

Edición 200

Bienestar

COLSANITAS

MENOPÁUSICAS ¡Y QUÉ!

María Elvira Samper
y Yolanda Ruiz



200
VOCES
DE BIENESTAR

COMPLEJO REINA SOFÍA

LA CLÍNICA PARA TODAS LAS ETAPAS DE TU VIDA

Ven y descubre nuestras tres sedes.

Recuerda que nuestro compromiso está al servicio de toda la sociedad.

Certificados por:



Reina Sofía

Av. Cra. 127 #20-78

Medicina Avanzada 125

Cra. 20 #124-47

Pediatría y Mujer

Av. Cra. 127 #20-56

Porque tu vida merece

una atención

de clase mundial.

CONTENIDO

Edición 200
Junio - Julio 2025

*Esta selección reúne fragmentos de artículos publicados en ediciones anteriores de la revista y nuevas voces de bienestar.

200 VOCES DE BIENESTAR



f i t y t
BienestarColsanitas

PRESENTACIÓN

Un jardín de 200 voces

MÓNICA DIAGO
Y ÁNGEL UNFRIED

06

VIDA

Eduardo Arias, María Cecilia Botero, Leo Espinosa, Paola Rey, Luz Kelly Anzola, Alejandro Rogelis, Laura Casas, Andrea Herrera, Lucho Correa, Carolina Gaitán, Yolanda Reyes, Yaneth Waldman, Fonseca, Santiago Rivas, Luz Dary Cogollo, Alejandra Borrero, Daniel Saldarriaga, Andrea Barrera, Rolando Salazar, Dani Guerrero, Rita Bendek, Adriana Arango, Indhira Serrano, Daniel Samper Pizano.

08

NATURALEZA

Carlos Castaño Uribe, Toya Montoya, **Víctor Mallarino**, Martin von Hildebrand, Saúl Mindiola, Francisco Vera, Marce La recicladora, Marcela Fernández, Sara Constantino, Las Frailejonas del Sumapaz, Alberto Gómez Mejía, Carlos Mario Wagner, Carlos Arturo Mejía, Brígida Valderrama, John Makario Londoño, Emilio Aparicio.

18



MENOPAUSIA: NADA QUE CALLAR

Una entrevista con Las Menopáusicas: María Elvira Samper y Yolanda Ruiz.

POR: MÓNICA DIAGO

26

SALUD

Flavia Dos Santos, Juliana Suárez, Julieta Piñeres, Alejandro Gaviria, Diana López Zuleta, Alejandra Torres, Gonzalo Prada, Walson Córdoba, Dahiana Castillo, María Isabel Cadena, Jesús Rojas, Alejandra Galofre, Marcela Pedraza, Joanna Jaramillo, María Carolina Cortés, Natalia Ponce de León, Jenny Camacho y María José Acosta.

30



AUTOCUIDADO

Carolina Cuervo, Nicolás de Zubiría, Flora Martínez, Ana Bejarano, Isabel Cristina Sánchez, Estefanía Godoy, Wade Davis, Juan Esteban Constaín, Mauricio Herrera, Vicky Flechas y Sheila Castellanos, Tulio Zuloaga, Isabel Salazar, Ricardo Silva Romero, Aysha Bilgrami, Diana Crump, Paola Mejía, Fruko, Juan Sebastián Hoyos.

36

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Mauricio Mejía, Leicy Santos, Abel Aguilar, Xuan Lan, Andrea Mosquera, **Chechy Baena**, Juan Sebastián Cabal y Robert Farah, Santiago Botero, María Angélica Bernal, Andrea Ramírez, Gabriela Rodríguez, Ismael Galancho, Lorena Arenas, Miguel Ángel Laverde, Catalina Chica, Sara Duque.



42

ARTE Y CULTURA

Fabio Rubiano, Teresita Gómez, Simón Mesa, María Isabel Rueda, Jaime Abello Banfi, Gloria Susana Esquivel, Laura Mora, Piedad Bonnett, Liliana Angulo, Adriana Lucía, Beatriz González, María Claudia Parías, Rafael Palacios.

50

INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y SALUD

Aurora Martínez, Felipe Mejía, Carlos Álvarez, William Prada, Tania Durán, Hermann Grill, Luis Eduardo Pino, Laura Velásquez, Vivian Román, David Bigio Roitman.

56

SALUD MENTAL

Andrea Caballero, Belky Arizala, **Juan Pablo Raba**, María Camila Osorio, Marcela Mar, Juan David Filizzola, Patricia Tamayo, Camilo Russi, Cecilia Navia, Óscar Andrés Castro, Catalina Ayala, Mark Ettenberger, Susy Mora, Carolina Jaimes, Alina Uribe, Fermína Ponce, Matilde De los Milagros Londoño, Mónica Rojas, Giuseppe Caputo, Tejedoras de Mampuján, María Juliana Pacheco Blel, Linda Pongutá.



