósea en población adulta en Colombia. Recomendaciones.
2. Rozenberg, S., Body, J. J., Bruyere, O., Bergmann, P., Brandi, M. L., Cooper, C., ... & Rizzoli, R. (2016). Effects of dairy products consumption on health: benefits and beliefs—a commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases. *Calcified tissue international*, 98(1), 1-17.
3. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. ENSIN 2010. Resumen ejecutivo, Bogotá.
4. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Tabla de composición de alimentos colombianos 2015.

# Las 13 vitaminas

Redacción Bienestar Colsanitas

Son un conjunto de nutrientes que no produce el organismo y que facilitan su correcto funcionamiento. En total son 13 y se clasifican en 2 grupos. A continuación, le explicamos la función, en dónde las encuentra y algunos problemas cuando hay exceso y déficit de cada una de ellas.

## ¿POR QUÉ NO HAY VITAMINAS F, G, H, I, J, B4, B8 Y B11...?

Las vitaminas fueron nombradas en orden de descubrimiento (A, B, C, D...), lo mismo las familias (B1, B2, B3...). La razón por la cual no hay vitaminas F, G, H pero sí K, o B4 pero sí B3 y B5 es que en algún momento estas dejaron de ser consideradas vitaminas cuando la ciencia descubrió que el cuerpo sí era capaz de producirlas. Entonces salieron de la lista. No olvidemos que una vitamina puede ser considerada como tal cuando el cuerpo es incapaz de producirla por sí mismo.

## LIPOSOLUBLES

El organismo las absorbe eficientemente cuando hay grasa porque se almacenan en el tejido graso del cuerpo.



- Carnes rojas y blancas
- Lácteos
- Zanahoria
- Brócoli
- Melón

**FUNCIÓN:** Favorecer la visión y la formación de tejidos blandos y óseos. **HIPERVITAMINOSIS:** Daño de tejidos en el sistema nervioso central. **HIPOVITAMINOSIS:** Ceguera y susceptibilidad a enfermedades infecciosas.



- Se obtiene por exposición al sol
- Salmón
- Atún
- Yema de huevo
- Lácteos

**FUNCIÓN:** Facilitar la absorción de calcio y regular los niveles de fósforo. **HIPERVITAMINOSIS:** Presión arterial alta, daño en los riñones, fatiga. **HIPOVITAMINOSIS:** Raquitismo, osteoporosis y dolor muscular.



- Aceites vegetales
- Nueces
- Hortalizas de hoja verde

**FUNCIÓN:** Ayudar a la formación de glóbulos rojos. Antioxidante. **HIPERVITAMINOSIS:** En algunos casos mareo, gases e hipertensión arterial. **HIPOVITAMINOSIS:** No hay estudios contundentes al respecto.



- Hortalizas de hoja verde
- Coliflor
- Repollo
- Hígado

**FUNCIÓN:** Facilitar la coagulación de la sangre y la buena densidad ósea. **HIPERVITAMINOSIS:** No hay estudios contundentes al respecto. **HIPOVITAMINOSIS:** Propensión a hematomas y sangrado.

## HIDROSOLUBLES

El cuerpo no las almacena y el exceso normalmente sale a través de la orina. Es necesario consumirlas a diario para mantener niveles estables de ellas.



- Cereales integrales
- Germen de trigo
- Carnes rojas
- Legumbres

### Tiamina

**FUNCIÓN:** Ayudar a transformar los carbohidratos en energía.

**HIPERVITAMINOSIS:** No hay estudios contundentes al respecto.

**HIPOVITAMINOSIS:** Insuficiencia cardíaca y anomalías metabólicas.



- Lácteos
- Huevos
- Carnes magras
- Legumbres.

### Riboflavina

**FUNCIÓN:** Generar energía y facilitar la producción de glóbulos rojos. **HIPERVITAMINOSIS:** No hay estudios contundentes al respecto. **HIPOVITAMINOSIS:** Anemia, úlceras, inflamación de las mucosas.



- Leche
- Huevos
- Arroz
- Maní
- Pescado

### Niacina

**FUNCIÓN:** Facilitar el funcionamiento del aparato digestivo y proteger la piel. **HIPERVITAMINOSIS:** Irritación de la piel y dilatación de los vasos sanguíneos. **HIPOVITAMINOSIS:** Causa pelagra, cuyos síntomas son dermatitis y diarrea.



- Carnes rojas y blancas
- Aguacate
- Brócoli
- Champiñones

### Ácido pantoténico

**FUNCIÓN:** Transformar carbohidratos en energía y sintetizar grasas. **HIPERVITAMINOSIS:** Es poco frecuente, puede causar diarrea. **HIPOVITAMINOSIS:** Hormigueo en la piel y dolor muscular.



- Atún y salmón
- Banano
- Granos enteros
- Nueces.

### Piridoxina

**FUNCIÓN:** Producir anticuerpos, hemoglobina y regular el nivel de azúcar en la sangre. **HIPERVITAMINOSIS:** Entumecimiento y cambios sensoriales. **HIPOVITAMINOSIS:** Trastornos del metabolismo.



- Chocolate
- Yema de huevo
- Carne de cerdo
- Legumbres.

### B8 o Vitamina H

**FUNCIÓN:** Metabolizar proteínas y grasas. **HIPERVITAMINOSIS:** No hay estudios contundentes al respecto. **HIPOVITAMINOSIS:** Dermatitis, palidez, náusea y fatiga.



- Cítricos
- Hortalizas de hojas verdes
- Fríjoles

### Ácido fólico

**FUNCIÓN:** Favorecer el crecimiento de tejidos y la formación de glóbulos rojos. **HIPERVITAMINOSIS:** No hay estudios contundentes al respecto. **HIPOVITAMINOSIS:** Retraso en el crecimiento, úlceras o diarrea.



- Carnes rojas y blancas
- Lácteos
- Huevos

### Cobalamina

**FUNCIÓN:** Metabolizar proteínas y cuidar el sistema nervioso central. **HIPERVITAMINOSIS:** Insuficiencia cardíaca o hepática y problemas de visión. **HIPOVITAMINOSIS:** Anemia, entumecimiento de las extremidades.



- Cítricos
- Hortalizas de hojas verdes.
- Tomate

### Ácido ascórbico

**FUNCIÓN:** Regenerar tejidos y facilitar la absorción de hierro. **HIPERVITAMINOSIS:** Malestar estomacal y diarrea. **HIPOVITAMINOSIS:** Anemia, encías sangrantes, sangrado nasal, mala cicatrización.



# Cuando el tamal tenía *prestigio*

*Julián Estrada Ochoa\**

Durante la Navidad, no pocas familias urbanas han cambiado las recetas tradicionales colombianas por ingredientes y preparaciones venidos de otras tierras. ¿Qué tanto ha cambiado la mesa navideña del país?



*Muchas familias han cambiado los tradicionales tamales por el pavo relleno con salsa de arándanos y otros platos foráneos.*

**E**n Colombia y el resto de países que la celebran, la Navidad es el espacio propicio para el encuentro de distintas generaciones y costumbres. En la temporada se mezclan las recetas y las distintas celebraciones: nadie sabe esto de dónde viene ni para dónde va, y es así como pesebre, árbol navideño, Santa Claus, aguinaldos, alumbrado de faroles, juegos pirotécnicos, fiesta del 24, cena de año nuevo y regalos de Reyes Magos son festejados en todo el país acompañados de un largo listado de manjares, tanto criollos como extranjeros.

Los platos que disfrutamos en Navidad y Año Nuevo están refundidos en el desconocimiento colectivo de nuestra identidad culinaria, pero a la vez son la causa obvia del ajetreo navideño que se genera en las cocinas regionales, de donde salen beneficiados los sibaritas y glotones, pues son los días en que proliferan producciones lujuriosas de recetas criollas y extranjeras, además de una cantidad casi infinita de licores y otras bebidas.

Personalmente me encanta la Navidad por sencillas razones: el espíritu familiar se crece, los niños se ilusionan, los viejos se enternecen, las casas se decoran, las ciudades se iluminan, los pesebres viven, los villancicos arrullan, los aguinaldos se cruzan. Y, de manera, muy especial: la cocina se alborota. El desfile de preparaciones tiene lugar durante los días previos a la víspera de la Navidad. En las mayores ciudades del país, donde pululan las charcuterías, la oferta de productos extranjeros es inmensa: pavos norteamericanos, lomos de cerdo afrancesados, bizcochos suizos, panes de fruta y roscones alemanes, tortas negras inglesas, panetones italianos, ponches rusos, alfajores moros, mazapanes, polvorosas y turrones españoles, salmones noruegos, anchoas mediterráneas... Todas estas delicias constituyen una muestra evidente de una imparable aculturación, la cual ha permeado de manera contundente nuestras recetas regionales, muchas de ellas vigentes hasta finales del siglo pasado.

Veamos. La clásica marranada familiar, empresarial o con vecinos del barrio o de la vereda tiende a desaparecer (justificadas razones existen); desafortunadamente, algo similar está pasando con los populares tamales, hoy venidos a menos para los paladares educados con internet, quienes desconocen los sabores de la otrora Navidad criolla. Sabemos que, hasta mediados del siglo XX, el tamal navideño era una tradicional propuesta culinaria para el 24 y el 31 de diciembre en muchos pueblos y ciudades de Colombia, con registros de crónica histórica desde el siglo XVIII, antes de que hicieran presencia la pantagruélica marranada, el ajíaco y el sugestivo pavo anglosajón. En la añoranza de muchos, famosos son los tamales cartageneros, mejor llamados pasteles y preparados con presas de pavo y arroz; en los Santanderes llevan garbanzos, aceitunas, gallina, cerdo y huevo duro; los boyacos van con arvejas, costilla y suave masa de maíz; el antioqueño se prepara con costilla, gallina, tocino, rodajas de papa, discreta arveja y dulce toque de zanahoria; en el Gran Tolima la masa es de arroz, lleva arveja amarilla y lechona desmechada, y en el Pacífico la masa es de plátano verde aderezada con especias, y lleva coco rallado, trozos de pescado y camarón.

Y así pasaban las cosas: llegada la medianoche del 24 o del 31 se presentaba en la mesa de invitados una buena batea de tamales humeantes acompañados de aguacate, ají, guarapo, cervezas, mistelas y aguardiente. Era algo sencillo y al tiempo majes-

tuoso. Hoy seguramente para algunos comensales de *alta clase* esta propuesta no tiene presentación, considerándola para la ocasión demasiado popular. Quede claro: nuestra ancestral preparación presentada en auténtico *origami criollo* es la muestra perfecta del mestizaje culinario, pues aunque en su origen es una preparación de nuestra cocina indígena (masa de maíz con carne de monte), llegó a manos de las cocineras africanas y españolas quienes aportaron cada una su sazón y los productos de sus huertas, para dar como resultado la variedad de tamales que salen de los calderos regionales. Es un hecho: hoy su calidad culinaria garantiza su aceptación por el más sofisticado paladar gourmet. No obstante, ha venido siendo desplazado de la mesa navideña de Colombia, que se ha convertido en lugar de “comidas especiales”, donde las preparaciones extranjeras son sus principales protagonistas.

Ojalá que *Juan Pueblo* retome la senda del reconocimiento para nuestros sabores vernáculos y compruebe que un buen tamal de cocina campesina es tanto o más manjar que el aristocrático y costoso pavo proveniente de Boston (Massachusetts). 

“Un buen tamal de cocina campesina es tanto o más manjar que el aristocrático pavo relleno”.



Hasta mediados del siglo XX, el tamal era el plato tradicional para el 24 y el 31 de diciembre, antes de que hicieran presencia la marranada, el ajíaco y el pavo anglosajón.

---

\*Investigador culinario y escritor. Premio Vida y Obra en el Congreso de Gastronomía Bogotá-Madrid Fusión 2019.



Una **prueba de enfermedades de transmisión sexual** es una muestra de

# CONCIENCIA

Los principales laboratorios clínicos del país ahora somos uno y vamos a demostrar lo que Colombia lleva por dentro.

**SYNLAB. Una muestra de lo que eres.**

• • •  
Ilustración creada a partir de una muestra de sangre de **Daniel Mejía**, nuevo novio de Sofía.

🌐 [synlab.co](http://synlab.co)  
📘 [synlab Colombia](https://www.facebook.com/synlabColombia)  
📷 [synlab\\_colombia](https://www.instagram.com/synlab_colombia)

📞 **Cali:** (57) + 2 660 7070  
📞 **Medellín:** (57) + 4 516 6740  
📞 **Bogotá:** (57) + 1 593 8393  
(57) + 1 290 0077

# Es el momento de sembrar.



*Carolina Mila\**

La jardinería y la horticultura urbana no están tan avanzadas en Colombia como en otros países. Pero es muy necesaria para la salud de las personas en las ciudades, y una gran herramienta para construir comunidad.

Aunque parezca una obviedad, hay que repetirlo: el contacto con la naturaleza es muy importante para los seres humanos, porque la naturaleza constituye nuestro hábitat natural. Expertos consideran que el sistema nervioso de los humanos no está diseñado para vivir lejos de la naturaleza, y estar en contacto con ella puede incluso prolongar nuestra vida.

Por eso las zonas verdes en las ciudades resultan de vital importancia, y las actividades de siembra urbana pueden ayudarnos a suplir nuestra necesidad natural de contacto con la tierra.

De hecho, hoy en día es usual usar la jardinería y horticultura como terapia para tratar afecciones mentales y emocionales. La Asociación Americana de Terapia Horticultural documenta sus beneficios desde el siglo XIX, especialmente en los años cuarenta y cincuenta del siglo pasado para tratar a las secuelas emocionales que les quedaron a los veteranos de la primera y segunda guerras mundiales.





Andrea Miranda, una joven profesora de ciencias naturales de Ibagué, puede dar cuenta de ello: nunca imaginó que el trabajo en una huerta escolar era lo que la iba ayudar definitivamente con su cuadro de depresión.

Los síntomas aparecieron cuando recién llegada a Medellín, empezó a trabajar en una escuela de un barrio muy violento. “Yo no estaba preparada para eso”, cuenta. “Una vez hasta presencié cómo le disparaban a un estudiante, y eso detonó en mí un cuadro depresivo al cual seguramente yo tenía una propensión natural”.

Después de lidiar por un tiempo con síntomas como ansiedad, ataques de pánico, baja energía e insomnio, Andrea pidió un traslado y en la escuela de Vallejuelos se encontró con una huerta escolar que en ese tiempo coordinaba el Jardín Botánico de Medellín.

En esta nueva escuela en un barrio más tranquilo, con la ayuda del trabajo en la huerta con sus estu-

diantes, Andrea comenzó a mejorar. “Los episodios se hicieron menos intensos y menos frecuentes y poco a poco fui dejando los medicamentos”. Andrea cuenta que en un momento llegó a tomar hasta 35 medicamentos diarios, pero ahora solo toma uno.

El trabajo en la huerta le resultó muy terapéutico. “Requiere mucha concentración. Cuando lo haces solo puedes hacer eso”.

\*\*\*

En nuestro país hay un déficit de zonas verdes por habitante. Mientras que la OMS recomienda al menos 10 metros cuadrados por persona, en Bogotá, apenas hay 4; en Medellín, 3,65; en Cali, 2,68, y Barranquilla no alcanza ni al metro cuadrado de zona verde por habitante. Y a diferencia de otros países como Alemania, Noruega e Israel, los espacios públicos para cultivar no son comunes.

Con algunas de estas falencias en mente, los amigos barranquilleros, Erwin Hasselbrinck, Samuel Casseres y Diego Marín se unieron para crear Batis, un proyecto de siembra comunitaria en una parcela de tierra en Puerto Colombia, a media hora de Barranquilla. A los tres les preocupaba la poca relación del hombre moderno con la naturaleza. “Ahora hay un desequilibrio en la mentalidad y en la vida, porque nos hemos creído siempre la punta de la pirámide” dice Erwin, “cuando en realidad hacemos parte del todo un ecosistema”.

Juntos querían promover que la gente volviera a la tierra y se reconectara con la naturaleza. Por eso abrieron al público las puertas de su finca los domingos de 7 a 11 de la mañana, para que cualquier persona que quisiera fuera a sembrar en los cultivos de yuca, frijolito guajiro, guandul —que es como una lenteja local— y tubérculos como el ñame y la malanga que hay en la parcela.

Con el tiempo, han observado cómo el trabajo en el campo influye en la gente. En primer lugar, además de fortalecer su conciencia ambiental, las personas se vuelven más pacientes y agradecidas con los alimentos que da la tierra. “Cuando la gente viene a la finca y se entera de que hacen falta cinco años para que una semilla de coco dé fruto, se asombra”, cuenta Diego, “porque en la ciudad uno va y compra el coco en el supermercado”.

Y en segundo lugar, la gente comienza a sentirse conectada con el proyecto, porque también crea la-

“Hoy en día es usual usar la jardinería y horticultura como terapia para tratar afecciones mentales y emocionales”.



## ALGUNOS CLUBES DE JARDINERÍA Y HORTICULTURA

> BARRANQUILLA  
Batis.  
311 6955301.  
Universidad del Norte. Centro de Educación Continuada  
(5) 350 9509.

> BOGOTÁ  
El Jardín de Alicia.  
316 6268362.  
(1) 886 1206.  
Organizmo.  
313 6640925.  
320 4937011.

Jardín Botánico de Bogotá.  
(1) 437 7060  
Club de Jardinería.  
310 2565327.

> CALI  
Escuela Taller de Cali.  
318 3083636.

> MEDELLÍN  
Madre Tierra Permacultura.  
311 6307081.  
Jardín Botánico.  
(4) 444 5500 Ext. 107.



zos de amistad alrededor de la siembra. Como explica el biólogo ambiental Samuel Casseres, las zonas verdes en las ciudades son fundamentales porque ayudan a refrigerar el calor que conserva el cemento y a limpiar el aire, pero además porque facilitan el encuentro entre las personas para crear comunidad.

\*\*\*

La presión que ejerce la vida urbana y el continuo uso de la tecnología en nuestro estilo de vida son especialmente nocivos para los niños.

En 2005, el periodista Richard Louv acuñó el concepto de Trastorno por Déficit de la Naturaleza en su libro *El último niño del bosque*. En él demostraba que la falta de contacto de los niños con la naturaleza les produce ansiedad, falta de concentración, estrés y hasta obesidad. Y que para combatir estos síntomas hacía falta despegarlos de las pantallas y, literalmente, untarlos de tierra.

En sus talleres de jardinería para niños Paula Medina, una comunicadora social de Bogotá, ha podido comprobar lo mucho que beneficia a los chicos ese contacto con la naturaleza, con las plantas y la tierra.

Al observar que su hija y sus sobrinos eran muy hábiles con las tabletas y celulares pero se asustaban con algunos animales, comenzó a enseñarles principios básicos del trabajo con la tierra, y se dio cuenta de lo mucho que les hacía falta. Porque les encantaba.

Así nacieron los talleres de jardinería y horticultura urbana para niños de “El Jardín de Alicia”, un emprendimiento ubicado en Cajicá, donde también se realizan asesorías y actividades para adultos y empresas. “Vi que los niños le perdían el miedo a ensuciarse

y se volvían más activos”, cuenta Paula. “La actividad al aire libre los ayudaba a salir de su cascarón”.

María Fernanda Rodríguez Gómez, la coordinadora Académica de la Escuela Taller de Cali, concuerda con Paula. Las actividades de siembra son muy efectivas en la formación de los niños y jóvenes. Especialmente si están en situación vulnerable, como los jóvenes que asisten a la Escuela Taller.

Además de promover la actividad física al aire libre, el curso de jardinería de la Escuela Taller ha ayudado a los jóvenes a mejorar su autoestima, y a reconectarse con ellos mismos y con los demás.

“El hecho de trabajar con seres vivos es muy importante”, explica María Fernanda. “Los ayuda a dejar de sentirse aislados y a sentir que tienen un propósito”. Algo que es fundamental para los jóvenes y niños, pero también, para todos los seres humanos. **B**

*Las actividades de siembra son muy efectivas en la formación de los niños y jóvenes. Especialmente si están en situación vulnerable.*



## LOS MEJORES MOMENTOS VIENEN INCLUIDOS EN TU NUEVO APARTAMENTO



Conoce *Santa Ana*, el único edificio senior de Santana, que reunirá la tranquilidad de vivir en tu casa, con el privilegio de los mejores servicios y experiencias para la edad dorada.

- Concierge / Lobby
- Restaurante en el edificio
- Sky-lounge / Piano-bar
- Valet parking 24/7
- Centro para acopio de ropa / Lavandería
- Espacio diseñado para zona de servicio doméstico (baño)
- Centro de enfermería
- Oratorio
- Biblioteca
- Gimnasio / SPA
- Salón de belleza

Unidades disponibles para compra desde **32 mts<sup>2</sup>**.



# ¿Criollos o de raza?

*Karem Racines Arévalo\**

La apariencia física es apenas una de las diferencias entre los perros de raza pura y los de razas mezcladas, conocidos como criollos o mestizos. Consultamos a varios especialistas sobre las fortalezas y debilidades de ambos.

**P**ara hacer comparaciones lo primero es precisar los conceptos. Los expertos consideran que un perro es de raza con pedigrí cuando al animal se le conocen tres generaciones precedentes de raza pura, y este dato lo certifica una autoridad. En Colombia esta es una responsabilidad de la Asociación Club Canino Colombiano, avalada por la Federación Cinológica Internacional.

En este artículo no limitaremos las descripciones a este selecto grupo de mascotas, sino que ampliaremos

la mirada a aquellos perros cuyas características morfológicas y de comportamiento permiten catalogarlos como pertenecientes a una raza canina, tengan o no su pedigrí certificado. En el caso de los mestizos, la literatura especializada los define como perros que se desarrollan por selección natural tras el cruce de varias razas, durante varias generaciones, sin el control de los seres humanos. De ahí que no tienen unas características físicas definidas, sino que su variabilidad es muy amplia, y no se les conoce la ascendencia.



## Razas puras vs Mestizos

Son más propensos a padecer mutaciones genéticas.		Son menos propensos a presentar enfermedades genéticas.
Son menos longevos, a excepción de algunas razas cuyo promedio de vida es alto.		Son más longevos, en general.
Es predecible su apariencia y comportamiento de adultos.		No es posible predecir cómo serán de adultos o cuál será su carácter.
Hay ejemplares con mayores habilidades que otros para el aprendizaje.		Algunos pueden desarrollar grandes habilidades para el aprendizaje y otros no.
Dependiendo de la raza estarán condicionados para tareas como la caza, la custodia, la compañía o el deporte.		Como su reproducción ha sido aleatoria, no han sido condicionados para realizar tareas específicas.
Su tenencia es símbolo de estatus social.		Su tenencia es símbolo de sensibilidad y solidaridad.
Obligarlos a vivir en ambientes para los cuales no han sido creados puede considerarse una forma de maltrato animal.		Se adaptan con mayor facilidad a entornos con características extremas.
Se conocen las enfermedades a las que son más propensos y hay protocolos de atención para cada raza.		Cada ejemplar tiene sus debilidades y con cada uno hay que probar el abordaje clínico más pertinente.