60

MATERNIDAD Y CRIANZA

Ana Medina, Camila Chaín, Camilo Luna, Liliana Escobar, Lina Gómez, Martín Franco, Cristina Umaña, Daniela Oviedo, Mónica Fonseca, Esther Vivas, Jorge Velosa, Juliana Morales y Cecilia Zuleta, Nahir García, María Fernanda Cardona, Christian Muñoz, Lina Tono, Jonathan Haidt.

68

VÍNCULOS Y RAÍCES

Jorge Francisco Mestre, Margarita Rosa de Francisco, Brigitte Baptiste, Jairo Camargo, Fernando Montañó, Julieth Morales, Marleyda Soto, **Margarita Ortega**, Mario Hernández, Viena Ruiz, Carlos Betancourt, Hernán Peláez, Diana Ángel, Jesús Abad Colorado, Cony Camelo, María Manotas, Lucía Sotelo, Juana Acosta.



76

SANAR

Leonardo Palacios, Paula Carvajal, Diego Trujillo, Jhon Narvárez, Lina Valencia, José Nelson Rivera, Yvonne Rubio, Tomasa Reyes, Gabriel Moyano, María Camila Gómez, Juan Andrés Brando, Claudia Zambrano, Constanza González, Luz Karime Saleme, Jaime Sosa, Paola Yanquen de Pablos.

86

CAMBIOS Y RETOS

Linda Palma, Adriana Eslava, Julieth Lozano, Natalia Jerez, Irene Vasco, Rodrigo Garduño, **Lia Samantha**, Lina Mar Suárez, Oswaldo Restrepo, Iván Lalinde, Editorial Bienestar, Ivonne Orozco Vasconsellos.

94



Bienestar

COLSANITAS

Director
Ángel Unfried
aeunfried@colsanitas.com

Editora
Mónica Diago
mdiago@keralty.com

Editora web
Daniela Catalina Porras Suárez
daniela.porras@colsanitas.com

Directora de arte
Ada Fernández
aifernandez@colsanitas.com

Diseño digital
Valentina Izquierdo
Daniela Fernanda Ávila (Practicante)

Redacción
Laura Daniela Soto
ladsoto@colsanitas.com
Valeria Herrera
Camilo Vargas
Jaime Hernández (Practicante)

Especialista digital
Juan Carlos Afanador
jcafanador@colsanitas.com

Gestora de redes
Daniela Quiroga Salavarría
daniela.quiroga@colsanitas.com

Corrector de estilo
Cristian Hernández Jiménez

Fotografía de carátula
Jorge Andrés Gómez S.

Fotografía
Las imágenes utilizadas en esta edición fueron seleccionadas del archivo de la revista o entregadas como cortesía por los participantes.

Ilustración
Liliana Ospina, Tatiana del Toro, Gabriela Mendoza, Sofía Bernal

Dirección administrativa y financiera
Hermes Martínez Banfi
hermes.martinez@colsanitas.com

Asistente administrativa
Wendy Tatiana Vanegas
wetvanegas@colsanitas.com

Ejecutiva Comercial
Geraldyn León
geraldyn.leon@colsanitas.com

Impresión
Quad Colombia S.A.S.

Bienestar Colsanitas
ISSN 0122 – 011X
Resolución MinGobierno 9079
Tarifa postal reducida N° 1536
Derechos reservados

VIGILADO Supersalud

Si quiere comunicarse
con nosotros escribanos a:
lectoresbienestar@colsanitas.com

Actualice sus datos para recibir
la revista a través de estos canales:
• www.colsanitas.com • APP de Colsanitas
• WhatsApp María Paula 57 (310) 3107676
• Colsanitas en Línea: Bogotá 487 1920
Línea gratuita nacional 018000 979020
• Oficinas de Atención al Usuario

UN JARDÍN DE 200 VOCES

Tomar un ejemplar de una revista impresa y pasar las páginas es un placer cada vez menos frecuente. Multiplicar esa experiencia por 200 es como pasar de la lectura desprevenida de un libro a la meticulosa creación de una biblioteca. Estas *200 voces de Bienestar* son el resultado de sumergirnos en la pregunta que ha movilizado el largo trayecto de esta publicación y que muchos de sus colaboradores han respondido desde sus diversas prácticas y experiencias: ¿cómo podemos estar mejor física, mental y espiritualmente?

La pregunta por la salud y el equilibrio físico nos llevó a escuchar de nuevo los testimonios de médicos, atletas, nutricionistas, cocineras, pajareros y poetas; la búsqueda de la armonía mental resonó en las entrevistas con actrices, psicólogas, tenistas, bailarines, psiquiatras y tejedoras; y el anhelo de alinear el alma con el universo nos abrió las puertas para redescubrir actores convertidos en avistadores de aves, madres que son gestoras y lideresas, y comunidades que han hallado la trascendencia en el páramo, los tepuyes o la meditación.

Pero no nos quedamos en el pasado. Unas preguntas condujeron a otras y algunas fuentes desbordaron sus cauces. Así, abrimos los oídos para escuchar personajes que no conocíamos y expandimos la mente para situarnos en escenarios antes inexplorados, como la inteligencia artificial aplicada a la salud y el diálogo entre tecnología y salud mental, esta última cada vez más alejada del tabú.