### Diferencias

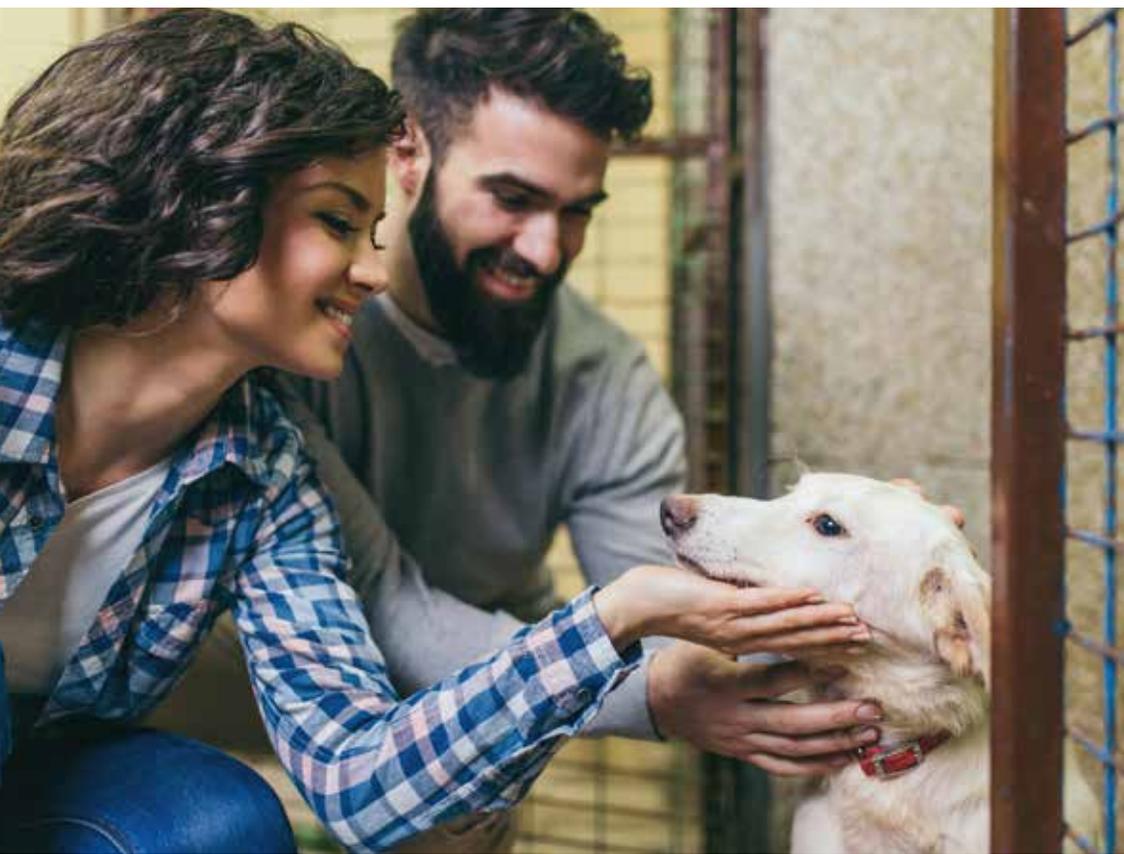
El médico veterinario Nicolás Silva, miembro de la Red de Emergencias y Medicina Intensiva Veterinaria de Colombia, dice que uno de los elementos que determinan la resistencia y el carácter de los perros mestizos es que lo más probable es que sus ancestros hayan tenido vidas difíciles: “Estos perros han enfrentado condiciones climáticas extremas, hambre, sed, abandono y otras formas de maltrato, y si han logrado sobrevivir desarrollan anticuerpos que los hacen altamente resistentes a su entorno. Por eso considero que el carácter también se transmite de generación en generación a través de los genes, y a eso podemos atribuir que la mayoría de mestizos o criollos sea tan noble y leal con quienes les brindan cariño”.

Científicamente se ha demostrado que en el perro mestizo se desarrolla el efecto heterosis, o vigor híbrido, que significa un aumento en la resistencia frente a enfermedades y un mayor índice de fertilidad. En cambio, los perros de raza pura tienen una variabilidad genética escasa, porque los criadores tratan de controlarla al máximo para que no se pierdan los elementos que los identifican con la raza a la que pertenecen. Así, apelan al apareamiento entre perros con nexos consanguíneos (abuelos y nietas, por ejemplo, o entre hermanos), característica que los vuelve más propensos a presentar mutaciones genéticas.

En este sentido, Antonio Villamizar, director médico de la clínica veterinaria Origen Animal en Santa Marta, explica que el tiempo de sobrevivencia de los perros criollos, a fin de cuentas, se debe a la adaptación de los hijos al trascender los genes de padres que sobrevivieron a condiciones difíciles, y seguramente los que se aparearon eran los más fuertes y los más ágiles de su camada.

Villamizar agrega que todos los perros tienen un árbol genealógico que en algún momento los hace aproximarse más a las características ideales de algunas razas. Por eso hay criollos que se parecen más a un labrador que a un chihuahua, o más a un beagle que a un cocker spaniel. Y también desarrollan caracteres que los acercan más al comportamiento que tendría un animal perteneciente a ciertos grupos, como los cazadores o los de compañía: “Es como si cada mestizo tuviera su propia raza. Son ejemplares únicos aunque físicamente algunos se parezcan entre sí. Y por eso es más difícil predecir cuál será su apariencia y su temperamento cuando se vuelvan adultos, porque no cumplen patrones preestablecidos”, explica.

El veterinario samario resalta que los perros de raza han sido creados bajo la intervención de los



## EL DATO

**Los mestizos** tienen mayor resistencia frente a enfermedades y un alto índice de fertilidad.



humanos con objetivos específicos. Así, si se les requiere para que realicen tareas de pastoreo, o sirvan de guía a personas con alguna discapacidad, o con fines deportivos o para la asistencia en labores de cacería, es muy útil recurrir a aquellos animales que genéticamente han sido condicionados para ejecutar esas labores. Pero si lo que se quiere es un animal de compañía o cuidador, entonces los mestizos son una excelente elección.

**“Los mestizos son ejemplares únicos y por eso es más difícil predecir cuál será su apariencia y su temperamento cuando sean adultos”.**

“Cuando los dueños de perros de raza desconocen estas características propias del animal, se les somete a situaciones que van contra su naturaleza. Tener un beagle en un apartamento podríamos tomarlo como una forma de maltrato, porque esta raza requiere espacios amplios y alta actividad física, en tanto fueron creados para cazar, correr y ladrar al perseguir la presa siguiendo su olor,

de ahí su ánimo para ladrar y su peculiar voz fuerte. Tener un lobo siberiano en Santa Marta o Barranquilla, es un castigo para el animal, que fue creado para soportar las duras condiciones de las estepas heladas. Y así. Pienso que esa debe ser la mayor pre-

ocupación de alguien que quiera tener un perro: procurarle felicidad”, reclama el veterinario Villamizar, egresado de la Fundación Universitaria San Martín.

Por otra parte, el médico veterinario Andrés Yepes, especializado en dermatología en pequeños animales, dice que cada raza tiene sus afecciones propias relacionadas con la piel, y los criollos no están exentos de presentar alergias, infecciones bacterianas, ácaros y enfermedades cutáneas oportunistas.

“En eso no hay discriminación. Tanto los perros de raza como los mestizos son igualmente vulnerables a enfermedades no genéticas como rabia, moquillo e infestaciones por parásitos. Todos requieren vigilancia veterinaria, buena alimentación, cariño y compañía”, comenta Yepes.

Adicionalmente, por esa misma condición de resistencia a los agentes externos, los expertos refieren que los perros sin raza reconocida tienden a ser más longevos, con promedios de vida que superan los 14 años. Y los de razas puras vivirán más o menos cantidad de años dependiendo de su tamaño, la calidad de comida que se le suministra, el sedentarismo y el estrés al que son sometidos. Hay razas cuyo promedio de vida es de 8 años, como el gran danés y el san Bernardo, pero también están los salchicha, que se dice viven en promedio 18 años. **B**

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

¡Invierte tu prima en nuestros  
Fondos de Inversión y prepárate  
para alcanzar tus sueños!

Con nuestros productos estarás un paso más cerca de cumplir lo que deseas, podrás invertir en la educación de los que más amas y comenzar a construir su futuro.

Conoce los beneficios que tenemos para ti:

## Sumar<sup>®</sup>

Fondo de Inversión Colectiva Abierto



Monto mínimo de \$30.000 para apertura.



Disponibilidad de dinero para cuando lo necesitas.



Capitalización diaria de rendimientos.

## es+<sup>®</sup>

Fondo de Inversión Colectiva destinado a Educación



Desde \$50.000 puedes empezar tu plan de ahorro.



Plan de inversión a la medida. Diseñamos un plan de inversión a la medida de tus posibilidades y necesidades.



Débito Automático. Tus aportes podrán ser debitados cómodamente.

### Conoce más información en:

Las oficinas del Banco de Bogotá, [www.fidubogota.com/esmas](http://www.fidubogota.com/esmas), [www.fidubogota.com/sumar](http://www.fidubogota.com/sumar),

 /es+ Fiduciaria Bogotá, o comunícate al teléfono: 3485400, opción 2,

a nuestra Línea Nacional 018000526030, opción 2.

El Fondo de Inversión Colectiva Abierto con Pacto de Permanencia es+<sup>®</sup> permite a los inversionistas realizar un ahorro según los aportes efectuados para obtener su objetivo. Por lo tanto, no se garantiza el resultado final de la inversión, pues este estará sujeto a las variaciones del mercado, así como al cumplimiento del plan de inversión.



La fiebre del fútbol es imparable: cada vez hay más equipos, torneos y clubes para jugar en las ciudades. Y los que se especializan en mujeres que quieren practicar este deporte crecen en cantidad y calidad.

*César Leonardo Rojas\**

FOTOGRAFÍA: *Wendy Vanegas*

# Mujeres y fútbol: *contra todas las dificultades*

**S**andra cuida bien a la pelota. Juega en una posición que bien puede ser de mediocampista o delantera, pero ella tiene claro que en el fútbol 5 hay que cooperar en todo. Y el mejor ejemplo lo da su hermana, la capitana y defensa central del equipo, que recibió el pase de Sandra para anotar el primer gol de la final que jugaron el pasado 31 de agosto.

Las hermanas Ibáñez juegan en el equipo de Fesicol, el Fondo de Empleados de Siemens, donde el padre de ambas trabajó por cerca de 40 años. San-

dra se ha encontrado con el fútbol en espacios como este desde que empezó su vida laboral: dice que ha hallado más aceptación que rechazo alrededor de este deporte. Empezó a jugarlo cuando tenía 18 años, en la universidad, y después ha formado equipos en los distintos sitios de trabajo por los que ha pasado. Es diseñadora de modas, y ahora muchos de sus clientes —sobre todo clientas— sienten curiosidad y la llenan de preguntas cuando ella les cuenta que va a entrenar o a jugar un partido.



*El fútbol femenino se aleja de la agresión frecuente que se ve en el fútbol masculino.*

“Si entrenara más o jugara más, seguramente tendría mejor técnica”, cuenta Sandra unas horas después de aquella final del 31 de agosto. Como ella, muchas de sus compañeras empezaron a jugar al final de su adolescencia o cuando estaban en la universidad. Para nadie es un secreto que hace 20 o 30 años el fútbol femenino no tenía la aceptación y el despliegue que hoy empieza a ganar. En colegios de Bogotá, por poner solo un ejemplo, no había auspicio, hacían falta torneos femeninos y no se formaban equipos.

“Antes no había entrenadores dedicados al fútbol femenino”, cuenta Ronal Quiroga, gerente de Global Program for Sports, una empresa dedicada a organizar eventos deportivos. Y continúa: “hoy existe un esquema diferente que se ha impuesto durante los últimos ocho años, y en los últimos cinco vino el auge aún mayor del fútbol femenino”. Para este gestor que organiza torneos para empresas, instituciones educativas y grupos de aficionados, el crecimiento en el número de mujeres que practican fútbol está mediado por “las polémicas alrededor de la liga profesional de fútbol femenino, la Selección Colombia, los resultados que tiene y la pasión que despierta en todo el país”.

En La Futbolera, un edificio de canchas de fútbol en Barrios Unidos en el que Ronal suele organizar algunos torneos, es normal ver grupos de mujeres que se reúnen para jugar. En no pocas ocasiones organizan partidos con los grupos de hombres de la cancha de al lado. Sandra cuenta que a veces “no es fácil que algunos hombres sientan que uno puede jugar mejor que ellos, no lo asumen”. Pero ese sábado de agosto, cuando el equipo de Sandra y su hermana jugaba la final contra el equipo del Fondo de Empleados de Carrera Diplomática y Consular (Femdi), los hombres eran solo espectadores de un partido que al finalizar el primer tiempo iba 2-0 a favor del equipo de las Ibáñez.

Pasados pocos minutos del segundo tiempo, la capitana del equipo de Femdi marca un gol. Sandra está en la banca, hay tensión, gritos. No obstante, prima un ambiente de entretenimiento alrededor del partido. Las faltas son accidentales, descoordinación a la hora de competir un balón. No se ve la mala intención que tantas veces se ve en un partido entre hombres. Al menos esa es la opinión del organizador del torneo.

“El fútbol femenino se aleja de la agresión casi normal que ve uno en el fútbol masculino”, dice Quiroga. “La competitividad que tiene un hombre es totalmente diferente a la concepción de juego que se ve en una práctica en fútbol femenino”. Y por eso es normal ver risas en ambos equipos, o contrincantes que se dan la mano y se ayudan a poner de pie después de un choque.

Falta poco menos de diez minutos para que acabe la final, cuando un doble grito de euforia y frustración se escucha entre los espectadores. Natalia Rodríguez, una oficial de protocolo del Ministerio de Relaciones Exteriores, dio la sorpresa y empató el partido. Recibió por el costado izquierdo el balón de la capitana, que ya había marcado el gol del descuento, y sin pararlo remató hacia el lado derecho de la portería contraria. Al ángulo. Un golazo. Con ese empate a dos goles, el campeonato podía quedar para cualquiera de los dos equipos.

Con 27 años, Natalia es una de las más jóvenes de su equipo, donde hay mujeres de los 25 a los 37 años. Dice que cuando era niña no la dejaron entrar a una escuela de fútbol porque ese deporte “era de niños”. Sus papás la apoyaron, y así pudo participar en torneos en el colegio y la universidad. Ahora lleva dos años practicando con este grupo de compa-

“No es fácil que algunos hombres sientan que uno puede jugar mejor que ellos”.



*“Aquí el trabajo no solo está enfocado en algo físico, sino también a crear un clan, una familia”.*



## LUGARES DE ENCUENTRO

Muchas interesadas en jugar fútbol se quedan con las ganas porque no tienen amigas que se quieran sumar. Y muchos torneos se suspenden a último minuto porque no logran convocar suficientes equipos. Bienestar propone aquí una lista para empezar a formar redes.

### En Instagram

@grupodeportivo\_nls  
@Futbolmascol  
@Lacanterafutbol5

### En Facebook

@Championstorneos  
@Megatorneosbogota

### ¿Quiénes informan sobre fútbol femenino?

#### Twitter

@\_Superpoderosas  
@feminafutbol

ñeras, siempre con el ánimo de hacer deporte y participar en una que otra competencia. Como Quiroga, Natalia cree que el fútbol femenino tiene mucho que enseñarle al que practican los hombres: “respeto e igualdad”, dice sin pensar cuando se le pregunta por el sello distintivo de esta modalidad. “Todas somos iguales para jugar en una cancha de fútbol. Yo me hice ese gol, seguramente la gente no cree que una mujer se hace un gol así, pero mire, tremendo gol” dice en la reunión después del partido.

Sandra Ibáñez volvió a la cancha tras el gol de Natalia. Recibió el balón de espaldas al arco y se giró al tiempo que se libraba de una defensa, miró rápido al arco, volvió sus ojos al balón y remató. Las jugadoras de Femdi no habían terminado de salir de la euforia del gol del empate y el gol de Sandra las dejó frías. “Nos confiamos”, recuerda Natalia. El tanto de Sandra llegó a menos de dos minutos del final del partido. Ella y sus compañeras se llevaron el título del torneo de la Asociación Nacional de Fondos de Empleados (Analfe), una copa que solo disputaron cuatro equipos porque no fue posible reunir más grupos femeninos en otras empresas.

Ronal Quiroga, que tiene experiencia en la organización de torneos con empresas y particulares, reconoce que hay un auge en la modalidad femenina, pero a veces se hace difícil alcanzar el quórum. Sin embargo, él es un fiel creyente de que estos encuentros, por pequeños que sean, están llamando la atención de más mujeres interesadas en empezar a jugar. Por ahora, las más entusiastas saben cómo buscar partidos, torneos o sitios de entrenamiento en redes sociales.

Un poco más al sur de La Futbolera, en Paloquemao, la ingeniera catastral Johana Urrego encontró la cancha La Cantera hace un año. Participó en un torneo femenino de aficionadas y siguió yendo a jugar. Se dio cuenta de que en ese lugar no solo organizaban torneos sino que además había grupos de entrenamiento para mujeres de todas las edades.

“Mi relación con el fútbol era buscar una cancha, encontrar niñas y a jugar”, dice Urrego ahora que se convirtió en voluntaria de esta cancha en la que entrenan niños y niñas de distintos orígenes sociales y culturales. “Aquí el trabajo no solo está enfocado en algo físico, sino también a crear un clan, una familia”. Para personas como ella, que como Sandra también es madre cabeza de hogar, encontrar un deporte que las una con sus hijos, hijas y amigas significa construir nuevos vínculos que además inspiran a otras generaciones. 

.....  
\* Periodista.



# Pensión Kids



## AHORRO VOLUNTARIO PARA NIÑOS: NUEVO PRODUCTO DE PORVENIR

Este producto financiero está pensado para incentivar el ahorro de pensiones y fortalecer la planeación financiera desde temprana edad.

En Porvenir sabemos que es clave desarrollar productos que le permitan a nuestros afiliados mejorar su calidad de vida, utilizando la tecnología para hacer más eficientes sus procesos de ahorro. Por eso, pensando en ampliar nuestro portafolio de servicios para incentivar el ahorro en los menores de edad y entendiendo la necesidad de crear hábitos de ahorro desde niños, hemos lanzado Porvenir Kids.

### ¿QUÉ ES PENSIÓN KIDS?

Es un producto financiero con el que padres de familia o el representante legal del menor, podrán realizar un aporte para construir las bases de su ahorro pensional. No hay límite de ahorro, ni máximo ni mínimo.

### ¿CÓMO FUNCIONA ESTE NUEVO PRODUCTO?

Es una alternativa de ahorro voluntario en Porvenir que le brinda a los niños la posibilidad de empezar ahorrar desde pequeños para su pensión.

### ¿DESDE QUÉ EDAD SE PUEDEN REALIZAR ESTOS APORTES VOLUNTARIOS?

No hay edad límite. El único requisito es que sea ciudadano colombiano. Una vez la persona sea mayor de edad e inicie su vida laboral, estos ahorros serán complemento de sus aportes en pensión obligatoria.

### ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS?

Estos aportes son dirigidos al multifondo de pensión obligatoria que se haya elegido para cotizar los montos, ya sea moderado, conservador o de mayor riesgo. No tiene monto mínimo de recaudo. Su periodicidad la define el representante del niño: puede ser única o mensual, dependerá de la capacidad de ahorro del familiar que apoye al menor.

### ¿CÓMO ES EL RENDIMIENTO DE ESTA CUENTA?

La rentabilidad que tienen es la misma del Fondo de Pensiones Obligatoria (rentabilidad mínima garantizada, informada y

vigilada por la Superintendencia Financiera), de acuerdo con el multifondo que se escoja. Según el decreto 959, si el afiliado no selecciona el multifondo, será direccionado al de mayor riesgo.

### ¿PUEDEN SER RETIRADOS?

Sí, pueden ser retirados teniendo en cuenta que se les aplicará una retención del 35% de acuerdo con la ley. Por eso es tan importante que la persona entienda que el propósito de este aporte es contribuir al capital y ahorro para la pensión del menor, no para otros propósitos de inversión.

### ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE ESTE NUEVO PRODUCTO ENFOCADO EN NIÑOS?

En Porvenir queremos fomentar la cultura de ahorro entendiendo que mientras más temprano comencemos a hacer aportes a la pensión, mayores serán las posibilidades de mejorar la mesada pensional y de acceder a una pensión anticipada.

# Colsanitas al día



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

Ahora podrás comprar vales electrónicos de medicina prepagada (**Colsanitas y Medisanitas**) en las cajas de nuestras clínicas y centros médicos propios a nivel nacional.

### Fácil y sencillo:

- ✔ Compra hasta 25 vales por transacción.\*
- ✔ Paga en efectivo o a través de tu tarjeta débito o crédito.
- ✔ Los vales comprados aplican para todos los servicios (**Consulta externa, medicina especializada, exámenes diagnósticos, procedimientos y terapias**).
- ✔ Válidos a nivel nacional.
- ✔ Consulta los vales comprados a través de la **Oficina Virtual** en la APP o en **colsanitas.com**.

Más cerca

Más rápidos

Más funcionalidades

Más intuitivos

Más fácil

Más canales

(Recuerda que debes estar previamente registrado)



\*Al momento de la compra, la caja realizará una validación del estado de tu contrato.



## Nuestro compromiso es con los más pequeños

Por eso, tenemos una red de atención en Bogotá dispuesta para recibir todas las urgencias pediátricas:



### Unidad de Urgencias Puente Aranda

Dirección:  
carrera 62 # 14 - 41

Atención 24 horas, los  
7 días de la semana.



### Clínica Infantil Santa María del Lago

Dirección:  
calle 73 A # 76 - 66.

Atención 24 horas, los  
7 días de la semana.

**Recuerda que la Clínica Universitaria Colombia  
no recibe urgencias pediátricas.**

Línea de atención: •Bogotá 375 9000 • Nacional: 018000919100



# Turismo *depredador*

*Jorge Pinzón\**

Más de mil millones de personas viajaron por el mundo en el último año, en un movimiento de masas que algunos comentaristas y estudiosos ya empiezan a llamar “turismo excesivo”, o “sobreturismo”.



Canal de la Giudecca, Venecia



Venecia recibe más de 500 cruceros al año (1,5 millones de turistas) que contaminan su aire y producen movimientos violentos en sus aguas.

El número de turistas que circula por todo el mundo es apabullante: más de 1.400 millones año tras año desde 2014. En 1950, cuando iniciaba el primer boom del turismo moderno, la cifra no llegaba a los 25 millones. En vísperas del año 2000, 670 millones de personas vacacionaron lejos de su lugar de residencia. Se estima que en 2020 serán 1.600 millones.

Desde luego, para la Organización Mundial del Turismo dicha escalada es una señal positiva. Según me comentó en Madrid su director de Comunicaciones, Marcelo Risi, el turismo es uno de los tres sectores económicos de mayor crecimiento, da trabajo a 200 millones de personas en el mundo, y uno de cada diez empleos está vinculado a sus servicios, que representan cerca del 10 % del PIB mundial.

Dos circunstancias impulsan el turismo masivo. Por un lado, la asequibilidad de los viajes, bien por la popularización de servicios digitales como Airbnb o Booking, bien por los vuelos de bajo costo. Por otro lado, el aumento del poder adquisitivo de las clases medias. El turismo se democratiza, y se convierte en un producto más de la canasta básica de una familia de clase trabajadora en cualquier lugar del mundo.

¿Vivimos una prometedora época de oro del turismo masivo o padecemos lo que los críticos del fenómeno denominan “sobreturismo” o “turismo excesivo”? Lo que prometía ser una tendencia democrática y democratizadora se ha convertido en un vulgar consumo, denuncian los activistas antiturismo.

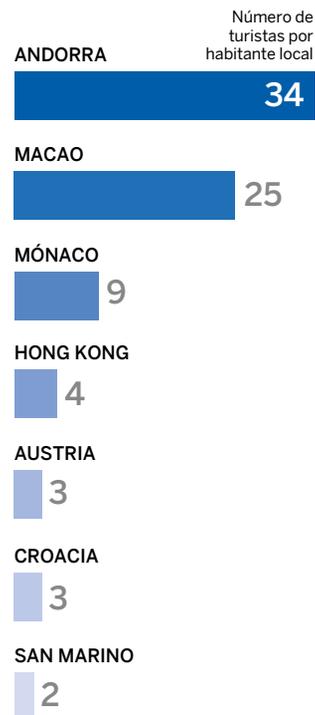
### Todos somos turistas

En su libro *Hablemos de langostas*, David Foster Wallace confesaba que nunca había entendido “por qué tanta gente cree que para divertirse hay que ponerse chancas y gafas de sol y arrastrarse por carreteras donde el tráfico es enloquecedor hasta lugares turísticos abarrotados y calurosos a fin de paladear un ‘sabor local’ que por definición queda estropeado por la presencia de turistas”.

¿El turista sustituyó al viajero? El viaje como una incursión hacia lo imprevisible y desconocido parece hoy un embeleco de otros tiempos. Ese reco-

## SIETE DESTINOS CON MÁS VISITANTES QUE POBLACIÓN LOCAL

En la lista hay un gran ausente: Ciudad del Vaticano. No aparece porque no hay información precisa sobre el flujo de turistas, aunque algunos cálculos sugieren que este destino puede llegar a tener 5 millones de turistas al año, frente a sus 450 habitantes.



FUENTE: UNWTO Y WORLD POPULATION PROSPECTS DE LA ONU.

Bondi, Australia



\*Periodista y escritor independiente.



*En nombre del beneficio turístico se urbanizan valles, se diezma la agricultura, se degradan playas, se vierten aguas residuales en ríos y mares sin ser tratadas, se contamina el aire.*



La Rambla, Barcelona

rrido lento y contemplativo que Goethe describe en su *Viaje a Italia* tiene mucho de fábula frente al tour de quince días por treinta ciudades que ofrecen las agencias de viajes en todo el mundo, que terminan siendo nada más que una maratón por “lugares emblemáticos” para tomarse selfies y compartirlas rápidamente en redes sociales.

A menudo, el viaje como aventura se enfrenta a la realidad banalizadora del turismo, que formatea rutas temáticas para un consumidor-espectador de decorados. Muchos itinerarios pretendidamente históricos o étnicos son montajes folclóricos para descrestar visitantes, como los niños disfrazados de indios en el Amazonas. La publicidad turística vende autenticidad, cuando la realidad que ofrece es otra. El sortilegio y el simulacro están servidos de Japón al Mediterráneo, de Estados Unidos a Australia.

El turismo es una puesta en escena montada para un viajero que va de ciudad en ciudad tomando fotos y buscando “lo típico” de los lugares que visita como un ventarrón. Marta García, una ingeniera agrónoma que vive en Alicante, España, donde el boom turístico dio lugar a un boom urbanístico indiscriminado que impactó negativamente a la población local, ve a los turistas como marionetas. “Al final son eso, marionetas de un sistema que les lleva y les trae y les vende lo que el mercado quiere que consuman”.

Marta dirige una asociación ciudadana que busca maneras simbólicas de reconstruir el territorio afectado —o como ella misma dice: “devastado”— por el turismo masivo. “Trabajamos mucho con los niños, redescubrimos la ciudad con ellos, para que sueñen con un lugar más humano, pensado no solo para el coche y los turistas”.

### Efectos sobre la Tierra

Europa es el continente preferido por los turistas. 713 millones de ellos disfrutaron de sus bellezas culturales y naturales en 2018. A la cabeza está la irresistible Francia, seguida de España e Italia. Lo que siempre fue motivo de orgullo, es ahora una evidencia agrídulce: el turismo sería responsable de más del 10 % de los gases de efecto invernadero en el país de la Torre Eiffel, de acuerdo con un estudio del Centro de Investigaciones en Derecho del Medio Ambiente.

En nombre del beneficio turístico se urbanizan valles, se diezma la agricultura, se degradan playas,

### EL RANKING DE LAS CIUDADES MÁS VISITADAS EN 2018

 Top 10 del mundo

 Top 5 Latinoamérica

FUENTE: BBC MUNDO





Hong Kong



Nueva York

se vierten aguas residuales en ríos y mares sin ser tratadas, se contamina el aire: recorrer largas distancias en avión contribuye a profundizar la huella de dióxido de carbono: 57 % de las llegadas de turistas internacionales son por vía aérea. Hay proyecciones que apuntan a que para 2050 los viajes aéreos va a representar alrededor de un 20 % de las emisiones de gases de efecto invernadero.

Además de las ciudades clásicas de Europa, los turistas también buscan aquellas zonas en las que la naturaleza ofrece exóticas riquezas. En Tailandia, denuncian los ecologistas, el 75 % de los arrecifes

### LA CIFRA

Se calcula que en 2020 habrá 1.600 millones de turistas.

### TURISMOFOBIA

Mientras los grandes jugadores de la industria del turismo se frotan las manos, crece en Europa la inquina contra el turista. Las barricadas están levantadas. En Venecia los activistas le ponen cara a los cruceros. Personas de todas las clases sociales han participado en las manifestaciones que organiza el comité No a los barcos grandes. En la marcha del 8 de junio de 2019 participaron más de 8.000 personas. Los grafitis de Barcelona llaman "bastardos" a los turistas. "Esta ciudad no es un hotel", leí en un cartel en Nápoles durante el verano de 2019. Los gobiernos de Ámsterdam y Barcelona han tomado nota del problema. El primero anunció que no dará licencias para abrir más negocios turísticos en el centro de la ciudad. El segundo promete acciones de sostenibilidad a través del Plan Estratégico del Turismo 2020. Sin ir tan lejos, Galápagos es un buen ejemplo de turismo sostenible. Hasta ahora ha sido protegido de las garras del turismo depredador gracias a regulaciones estatales e institucionales. Colombia, que está conociendo las mieles del turismo en masa, corre peligro de ser devorada por dicha industria si no se intensifican las normativas. Porque, como advierte Rodolphe Christin, "un gran número de desastres invisibles, tanto sociales como ecológicos, proliferan a la sombra del horror turístico".

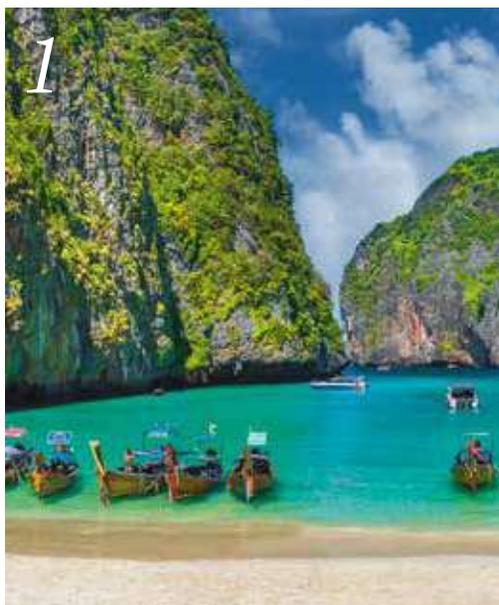




## CINCO DESTINOS AMENAZADOS

El turismo es una fuente de ingresos que muchos lugares desean. Pero cuando es excesivo, ese éxito puede ser contraproducente y afectar paisajes e infraestructura. Sin control del número de visitantes, muchos destinos están condenados a desaparecer.

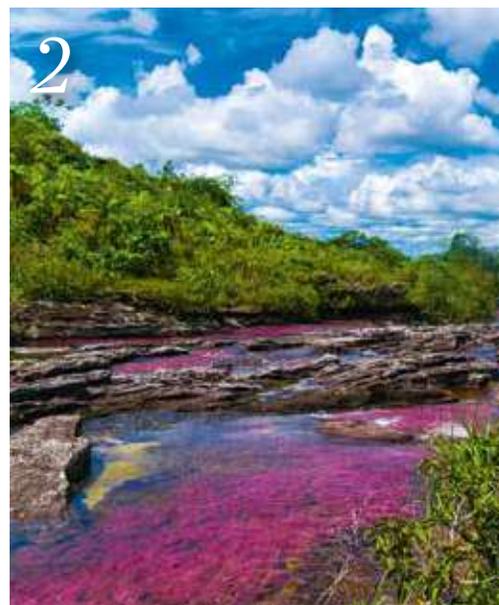
FUENTE: BBC MUNDO



### BAHÍA MAYA

Tailandia

Sus playas se hicieron famosas gracias a su belleza y a la película *The beach*. Desde entonces, recibe entre 4.000 y 5.000 turistas por día. 77 % de sus corales están en peligro.



### CAÑO CRISTALES

Colombia

Luego de la firma de los Acuerdos de Paz, recibió 16.000 turistas. Si no se controla el número de visitantes se pondrán en riesgo las plantas acuáticas, causando el colorido efecto.



## TURISMO PARA LA SELFIE

Alardeamos en nuestras redes sociales con que conocemos Venecia o Cuzco, pero poca idea nos queda de su importancia cuando usamos la ruta turística prefabricada que nos vende un anuncio en Facebook o Instagram. En Pisa, el viajero moderno se baja del bus turístico, se toma la foto reglamentaria al lado de la famosa torre inclinada, se queda diez minutos y se va. Para el turista, que deviene en arquetipo de consumidor express, que no contempla los destinos sino que los chulea en su lista de "imperdibles", visitar Disneylandia es lo mismo que entrar en la Capilla Sixtina, cuyos visitantes han pasado de dos a seis millones anuales en la última década.

La imprescindible selfie en Venecia es apenas uno de los elementos visibles del turismo masivo como servicio y producto desechable. ¿El interés de fachada por un bello paisaje estará sustituyendo la curiosidad por la cultura de una tradición? A juicio de Giovanni Martini, de la municipalidad de Venecia, así parece estar ocurriendo: "El aumento del turismo no corresponde a un aumento de visitantes a los museos venecianos. Con excepción del Palacio Ducal, los otros museos están perdiendo visitantes. El dato es apenas una muestra de que el turismo en masa produce un acercamiento epidérmico y banal al patrimonio histórico y cultural de una ciudad".

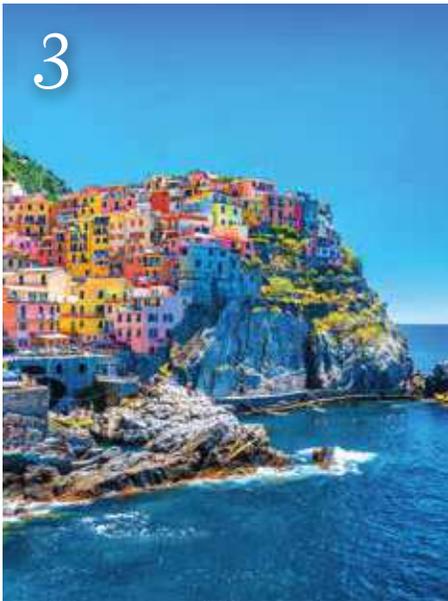
están seriamente afectados. Un documental de la televisión pública alemana afirma que en el último año han llegado más de 2.300.000 visitantes a las islas Phi Phi, que tienen apenas 14 kilómetros cuadrados, con un arrecife de tan solo dos kilómetros cuadrados.

"Hoy en día, vista la cantidad de turistas que avanzan, modifican y destruyen los espacios naturales y culturales, el turista es más un vampiro que un benefactor de la diversidad", escribe el sociólogo francés Rodolphe Christin en el *Manual de antiturismo*, donde analiza las consecuencias devastadoras del turismo masivo.

### La ciudad asediada

Venecia es una advertencia nefasta de lo que el descontrol de la industria turística puede acarrear para el futuro del planeta. Con la llegada diaria de turistas, el de Venecia es el ejemplo más patente de la belleza puesta al servicio de la economía del entretenimiento. Los cruceros mastodónticos que fondean en sus aguas sueltan miles de turistas todos los días que le dejan poco a la ciudad, porque tienen todo dentro de esos inmensos hoteles flotantes, desde comida hasta souvenirs.

La ciudad de los canales es una joya frágil construida sobre palafitos sumergidos en el fondo fangoso de una laguna. Por eso la Unesco advierte acerca de la



### CINQUE TERRE

Italia

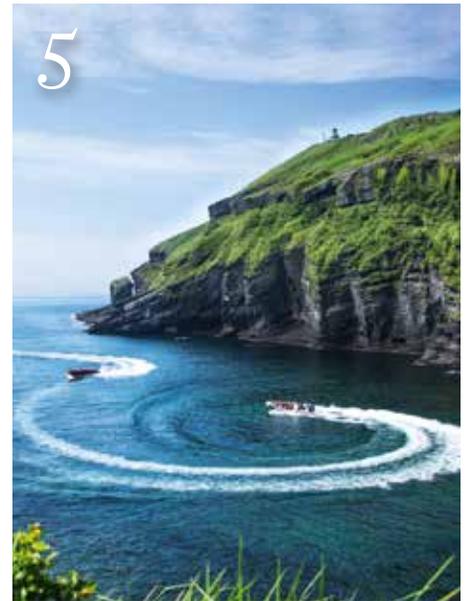
Estos cinco pueblos asentados en acantilados reciben unos dos millones de turistas al año. Algunos caminos que los conectan han sufrido deslizamientos de tierra por el exceso de visitantes.



### MACHU PICHU

Perú

Aunque el gobierno peruano limitó el número de visitantes para circular por el Camino del Inca, la presencia de visitantes, más de 2,500 por día, provoca daños en la ruta y acumulación de basura.



### ISLA JEJU

Corea del Sur

Esta hermosa isla se está llenando de basura y tráfico gracias a los millones que la visitan cada año. Si construyen un nuevo aeropuerto, se calcula que lleguen 45 millones de turistas en 2035.

excesiva presión que ejercen sobre su infraestructura los cruceros que circundan el área de San Marcos. “Los cruceros siempre han venido, pero el problema se agudizó con el crecimiento del turismo mundial, que ha impulsado la oferta de cruceros de bajo costo”, me explicó por correo electrónico el presidente de la Municipalidad de Venecia, Giovanni Martini.

Venecia es el *home port* ideal para el Mediterráneo oriental y al mismo tiempo un lugar de paso altamente apetecible por su extraordinaria panorámica renacentista. Pero los cruceros —más de 500 al año, que entregan anualmente a la ciudad 1,5 millones de turistas provenientes de medio mundo—, contaminan su aire y producen movimientos violentos en sus aguas.

Al señalar responsables, Martini apunta hacia la administración local, que “se ha puesto del lado de los cruceros, porque forman parte del bloque de intereses que aporta grandes ganancias a partir del máximo uso turístico de la ciudad”.

#### El impacto en la población local

Siracusa es un pueblo encantador en el sur de Sicilia. Entre julio y agosto, hordas de turistas abarrotaron sus playas, calles y plazas. Luigi, un músico siciliano que alquila una habitación de su casa a través de Airbnb, es testigo del aumento vertiginoso del turismo en esta localidad: “Ha llegado mucho

dinero de gente que compra casas para hoteles y restaurantes. Seguramente es algo positivo económicamente, pero el alma verdadera de la ciudad se está acabando. Todo el que puede se lucra con el turismo, transformando lo que era la hospitalidad del siciliano en un mero culto al Dios dinero”.

En un bus, dos señores de setenta años comentan que lo que ha pasado en Siracusa desde el verano pasado “es una catástrofe”. Los bloqueos que generan los turistas que vienen en carro han hecho difícil la vida de los locales. “No es justo que nos invadan con sus carros. Al gobierno de la ciudad y a los empresarios lo único que les importa es la plata, no el bienestar de quienes vivimos aquí”.

Tan trastocada está la relación entre el local y el turista, entre el anfitrión y el visitante, que ya no es el segundo el que debe adaptarse a los usos del primero, sino éste a los caprichos del foráneo.

El tiempo dirá si lo que se está fraguando en Siracusa es una versión siciliana de la “turistificación”, un neologismo al uso que alude al desplazamiento, producto del turismo, de residentes de rentas bajas por nuevos inquilinos temporales, la mayoría turistas, que llegan a una ciudad o pueblo con sus dólares para gastar. <sup>1</sup>

“Hoy en día el turista es más un vampiro que un benefactor de la diversidad”.

# Durex Nail®

Laca Ungueal

**NUEVO**

¿Uñas  
frágiles y

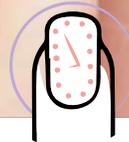
**Quebradizas**



> Hidrata



> Reestructura



> Protege

Eficaz **endurecedor**

## Uñas

más sanas • **Y FUERTES**

**úsalo**

**2 a 3 veces  
por semana**



**0 -15 días**

mejora de la  
aparición y dureza



**15 -30 días**

mejora en descascarado  
y descamación

- **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**



Indicado en  
**Piel**  
con

• **EXTREMA** •  
**RESEQUEDAD**  
y agrietamiento

**Vegeline® 100%**  
vegetal



**Ceramidas**

karité

**100%**



● **Resistente al agua**

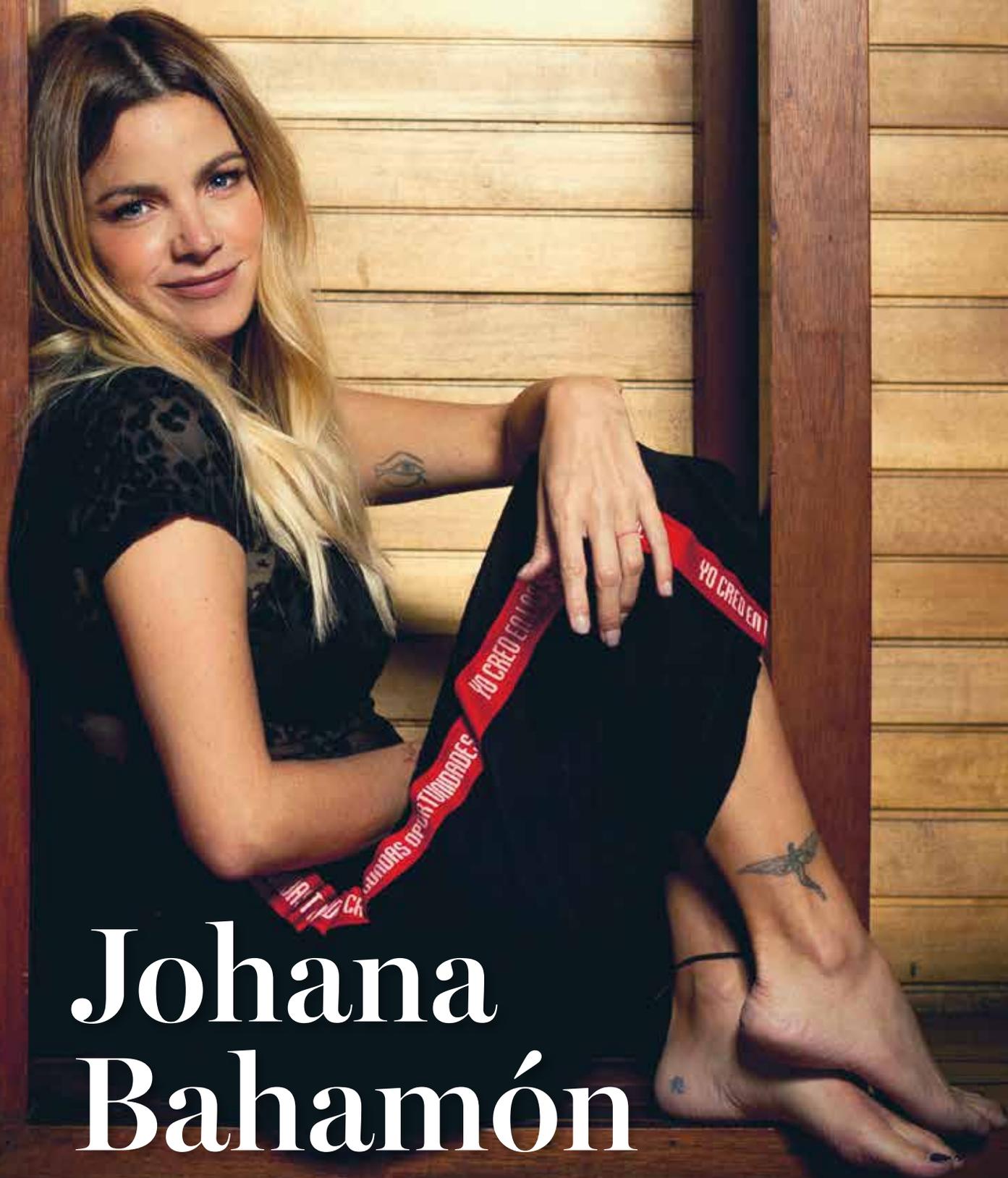


● **Protección de larga duración**  
y after-feel



**Sin Sensación Pegajosa**

Skindrug



# Johana Bahamón

*“Trabajar en la cárcel me  
ha hecho mejor persona”*

Dejó la actuación para dedicarse a trabajar por la población carcelaria del país. Creó la Fundación Acción Interna y un modelo de intervención que busca hacer de las cárceles lugares productivos, para que los penados puedan reinsertarse en la sociedad.