Ese encuentro enriquecedor entre pasado y presente también late en el corazón de esta publicación, cuyo equipo joven ha promovido la conversación con nuevas generaciones



© Tatiana del Toro

y consolidado canales afines con los nativos digitales y con quienes aún acariciamos el papel en las páginas.

En su libro *Cómo ordenar una biblioteca*, Roberto Calasso plantea la tentación alfabética y el rigor temático como algunas de las rutas más obvias para ese propósito. Nosotros nos decantamos por un equilibrio entre lo esquemático, siguiendo las secciones de la revista, y lo caprichoso, atendiendo a la sorpresiva naturaleza de esas voces que han mirado hacia lugares inesperados. El resultado nos ha hecho sentir el placer sereno de perdernos al pasear por un terreno seguro, y el proceso nos ha hecho experimentar la calma excitante de la jardinería; después de todo, la palabra antología significa justamente “selección de flores”.

Para muchos este ejercicio de horticultura editorial puede parecer ingenuo frente al tsunami que ha arrasado buena parte de los medios impresos y casi la totalidad de revistas del país. Sin embargo, precisamente esa contemplación lenta en tiempos frenéticos y reconocer esa utilidad de lo que algunos consideran inútil es una de las motivaciones que inspiran este esfuerzo. Se trata de que, como afirma María Claudia Parias en la reflexión 104 de esta selección, “el sentido de lo humano cobre vida”.

Esto ha sido posible gracias al trabajo de varias generaciones de equipos editoriales y al compromiso institucional sostenido por Colsanitas durante más de dos décadas. Nombres como los de Camilo Jiménez Estrada, Gabriela Méndez, Frank Harb, Ignacio Correa y Víctor Cárdenas han movilizado talentos y voluntades para cultivar este espacio en el que conviven periodistas, médicos, ilustradores, fotógrafos, editores y una comunidad diversa de personajes que presiden estas páginas y de lectores que las esperan cada dos meses. Gracias por ser uno de ellos.

Muy probablemente cuando recibas este ejemplar ya habrá pasado el 9 de julio de 2025. En ese caso, ya habremos celebrado el lanzamiento de este número junto a las protagonistas de su portada: María Elvira Samper y Yolanda Ruiz, Las Menopáusicas, se han sumado a estas 200 voces compartiendo su historia y siendo las invitadas a la presentación de esta edición en el Gimnasio Moderno. Si aún no ha llegado esa fecha, puedes participar por una entrada doble ingresando al QR de la página 26; y, si ya pasó, puedes revivir esa noche en el mismo link.

Los números redondos que suman más de un cero tienen el inevitable efecto de enfrentarnos al paso del tiempo. En el caso de las **200 ediciones de esta revista**, hacernos viejos ha resultado revitalizante y sanador. Los años nos han traído cientos de nuevos amigos y cada vez más distintos entre sí –como anota nuestro columnista Eduardo Arias en la primera reflexión de este listado–. Junto a ellos, deambulamos por los jardines del tiempo ampliando nuestros horizontes de bienestar hacia afuera y hacia adentro.

–Mónica Diago y Ángel Unfried

1er Congreso Internacional de Salud Mental

er ARL Colsanitas Seguros.

Cuando cuidamos la mente, transformamos el mundo



Hay realidades que no siempre se ven, pero se sienten cada día. En ARL Colsanitas Seguros creemos que la salud mental es parte esencial del bienestar, y por eso **te invitamos a este espacio para conversar reflexionar y cuidar lo que realmente importa.**

¡No te lo pierdas!

*Evento académico exclusivo para afiliados a Colsanitas Seguros.

1 AMISTAD PARA TODOS LOS GUSTOS



EDUARDO ARIAS
Periodista
Columnista de la
revista *Bienestar*

“Con el paso de los años llega también la reconfiguración de la amistad. No hay un solo tipo de amigo, no es más amigo el que vemos a diario que aquel que aparece en el momento preciso para debatir un tema que nos inquieta. La amistad duradera no es la que más exige o de la que más recibimos. La amistad tiene muchos rostros.

Durante la pandemia mi concepto de amistad sufrió un vuelco muy extraño e inesperado. O, mejor, la pandemia me permitió corroborar algo que yo intuía desde hace muchísimos años: la amistad es un sentimiento que no debe estar atado a requisitos como “Solo es amigo quien aparece en las malas” o “Solo es amigo aquel con quien hablamos de cosas íntimas y ante quien desnudamos nuestra alma”. O que solo se puede ser amigo de personas que previamente hemos visto frente a frente, de carne y hueso.

Yo había leído de amistades e, incluso, amores que se habían gestado y consolidado única y exclusivamente a través de cartas y misivas. Amigos entrañables a los que lo único que los unía era, por ejemplo, que jugaban ajedrez por correspondencia. El jugador apuntaba su movimiento en un papel, lo guardaba en un sobre, iba

a la oficina de correo, enviaba la carta y esperaba dos, tres semanas para recibir a vuelta de correo la respuesta de su contrincante. Un partido podía durar años enteros. Como esa amistad.