*María Gabriela Méndez* • FOTOGRAFÍA: *Pablo Salgado*

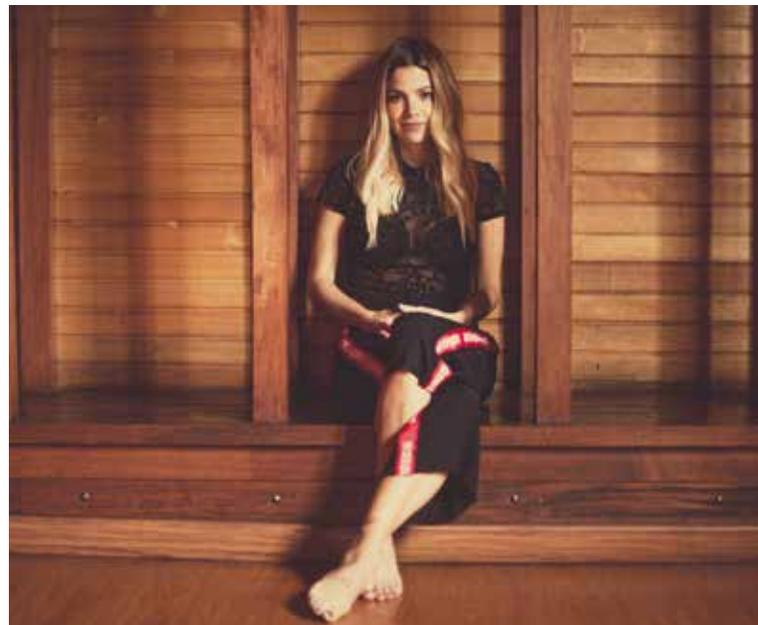
**L**a primera vez que Johana Bahamón pisó una cárcel tenía 30 años y disfrutaba de una productiva carrera como actriz. Era una de las protagonistas de *Tres milagros*, y no le faltaba trabajo. Pero luego de atravesar la puerta de la cárcel del Buen Pastor en Bogotá, adonde la invitaron para ser jurado de un concurso, algo se movió dentro de ella. A la curiosidad por querer conocer cada historia de quienes estaban allí se sumó el deseo de querer volver no una, sino muchas veces.

Entonces aprovechó las vacaciones entre un proyecto televisivo y otro para dedicarse tres meses a montar una obra de teatro en esa cárcel. Doscientas internas de todos los patios, es decir, de todos los delitos, se presentaron a la audición. Eligieron a doce. Luego de muchos ensayos y preparación, presentaron *La casa de Bernarda Alba*, de Federico García Lorca.

El milagro ocurrió frente a sus ojos: trabajar por un objetivo, tener la posibilidad de ser otras, ser aplaudidas por el resto de sus compañeras, hizo que a estas mujeres les volviera el brillo a los ojos. Y Johana quiso mostrar el poder transformador del teatro. Así nació el Festival Nacional de Teatro Carcelario, que ya tiene tres ediciones.

Desde ese momento Johana supo que quería dedicarse a las cárceles. Canceló contratos, renunció a la fama, y en 2013 creó la Fundación Teatro Interno, que luego se transformó en un proyecto más ambicioso: Fundación Acción Interna. Junto a los privados de libertad (Johana nunca habla de “presos”), diseñaron una metodología de intervención, construida sobre la base de sus gustos y motivaciones.

Así se fueron perfilando las tres líneas de acción: Crecimiento interno, que se ocupa del crecimiento personal y espiritual, rehabilitación de adicciones y apoyo psicosocial; Arte interno, que es toda la exteriorización de sus sentimientos por medio del arte, del teatro; y Trabajo interno, que son los proyectos



enfocados en la productividad, para que las cárceles no sean solo centros de reclusión sino espacios productivos, que apuesten por una verdadera reinserción.

Uno de esos proyectos, quizás el más visible, es el restaurante Interno, que abrió en diciembre de 2016 y funciona adentro de la cárcel distrital de San

Diego en Cartagena. Las internas se encargan de la cocina, siembran algunos productos y atienden a los comensales: tiene capacidad para 60 personas. Más que un restaurante, Interno es un modelo de reinserción en el que la población carcelaria se forma y puede

tener una oportunidad laboral luego de salir en libertad. Además, las ayuda a reducir su pena: por cada dos días que trabajen o estudien se les reduce un día de condena.

En 2018, la revista *Time* seleccionó a Interno como uno de los 100 mejores lugares del mundo

“Aunque hayan cometido el error que sea, son seres humanos. Y también merecen una segunda oportunidad, como todos”.

para visitar. A principios de 2020 la Fundación abrirá en Bogotá Externo, un restaurante donde todos los trabajadores son pospenados. Bajo este mismo concepto se crearon una barbería en la Cárcel Modelo de Bogotá y una agencia publicitaria. Ambas funcionan como un centros de capacitación dentro de la cárcel.

Johana estudió administración de empresas y actuación, pero su profesión no se aprende en ninguna universidad: ella se define como “gestora de segundas oportunidades”. Hasta ahora su trabajo a llegado a 30 cárceles del país, y su sueño es poder llevar su fundación a las 107 restantes. “Caprichitos”, su apodo en el colegio, ha sabido usar su terquedad y rebeldía para enfocarse en un objetivo: esto es lo que quiere hacer el resto de su vida.

*¿Cómo llegó a la actuación?*

A los 15 años. Todo empezó a fluir. No era lo que yo soñaba ni lo que quería, pero la vida me fue llevando por el camino y ahí estuve 15 años, feliz,

actuando, hasta que llegué a la cárcel. No fue algo planeado sino que llegó, igual como llegó a la cárcel. Y gracias a la actuación llegué a la cárcel.

*¿Extraña algo de la televisión o de actuar?*

No... Creo que ahora seré un canal para que ellos sean los protagonistas de sus historias. De hecho, escribí un libro sobre eso: *Historias privadas de la libertad*. Lo vamos a presentar en la próxima Feria del Libro de Bogotá.

*¿Qué le dejó la actuación?*

Todos los roles que no se parecían a mí me dejaron muchas enseñanzas. La versatilidad... y poder meterse en los zapatos del otro, que es lo que hago ahora.

*¿Cómo describe esa pasión por lo que hace?*

La encontré en la cárcel desde el primer día que fui. Ese día conocí la realidad de una cárcel, porque una cosa es verlo por los medios de comunicación y otra diferente estar ahí y, sobre todo, conocer a los seres humanos. Mi pasión es trabajar por esta población, fomentar segundas oportunidades, para personas que en su mayoría no han tenido ni la primera oportunidad. Eso es lo que me apasiona.

*La primera vez que fue a la cárcel una mujer le contó una historia que fue determinante en su decisión de cambiar de vida...*

Esa mujer estaba ahí porque había matado al esposo. Luego me dijo la razón: lo había encontrado violando a su hijo. En ese momento mi hijo Simón tenía tres años, así que pude entender, ponerme en su situación. Ese día agradecí que no me hubiera tocado un esposo como el de ella, porque si no, seguramente yo estaría en su lugar. Esa historia fue crucial y definitiva en mi decisión de dedicarme a esto.

*Es normal que juzguemos sin saber qué han hecho quienes están ahí. ¿Cómo ha sido el aprendizaje de mirar más allá de lo que hicieron, y ver a los seres humanos?*

Son muchas historias que uno no conoce. Aunque hayan cometido el error que sea, son seres humanos. Y también merecen una segunda oportunidad, como todos. Debemos entender la situación de las otras personas antes de ser cómodos y juzgar desde nuestros privilegios. Hay que ser más empáticos y considerados con las personas que no han tenido oportunidades.

*¿Le sigue interesando saber por qué están ahí o ya no es tan importante cuál fue el delito que cometieron?*

Al principio quería saber todo y preguntaba mucho. Todas las historias me importan, me conmueven, me interesan, pero ya no estoy preguntando como al principio. Pienso: hay 16 delitos... es alguno de esos. Prefiero no saber y centrarme en la solución. Ya están aquí, tienen una condena, entonces, cómo hacemos para que este tiempo sea productivo, útil, que se reconcilien con ellos mismos, con su entorno, su familia y después con la sociedad.

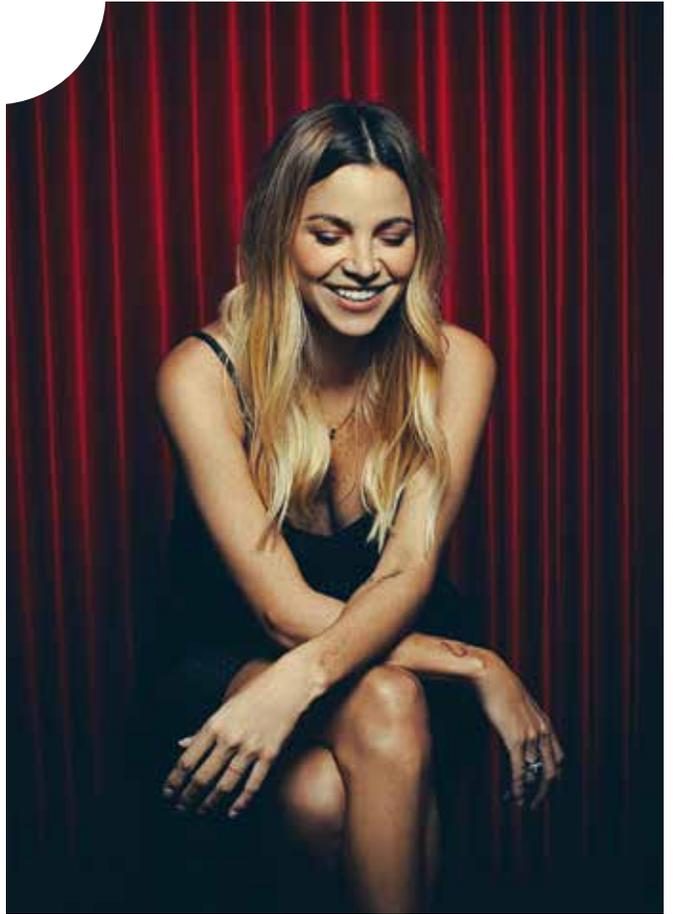
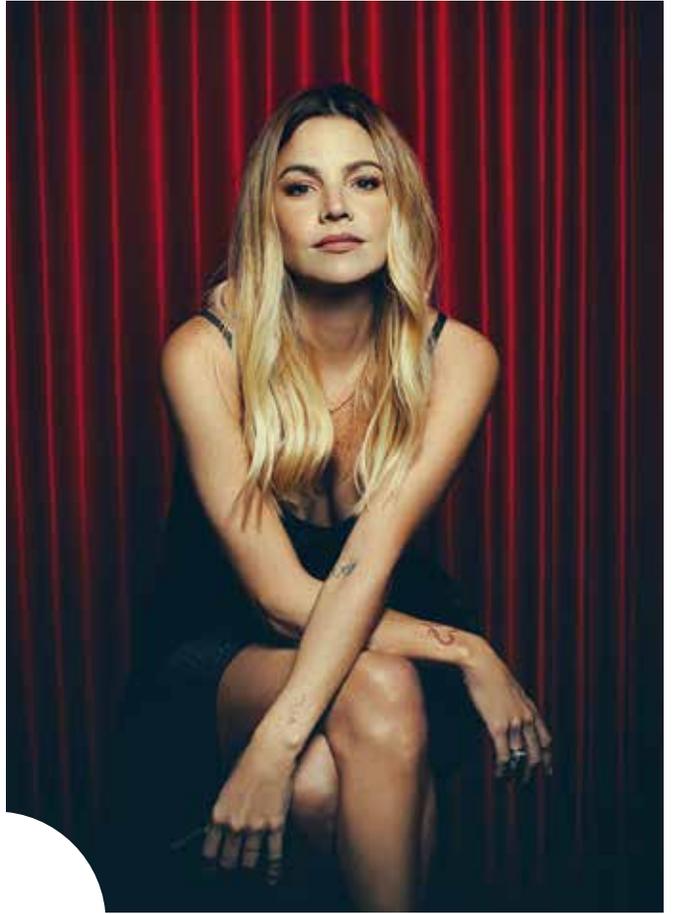
*¿Cómo hace para que no le afecten esas historias que pueden ser tan duras?*

Sigue siendo duro. Al principio era peor porque como preguntaba mucho, me involucraba sentimentalmente más de lo que debía y llegaba a mi casa mal, llorando. Pero aprendí a canalizar ese dolor y volverlo algo positivo.

*No es nada frecuente que alguien renuncie a la vida glamorosa de la televisión para dedicarse al trabajo social...*

*¿Cómo se siente con ese cambio tan radical?*

La esencia sigue siendo la misma, pero la forma de ver la vida es otra totalmente diferente. ¡Fueron suficientes tres horas en la cárcel para cambiar la forma de ver la vida! Empecé a ser más agradecida con lo que tenía. Valoro mucho más y necesito mucho menos. Trato de no juzgar, que es algo muy habitual en el ser humano. Siempre digo que muchos de los que estamos afuera vivimos más encerrados mentalmente que muchas de las personas que están privadas de la libertad, porque tenemos es-



# 184.376

**PRIVADOS DE LIBERTAD** tiene Colombia. Esto incluye a los que se encuentran en cárceles, en detención domiciliaria y con vigilancia electrónica.

# 123.078

**INTERNOS** hay en las 137 cárceles del país. 41.330 están detenidos preventivamente o sindicados, es decir, no han recibido una condena por retardos del sistema judicial.

# 110 %

**CRECIÓ LA TASA DE** reincidencia en los últimos siete años. La Fundación Acción Interna busca una adecuada reinserción de las personas que recuperan su libertad para que no reincidan.

# 77.950

**ES LA CAPACIDAD DE LAS CÁRCELES.** El hacinamiento promedio ronda el 55 %. Sin embargo, es mucho mayor en Riohacha (454 %), Cali (274 %), Honda-Tolima (176 %), Barranquilla (171 %).



tigmatizaciones, prejuicios, críticas. Y ver que esas personas que están ahí pueden ser más libres que nosotros es un gran aprendizaje.

*¿Qué es lo que más le gusta de trabajar con personas privadas de la libertad?*

Que ellos se sientan útiles. No hay nada más devastador para cualquier ser humano que abrir los ojos y sentir que no es útil para nada. Volver a sentirse útil es un buen primer paso, y cuando se da el primer paso es difícil echarse para atrás. Trabajar con estas personas es muy satisfactorio porque viven agradecidos con lo que uno hace por ellos. Pero ¿le digo una cosa? Más agradecida estoy yo de que me hayan dejado trabajar con ellos, que me hayan abierto los ojos a esta realidad que yo desconocía, a estas situaciones, a estos valores.

*¿Cómo ha cambiado su entorno? ¿También ha logrado que gente cercana cambie su forma de ver las cárceles?*

Sí. No lo tengo como objetivo, pero creo que sí. Mi equipo de trabajo, que es el mejor, están conmigo porque creen en esto, se entregan de cuerpo y alma. Porque entrar a una cárcel no es fácil. Pero una vez adentro, cuando puedes trabajar, es muy satisfactorio. Sí creo que el amor por este trabajo se contagia. Así como hay muchos que no lo harían, porque no es fácil y los entiendo, los que se quedan es porque tienen el corazón puesto en eso.

*¿Cuánto influyó su mamá como ejemplo? ¿Qué otras personas han sido determinantes en este rumbo que tomó su vida?*

Mi mamá fue muy importante sin yo saberlo. Ella nunca intentó llevarme hacia ese lado social donde ella trabajó siempre: darle créditos a las personas de estratos 1, 2 y 3. Siempre he estado muy orgullosa de mi mamá. Siempre me dio libertad para que hiciera lo que yo quisiera. Gracias a esa libertad que siempre tuve, terminé haciendo lo mismo que ella: darle oportunidades a personas que no las han tenido. Mis hijos también: desde que trabajo en las cárceles ellos tienen esa sensibilidad, conocen una realidad de lo que es la vida. Desde que trabajo en las cárceles soy un poquito mejor mamá. Y los penados: son 120.000 mentores que he tenido durante siete años. Agradezco todos los días por haberlos tenido en mi vida. Trabajar en la cárcel me ha hecho una mejor persona.

*¿Cómo quiere influir en sus hijos?*

Me he dedicado a educar desde el ejemplo en vez de con palabras. También enseñarles que todo tiene una solución. Todo, todo, todo. Enseñarles el respeto por las diferencias es muy importante. Y aprender



de los errores. Demostrarles que los errores se pueden convertir en oportunidades. Pero también que todos los actos tienen consecuencias. Como mamá soy muy estricta... y siempre me piden una segunda oportunidad.

*¿Cómo reaccionó su mamá cuando le dijo que dejaba la actuación para dedicarse a las cárceles?*

Como cualquier mamá, al principio le daba un poco de temor. Pero como siempre, me apoyó en todo, aunque pareciera una locura. A mí familia tampoco les gustaba que fuera actriz, pero también me apoyaron. Siempre me dieron libertad. La primera sorprendida de todo este cambio fui yo. Esa libertad que yo tuve es la que trato que tenga la gente en la cárcel, ellos están privados de su libertad física, pero no de la libertad de crear, de pensar, de amar, de crecer, de soñar, de reconciliarse con su familia. Esa libertad no se la puede quitar a uno nadie.

*¿Fue un impulso para la Fundación venir de la actuación, ser conocida?*

Como todo: tiene su parte positiva y su parte negativa. Al ser una figura pública, de pronto fue al revés: no me iban a tomar tan en serio porque quién iba a pensar que alguien que estaba en su mejor momento se iba a dedicar a hacer un trabajo social en la cárcel. Pero por el otro lado, algunas personas que me conocían fueron importantes para abrir puertas, para que nos conocieran.

*Jobana agradece poder trabajar con privados de la libertad porque le han mostrado una realidad que desconocía.*

“*No hay una persona que no haya cometido algún error, que no haya pedido una segunda oportunidad, que no le hayan dado una segunda oportunidad.*”

*¿Por qué cree en las segundas oportunidades? No todo el mundo se las merece...*

Las he tenido y yo ni siquiera me había dado cuenta. Por ejemplo, me echaron del colegio por indisciplina y me volvieron a recibir. Y me pude graduar con mi grupo. En la universidad igual: me echaron y me volvieron a recibir. En el amor: me he casado dos veces, el amor me dio una segunda oportunidad con mi esposo actual. Todo el mundo tiene segundas oportunidades todo el tiempo, pero no nos damos cuenta porque lo damos por sentado. No hay una persona que no haya cometido algún error, que no haya pedido una segunda oportunidad, que no le hayan dado una segunda oportunidad. Pero sí hay quien no ha dado segundas oportunidades. Por eso tenemos que empezar nosotros. Desde que uno quiera cambiar y hacer algo mejor, se merece una nueva oportunidad.

*Usted ha dicho que servir es un talento que todos tenemos... Sin embargo, pocos hemos explorado ese talento. ¿Alguna recomendación?*

Querer, no es nada más. Hay que intentar una vez. Hacer algo por otra persona se siente bien. Como el amor de un padre o una madre con su hijo: uno prefiere el bienestar de ellos antes que el de uno. Es algo parecido: hacer algo por otra persona y no pensar solo en uno, acabar con el egoísmo, preferir el bien común ante el bien individual... es imposible que eso no te haga feliz. No soy la diferente. Todos pueden hacerlo. **B**

*\*Periodista. Editora de Bienestar Colsanitas.*

# Inspira te

Así como **Carolina**, que después de su recuperación le pone alma y corazón a su nuevo trabajo.

*Tu vida nos inspira*

**Conmutadores:**

382 1000 - 385 1000 - 518 6000

**Cali, Colombia**

**[www.imbanaco.com](http://www.imbanaco.com)**



@cmimbanaco



V Galerón Nacional  
Hospital Seguro



Acreditación  
Nacional en Salud



Máximo Estándar Mundial  
de la Calidad en Salud

**Centro Médico  
Imbanaco®**

*Vocación de Servicio*

# Escoliosis: causas y tratamientos

Carolina Mila\*

La columna vertebral presenta curvaturas normales. Pero cuando esta curva supera cierto punto, estamos ante un caso de escoliosis. Detalles y alternativas de tratamiento en esta nota.

La escoliosis es una anomalía de la columna vertebral que, en una radiografía frontal del tórax, hace que esta se vea como una letra C o una S. Aunque naturalmente la columna vertebral se curva un poco, la escoliosis aparece cuando esta curvatura supera los 10 grados, pues a partir de ese punto puede afectar la calidad de vida del paciente y comprometer su salud.

La escoliosis más común —que se presenta en el 80 % de los casos— es la idiopática, es decir, de causa desconocida. Este tipo de escoliosis aparece en la infancia y en la adolescencia y, como explica el ortopedista Mario Herrera, tiende a agravarse con el crecimiento.

A menor edad, mayor posibilidad de que la curva se acentúe con el tiempo. La escoliosis idiopática más agresiva es la que aparece de los 0 a los 3 años de edad, llamada escoliosis infantil, aunque hay un 90 % de probabilidad de que se resuelva sola. La escoliosis que aparece de los 3 a los 10 años, o juvenil, tiende a acentuarse con el tiempo, contrario a lo que sucede con la que aparece en la adolescencia, entre los 11 y los 18 años, pues al paciente le falta más por crecer y alcanzar su madurez esquelética.

Existen otros tipos de escoliosis que son menos usuales y más complejos de tratar: la escoliosis congénita —por defectos en la formación de las vértebras de la columna durante el periodo de



*La escoliosis idiopática más agresiva es la que aparece de los 0 a los 3 años de edad.*

gestación—; la neuromuscular —por enfermedades como la parálisis cerebral y la distrofia muscular— y la sindrómica —que aparece por síndromes como el de Down o el de Marfan.

Es importante tratar tempranamente la escoliosis, para evitar que avance. La inclinación de la columna impide el correcto desarrollo de las costillas y deforma el tronco.

También hace que los músculos en la espalda se contraigan de un lado y se estiren del otro para adaptarse a la curva. La curvatura desalinea los

*\*Periodista independiente.*



## SOLUCIONES

- › En la actualidad la escoliosis es tratable. Todo depende de su etiología o causa, la inclinación de la curva y la edad del paciente.
- › Cuando la escoliosis idiopática es moderada, entre los 20 y los 40 grados, se recomienda usar un corsé ortopédico para que no avance. El corsé ortopédico puede ayudar a que la curvatura se mantenga, siempre y cuando el paciente lo utilice de 16 a 20 horas diarias.
- › Sin embargo, como explica el doctor Mario Herrera, en las escoliosis que no son de origen idiopático —que tienden a desarrollar cuadros más agudos—, el uso del corsé no resulta beneficioso.
- › A partir de los 40 grados, en todo caso, lo más recomendable en todos los tipos de escoliosis es que el paciente se someta a una cirugía de columna. La intervención consiste en instalar unos tornillos y ganchos en las vértebras para fijar unas barras que mantendrán la columna en su sitio, y finaliza con un injerto de hueso para fusionar la columna y asegurar que la corrección se mantenga.
- › Una operación que tiene riesgos, como todas, pero que ha avanzado significativamente en los últimos años: “Hoy en día se utilizan técnicas e instrumentos para controlar el sangrado y para monitorear la integridad del sistema nervioso del paciente en todo momento durante la cirugía”, dice el doctor Herrera.
- › Una cirugía de columna de este tipo se considera exitosa cuando, entre otras cosas, se logra corregir al menos un 50 % de la curva inicial. Y aunque no es lo mismo corregir una curvatura de 50 grados que una de 70 —pues mientras más avanzada la curva la operación se torna más difícil y riesgosa—, la estadística general es esperanzadora.
- › Según el doctor Herrera, con más de 17 años de experiencia en el tema, la posibilidad de que haya complicaciones durante y después de la operación es baja. Con los equipos adecuados y un cirujano experimentado esta cirugía tiene entre el 95 y 97 % de probabilidades de no presentar complicación alguna y resultar exitosa.

### LA CIFRA

**80 % de los casos son de escoliosis idiopática, cuya causa es desconocida.**

hombros e inclina la cadera, y puede producir dolor y cansancio en la espalda y las piernas.

Además, una deformidad muy severa, a partir de los 70 grados, puede comprometer el funcionamiento de los órganos, pues el espacio en la caja torácica se reduce.

Según el doctor Herrera, adscrito a Colsanitas y especialista en cirugía de columna, “si la curva llega a superar los 100 grados puede haber complicaciones respiratorias, bridas en los pulmones, procesos infecciosos y hasta una falla cardíaca, por enfermedad del pulmón”. 

# La sinusitis en los niños

María Alexandra Cabrera\*

La sinusitis ocasiona dolores intensos de cabeza, congestión nasal, tos, fiebre, decaimiento y malestar general. Y afecta a menores de todas las edades.



*Los niños que han sufrido gripas recurrentes, episodios alérgicos o rinitis tienen más predisposición a padecer sinusitis.*



**L**a sinusitis es una inflamación de los senos paranasales, que son cavidades llenas de aire que se encuentran alrededor de la frente, la nariz y el macizo facial. En los niños muchas veces puede confundirse con una alergia, un cuadro viral respiratorio agudo, una gripa o un simple dolor de cabeza. Generalmente los niños se centran en expresar la molestia de la parte del cuerpo que más les duele; por eso, en un cuadro de sinusitis es frecuente que muchos solo hablen de un fuerte dolor de cabeza o de una presión en la frente, lo que hace que los padres pierdan fácilmente la pista de lo que hay detrás. Y mientras encuentran el origen de las molestias, la enfermedad avanza y los síntomas empeoran.

El otorrinolaringólogo Jorge Herrera, adscrito a Colsanitas, asegura que la sinusitis “se relaciona en los niños con episodios virales respiratorios en

los que la inflamación persistente de las cavidades paranasales permite que haya una colonización de las bacterias. Esto puede corresponder a problemas infecciosos, tanto de origen viral como de origen bacteriano”.

En los primeros meses de guardería o colegio, cuando el niño comienza a estar en mayor contacto con otros ambientes y personas por fuera de la familia, es cuando se incrementa la incidencia de cuadros respiratorios. En el caso de la sinusitis, los síntomas generalmente producen moco persistente, congestión nasal, fiebre, malestar general, tos, halitosis, dolor de garganta, dolor facial, dolor de cabeza, inapetencia y decaimiento. Aunque cualquier niño puede padecer la enfermedad, los que han sufrido gripas recurrentes, episodios alérgicos o rinitis por la inflamación persistente de la nariz tienen más predisposición a padecer sinusitis. **B**

“En los primeros meses de guardería o colegio se incrementa la incidencia de cuadros respiratorios”.



## PRECAUCIONES

Según el doctor Jorge Herrera, la sinusitis puede generar un riesgo alto en los niños cuando es de tipo etmoidal, que es la infección que se produce en los senos etmoidales, los cuales están ubicados cerca del puente nasal.

“Puede ser grave ya que los senos paranasales están en íntima relación con los glóbulos oculares. Por lo que, si no se trata a tiempo, se pueden presentar complicaciones orbitarias: infecciones en los párpados y en los tejidos orbitarios, abscesos orbitarios y alteraciones de la agudeza visual o de la movilidad ocular. Hay que tener especial cuidado con los niños de dos a cinco años, ya que es la edad en la que existen más probabilidades de que se presente una sinusitis etmoidal”, afirma Herrera.

Algunas de las pistas de este tipo de sinusitis se pueden observar en el cuerpo de

los niños, y son hinchazón o enrojecimiento alrededor de los ojos, dolor de cabeza severo, vómitos y sensibilidad a la luz. Ante estas señales debe actuarse rápidamente y llevar al niño donde un especialista.

Para tratar la sinusitis se utilizan descongestionantes nasales cuando es de origen viral. Cuando es de origen bacteriano el especialista recetará antibióticos para combatir los gérmenes que colonizaron los senos paranasales.

En ambos casos es recomendable hidratar constantemente al niño, usar una solución nasal salina, poner una toallita tibia en la cara que ayude a aliviar la congestión y el dolor, y mantener los espacios muy limpios para que el aire circule mejor.

Aunque, sin duda, lo más importante siempre será consultar con un especialista para tener un diagnóstico a tiempo.

*\*Periodista de prensa, radio y televisión.*

# Por una intimidad responsable

Redacción Bienestar Colsanitas

Una infección de transmisión sexual, o ITS, no significa el fin de la vida sexual, sino el llamado a llevarla de una forma más responsable.

## De la relación sexual a la ITS

Es frecuente confundir una Infección de Transmisión Sexual (ITS) con una Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS). Y no son términos equivalentes. Podemos hablar de una ITS cuando una bacteria, un virus o un germen se aloja en el aparato genital femenino o masculino y genera cambios en él. Y de una ETS cuando estos cambios comprometen el aparato genital y también otros tejidos. Una ETS es el estado siguiente de una ITS no tratada a tiempo.

Así lo explica el doctor Juan Carlos Vargas, director científico de Profamilia. Y comenta que esa bacteria, virus o germen normalmente llega al organismo del nuevo portador a través de una relación sexual —vaginal, anal u oral— sin protección con alguien que era portador. Cuando la infección está en el organismo puede manifestarse mediante ciertos síntomas y, según esto, es posible identificar la infección. Las más frecuentes en Colombia son VPH, tricomoniasis, gonorrea y herpes genital.

## TIPOS DE ITS SEGÚN LOS SÍNTOMAS

- **Verrugas o úlceras:** la aparición de úlceras sin ardor, dolor u olor pueden ser síntoma de sífilis primaria. Las úlceras dolorosas y con olor pueden ser síntoma de chancro. Las verrugas genitales pueden ser síntoma de VPH.
- **Flujo o dolor:** el flujo anormal (abundante y oloroso) tanto femenino como masculino puede ser síntoma de gonorrea, clamidia o tricomoniasis.
- **Sin síntomas:** algunas infecciones no producen cuadros característicos como lesiones, secreciones o dolor. La hepatitis y el VIH son ejemplos claros, y son difíciles de identificar en las primeras etapas sin exámenes.

## De la ITS a la relación sexual

Todas las infecciones tienen un periodo de latencia que puede durar semanas, meses e incluso años, según cuál sea la infección y según el sistema inmunológico de cada persona. Sin embargo, cuando la infección supera el periodo de latencia evoluciona a enfermedad. La gonorrea en una mujer, por ejemplo, comienza con flujo, y de la vagina pasa al cuello uterino, de ahí al endometrio, luego a la trompa, sigue al ovario, luego al peritoneo pélvico y al peritoneo abdominal y finalmente al hígado. En el hombre la gonorrea también asciende por el tracto genital y puede producir infección en el hígado y hasta en las articulaciones.

Es fundamental ir al médico al ver o sentir síntomas. Casi todas las ITS pueden controlarse o curarse con tratamientos basados en antibióticos o antivirales. Amparo Ramírez, ginecóloga y obstetra adscrita a Colsanitas, también recomienda asistir a controles anuales para descartar ITS asintomáticas.

Según la especialista, la consulta consistirá en un examen físico y algunos exámenes de laboratorio para confirmar o descartar la ITS. Las parejas sexuales de los últimos tres meses del nuevo portador también deben ir a consulta, por seguridad.

Pasado este tiempo, la vida sexual del nuevo portador de ITS vuelve a la normalidad bajo ciertas precauciones. La primera, innegociable, es usar protección con métodos de barrera para no adquirir una nueva ITS o transmitir la infección a otra persona. La segunda es informarse correctamente sobre la ITS. La tercera es informar a las parejas sexuales de que padece una ITS y que eso implica mayor cuidado respecto a la protección.

Todo esto podemos evitarlo llevando una vida sexual llena de amor por nuestro cuerpo y el de nuestras parejas. El amor siempre implica protección. **B**

# Piel

¿A QUÉ SABEN  
LAS GANAS?

**A FRESA,  
BANANO O  
TUTTI-FRUTTI**

CONDONES Y LUBRICANTES PIEL.  
**ATRÉVETE A SENTIR.**

Conoce nuestra nueva imagen y nuestro  
nuevo portafolio de sabores y sensaciones.

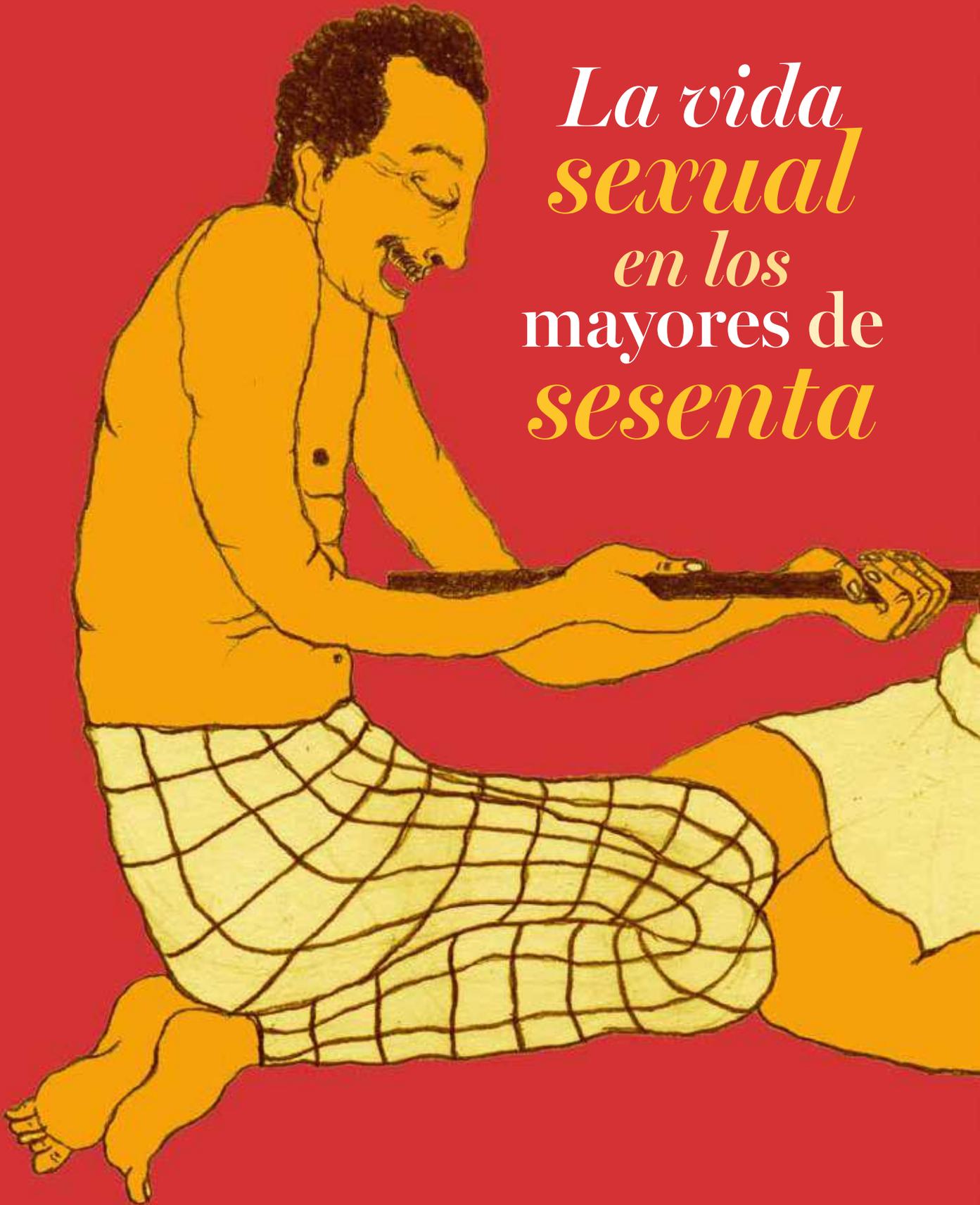
[condonespiel.com.co](http://condonespiel.com.co)

@condonespiel



Condón Piel Sabores x 3 - INVIMA V-003842-R1

# *La vida sexual en los mayores de sesenta*





*Karem Racines Arévalo\**

ILUSTRACIÓN: *Camila López*

Llega la llamada “edad dorada” y muchas cosas cambian. Lo que no tiene por qué cambiar con la edad son las ganas de sentirse querido, la posibilidad de dar y recibir placer y la creatividad en favor del disfrute.

“**A** mi consulta llegaban parejas de 75 años de edad y me preguntaban sobre la posición más recomendable para tener relaciones sexuales sin que el placer fuera entorpecido por la lumbalgia de ella o la artritis de él. Al principio no tenía idea qué responder, hasta que entendí que los médicos debemos ayudar a los adultos mayores a mantener excelentes condiciones de vida, y eso incluye su sexualidad”.

Con esa reflexión comienza el médico geriatra Robinson Cuadros una conferencia que ofrece a personal sanitario en Bogotá, sobre la necesidad de involucrar los asuntos de la intimidad en la conversación de chequeo rutinario entre médicos y personas de edad avanzada. Más tarde nos confirmará que esa intimidad se refiere al amor, el compañerismo, la fantasía y el cuidado personal, pero también a los mimos, la necesidad recíproca de recibir afecto, la coquetería y el contacto físico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud sexual como “un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia”.

Evidentemente, envejecer no implica renunciar al derecho de gozar de una adecuada salud sexual, y por eso la invitación de la OMS es a que el descenso gradual de las capacidades físicas y mentales y el aumento del riesgo de enfermedad que van llegando con la edad, se atiendan de forma individual y no se asuman como cambios lineales o uniformes en los que cabe el mismo abordaje para todas las personas.

Cuadros cuenta que estudios realizados en España y en Colombia demuestran que más de la mitad de las personas mayores de 50 años de edad refieren una vida sexual satisfactoria, y en la consulta manifiestan interés por mejorar su desempeño durante el acto sexual: “Pero el 72 % de los médicos no interroga a sus pacientes sobre su salud sexual. Y resulta que muchos hombres y mujeres están ávidos de saber cómo enfrentar los cambios de sus organismos y las consecuencias de enfermedades crónicas que les restan vigor y agilidad. De ahí que los médicos tengamos que preguntar cada vez más ¿cómo les va?, y los pacientes se animen a interpelar a su geriatra sobre ¿cómo le hacemos?”, agrega con entusiasmo el especialista.

En el siglo pasado, el gerontólogo estadounidense Robert Butler junto con su esposa Myrna Lewis fueron pioneros en la revelación de información relacionada con la sexualidad del adulto mayor, obtenida a través de encuestas realizadas en su consultorio. En el exitoso libro titulado *Amor y sexualidad después de los 40*, ganador del premio Pulitzer, la pareja asegura que la mayoría de las personas mayores de 60 años que participaron en sus estudios reconocieron la importancia de la sexualidad y expresaron que su ejercicio sexual era completamente satisfactorio en comparación con la juventud. Y que si bien la frecuencia había disminuido, no así la calidad de los coitos, y que en ocasiones habían encontrado orgasmos más intensos y duraderos que en épocas anteriores.

Al respecto, Mauricio Cárdenas, médico geriatra y docente de la Fundación Universitaria Sanitas, apunta que efectivamente la sexualidad se vive en dos etapas, la que tiene que ver con la genitalidad y la que se refiere a la relación afectiva con otras personas. En ese sentido, en la vejez se puede aprovechar toda la gama de posibilidades en las que están involucrados los órganos sexuales propiamente dichos, y también el placer que genera el contacto, la interacción, la comunicación y la seguridad emocional que provee la otra persona.

“Al adulto mayor le gusta que lo toquen. Se emociona con la llamada y el mensaje de Whatsapp, pero sobre todo anhela la reunión y el abrazo para sentirse querido. Como seres sexuales necesitamos el contacto físico y, bien sea con la pareja permanente o con la ocasional, las experiencias íntimas nos llenan de vida. La clave del envejecimiento exitoso está en saber adaptarnos a los cambios físicos que se van produciendo y a los factores psicosociales que se presentan. La reproducción ha dejado de ser uno de los objetivos, entonces el disfrute pleno se convierte en la mejor motivación”, dice el profesor Cárdenas.



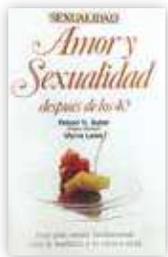
### Lo inevitable

El envejecimiento trae consigo transformaciones físicas y psicológicas que no se pueden detener, pero en la medida en que se cuide la salud física y mental, y se disponga de un robusto entorno de apoyo, esos cambios se podrán vivir con menor incertidumbre.

Irene Esguerra Velandia, docente de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia, cuenta en un artículo científico, titulado “Sexualidad después de los 60 años”, que las transformaciones en la mujer están asociadas a los cambios hormonales de la menopausia. Pero no es una causa demasiado importante para el desempeño sexual “si no va acompañado de trastornos psíquicos, mala información sobre fisiología sexual o de patrones culturales y educacionales erróneos”.

La académica indica que el déficit de estrógeno en la mujer puede producir, en los primeros años de la posmenopausia, una sintomatología incómoda, que incluye los “calores” y sudores, pero también es la etapa en la que puede producirse la atrofia de los órganos genitales (útero, músculos de la pelvis, vagina y vulva).

“A medida que los órganos genitales se ven privados de estímulo estrogénico, se produce una atro-



### EL LIBRO

#### Amor y sexualidad después de los 40

Robert Butler  
y Myrna Lewis



fía de los mismos, que afecta las estructuras internas (útero, estructuras ligamentosas de apoyo de los órganos pélvicos y vagina) y externas (vulva)... Esta atrofia en vagina y vulva tiene enorme importancia en la salud sexual femenina porque se manifiestan con la percepción de sequedad, picor en zonas internas y externas, así como dolor durante la penetración”, dice el documento académico. La buena noticia es que el juego sexual previo contribuye a acondicionar los genitales de la mujer, y la actividad sexual frena esos cambios involutivos. La terapia de sustitución hormonal y el uso de lubricantes son medidas muy efectivas para combatir estos signos del envejecimiento.

Al respecto, el geriatra Robinson Cuadros dice que las mujeres mayores de 70 años sexualmente activas suelen mostrar mucho interés por el preámbulo del acto sexual y el romanticismo que envuelve el encuentro. Eso las hace sentir amadas, respetadas y atractivas. Y también ofrece al género masculino la posibilidad de satisfacer las expectativas de ellas, precisamente cuando ellos también

enfrentan los cambios producto de su baja producción de testosterona.

“Igual que ocurre en algunas mujeres, hay hombres que presentan un incremento notorio de la sensibilidad y la emotividad, además de una reducción en la secreción de testosterona, disfunción eréctil o lentitud en el tiempo de respuesta a la estimulación, erecciones menos firmes y menor fuerza en la eyaculación. Pero ninguno de estos cambios basta para anular el deseo y la capacidad de sentir y brindar placer”, apunta con convencimiento el especialista y docente Mauricio Cárdenas.

La comunicación y la tolerancia de la pareja cumplen un papel muy importante en este proceso. En la medida en que ambos miembros de la pareja estén dispuestos a afrontar los cambios de manera positiva, será menor la angustia y la decepción durante el encuentro íntimo. Derribar los mitos, fortalecer la autoestima y la autoimagen positiva, asumir con entereza las limitaciones físicas, promover y aplicar la creatividad y recurrir a la terapia sexual son algunas de las necesidades propias de una etapa de la vida en la que no hay razón para renunciar a una sexualidad plena.

“En estos tiempos son cada vez más frecuentes los matrimonios y divorcios entre personas mayores de 50, 60 años. Eso nos lleva a pensar que la gente está prestando menos atención a las conservadoras demandas sociales y está priorizando su felicidad y sus gustos. Si vamos a vivir más vivamos mejor, así que hagámoslo en pareja o saltemos a la soltería para recuperar la ilusión y el entusiasmo que el matrimonio disfuncional nos ha robado. Rompamos paradigmas y enfrentemos con dignidad esas decisiones que muchas veces redundan en una mejor sexualidad”, apunta Cuadros.

Finalmente, los especialistas coinciden en que practicar alguna actividad física de manera rutinaria, mantener una alimentación balanceada, procurarse horarios regulares de sueño y tener una vida socialmente activa son formas de mantener las capacidades físicas y mentales al máximo por muchos años. **B**



**“ En la medida en que la pareja esté dispuesta a afrontar los cambios de manera positiva, será menor la angustia y la decepción”.**

*\*Periodista y profesora universitaria. Mención de Honor en la versión 2019 del premio Roche de Periodismo en Salud.*



## CÓMO USARLA

1

Antes del primer uso, esterilice la copa sumergiéndola en agua hirviendo de 3 a 5 minutos (no más tiempo porque podría dañarla).

2

Una vez esterilizada, ubíquese en una posición cómoda, puede ser en cuclillas o con una pierna sobre el inodoro.

3

Dóblela. En internet hay videos que explican cómo hacerlo. Ensáyelos hasta que encuentre el mejor.

# El abecé de la copa menstrual

*Luisa Fernanda Gómez\**

Es un dispositivo en forma de copa que funciona como alternativa a las toallas higiénicas y los tampones. Aquí encuentra algunas recomendaciones para su uso y cuidado.

## MARCAS

- > Recuerde que la marca que le ha servido a su amiga no necesariamente le va a servir a usted. Compre la que tenga el diseño que mejor se acomode a su cuerpo.
- > Busque una copa que esté certificada. En el mercado se consiguen copas a muy bajo costo que están hechas en materiales de menor calidad y que pueden resultar peligrosos para el cuerpo.
- > En lo posible, busque una asesora que responda todas sus preguntas y esté dispuesta a acompañarla durante el proceso. En internet las encuentra.



**Hay 200 marcas de copas menstruales en el mercado mundial (puede que más), con distintos colores, formas y diseños.**

## CÓMO RETIRARLA

Si es el primer uso, retírela cada cuatro horas, mientras aprende qué tanto se llena.

Cuando la vaya a vaciar solo tiene que volver a ponerse en la posición que escogió para insertarla, tomar con los dedos el tirador, respirar profundo y halar mientras puja con los músculos de la vagina.

Puede que le tome más de una pujada, pero a medida que vaya sintiendo que va bajando, agárrela de la base con los dedos y apriétela para dejar entrar el aire y eliminar el efecto de vacío.

Si no lo logra a la primera, no se preocupe. Recuerde que si se estresa es más difícil que salga, y que jamás se perderá dentro de su vagina. Luego de sacarla, vacíela en el inodoro y lávela en el lavamanos con abundante agua.

Insértela nuevamente. Durante el mismo ciclo no es necesario esterilizarla cada vez que la saque. Sólo hágalo antes del primer uso.



## LA CIFRA

**Las copas menstruales pueden durar entre tres y diez años.**

4

Relájese. La vagina es un músculo que cuando se tensiona, se cierra. Entre más relajada se encuentre, más fácil será insertarla.

5

Introdúzcala dentro de la vagina, incluyendo el tirador. No se preocupe: es imposible que se pierda en su interior.