Pero volvamos un poco a la pandemia. Algo que fue muy común, sobre todo en 2020, fue la creación de grupos de familiares, amigos o antiguos compañeros de clase o de trabajo que se armaron en redes como WhatsApp, Telegram o Signal con la finalidad de saber cómo estaba todo el mundo, cuidarse, darse apoyo en aquellos tiempos tan inciertos en que no había vacunas, los tomates que llegaban a la casa debían permanecer una semana en cuarentena y la vida olía a hipoclorito de sodio.

En varios de estos grupos aparecieron personas que yo no veía desde los tiempos del colegio o de la universidad. Personas con las que no recuerdo haber cruzado nunca una palabra. Si acaso, verlos jugar fútbol a lo lejos porque eran de otros cursos. Y personas de las que sencillamente no me acuerdo.

Varios de esos grupos todavía persisten y se mantienen activos a pesar de que la pandemia ya pasó y se supone que volvimos a la normalidad. ¿La razón? Es una manera de mantenerse unido a personas con las que por innumerables razones en *la vida real* (la calle) sería muy difícil encontrarse. Además, siento que soy amigo de personas con las que comparto intereses comunes y con las que entré en contacto a través de las redes que jamás he visto en lo que se denomina *la vida real*.

Y eso tiene una razón de ser. Si hay algún sentimiento de verdad cercano a lo desinteresado es la amistad. A diferencia del

amor, que suele convertirse en un catálogo de exigencias y cumplimientos que se deben asumir y cumplir al pie de la letra para no estar por debajo de las expectativas.

De la amistad también me ha llamado la atención esa capacidad de aguantar el paso del tiempo como si nada pasara. Personas de las que ni recuerdo el nombre, apenas la cara, que dejé de ver durante muchísimo tiempo, las saludo con un gran abrazo y una sonrisa, como si nos hubiéramos visto tres días antes.

La amistad hay que mirarla sin tanta ceremonia. Muchas veces uno es amigo de una persona simplemente porque comparte alguna afición, algún gusto o alguna idea común. Además, muchos de mis amigos son lo que yo denomino *amigos laborales*. Personas con las que me siento o me sentí muy a gusto trabajando y con las que por fuera del ámbito del trabajo no tuve ningún punto en común, como compartir reuniones, fiestas o paseos.

No niego la evidente importancia de las amistades profundas. Pero también reivindicó el hecho de sentirme amigo de alguien al que también le gusta el fútbol, el *rock* progresivo, la geografía o lo que sea.

En estos tiempos de vértigo y distracciones en los que todo parece suceder al mismo tiempo en diferentes escenarios y en diferentes pantallas, el concepto de amistad debe ponerse al día. Hay amigos para compartir los secretos más profundos del alma y hay amigos para hablar de aviones y buques de la Segunda Guerra Mundial. Y todos son igual de amigos. Depende para qué... pero amigos.

MARÍA CECILIA BOTERO
Actriz y
antropóloga
Panelista del programa
Mujeres sin filtro



2 LA VIDA ES HOY Y HAY QUE APRENDER A DISFRUTARLA

Ese fue el aprendizaje que gané tras haber tenido a la muerte tan de cerca. ¿Para qué hacer planes a largo plazo si en cualquier momento nos podemos ir? ¿O de qué sirve quedarnos con tantas expectativas? Debemos aprender a vivir el día a día; eso sí, con alegría. En el momento en que uno pierde esa chispa, sin saberlo, se empieza a morir.

LEO ESPINOSA
Chef y empresaria
Mejor Chef Femenina
del mundo en 2022



3 LA SAZÓN VIENE DEL ALMA

Cualquiera puede comprar un libro de recetas, hacerlas, y aun así no lograr el resultado esperado. La cocina tiene algo de magia; no es solo cuestión de seguir instrucciones. Creo que todo el mundo puede cocinar. No entiendo a quienes dicen que no saben, o que ni siquiera pueden freír un huevo. Aunque... bueno, quizás yo tampoco pueda hacer un zapato o una joya. No lo sé.

TOMADO DE LA EDICIÓN 169



4

La gratitud nos conecta con el presente

“La madurez, la maternidad y las experiencias vividas me han enseñado que la gratitud trae paz. Aprovecha las oportunidades que te lleguen, agradeciendo por cada una de ellas y siendo consciente de que, así como llegan, también se van. Por eso, disfruta el presente y valora lo que tienes sin darlo todo por sentado.”

PAOLA REY
Actriz y empresaria
Ganadora de Master
Chef Celebrity 2024



LUZ KELLY ANZOLA
Médica nuclear
Directora de la
Unidad de Medicina
Nuclear en
Colsanitas



5

MANTÉN LA MENTE ABIERTA
A LO QUE AÚN NO
COMPRENDES

La ciencia nos da respuestas, pero también nos recuerda lo mucho que desconocemos. Aprendí de mi madre a no descartar aquello que no puedo explicar del todo. La astrología me mostró que hay verdades fuera de los métodos tradicionales. Explorar sin prejuicios nos ayuda a ver el mundo con una mayor amplitud.