6

Camínela. Lo ideal es no sentirla para nada. Si la siente puede que haya quedado muy abajo o que el tirador esté muy largo.

7

En caso de alguna molestia al introducirla o al retirarla, lo recomendable es consultar con una asesora en el tema.

### CONSEJOS PARA COMPRARLA

**TALLAS.** Las marcas generalmente tienen las copas en dos tallas: grande y pequeña (desde 6 a 8 cm, aproximadamente). Y comúnmente dicen que para escogerla solo hay que tener en cuenta la edad, el tamaño de la mujer y si ha tenido hijos. Sin embargo, los cuerpos de las mujeres son tan diversos como ellas mismas, por eso es recomendable evaluar otros ítems para escoger el tamaño de copa ideal:

#### ALTURA DEL CUELLO UTERINO

Dependiendo qué tan largo es, desde la apertura vaginal hasta el cérvix, se recomienda usar una copa corta o alargada. (En internet hay muchos videos sobre cómo medirlo).

#### CANTIDAD DE FLUJO

Si tiene flujo abundante, lo mejor es usar una copa grande, con mayor capacidad. Se encuentran copas desde los 15 ml.

#### FUERZA DE LOS MÚSCULOS PÉLVICOS

Esto influye en la firmeza de la copa. Si no suele ejercitarlos, le irá bien con una copa blanda, pues una más firme podría hacerla sentir incómoda.



#### MATERIALES

- Las copas están hechas en dos materiales principales: silicona médica y TPE.
- Ambos están diseñados para ser usados y pasar largos periodos dentro del cuerpo.
- Son hipoalergénicos y, con una limpieza correcta, evitan la transmisión de bacterias, hongos o la generación de alergias.

### RECOMENDACIONES PARA DESPUÉS DE USARLA

- › Cuando termine el periodo debe esterilizar la copa de la misma manera que la primera vez. Y así cada vez que comience y termine el ciclo.
- › Cuando esté manipulando la copa, tenga cuidado con las uñas o elementos que puedan romperla o agrietarla. Incluso la más mínima rasgadura puede convertirse en un repositorio de bacterias y hongos.
- › Si ve que la copa tiene un agujero, cámbiela.
- › Si siente que se le dificulta mucho insertarla, puede usar lubricantes a base de agua. Los lubricantes a base de silicona pueden dañar la copa.
- › Si la copa está granulosa, arenosa o con textura babosa, lo mejor es cambiarla.
- › La durabilidad dependerá en gran medida de los cuidados que tenga al manipularla y limpiarla.

**“Aprender a usar la copa es un proceso que puede durar hasta tres ciclos menstruales”.**

*\* Periodista. Esta infografía se elaboró con información y asesoría de Laura Juliá, distribuidora de copas de VulBoutique.*

Logros de nuestros profesionales

# Arnold Barrios: Un cirujano que trabaja por una corta recuperación

*Redacción Bienestar Colsanitas*

Luego de consolidar una buena práctica quirúrgica en las clínicas de Colsanitas, el doctor Barrios trabaja ahora para implementar métodos de cirugía menos estresantes para los pacientes.

**A**rnold Barrios es jefe nacional del Departamento Quirúrgico de Clínicas Colsanitas en Colombia. Es de Montería, Córdoba, y eso es lo primero que destaca de sí mismo. Lo segundo, que es cirujano general. Hizo el pregrado en Cartagena y la especialización en Bogotá. Durante veinte años ha participado en la formación y evolución del Departamento Quirúrgico de las clínicas de Colsanitas, hoy uno de los más completos del país.

## Algunas experiencias

Ingresó a Colsanitas en 1999 como cirujano para el servicio de urgencias de la Clínica Reina Sofía en Bogotá. Al cabo de pocas semanas pasó a ser uno de los primeros cirujanos de la EPS Sanitas en Colombia, lo que significó para él la oportunidad de crecer de la mano de la Organización. Desde entonces ha trabajado junto con otros profesionales para consolidar los diferentes programas quirúrgicos que hoy atienden a miles de pacientes a lo largo del territorio nacional y el programa de posgrado en Cirugía General de la Fundación Universitaria Sanitas, que en diez años ha formado seis cohortes de cirujanos.

“Clínicas Colsanitas se organizó como un grupo de buenos especialistas dedicados a operar a pacientes particulares. Eso se transformó y también pasó a ser un grupo que desarrolla un servicio académico y busca la formación de profesionales en cirugía”, explica el doctor Barrios en su oficina, y continúa: “Formar personas es la herencia mía como profesional. El mayor logro para nosotros es que los próximos profe-



Fotografía: Fernando Olaya

*El doctor Barrios es uno de los pocos cirujanos capacitados en el país por la sociedad ERAS en Europa para implementar el programa. Es el pionero en Colombia.*

sionales de cirugía sean mejores, para garantizar una buena calidad de vida de los pacientes”.

La principal ventaja de que un departamento quirúrgico tenga un programa académico de alto nivel es que los profesionales, además de ser los mejores, investigan todo el tiempo. En palabras del doctor Barrios: “La academia es la base del desarrollo de la práctica”. Si no hay pensamiento crítico, evaluación de resultados y toma de decisiones es difícil generar cambios que impacten a la sociedad. La investigación es la única forma de evolucionar. El Departamento Quirúrgico de

Colsanitas tiene un grupo con dieciséis profesionales dedicados a investigar en anestesia, cirugía oncológica, cirugía de pared abdominal, cirugía laparoscópica, educación en cirugía y estrategias ERAS.

### Un trabajo destacado

ERAS (Enhance Recovery After Surgery) es un programa de recuperación acelerada para pacientes que han pasado por alguna cirugía mayor. “A lo largo de los años la cirugía ha tenido dos retos importantes: controlar la variabilidad del cuidado y controlar la medición del desenlace”, comenta el doctor Barrios. La variabilidad del cuidado hace referencia a las muchas opciones que tiene a disposición el cirujano a la hora de abordar una intervención, desde el tiempo de ayuno preoperatorio hasta el tipo de procedimiento. Y la medición del desenlace condensa los posibles resultados durante el posoperatorio, incluidas infecciones y complicaciones. Tener protocolos para abordar cada momento de la cirugía (la preparación, el procedimiento, la recuperación) facilita la tarea de alcanzar un mejor tratamiento para el paciente.

Estos protocolos deben estar basados en evidencia médica, es decir, en la recopilación de información de casos clínicos, para tomar decisiones más precisas en el futuro. En esto se fundamenta el programa ERAS: “Lo que busca es innovar al investigar sobre cirugía e implementar cada uno de los descubrimientos a la práctica diaria”, dice el doctor Barrios.

Hay dos particularidades del programa. La primera es que el proceso quirúrgico es multidisciplinar, esto quiere decir que muchos profesionales intervienen en el tratamiento del paciente. Las decisiones del procedimiento no recaen exclusivamente en el cirujano sino en todo el equipo: anestesia, nutrición, fisioterapia, rehabilitación, fisiatría, psiquiatría y enfermería. Esto permite un abordaje mucho

más estricto y oportuno, en tanto las posibles complicaciones se identifican y resuelven más temprano.

La segunda particularidad es que el paciente desempeña un rol activo dentro del proceso quirúrgico. ERAS busca prehabilitar en vez de rehabilitar. Para el paciente, toda cirugía significa una agresión que lo lleva a perder parte de su condición fisiológica. La rehabilitación intenta recuperar dicha condición, mientras que la prehabilitación pretende aumentarla y llevarla a un nivel superior al normal para que la cirugía signifique un impacto menor y el tiempo de recuperación resulte más corto. En términos concretos, esto conlleva a que el ayuno preoperatorio sea tan solo de dos horas y no de doce o veinticuatro, y que el tiempo de hospitalización sea de dos a cuatro días y no de ocho o diez. Así el paciente sufre menos estrés y la cirugía es menos traumática.

“ERAS debería ser parte del cambio y la evolución natural de la práctica quirúrgica, porque estas estrategias llevan a una optimización de los recursos”, dice. Cuando todo el equipo médico tira para el mismo lado, el paciente es el primer beneficiado: su procedimiento es preciso y su recuperación es corta. Y esto, al mismo tiempo, es un beneficio para la clínica y la sociedad, porque ésta no pierde tiempo y dinero llevando al paciente de un especialista a otro (donde cada uno querrá hacer el procedimiento que mejor le parezca), y la recuperación más corta permitirá que un nuevo paciente comience tratamiento más rápido.

El doctor Barrios es uno de los pocos cirujanos capacitados en el país por la sociedad ERAS en Europa para implementar el programa. Es el pionero del tema en Colombia, y quiere extenderlo a otras instituciones clínicas del país. 

“El proceso quirúrgico es multidisciplinar, esto quiere decir que muchos profesionales intervienen en el tratamiento del paciente”.



Tenemos todos los  
ingredientes para su bienestar.

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

Síguenos en redes sociales:

 @bienestarcolsanitas

 /BienestarColsanitas

 @BienestarRev

# Adiós, equilibrio

María Alexandra Cabrera•

El vértigo genera una sensación ilusoria de movimiento y caída al vacío. Ocurre con frecuencia y puede alterar dramáticamente el estilo de vida de cualquier persona.

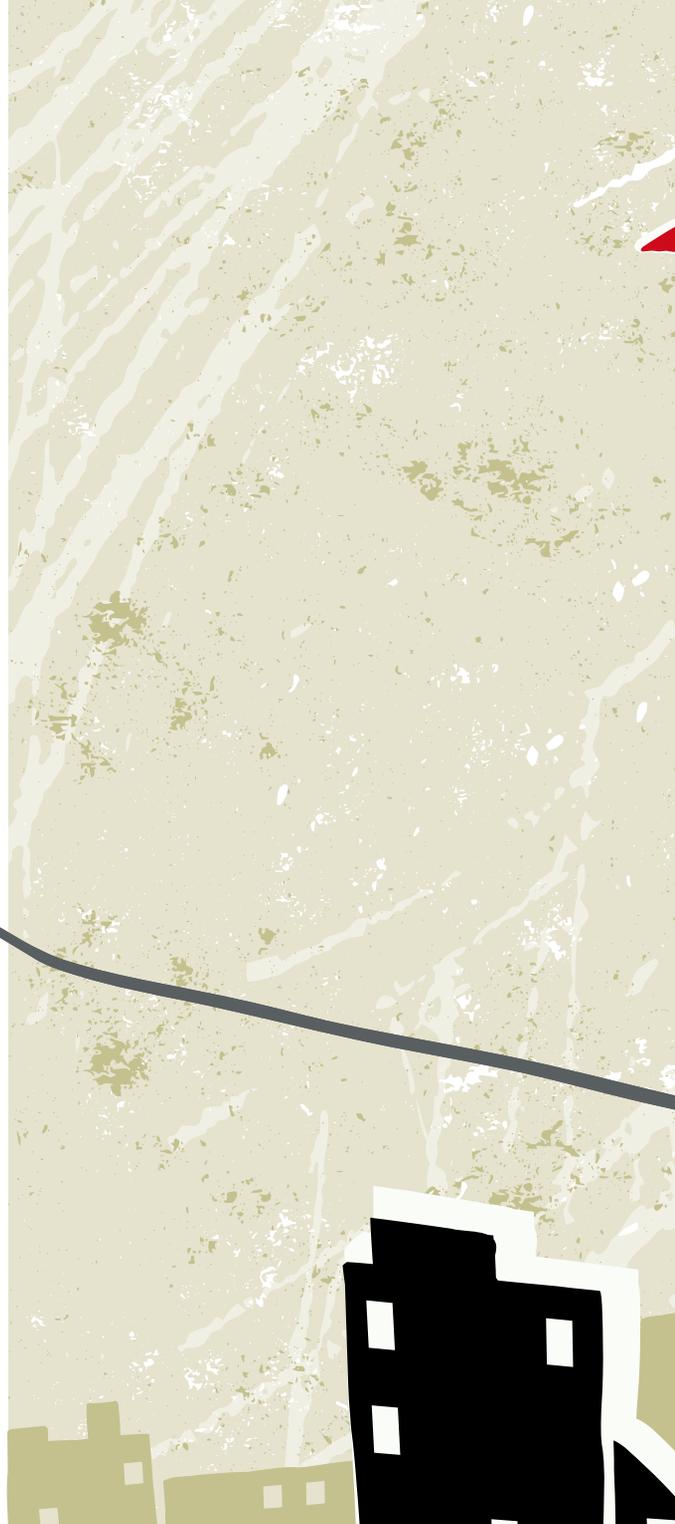
**E**l vértigo aparece sin avisar y puede poner patas arriba la vida de cualquier persona. Actividades que hacemos varias veces en el día como agacharnos, levantarnos, acostarnos o inclinar la cabeza se convierten en un suplicio para los que sufren esta enfermedad. La sensación ilusoria de que todo se mueve o gira sin control, o de que puede existir una peligrosa precipitación al vacío, produce una angustiante desorientación espacial que se traduce en un drama diario para quienes lo padecen.

Para Fernando Manrique, otorrinolaringólogo adscrito a Colsanitas, “el vértigo es una alucinación de movimiento que compromete tres vías: el equilibrio, un movimiento involuntario de los ojos y las náuseas y el vómito”.

El vértigo tiene varias causas. Aunque por lo general se relaciona con una alteración del sistema vestibular, que se encuentra dentro del oído interno y coordina el equilibrio y la postura del cuerpo, también lo ocasionan enfermedades sistémicas (que son aquellas que afectan al cuerpo entero y no solo a un órgano), enfermedades vasculares, patologías inflamatorias del oído medio, el aumento de la pre-

sión de la perilinfa (un líquido que rellena las rampas vestibular y timpánica del caracol, situado en el oído interno), fistulas (que son salidas de líquido de la perilinfa) y enfermedades de origen viral como la faringitis.

El vértigo también puede generarse por una regulación anormal de la presión alta, trastornos neurológicos y la llamada “enfermedad de Ménière”, la cual produce repentinas crisis de vértigo y suele estar acompañada de tinnitus (un zumbido constante en el oído), náuseas y pérdida de la audición.





Pero el vértigo no siempre produce las mismas sensaciones. “Hay un vértigo subjetivo, en el que la persona siente que es ella la que se mueve, y un vértigo objetivo, que se da cuando la persona siente que los objetos se mueven a su alrededor. Ambos generan mucha inestabilidad en los pacientes y alteran por completo el estilo de vida, son muy incapacitantes”, asegura Manrique.

### Las dos vías del vértigo

Existen dos tipos de vértigo: el periférico y el central. El primero es el más frecuente, ocurre por una afectación del oído interno y el nervio vestibular, el cual se encarga de transportar la información sobre el equilibrio desde el oído interno hasta el cerebro. También se asocia a una pérdida de la audición y a la presión en los oídos. “El vértigo periférico se induce y reproduce con cambios de posición como agacharse, acostarse y levantarse. Pero hay mejoría: con el tratamiento adecuado aproximadamente a los quince, máximo treinta días los pacientes sanan”, afirma Manrique.

Un problema mayor se presenta con el vértigo central, pues surge cuando hay una alteración de los mecanismos neurológicos del sistema vestibular y puede ir acompañado de visión doble, inestabilidad y dolor de cabeza intenso. Para Manrique, este tipo de vértigo tiene características más persistentes que, con el paso del tiempo, se van incrementando. “Se da por tumores, problemas de accidentes cerebrovasculares, problemas vasculares en el tallo cerebral o enfermedades sistémicas. Es un tipo de vértigo que puede ser persistente hasta que el diagnóstico no revele su origen”, sostiene el especialista.

El vértigo puede afectar a cualquier persona, sin importar la edad y el estilo de vida que lleve, aunque en los pacientes mayores hay que tener más cuidado, ya que puede generar una inestabilidad crónica. No hay manera de prevenirlo, pues generalmente se da por un origen viral. Lo cierto es que puede paralizar la vida y poner en repentina pausa el trabajo y las actividades cotidianas. La persona debe evitar manejar vehículos, ver televisión o mirar pantallas y hacer movimientos bruscos con la cabeza. “Muchas personas lo padecen y es muy frecuente que aumente en épocas asociadas a picos respiratorios, en los que se presentan cuadros virales, gripales y de faringitis”, dice Manrique.

El tratamiento dependerá de las causas que provocaron el vértigo. El periférico suele tratarse con sedantes laberínticos, un antibiótico que se inyecta a través del tímpano y actúa en las células del equilibrio, y algunos ejercicios de reeducación vestibular. El vértigo central puede llevar a una cirugía en caso de que exista un tumor. Lo más conveniente, si se presentan los síntomas, es no entrar en pánico y recurrir a un especialista. Con el tratamiento adecuado, poco a poco el mundo regresa a su orden natural y todo vuelve a estar en perfecto equilibrio. **B**

*\* Periodista independiente.*

# Así es una prueba de *sueño*



**Donaldo Donado V.\***

FOTOGRAFÍA: **Fernando Olaya**

Estamos durmiendo cada vez más mal. ¿Por qué? Una prueba del sueño revela las causas de las malas noches.

**F**ue una noche extraña, diferente, en la que dormí por fuera de mi casa y no hubo lugar a un reproche o reclamo de mi esposa. No fue en la casa de un amigo o de un familiar, ni en un hotel. No hubo fiesta ni tragos. Tampoco fue una convivencia de retiro con fines religiosos en una apartada casa en las afueras. Nada de eso. La pasé, no la dormí propiamente, en una confortable habitación de una clínica especializada en trastornos del sueño.

Me citaron a las siete de la noche. Debí llevar pijama, chancletas, medicamento (si tomaba alguno de noche) y artículos de aseo. Luego de registrarnos y reunirnos en una sala, una enfermera hizo una breve presentación del examen y anunció que llamaría a cada uno por su nombre, y unos pasarían a un piso, otros a otro. Éramos unas treinta personas de distintas edades, sexos, fisonomías, condiciones



*Las habitaciones son luminosas, amplias y con una cama cómoda en el centro.*

sociales y físicas. Pero todos estábamos unidos por la invisible necesidad de saber por qué no dormíamos bien. La enfermera me contó que cada noche atienden a un número similar de pacientes. Treinta personas cada noche.

Mi habitación era luminosa, amplia y con una cama cómoda en el centro. Sobre ella vi un ramillete de cables de diversos colores conectado a un computador ubicado a un costado, sobre un mueble de madera. Las ventanas estaban selladas con cortinas blancas que no dejaban pasar ni un rayo de luz del exterior. Tampoco llegaba ningún ruido desde afuera, no obstante que allí, en un amplio corredor, varios terapeutas frente a pantallas de computadores se preparaban para monitorear el sueño de los pacientes de ese piso. Allí, en el pasillo, sí se escuchaban rumores de charlas y el repique de risas.

Después de ponerme la pijama, leí un rato sentado en una silla ergonómica que estaba al lado de la cama. También había un sofá amplio, donde se puede quedar un acompañante para cuidar a niños o ancianos que deben hacerse una prueba de sueño. Una media hora más tarde entró un terapeuta de buenos modales, quien me habló claro y pausado. Me contó en qué consistía la prueba. Aunque ya sabía de qué se trataba —esa era la cuarta vez que me hacían una prueba de sueño—, no le dije nada. Salió y un instante después regresó para instalarme unos quince electrodos o sensores en la cabeza, el pecho, la espalda y las piernas. Siguió con un pequeño micrófono para escuchar mis ronquidos y me dijo que con una cámara de video en el techo grabarían todos mis movimientos sobre la cama. También me puso dos cinturones, uno en el pecho

y otro en la barriga, para medir el esfuerzo respiratorio. Cuando estaba completamente conectado al equipo de monitoreo me instaló una máscara nasal. Enseguida me describió lo que pasaría: tendría que interrumpir mi sueño un par de veces durante la noche. Ya lo sabía, pero esa noche fue un récord: me despertó unas cinco veces.

Me dio las buenas noches, apagó la luz y comenzó el examen. La máscara, por medio de un tubo flexible, estaba conectada a un CPAP (sigla en inglés de Continuos Positive Airway Pressure), un pequeño compresor que me enviaba un chorro de aire a una presión regulada a las vías aéreas superiores (nariz, boca y faringe) para mantenerlas abiertas y evitar que colapsaran y provocaran apneas, un trastorno del sueño originado por la interrupción de la respiración mientras se duerme.

En las siguientes horas el terapeuta ingresó a la habitación varias veces para corregir fugas de aire y para cambiarme la máscara de la nariz por una oronasal.

\*\*\*

Sí: era la cuarta vez en cuatro años que me sometía a una polisomnografía o polisomnograma, un test estándar muy sensible que los médicos formulan a pacientes que presentan somnolencia diurna excesiva. Con esta prueba determinan la causa, que puede ser apnea del sueño, sueño insuficiente, exceso de actividad mental y cerebral durante la noche

*“Con esta prueba determinan la causa de la somnolencia diurna excesiva que presentan algunos pacientes”.*

*\* Cronista y corrector de estilo.*

## LA CIFRA

Esta prueba hace una evaluación simultánea de 16 variables fisiológicas.

o sufrir alguna enfermedad del sueño. En cuanto a prevalencia, la apnea del sueño es la más frecuente causa de los problemas al dormir.

Para Rafael Lobelo García, neumólogo, internista y director de la Clínica del Sueño de Colsanitas, el polisomnograma hace una evaluación simultánea, integrada y continua de unas 16 variables fisiológicas (neurológicas, respiratorias y cardiovasculares) que suceden mientras la persona duerme, para saber qué le impide disfrutar de un sueño de buena calidad. Es como una foto del estado del sueño en una noche determinada.

En mi caso, padezco desde hace muchos años el síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS), lo que me causó no solo un sueño de baja calidad durante décadas, sino que fue el origen de una arritmia cardíaca que me trato actualmente. Pero solo en 2015, a los 54 años, me diagnosticaron el SAOS mediante una polisomnografía, y comencé a usar cada noche el CPAP. Desde entonces duermo bien. Debo usarlo de por vida, hasta la última apnea.

El SAOS —lo describe el médico Lobelo García— no se origina en el cerebro, ni en los pulmones ni el corazón, sino que es un fenómeno ciento por ciento mecánico, en el que por varias razones, el estrecho espacio que hay detrás de la lengua y del paladar y

encima de la hipofaringe colapsa total o parcialmente durante por lo menos diez segundos más de diez veces por hora, ya sea porque esas estructuras se mueven hacia atrás o porque los músculos no son poderosamente estables para mantener la estructura quieta. Entonces, cuando duermo se relajan y se cierran, lo que ocasiona el trastorno.

En los momentos de apnea, el flujo de aire disminuye y, por tanto, cae la oxigenación y aumenta el gas carbónico en el organismo. Por esa razón el cerebro actúa generando una serie de microdespertares eléctricos, para estimular los músculos a que abran de nuevo la vía aérea.