ALEJANDRO ROGELIS
Arquitecto
Diseñador del
Centro Felicidad
Chapinero



6

EXPLORA TU ENTORNO
Y CONECTA CON AQUELLO
QUE TE HAGA FELIZ

La felicidad es distinta para todos, por eso cada quien debe construir su camino. Un espacio inclusivo es donde todos pueden encontrarse, entretenerse y aprender. Así como el Centro Felicidad Chapinero se integra a la ciudad, tú puedes conectar con el entorno, explorando y abrazando la diversidad de experiencias que te rodean.

LAURA CASAS
Diseñadora
de interiores
Autora del libro
Espacios que sanan



7

TU HOGAR ES EL ESPACIO
DONDE RECARGAS
ENERGÍA. CUÍDALO

Cada lugar que habitas puede ser un refugio si lo preparas para ello. No se trata solo de estética, sino de armonizar tu entorno para equilibrar emociones y mejorar tu calidad de vida. Tu hogar es el espacio donde recargas energía, cuídalo y adapta cada rincón para que refleje calma y armonía.

8

ANDREA HERRERA
Activista de la población
con limitación visual
Subcampeona mundial
de parapole

La vida se trata de acumular
vivencias, no perfección

“Siempre he dicho que la vida es una sola, que no hay otra. Por eso hay que aprovecharla, por eso hay que hacer todo lo que deseas. No importa si no sale perfecto o si al final no te gusta, lo importante es acumular la mayor cantidad de vivencias.”



LUCHO CORREA

Diseñador gráfico

Director creativo de Lip estudio



9

LA CREATIVIDAD ME PERMITE SOLUCIONAR PROBLEMAS Y VIVIR MEJOR

Mi oficio siempre ha sido una fuente de bienestar porque me encanta lo que hago y me despierto cada día con ganas de diseñar. No tengo *hobbies* porque los *hobbies* son para la gente que no ama su trabajo o su oficio.

CAROLINA GAITÁN

Actriz y cantante

Interpretó vocalmente a Pepa Madrigal en la película *Encanto*



10

NO TE AFERRES TANTO A TUS PLANES PORQUE LA VIDA PUEDE SORPRENDERTE CON LOS SUYOS

Los sueños de la infancia a veces parecen inalcanzables, pero la vida sorprende con caminos que no imaginábamos. Creí que mi futuro estaba en el periodismo, pero cuando apareció la opción de cantar y actuar, me arriesgué. Lo mejor pasa cuando nos atrevemos a dar ese primer paso.

YOLANDA REYES

Escritora

Autora de literatura infantil y juvenil



11

CULTIVA LA LECTURA DESDE LA INFANCIA Y DEJA QUE SU PODER TE ACOMPAÑE

Crecer leyendo historias es avanzar con la posibilidad de tener desde pequeño una vida imaginaria que permanece. Lo otro que queda con la lectura, más allá de tu profesión, es el edificio de palabras que construyes. Leer cuentos forma una estructura cognitiva y una casa de lenguaje que nos acompañará para toda la vida.

13

FONSECA

Cantante

Ganador de nueve Latin Grammy, el más reciente en 2024 por su álbum *Tropicalia*



EL PROCESO ES LO VERDADERAMENTE VALIOSO DE LA VIDA

“No hay nada más importante que eso: dejar de esperar el “gran momento” y entender que el proceso es lo verdaderamente valioso. A largo plazo ves que hay que valorar cada instante que vives.”

TOMADO DE LA EDICIÓN 186

© Omar Cruz

12

YANETH WALDMAN

Actriz y educadora especial

Autora de la colección de libros *Waldmandalas*



CUALQUIER DIFICULTAD, POR MÁS FUERTE QUE SEA, SIEMPRE TRAE ALGO POSITIVO

“En los momentos difíciles, no hay que quedarse en la queja ni en el drama, sino buscar soluciones y enfocarse en lo que sí se puede cambiar. Todo depende de cómo decidamos afrontar lo que nos pasa: podemos quedarnos atrapados en la dificultad o usarla como un trampolín para crecer y transformarnos.”

© Wendy Vanegas

14

El *collage* me enseña que cortar y pegar también es una forma de encontrarse

Hacer *collage* ha sido, por más de media vida, mi forma de entender el mundo. No solo porque es mi técnica artística, sino porque siento que así es como pensamos y construimos la vida: a partir de fragmentos, de cosas sueltas que vamos uniendo como podemos. Todo lo que nos rodea, desde cómo hablamos hasta cómo nos vestimos o decoramos nuestras casas, es una forma de collage. Y eso me ha ayudado a entender que el bienestar no siempre viene de tener claridad total, sino de aprender a habitar la incertidumbre.

Yo soy una persona que trabaja mucho, que vive ocupada. Pero cuando me siento a hacer *collage*, paso horas recortando

y pegando papeles sin mirar el celular, sin pensar en otra cosa. Me concentro, me calmo y me conecto. Es un ejercicio portátil, accesible, sin exigencias técnicas. Lo puede hacer cualquiera y para mí, eso es lo más valioso: ver cómo las personas se relajan, se expresan, conversan entre ellas. Es un paréntesis sanador.

Hacer *collage* me ha enseñado a dejar de buscar el control total y a disfrutar lo que aparece en el camino. A veces uno empieza con una imagen en mente y termina en otro lugar, pero eso también está bien. Porque el bienestar, como el *collage*, es eso: una construcción imperfecta, con bordes visibles, pero profundamente nuestro.



SANTIAGO RIVAS

Artista

Director del taller Urraca Collage y panelista de Presunto Podcast



15

LUZ DARY COGOLLO
Cocinera tradicional
Fundadora del restaurante
Casa Mamá Luz

© Erick Morales

La generosidad es un ingrediente esencial para vivir en comunidad

“Crecí en un ambiente lleno de mujeres emprendedoras que, a pesar de las adversidades, compartían lo que tenían con una sonrisa. La cocina no solo me enseñó a preparar platos, sino también a cuidar y a proteger a los demás. Aprendí que la verdadera riqueza no está en lo material, sino en lo que ofrecemos con el corazón. En el Caribe, la gente te recibe con los brazos abiertos, y esa hospitalidad es lo que nos hace fuertes. Si tienes una comunidad a tu lado, siempre habrá un plato de comida y un abrazo sincero. Al final, lo que importa es cómo alimentamos a los demás, no solo en la cocina, sino en la vida.”

16
Con los años entiendes que la prisa no lleva a ninguna parte y que envejecer es descubrir que aún hay mucho por recorrer



ALEJANDRA BORRERO
Actriz y activista
Directora de
Casa E Borrero

Cuando somos jóvenes, queremos tocarlo todo, saberlo todo, correr de un lado a otro, como si el tiempo se fuera a acabar. Yo, por ejemplo, iba al festival de cine de Cartagena y veía apenas quince minutos de cada película. Cuando terminaba el evento, me daba cuenta que en realidad no había visto nada; tenía el mundo en las narices y solo corría de una cosa a la otra.

La adolescencia tiene su nombre porque uno adolece, le duele todo: ser uno mismo, no entender la vida, ni el porqué de muchas cosas; preguntas que parecieran no tener respuesta. Sin embargo, con el paso del tiempo, todo se pone en otra

perspectiva, esos cuestionamientos pierden peso, y lo que antes parecía urgente se pone en su justa dimensión. Aprendes a mirarte desde lejos, calmarte y disfrutar el tiempo sin ansiedad.

Ahora atesoro mis momentos a solas. Me rodeo de gente la mayoría de veces, pero los fines de semana los dedico para mí. Además, mientras pruebe nuevas cosas en la vida, nunca me sentiré vieja. Lo elemental está en no es aferrarse al pasado ni temerle al futuro, sino seguir descubriendo y celebrando lo que aún queda por vivir.

TOMADO DE LA EDICIÓN 141

DANIEL Saldarriaga
Sacerdote
Director ejecutivo del Banco de alimentos



17
EN NUESTRO INTERIOR
HAY MUCHOS TALENTOS
QUE DUERMEN

A muchas personas les puede cambiar la vida encontrar el oficio para el que nacieron. Eso es parte de lo que tenemos que buscar: cómo descubrir nuestras capacidades y a partir de eso encontrar lo que nos apasione vivir.

ANDREA BARRERA
Gestora cultural
Cofundadora de TocTalk



18
MI TRABAJO SOLO FLUYE
SI ESTOY EN EQUILIBRIO

Comunicar un proyecto también es una forma de hacerlo crecer. Creo en las ideas que generan conexiones, conmueven y nos motivan a pensar. Es clave trabajar con proyectos que realmente me muevan: solo así puedo involucrarme a fondo y mantener la creatividad. Esa red mental de conexiones que nutre mi trabajo solo fluye si yo también estoy en equilibrio. Mi lujo es desconectar para volver a mí.

ROLANDO SALAZAR
Psicólogo
Decano de la Facultad de Psicología de Unisanitas



19
IDENTIFICAR
LA CAUSA INCONSCIENTE
DEL DOLOR PERMITE
COMPRENDERLO MEJOR

Expresa tus emociones sin miedo, haz catarsis y convierte la angustia en reflexión para procesar el sufrimiento. Si lo necesitas, busca apoyo en otros para que lo que sientes no se transforme en una carga insoportable.

DANI GUERRERO
Editor
Fundador de
Hambre de Cultura



20

¡MÁS LIBROS, PAPÁ!

Rodearse de libros siempre es un estado de fantástico bienestar. Rescatarlos, compartirlos, comerlos. Encender el fogón es abrir un libro. Preparar ingredientes es conocer un país y su cultura gastronómica. Cocinar es enriquecer el alma propia y ajena. Igual que juntar historias con mi hija cada noche y destapar ollas con cada página leída. Y ahora, ser también hacedor de libros es un estado de bienestar sideral.