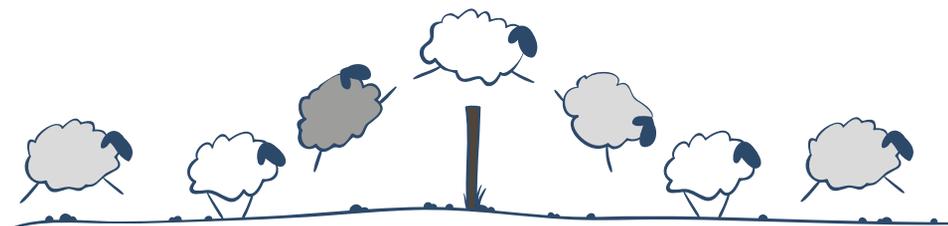
Estos breves paros respiratorios fragmentaban mi sueño, que dejó de ser tranquilo, pausado, estable. En la mañana me levantaba con la sensación de no haber dormido, de no haber descansado y con ganas de seguir durmiendo.

Durante el día presentaba déficit de atención, irritabilidad y, luego de las noches más malas, sueño diurno, en condiciones en las que no debía dormir, por ejemplo, al leer por asuntos de trabajo o mientras manejaba. Todos estos eran indicadores de que mi calidad de sueño era baja.

\*\*\*

A las seis de la mañana entró el terapeuta a la habitación por última vez. Me despertó, encendió las luces y me quitó uno a uno los electrodos y demás sensores. Me cambié la pijama por ropa de calle, tomé un tinto de una cafetera en el corredor, bajé las escaleras y salí a la luz de la mañana bogotana. Mucha gente caminaba rauda hacia sus lugares de trabajo. Sentía que había vivido una noche distinta, extraña. Caminé hasta mi casa. Mi esposa me recibió con una sonrisa y un beso. 

*A diario, unos 30 pacientes pasan la noche en la Clínica del Sueño, con la intención de conocer qué está causando su mal dormir.*





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 | jameuribe&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](http://www.TENA.com.co)



# Diez preguntas sobre la limpieza dental

Redacción Bienestar Colsanitas\*

Aunque se siga una correcta higiene bucal a diario, los odontólogos recomiendan una limpieza profesional dos veces al año con el fin de prevenir enfermedades orales.

## 1 ¿Qué es la limpieza dental?

Dentro de los hábitos de higiene oral que debe tener cualquier persona, lo más importante es la remoción de la placa bacteriana de la superficie de los dientes. Este procedimiento es el que realizan los pacientes en el día a día. La otra forma de hacer limpieza dental es la profesional, que realiza un odontólogo general o un periodoncista.

## 2 ¿Por qué es importante?

La limpieza dental profesional sirve para prevenir enfermedades como la gingivitis (inflamación de las encías), enfermedad periodontal (que ocurre en los tejidos que sostienen el diente) y para prevenir la caries.

## 3 ¿Hay varios tipos de limpieza profesional?

Sí. Puede ser de dos tipos: superficial o profunda. Primero, el odontólogo hace una evaluación de las encías, y de acuerdo a la cantidad de placa bacteriana o cálculos dentales, determina si el paciente requiere una limpieza dental superficial o profunda.

## 4 ¿En qué consiste la limpieza superficial?

La limpieza profesional superficial la realiza un odontólogo general o incluso un higienista. Consiste en remover la placa bacteriana y quitar el cálculo que está a simple vista con equipos de ultrasonido. Luego se pasa un cepillo con una pasta especial que pule la superficie del diente. También puede incluir la



aplicación de flúor. Como parte de la limpieza, el odontólogo debe enseñarle al paciente cómo se debe realizar la higiene oral.

## 5 **¿Qué es la limpieza profunda?**

La limpieza profunda generalmente es realizada por un periodoncista cuando el paciente tiene demasiados cálculos y puede ser parte de un tratamiento especializado de periodoncia. En muchos de estos casos, se ha afectado la inserción de la encía (cuando los dientes se ven más largos de lo normal), y los dientes pueden llegar a tener movilidad. Normalmente se hace bajo anestesia local y en casos especiales, la limpieza debe realizarse como un procedimiento quirúrgico en donde el especialista podría levantar o abrir la encía para poder remover este cálculo.

## 6 **Si una persona tiene una correcta higiene bucal, ¿también necesita limpieza profesional?**

Sí, siempre. Una correcta higiene bucal (cepillado tres veces al día, uso de seda dental a diario y enjuague bucal), ayudan a que la placa bacteriana no permanezca sobre la superficie de los dientes. Sin embargo, siempre hay una predisposición a que esa placa bacteriana se vuelva dura (y se convierta en cálculos dentales o sarro) y en esa forma solo puede ser eliminada con una limpieza profesional. Puede que estos cálculos no se vean a simple vista, pero puede haber cálculos pequeños en los espacios interdentes donde el cepillo o la seda no llegan. Por eso es importante hacer la limpieza profesional.

## 7 **¿Son procedimientos dolorosos?**

Generalmente la limpieza superficial no suele ser dolorosa ni incómoda. Sin embargo, algunos pacientes pueden experimentar cierta sensibilidad cuando se usa el ultrasonido.

Cuando la limpieza es profunda, se hace bajo anestesia local. Después puede haber ciertas molestias pasajeras que se tratan con analgésicos. Después del procedimiento no hay que tener ninguna restricción.

## 8 **¿Cada cuánto es recomendable?**

En los pacientes que tienen factores de riesgo normales, se debe realizar cada seis meses. Pero hay pacientes que requieren una frecuencia mayor. Por ejemplo, los pacientes con enfermedad periodontal, movilidad en los dientes, o aquellos con mayor predisposición a que les salga cálculo, como los fumadores, deben visitar al periodoncista cada tres o cuatro meses, de acuerdo con lo que les indique el profesional.

## 9 **¿Hay alguna señal de que debemos hacer la limpieza antes de los seis meses?**

Sí. Cuando se presenta alguno de estos síntomas: encías que sangran, si un diente se mueve o si hay mal aliento. Se trata de problemas que se pueden solucionar con la limpieza dental.

## 10 **¿La limpieza sirve para blanquear los dientes?**

No. El blanqueamiento dental es un procedimiento diferente y con objetivos distintos. Sin embargo, la limpieza puede quitar manchas muy superficiales como las producidas por el café. **B**

*\*Asesoría: doctora Jenny Sepúlveda, directora de la Clínica Dental Colsanitas.*

# Cómo superar la muerte de la pareja

Catalina Gallo Rojas\*

Expertos explican cómo asumir la viudez para aprender a dejar atrás lo que ya no volverá y vivir con una nueva identidad.

**D**ennys de Díaz quedó viuda hace dos años y tiene contado con exactitud el tiempo que duró su matrimonio: 38 años, dos meses y tres días. “Compartir tantos años con una persona y saber que ya no va a estar más es muy difícil”, afirma.

Al primer mes de estar viuda consideró que necesitaba ayuda adicional para superar este cambio en su vida, así que comenzó a participar en grupos de apoyo para viudos en la Fundación Vida por Amor.

En las reuniones, dice, puede expresar todo lo que siente sin que la juzguen. Allí la entienden y puede llorar con tranquilidad.

En la Fundación ha conocido casos de personas viudas que se han quedado en cama durante un mes entero o más, y a quienes se les ha dificultado crear una rutina a partir de la muerte de la pareja. Mery Luz Bernal Izquierdo,

psicóloga especializada en duelo y en cuidados paliativos, señala que el segundo duelo más difícil, después de la muerte de un hijo, es la muerte de la pareja. Esto se debe a que no existe una relación más íntima y, además, en muchos casos se crea una dependencia mutua.

La psiquiatra Ana Millán, adscrita a Colsanitas,

explica que la característica central de este duelo es que el amor de pareja representa un esfuerzo emocional para estar con la otra persona; por esta razón la pérdida se siente de manera tan profunda. La situación puede incluso llegar a ser más dura emocionalmente si la relación fue problemática: “Si la relación ha sido conflictiva, el duelo se dificulta por los montos de agresividad y rabia acumulados. Aunque, independiente del tipo de relación, la pareja es la compañía para los buenos y malos ratos de la vida, y por eso su ausencia se siente tan fuerte”.

Dennys cuenta que ella, desde el día siguiente a la muerte de su esposo, se obligó a levantarse y a arreglarse para “estar linda”, como le decía su pareja. “Hacía alguna actividad diaria así llorara todo el tiempo”, recuerda. Ahora está más tranquila con su nueva vida. Ha descubierto que puede vivir sin su esposo, que puede hacer cosas que nunca imaginó antes, como irse sola de paseo a la casa de recreo que disfrutaba con él. Aunque lo extraña, le gusta la vida que lleva ahora: sale con sus amigas y cuenta con el apoyo de sus dos hijos. Hace poco viajó a la costa colombiana con una de sus amigas, que también es viuda, y lo disfrutó. Antes se le hacía difícil pensar que podría disfrutar de alguna actividad sin la compañía de su esposo.

La doctora Millán explica que lo más difícil en la

“Lo más difícil en la viudez, después de asumir la soledad, es la reorganización de las rutinas que se hacían con la pareja, y enfrentarlas solo”.

\* Periodista independiente.

viudez, después de asumir la soledad, es la reorganización de las rutinas que se hacían con la pareja, y enfrentarlas solo. “Es retomar el diálogo con uno mismo y divertirse solo sin desestructurarse por la ausencia del otro. Acá son importantes los amigos, los hijos y en general la familia, ya que ellos pueden dar soporte emocional sin que nunca se pueda llenar el vacío que deja la pareja. Lo más importante es pensar que antes de vivir en pareja la persona tenía una vida propia, con familia y con amigos pero sin pareja: a eso hay que volver”. Como dice Mery Luz Bernal, la vida ya nunca volverá a ser como antes, y la persona tiene que asumir su nueva identidad.

### Expresar es clave

La psicóloga Bernal sostiene que para superar un duelo es muy importante no aislarse, estar en contacto con otras personas y contar con una red de apoyo como los amigos y la familia.

También es fundamental el autocuidado, que incluye alimentarse bien, no automedicarse y hacer actividad física todos los días, no usar alcohol o drogas. Y lo más importante, “asumir un tiempo de dolor, no hacerle el quite. Estamos en una cultura muy negadora de la muerte, inclusive de las expresiones de dolor y de tristeza, pero lo que no se asume no se supera. En mi práctica clínica no me preocupan las personas que lloran, me preocupan las que no expresan su dolor”, dice Bernal. La expresión de los sentimientos, fundamental durante el duelo, puede hacerse hablando, llorando, participando en grupos de apoyo o también escribiendo y pintando. Bernal explica que las manualidades pueden ser una herramienta para dejar que las emociones fluyan.

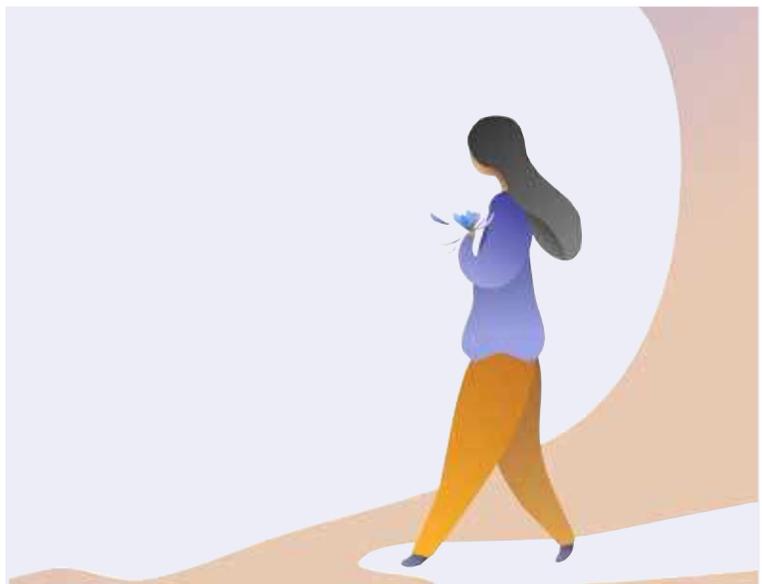
Los hombres suelen expresar menos sus emociones y pedir menos ayuda que las mujeres, situación que les puede hacer más difícil el duelo. Es un dato significativo que las viudas vivan más que los viudos. Ana Millán explica que esto sucede porque las mujeres tienen más ocupación con los temas del hogar y estar alrededor de los hijos y la familia. Los hombres tienden a depender más al final de la vida de la mujer y dejan sus actividades laborales, “por lo cual el mundo se les empequeñece y se les dificulta más la adaptación a la soledad”.

### Darse tiempo

El duelo no tiene un tiempo específico, cada persona vive su propio proceso. Y habrá superado esta etapa cuando pueda hablar de la persona muerta con alegría y ya no con el dolor de los primeros días de su ausencia, cuando pueda recordar con sonrisas y no tanto con llanto. Como afirma Bernal, “en el duelo hay que darse tiempo y permiso, tiempo para elaborarlo y permiso para vivir todo lo que tiene que vivir”.

La psicóloga recomienda no tomar decisiones definitivas en momentos de dolor, como vender la casa, irse de viaje por largo tiempo o cambiarse de ciudad. El dolor siempre irá adonde vaya la persona, y es preciso poder analizar las situaciones con calma antes de hacer cambios drásticos de vida.

Algo que ha cambiado en la sociedad es que hoy las personas están más abiertas a buscar nuevas parejas, y son muchas las que se abren a nuevas posibilidades. Además, la forma en que se asume la vejez ya no es la misma de hace quince o veinte años, y las personas mayores de 60 años hoy son más activas e independientes que antes. También son más frecuentes las relaciones de pareja en las que ambas personas no comparten un espacio de vivienda, pero sí mucho tiempo juntos. **B**



## AYUDAR A LAS PERSONAS VIUDAS

Uno de los errores más frecuentes que cometen los familiares de las personas viudas, sobre todo los hijos, es decidir por ellos u organizarles planes y actividades sin consultarles. Es importante que quienes rodean a la persona viuda le pregunten su opinión, sus necesidades y deseos, y la tengan en cuenta. Lo otro que es definitivo es permitirles llorar y expresar los sentimientos. A veces los hijos creen que lo mejor es que su padre o su madre no lloren, y en eso están equivocados:

llorar es fundamental para atravesar el dolor y superar el duelo. Y también es importante que los hijos no se hagan los fuertes, ellos también pueden –y deberían– llorar con el padre que quedó viudo. “Yo invito a las familias a que se abracen y lloren todos juntos, son lágrimas de amor por ellos. Cuando un hijo llora delante de su padre o madre viudos está validando la sana expresión emocional. Perdámosles el miedo a las lágrimas; las lágrimas tienen una función sanadora: drenan el dolor del alma”, dice la doctora Bernal.

*Carolina Rojas\**

Cada vez más investigaciones comprueban los beneficios que tiene el yoga en la salud humana. Un repaso a algunas conclusiones de estudios recientes.

**E**l yoga forma parte de un conocimiento intelectual y empírico recopilado por más de 4.000 años en las antiguas escrituras védicas de la India. Los métodos de investigación expuestos en estos textos sagrados pueden resultar enigmáticos para nuestra cultura. Por eso, desde hace casi 50 años Occidente ha examinado desde la perspectiva científica el impacto de esta disciplina en nuestros cuerpos.

Para el deportólogo Andrés Hernández, de la Clínica Universitaria Colombia de Colsanitas, la evidencia científica todavía está en construcción.



# Yoga y salud: *¿qué sabe la ciencia?*

Por esta razón, algunos médicos son precavidos al recomendar la práctica como parte de sus tratamientos. Así mismo, la literatura de investigación en este campo presenta limitaciones: algunos estudios trabajan con muestras muy pequeñas, a veces falta seguimiento de los resultados a largo plazo, en otros casos no se define la “dosis” requerida para producir los beneficios, entre otros factores.

Sin embargo, desde la experiencia profesional del doctor Hernández, el yoga es un excelente complemento para deportes aeróbicos que demandan un alto gasto de calorías y tonificación muscular, como trotar, montar bicicleta y escalar.

“Los ejercicios de alta intensidad producen cierto estrés físico y el

yoga, sin duda, ayuda a soltar los músculos contractados y aporta relajación mental. Es una mezcla muy conveniente”.

También afirma que el yoga está estrechamente relacionado con cambios de hábitos saludables, lo que significa que podría considerarse una especie de medicina preventiva.

#### Dos libros claves sobre yoga y medicina

William J. Broad, periodista senior de *The New York Times*, ganador de dos premios Pulitzer y yogui por décadas, recoge en su libro *The Science of Yoga* entrevistas a médicos y fisiatras que comprueban y también desmienten los beneficios y riesgos de la práctica publicados hasta 2011. Además, presenta una selección de casi mil estudios en PubMed, una gran base de datos online sobre literatura médica, libros y revistas especializadas.

*The Science of Yoga* arroja resultados interesantes de investigaciones llevadas a cabo por distintas uni-

versidades norteamericanas. Por ejemplo, cita un aumento considerable de neurotransmisores que funcionan como antidepresivos; el incremento de producción de telomerasa en un 30 % (enzima relacionada con la longevidad celular); la reducción de

“ El yoga está relacionado con hábitos saludables, lo que podría considerarse una especie de medicina preventiva”.



hipertensión y la activación del hemisferio derecho, responsable de la creatividad.

Broad verifica datos sobre el incremento de testosterona de los hombres, la reducción de la degeneración de los discos intervertebrales y un fortalecimiento en el sistema inmune. Pero también señala riesgos a considerar de ciertas posturas, como paradas de cabeza o el arco, asanas que sin una correcta guía pueden causar desde lesiones leves hasta incapacidad permanente (cabe aclarar que esto último en muy bajo porcentaje).

Otro libro emblemático sobre el tema es *Yoga y medicina: Prescripción del yoga para la salud* (Random House, 2007), escrito por el fisiatra, editor médico del *Yoga Journal* y practicante, Timothy McCall.

McCall sostiene que la ausencia de síntomas no es necesariamente sinónimo de salud. Propone al yoga como un método para optimizar la función de cada sistema del cuerpo y da detalles sobre cómo esta actividad física influye sobre cada uno de ellos.

Por ejemplo, explica que los movimientos que alcanzamos en ciertas posturas aumentan el rango articular y exigen alineaciones determinadas en el cuerpo que, por consecuencia, fortalecen las articulaciones. Mientras que el estiramiento extra de la columna crea espacio entre los discos intervertebrales descomprimiéndolos.

En cuanto al sistema circulatorio, Timothy Mc-Call dice que las posturas invertidas facilitan una mayor irrigación sanguínea hacia las piernas y pelvis. Las torsiones masajean los órganos internos permitiendo que llegue más sangre oxigenada a ellos y bajando el riesgo de trombos e infartos por formación de coágulos. También estimulan la circulación del sistema linfático cuyo líquido (linfa) nos protege de infecciones.

Personas que practicaron yoga y meditación por tres meses mostraron un descenso significativo del cortisol (hormona del estrés) y de la depresión.



## EL DOLOR DE ESPALDA

La revista *Complementary Therapies in Clinical Practice* describe una investigación llevada a cabo en el Swami Vivekananda Yoga Research Foundation de la India, que contó con 80 pacientes con dolor crónico en la zona lumbar. Se demostró que el yoga era más efectivo que la fisioterapia convencional para reducir estos dolores, la depresión y la movilidad de la columna.

En 2013, la Escuela de Medicina de Harvard construyó un análisis con 10 estudios que muestran fuertes evidencias de que el yoga actúa en la disminución a corto plazo del dolor en la espalda baja, y moderada evidencia de que produce un alivio a largo plazo. El análisis resalta un estudio publicado en *Annals of Internal Medicine*, en el que 313 personas con dolor crónico en la espalda baja aumentaron la movilidad con yoga, más que al emplear terapia tradicional.





# El yoga y...

## LA MIGRAÑA

El efecto positivo en el funcionamiento cardiovascular permite que el corazón trabaje de manera más eficiente proporcionando una mejor circulación al cerebro. Para algunos médicos, esto se vincula directamente con la prevención de la migraña.

Una de las investigaciones más destacadas fue dada a conocer en la revista *Headache* en 2007. Se observó a 72 personas por tres meses. Un grupo practicó distintas asanas y otro, en contraste, técnicas de autocuidado. Los que practicaron posturas padecieron menos dolores de cabeza o fueron más leves, y los puntajes de ansiedad y depresión también bajaron.

## EL YOGA PARA FORTALECER LOS HUESOS

En la Universidad de Columbia, 227 personas de 68 años en promedio practicaron 12 minutos de yoga diariamente durante 10 años. Al inicio, 83 % de ellos sufría de osteoporosis u osteopenia. Una década después, se tomaron las mismas muestras y los resultados evidenciaron una mayor densidad ósea en la columna y el fémur, y mejoría leve en la cadera.

## LA ARTRITIS

En un estudio detallado en la publicación "Iyengar Yoga For Young Adults With Rheumatoid Arthritis: Results From A Mixed-Methods Pilot Study", pacientes con artritis reumatoide que practicaron yoga iyengar durante seis meses presentaron mejoras notables en su bienestar emocional, estabilidad mental y los síntomas generales. En 2014, otra muestra de 36 mujeres con osteoartritis que practicaron un promedio de 112 minutos de yoga a la semana por dos meses arrojó un 38 % de reducción del dolor y 35 % menos de rigidez comparado con un grupo que no realizaba esta actividad física.

## EL ASMA

En pacientes asmáticos, un 72 % logró bajar la cantidad de cortisona que tomaban como medicación, según el estudio "Yoga for Bronchial Asthma: A Controlled Study", publicado en el *British Medical Journal Clinical Research* en 1985. De estos pacientes, 53 que practicaron yoga 65 minutos diarios por dos semanas presentaron una importante reducción de síntomas. Sin embargo, se reportó que las bases fisiológicas de estos resultados necesitan seguir siendo examinadas.



## EL ESTRÉS

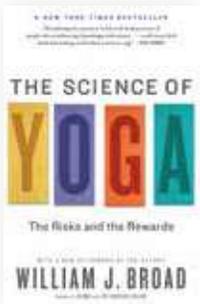
El estrés ha sido clínicamente asociado con envejecimiento prematuro, daño celular y genético, inflamaciones y dolores crónicos, entre otras consecuencias físicas y psicológicas. Se ha observado que el yoga podría reducir estas secuelas.

Por ejemplo, en la investigación titulada "Oxidative Medicine and Cellular Longevity" se monitoreó a 96 personas que practicaron 90 minutos de yoga por 12 semanas. El resultado mostró un descenso significativo del cortisol (hormona del estrés) y se hallaron niveles más altos de FNDC (Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro), lo que sugiere que el yoga tiene una influencia positiva en el cerebro humano.

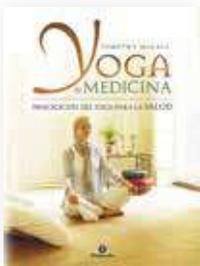
En otro estudio publicado en *Frontiers in Human Neuroscience*, 38 hombres de mediana edad que hicieron yoga y meditación por tres meses mostraron menos estrés, un aumento de sustancias anti inflamatorias en el organismo y los niveles de FNDC se triplicaron. Además los participantes se declararon menos ansiosos, deprimidos y con menos molestias físicas. Otra disminución considerable de los niveles de cortisol fue registrada en una investigación del Departamento de Psicología y Comportamiento de la Universidad de California, hecho público en 2014. Allí se examinaron 51 mujeres embarazadas que practicaron hatha yoga durante una temporada. Esto abre la posibilidad de que el yoga sea una alternativa para manejar la depresión postparto.