RITA BENDEK
Actriz
Emprendedora
de comida saludable



21

LA ACTUACIÓN APORTA VARIEDAD A MI VIDA

Para un actor nunca un día es igual a otro, siempre transitas cosas nuevas, emociones diferentes. Eso para mí es importante, la rutina y los horarios nunca me han gustado. El bienestar para mí es equilibrio, balance holístico entre salud mental y física, amor, espiritualidad. Es sentirme bien conmigo misma, en mi piel y proyectarlo.

ADRIANA ARANGO
Actriz
Participó en
producciones como
Ana de nadie y *La
reina del flow*



22

NO ES HACER POR HACER, SINO DEDICARTE A ALGO CON PROPÓSITO

Debemos moderar la ambición de hacer muchas cosas y cambiarla por el placer de hacer una cosa y disfrutarla sin pensar en el resultado. Cuando siento que estoy trabajando más de la cuenta se encienden alarmas dentro de mí, porque en el pasado fui adicta al trabajo y mi salud se vio afectada, así que ahora lo regulo.

TOMADO DE LA EDICIÓN 188

INDHIRA SERRANO
Actriz y
conferencista
Integrante fundadora
de la Corporación
OMENKA



23

CADA DERROTA LLEVA CONSIGO UN RENACER

Las pérdidas me han enseñado que donde se cierra una puerta, se abren otras. Que ni las personas ni las cosas son para siempre y por eso es que hay que agradecerlas cuando están en tu vida.

**DANIEL SAMPER
PIZANO**
Abogado
y periodista
Columnista en
Los Danieles



24

NO SOLO CAMBIANDO EL LENGUAJE HAY UNA TRANSFORMACIÓN EN LA SOCIEDAD

Acepto cualquier cambio en el idioma; si el castellano adopta palabras y quienes lo hablan las incorporan, me parece magnífico. La lengua pertenece a quienes la usan. Sin embargo, la sociedad no mejora solo cambiando el lenguaje, sino, por ejemplo, alcanzando igualdad entre hombres y mujeres en el trabajo o la universidad.

TOMADO DE LA EDICIÓN 189



¡Autocuidarme también significa hacer mis chequeos a tiempo!

Porque cuando estás bien, puedes cuidar mejor de los demás. Escuchar tu cuerpo, prestar atención a lo que sientes y revisarte a tiempo también es una forma de quererte.

Si necesitas agendar una cita, hacerte un examen, recibir orientación o simplemente resolver una duda, en Colsanitas estamos para acompañarte.

Accede a tus servicios de salud a través de nuestros canales de atención:



Ingresa a App Colsanitas

Actualízala ahora en



Accede a la Oficina Virtual:

www.colsanitas.com



Chatea con María Paula:

tu asistente virtual
(+57) 310 310 7676



**Haz una pausa, escúchate.
Tu salud también merece tiempo y atención.**

Vigilado Supersalud

25

CUANDO LA NATURALEZA ENFERMA, INEVITABLEMENTE, EL BIENESTAR HUMANO SE AFECTA



CARLOS CASTAÑO URIBE
Antropólogo
Vio por primera vez la Serranía de Chiribiquete

“La humanidad se ha propuesto convertirse en la fuerza biológica dominante y lo ha conseguido sin prestar atención al deterioro del entorno y de nuestra propia salud. El bienestar del planeta debería ser nuestra más alta prioridad.

Con un profundo sentido científico y ético, debemos reconocer que nuestro planeta y sus sistemas naturales han sido, desde siempre, el soporte fundamental de nuestra existencia. El ser humano ha dependido al 100% de los ecosistemas para sobrevivir hasta el día de hoy. Sin embargo, la mayoría de las personas no comprende las complejas e intrínsecas relaciones que nos vinculan con la naturaleza ni la profunda dependencia que tenemos de ella. Aún más preocupante es que muchos no alcanzan a dimensionar el daño que ya le hemos causado al planeta, poniendo en riesgo no solo nuestra supervivencia, sino también la de millones de formas de vida.

Pareciera que la humanidad se ha propuesto convertirse en

la fuerza biológica dominante del planeta, y lo ha logrado, pero sin prestar la atención suficiente al deterioro del entorno y de nuestra propia salud. El bienestar del planeta debería ser nuestra más alta prioridad, y todavía estamos a tiempo de reconocerlo. Cuando la naturaleza enferma, inevitablemente el bienestar humano también se ve afectado, ya que ambos están íntimamente conectados. La salud y el bienestar de las personas dependen de la salud del entorno natural.

Durante más de una década, tuve el privilegio de servir como director de Parques Nacionales de Colombia, una experiencia que me permitió estar al frente de la protección de estas áreas, concebidas como parte de una política global para salvaguardar una muestra excepcional de



© Fundación Herencia Ambiental

Chiribiquete contiene más de 70.000 pictogramas con más de 20.000 años de antigüedad.



nuestra biodiversidad y los servicios ecosistémicos que nos brindan. Conocí de cerca la riqueza de todos los sistemas ecológicos del país, así como el enorme reto que representa su manejo y conservación para el bienestar de todos los colombianos.