## LOS LIBROS



“The Science of Yoga”, de William J. Broad, ganador de dos premios Pulitzer y yogui.



“Yoga y medicina: Prescripción del yoga para la salud”, escrito por el fisiatra Timothy McCall.



Se demostró que en ciertas condiciones, el yoga era más efectivo que la fisioterapia para reducir los dolores de espalda.

La revista *Psychosomatic Medicine* reveló un estudio de la Universidad de Ohio en el cual se observó que practicar yoga de una a dos veces a la semana reduce la concentración sanguínea de interleucina-6, una molécula asociada con la respuesta inflamatoria del organismo y que probablemente esté vinculada con los infartos, diabetes tipo 2, artritis y otras patologías.

Además, según trabajos del Instituto de Yoga de Santa Cruz de la India, ciertas asanas practicadas con frecuencia pueden reducir en un 23 % los niveles de colesterol en sangre y disminuyen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Así sucesivamente, *Yoga y medicina: Prescripción del yoga para la salud* recorre cada sistema y además sugiere usar la práctica como terapia complementaria a ciertas intervenciones quirúrgicas o como alternativa para reducir el consumo de algunos medicamentos.

Otro documento importante fue publicado en 2016 por la Escuela de Medicina de Harvard. En este Reporte Especial de Salud se recogen y analizan varios estudios alrededor del yoga y su incidencia en la salud humana.

Algunos de los resultados que vale la pena destacar son:

- Activa áreas del cerebro asociadas con la sensación de bienestar.
- Baja la necesidad de tomar medicamentos para la diabetes en por lo menos un 40 %.
- Aumenta la energía y reduce el insomnio.
- Alivia síntomas de migraña, osteoporosis, fibromialgia y esclerosis múltiple.
- Aumenta la flexibilidad de vasos sanguíneos en un 69 %, y en algunos casos ayuda a desbloquear obstrucciones arteriales sin ayuda de medicamentos. **B**

## DESMENTIR LOS MITOS Y SER PRECAVIDOS

Entre mitos, creencias, realidades por comprobar o hipótesis por verificar, nos queda buscar un punto medio donde la visión científica y la devoción que inspira esta disciplina se reconcilien. Es indispensable tomar precauciones médicas y escoger el tipo de yoga que

más se adapte a nuestro perfil. El deportólogo Andrés Hernández hace hincapié en que, sea cual sea el interés que nos acerque al tapete de yoga, una cosa debe quedar clara: “Uno de los principios del entrenamiento físico más importantes es empezar desde cero, de lo más

bajito para ir progresando. Si no se mejora habrá que revisar, porque lo lógico es que se avance. Otra cosa importantísima es que no tiene que producir ningún malestar, y si aparece hay que parar. Y, por supuesto, que la persona que esté dirigiendo la clase esté bien capacitada”.

\*Periodista. Realizadora audiovisual.

# Antes de morir quisiera... | Claudia Morales

FOTOGRAFÍA: Olga Lucía Jórdán

Es una de las periodistas más valientes y respetadas de Colombia. Durante años dirigió el popular programa radial 'La Luciérnaga', al lado de Hernán Peláez. Se retiró para cumplir su sueño: tener una librería en Armenia. Así fundó la encantadora Árbol de Libros.

*Perder el miedo a...* Los aviones.

*Volver a sentir la emoción de...* Vivir en Colombia.

*Haber cumplido mi sueño de juventud de...* Ser bailarina.

*Escuchar por última vez...* La voz de mis seres amados.

*Confesar que...* Detesto dormir en "cucharita".

*Regalar a alguien especial...* Una colección de corazones para que no olvide que el amor es la verdadera fuerza.

*Tener el coraje para...* Decirle a quienes nos hacen daño que el miedo no nos vence.

*Dar las gracias a...* Mi mamá. Aunque ya murió, gracias a sus enseñanzas sé ponerme en los zapatos de quienes sufren los horrores de este país.

*Aprender a...* Hablar francés.

*Cambiar de opinión sobre...* La Iglesia católica.

*Que mi epitafio diga...* Me esforcé por ser feliz.

*Haber cultivado la compasión hacia...* Los Nadie, como los del poema de Eduardo Galeano. 





# La magia del barro

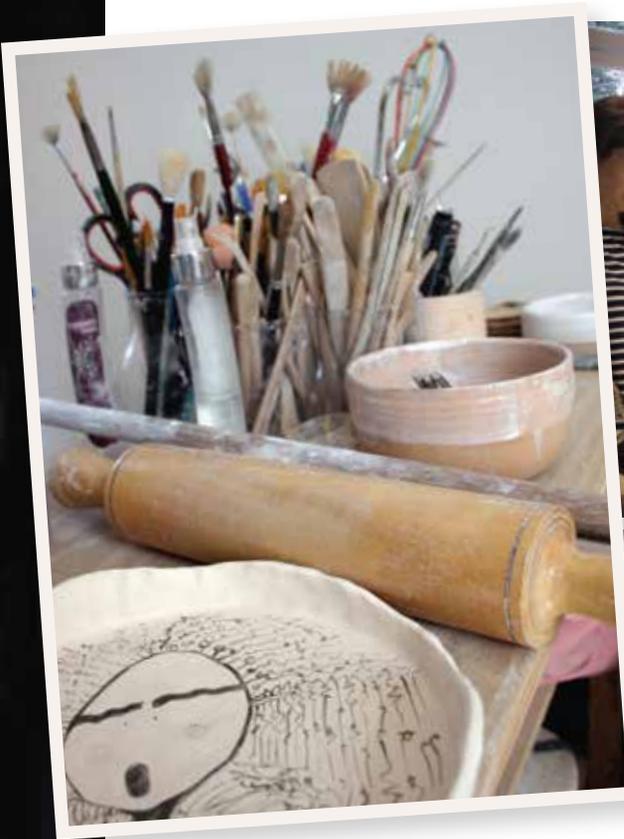
Carolina Rojas\* • FOTOGRAFÍA: María Gabriela Méndez

Trabajar con arcilla puede transformar una experiencia creativa en una herramienta de autoconocimiento y meditación.



*Usar platos o tazas hechas por uno mismo transforma la experiencia cotidiana de comer o tomar café.*





*Miguel Ortiz diseñó un método de enseñanza compuesto por ejercicios muy elementales para orientar y acompañar a cualquier persona en la técnica básica.*

**E**l barro nos conecta de forma directa con lo primigenio. Su elemento principal, la tierra, posee la edad milenaria del planeta y le da su nombre.

El acto de moldear, pellizcar la masa o hacer “rollitos” es casi instintivo. Surge de forma natural en la primera infancia. Es un impulso lúdico que ayuda a desarrollar la motricidad fina y nos lleva a descubrir cómo un poco de materia flexible puede adquirir la forma que dicta nuestra voluntad e ingenio.

Esa naturalidad quizá esté dada porque el cuenco de barro es como el hermano del hacha de piedra: ambos son de los primeros utensilios que la humanidad introdujo a su cotidianidad durante el periodo Neolítico. Pero mucho antes, entre 29.000-25.000 años antes de nuestra era, ya existían pequeñas esculturas que representaban divinidades femeninas y rendían culto a la fertilidad, como la Venus de Dolní Věstonice en República Checa.

En América es enorme el legado de objetos ceremoniales, musicales, funerarios y de uso casero hechos en arcilla, que resguardan parte importante del imaginario, costumbres y cosmovisión de nuestro pasado precolombino.

Aunque ese vínculo se haya debilitado por la fabricación y consumo de objetos en serie y el predominio de materiales como el plástico, en la actualidad no son pocas las personas que han reconectado con oficios como la alfarería y la carpintería, el tejido y la cocina, y reviven la tradición del traspaso de conocimiento de maestro a aprendiz.

**La vajilla como objeto ritual**

Miguel Ortiz es comunicador social con mención en Desarrollo de Pedagogías. Le iba bien en su trabajo, pero el ritmo laboral y los desplazamientos se hicieron agotadores. Por eso, decidió volver al oficio que practicaba desde la infancia y abrió un taller de cerámica con sus ahorros. Así nació Taza de Casa.

“Hacemos cerámica utilitaria: tazas, platos, pocillos... cosas funcionales. ¿Por qué me gusta lo utilitario y por qué he contagiado a mi gente de eso? Porque es algo que se puede usar todos los días. Cuando empiezas a comer en loza no comercial te cambia toda la experiencia de tu propia casa”.

Los primeros encuentros de Miguel con el torno de alfarero fueron frustrantes. Sus profesores eran

*\*Periodista y realizadora audiovisual, frecuente colaboradora de Bienestar Colsanitas.*



*La magia de crear objetos es que desde que pellizas la bola de barro ya estás viendo más o menos su forma. Es creación en tiempo real.*

ceramistas de otra generación que dedicaron toda la vida al oficio, muy exigentes. Por eso diseñó un método de enseñanza compuesto por ejercicios muy elementales para orientar y acompañar a cualquier persona para que sea capaz de manejar la técnica básica.

Para Miguel, la magia de crear objetos es que desde que pellizas la bola de barro ya estás viendo más o menos su forma. Es creación en tiempo real. Sin embargo, trabajar con cerámica siempre exige paciencia. Luego del modelado y retoque de la pieza, el proceso tarda aproximadamente 8 o 10 días entre secado, horneado y esmaltado. Y nunca se tiene garantía del resultado final, hay factores que no se pueden controlar.

“Para mí la frustración es proporcional a qué tanta capacidad tengas de aceptar lo que te está entregando el material, el taller y tú. Tienes dos opciones: engancharte en lograr un objetivo que existe solo en tu cabeza o conformarte con el mejor desenlace que te da la naturaleza. Hay que recordar que al final estamos trabajando con rocas”, comenta Miguel.

*“La dedicación y concentración que exige la cerámica ayuda mucho a organizar ideas y aclarar los sentimientos”.*

### Una forma de catarsis

Katherine Ríos, ex alumna de Taza de Casa, sale inspirada por el proceso y monta su propio taller: K Cerámica. Sus clases forman parte de un programa de justicia restaurativa de la administración distrital para menores de edad que han cometido delitos. Para Katherine la cerámica es maravillosa para ca-



nalizar emociones y expresar lo que no se puede decir con palabras.

“La dedicación y concentración que exige la cerámica ayuda mucho a organizar ideas y aclarar los sentimientos. Para los jóvenes es valioso descubrir que son creativos, que pueden decidir qué hacer y que pueden usar la arcilla para sacar el miedo o la rabia”, comenta.

Claudia Paredes, otra aprendiz de Taza de Casa, cuenta su experiencia: “He descubierto que era muy acelerada, muy intolerante. Mi profesor me hizo entender que hay etapas, que hay que esperar. Aquí no hay una gratificación inmediata. Comprendí que no todo es perfecto, como la foto de la revista. Miguel me ha enseñado a querer lo que yo saco de mis creaciones”.

### Somos moldeables, como el barro

Cualquier trabajo manual (tejido, talla de madera, bordado, alfarería) nos da la oportunidad de alejar-

## ¿QUÉ SE NECESITA PARA EMPEZAR?

Ni siquiera son indispensables las dos manos: personas con limitaciones físicas son capaces de dominar la técnica con maestría. Solo se requiere disposición, voluntad y un poco de tiempo libre.

Estas son las técnicas básicas para comenzar:

- > **Modelado con las manos:** Es la más primitiva. Consiste dar forma con las manos a una bola, placa o rollo de arcilla juntándolos o manipulándolos de distintas formas. Nunca dos piezas moldeadas a mano quedarán iguales. Permite dar rienda suelta a la creatividad.
- > **Torno de alfarero:** Se pone la masa de barro en una superficie giratoria. Manos y dedos imprimen distintas presiones para lograr la figura deseada. No es nada fácil dominar esta técnica de manera autodidacta: se precisa de un maestro o guía. El acabado suele realizarse a mano, y resultan piezas que pueden fabricarse en serie.
- > **Vaciado:** Se fabrica un molde con la forma deseada en negativo de la pieza y se llena con arcilla en una consistencia casi líquida. Produce piezas idénticas. Esta técnica es menos común en los talleres.



### EL DATO

**La cerámica necesita de los cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego.**

*“Es un trabajo de autoconocimiento donde suceden varios procesos simultáneamente: creativo, de emocionalidad y fluidez”.*

nos de las distracciones diarias y dedicar un par de horas a concentrarnos intensamente en lo que forjamos con nuestras manos. Por eso, los oficios podrían considerarse meditaciones activas por excelencia.

Para Jorge Alberto Moreno, lo que diferencia a la cerámica de las otras artes manuales es que nos pone en interacción con los cuatro elementos: “la tierra entrega su materia, el agua la hace moldeable, el aire seca la pieza y el fuego la cristaliza”.

Jorge opina que la cerámica refleja nuestra energía. Cada imperfección, cada forma, cada detalle impreso en lo que creamos dice algo de nuestra personalidad, de nuestro ser. Es un trabajo de autoconocimiento donde suceden varios procesos simultáneamente: creativo, de emocionalidad y fluidez.

Con esa visión diseña las clases Cerámica Cuántica o “creación en base al pensamiento”, como él la define. En su propuesta reúne conocimientos de matemáticas, sólidos platónicos, geometría sagrada y filosofía oriental. Con base en estos saberes, a cada participante se le asigna un poliedro o figura geométrica a construir para balancear y complementar ciertos rasgos personales. Es una experiencia de mindfulness o atención plena donde los asistentes descubren su potencial creativo.

Jorge es diseñador industrial, y con su marca Ceramyst se encarga de distribuir las herramientas, hornos y equipos para talleres de cerámica, además de unos kits para hacer pequeñas esculturas en casa con instrucciones sencillas y todos los implementos necesarios.

Pero el proyecto que más le emociona es asociarse con alguna ONG, escuela o corporación para

*Además de  
paciencia y  
creatividad,  
trabajar con  
arcilla requiere  
tolerancia a la  
frustración,  
aprender que  
no existe la  
perfección.*



llevar sus equipos y conocimientos a poblaciones vulnerables de Colombia y Latinoamérica y capacitar a personas en el desarrollo sus propios emprendimientos.

“El énfasis está en la reconexión y la consciencia sobre los materiales que usamos. El planeta está en urgencia, los niños y jóvenes pueden adoptar unas posibilidades de vida más coherentes, cuidar los recursos, usar las cosas que ellos mismos hacen, como nuestros antepasados”, concluye Jorge.

### **Aprender a escuchar, esperar y dejar ir**

El Santo, taller de Sergio Ferro Rojas, también funciona como una galería. Es una casa tradicional de barrio que exhibe en cada rincón figuras ya horneadas o en proceso de secado con referencias de la cultura pop, discurso LGTB, exóticas frases motivacionales o polémicas consignas políticas. Sergio enseña desde nivel básico de cerámica hasta el asesoramiento en desarrollo de proyectos para artistas.

Más que maestro, Sergio se considera un guía:

*“No podemos  
olvidar que es un  
material frágil.  
Los accidentes  
están incluidos  
en el riesgo de  
estar vivos”.*

“Cuando entramos en contacto con el barro empieza a entregarnos sus secretos. Yo llevo 10 años trabajando con el material, entonces conozco un poquito más de esos secretos. La idea es establecer un diálogo con el material, y es él mismo quien te muestra cómo llevar la conversación. Los guías ayuda-

mos para que te puedas llevar mejor con el material hasta que puedas trabajar solo”.

En El Santo se respetan las decisiones e ideas de cada participante, por lo tanto cada quién asume las consecuencias: “Cuando empezamos a hacer este trabajo tenemos que aprender a dejar ir. No podemos olvidar que es un material frágil. Los accidentes están incluidos en el riesgo de estar vivos, hay que tener valor para aceptarlos cuando sucedan”.

Una joven socióloga escucha la entrevista mientras moldea una jarra. Se confiesa apasionada de los procesos “análogos”. Compara su experiencia en cerámica con la fotografía no digital, donde el resultado siempre es inesperado, nunca sabes lo que te espera en el laboratorio de revelado: “Se me hace muy llamativo el trabajo artesanal. Uno tiene que meterle como cariño, esfuerzo, atención. Necesita tiempo, esperar, me parece re lindo porque esta sociedad ya no te da tiempo de nada”. **B**

**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

Aprovecha los **privilegios** que tienes en Droguerías Cruz Verde por ser usuario de **medicina prepagada de Colsanitas y Medisanitas**

Consulta términos y condiciones en [www.cruzverde.com.co](http://www.cruzverde.com.co)

**10% Dto.\*\***  
en nuestras Droguerías Cruz Verde  
El 2.º martes de cada mes del año 2019

**5% Dto.\***  
en nuestras Droguerías Cruz Verde  
Todos los días del año 2019

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 período 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. \*Oferta del cinco por ciento (5%) de descuento todos los días del año 2019. \*\*Oferta del diez por ciento (10%) de descuento únicamente el segundo martes de cada mes del año 2019, por compras de nuestros productos en las Droguerías Cruz Verde a nivel nacional o hasta agotar existencias, lo que suceda primero. Aplica para servicio a domicilio que se prestará en las zonas, lugares y horarios de acuerdo con la red de distribución (consúltala en [www.cruzverde.com.co](http://www.cruzverde.com.co)), el servicio será gratis para pedidos iguales o superiores a \$25.000. Todos los domicilios solicitados de 10:00 pm. a 6:00 a.m o pedidos inferiores a \$25.000 tendrán un costo de entrega de \$2.500. 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](http://www.cruzverde.com.co) y registradas ante Coljuegos.

Autoriza  
**Coljuegos**

# Dilema de un egoísta

Eduardo Arias\*

Al llegar al sexto piso, el autor se pregunta si vale la pena preocuparse por el futuro, o seguir luchando por un mundo mejor.

Ilustración: Luis Felipe Hernández



En los últimos tres o cuatro años me ha comenzado a invadir una especie de bipolaridad muy extraña. A ratos soy el de toda la vida: el que sufre, el que se indigna, el que se aterriza, el que se deprime, el que sueña con que las cosas mejoren. El que sufre por la destrucción de los ecosistemas y las culturas nativas. El que se indigna por la corrupción y por vivir en un país tan desigual. El que se aterriza por las masacres, las desapariciones forzadas. El que se deprime porque perdió Santa Fe.

Pero al otro día (o dos horas más tarde) me veo sumergido en una especie de indiferencia fatalista, de indolencia, de ver todo eso como algo que ya no tiene por qué afectarme ni preocuparme. Al fin y al cabo ya tengo 61 años, mis hijos son personas hechas y derechas y lo que le pase o deje de pasarle al mundo no tiene por qué afectar mi minúscula parcela de tranquilidad.

Una posible causa de la actitud indolente, que es muy egoísta, puede originarse en una verdad incuestionable: a estas alturas de la vida tengo bastante

más pasado que futuro. Entonces ¿para qué preocuparme del futuro (del gran futuro que se mide en generaciones, en décadas y siglos) si “eso no me va a tocar”? O también pienso: “si me toca ya estaré confinado a una silla de ruedas, con bala de oxígeno y a punta de pañales”. Si me dicen, por ejemplo, que debido al cambio climático en 2050 el nivel del mar subirá lo suficiente como para hundir a Santa Marta, las islas Kiribati, Londres, Ámsterdam y Nueva York, lo primero que hago es sacar cuentas. En 2050 tendría 92 años, así que es poco probable que me toque enterarme de esas catástrofes.

A eso se suma el fatalismo. “¿Para qué me preocupo si no puedo hacer nada contra los lobbys de las petroleras que niegan la existencia del cambio climático?”. Y, además, a esa indolencia fatalista se le puede sumar el razonamiento en eras geológicas. “¿Para qué preocuparse por la especie humana? ¿Qué son 200.000 años de existencia de *Homo sapiens* en un planeta que se formó hace 4.500 millones de años, y le quedan 5.000 millones más de existencia antes de que se lo trague el sol cuando éste se convierta en una estrella gigante roja?”.

Y tampoco debe olvidarse que, a estas alturas de la vida, uno ya es más que consciente de que esos sueños de la temprana juventud de querer cambiar el mundo nunca se hicieron realidad, y que solo queda el consuelo de, a lo sumo, haber aportado uno que otro granito de arena que vaya uno a saber si ha servido para algo.

Sí: a esta edad en la que las responsabilidades son cada vez menores (“ya los hijos son profesionales, no tengo que mantener a nadie, en un año me pensiono y con eso me defiendo”), es fácil dejarse seducir por el aquí y el ahora. A esta edad cobra cada vez más fuerza la letra de la canción “Hoy tenemos”, del grupo Sidestepper, que en su última estrofa dice:

*“Como estamos vivitos y coleando  
mañana tal vez estemos pagando.  
Eh, ni mañana ni el fin de semana.  
Aquí y ahora sin demora.  
Hoy tenemos, mañana no sabemos”.*

Para qué salvar el mundo si con mi jardín me basta. Para qué esforzarse por el futuro si mis años ya están contados. Para qué sufrir por la especie humana si esta es apenas un suspiro efímero en la historia natural de la Tierra.

Y sin embargo, este egoísta fatalista vive pegado a Twitter indignado por la corrupción, aterrado por la violencia, entusiasmado porque alguien subió la foto de una especie de ave multicolor que nunca había visto, muy pendiente del próximo partido de Santa Fe. Pegado a WhatsApp para leer lo que opinan sus amigos, lo que escriben desconocidos que forman parte de alguno de los tantos grupos en que anda metido y de los que nunca se sale. ¿Al fin qué? ¿Botar la toalla, retirarse? ¿O más bien ponerle el pecho a las pequeñas batallas de cada día, resistir a como dé lugar, así sea por Joaquina, la nieta de dos meses y medio, sin casi pasado y todo un futuro por delante?

(Continuará) 

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

# ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE TE HICISTE UNA PRUEBA DE VIH?

EL VIH NO ES MORTAL, **NO SABER QUE LO PORTAS SÍ**

**En Colsanitas queremos reducir  
la mortalidad por SIDA en Colombia, desmitificando el VIH.**

**EL VIH NO ES SENTENCIA DE MUERTE.** Con un diagnóstico oportuno, el tratamiento adecuado y siguiendo las recomendaciones del equipo de salud, es posible llevar una vida plena.

**VIH Y SIDA NO SON LO MISMO.** El SIDA es el conjunto de manifestaciones clínicas que aparecen en una fase avanzada de la infección por VIH.

**EL VIH SIGUE SIENDO UNA AMENAZA.** Es uno de los mayores problemas de salud pública en el planeta, que ha cobrado más de 32 millones de vidas.

**EL VIH NO ES SOLO DE HOMOSEXUALES, TRABAJADORAS SEXUALES O ADICTOS A DROGAS.** La posibilidad de infectarse con el virus no tiene que ver con grupos, ni preferencias sexuales. **Cualquier persona está en riesgo** cuando tiene relaciones sexuales sin protección.



Visita **colsanitas.com** para más información.



# 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

Skindrug