La naturaleza —de la que deberíamos sentirnos parte inseparable, como el resto de los seres vivos— nos ofrece lo más preciado de su composición y vitalidad. Protegerla es esencial para asegurar un futuro viable y garantizar un horizonte más sostenible y equitativo para las próximas generaciones, así como para la salud del planeta. Como lo expresó sabiamente Mahatma Gandhi: "Lo que le estamos haciendo a los bosques y al agua del mundo es un reflejo de lo que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás".

Cuando "descubrí" con mis ojos Chiribiquete, no fue un hallazgo geográfico, fue una irrupción del mito en la experiencia viva. Sentí que me

internaba en la gran Maloka cósmica, donde las montañas-tepuy emergen como columnas del mundo, guardianas del equilibrio sagrado entre lo visible y lo invisible. Aquellas formaciones del Precámbrico, rojas y doradas por el sol, parecían latir con una memoria antigua que no pertenece solo a la Tierra, sino al origen mismo del cosmos.

Sus ríos, cargados de taninos, fluyen como serpientes sagradas entre el verde espeso, evocando los primeros movimientos del agua en el tiempo mítico de la creación. Allí fue donde, años después, descubrí que este era el sitio en el que cada piedra está marcada por los signos de los hombres jaguar. Entonces comprendí que el territorio no es paisaje: es memoria, es latido perpetuo y ceremonia viva. Protegerlo es resguardar el pulso más íntimo de la Tierra y la dignidad profunda de los pueblos que aún sueñan el mundo desde allí.

La naturaleza no es solo un conjunto de recursos: es el sustrato

mismo de la vida, el espacio donde se enraizan nuestras memorias, nuestros lenguajes y nuestras espiritualidades. Sitios como Chiribiquete nos lo recuerdan: son territorios donde confluyen la biodiversidad, el arte ancestral, el pensamiento indígena y la sabiduría profunda del planeta que aún resiste.

Por eso, la clave para transmitir la relevancia de estos sitios está en educar desde la sensibilidad, desde el relato, desde la experiencia. Hay que llevar a las personas a conocer —o al menos imaginar— esos lugares como Malokas cósmicas, donde la Tierra aún canta en su idioma original. Es urgente involucrar a las comunidades, promover el arte, las historias, la ciencia viva, el diálogo intercultural y la reconexión con lo sagrado. Hay que contar el territorio no como mapa, sino como mito y memoria. Solo así la conservación dejará de ser un deber externo para convertirse en un acto íntimo de responsabilidad colectiva, una verdadera decisión de vida.



26

TOYA MONTOYA
Modelo y presentadora
Cofundadora de O2 Reserve

**LA CLAVE ESTÁ EN CONOCER,
VALORAR Y RESPETAR
NUESTRO ENTORNO**

Disfrutar la abundancia natural me enseñó a conectar con lo simple y apreciar lo que nos rodea. Cuando hacemos una pausa y entendemos que somos parte de la naturaleza, todo cambia: aprendemos a respetarla, cuidarla y vivir en equilibrio con ella.



**MARTIN VON
HILDEBRAND**
Etnólogo
y antropólogo
Fundador de
Gaia Amazonas
y del programa
COAMA

28
**El pensamiento indígena
es fundamental en la búsqueda
de soluciones para el futuro**

Occidente ha seguido un camino de competencia, acumulación, colonialismo e imposición. Aunque otras culturas han experimentado lo mismo, nosotros lo hemos llevado al extremo, llegando a un individualismo profundo y una soledad abrumadora. Para los pueblos indígenas, somos parte de la naturaleza, y por ello debemos mantener una relación de reciprocidad con ella. Si la utilizamos, debemos devolverle. En su visión, la gente no compite, sino que colabora para alcanzar un objetivo común: el bienestar de la comunidad.

Los pueblos originarios que he conocido son verdaderos especialistas en la integración con la naturaleza. Estamos llamados a volver a ella y honrarla, porque si seguimos destruyéndola, terminaremos destruyéndonos a nosotros mismos. No creo en el poder absoluto que algunos quieren otorgarle a la tecnología, porque la vida es lo esencial. Necesitamos soluciones, y el pensamiento indígena nos brinda una perspectiva valiosa para encontrarlas.

TOMADO DE LA EDICIÓN 192

27

**No podemos ser un país megadiverso
y seguir atentando contra nuestros ecosistemas**

Retraté animales magnéticos para el ojo y el corazón humano, mostrando nuestra pésima relación con ellos. Colombia presume ser el país con mayor biodiversidad en aves, pero atenta contra sus ecosistemas. Quise contar esto con la esperanza de que la gente cambie su comportamiento y que la gestión pública invierta más en la conservación de los territorios que albergan esa riqueza de flora y fauna de la que tanto nos jactamos.

TOMADO DE LA EDICIÓN 196

VÍCTOR MALLARINO
Actor
Fotógrafo
de animales



SAÚL MINDIOLA
Líder del pueblo
Arhuaco
Enlace intercultural de la
Asociación de Productores
Indígenas Seynekun



29
**TOMA CONCIENCIA
DEL IMPACTO AMBIENTAL
DE LOS RESIDUOS**

Más allá de eliminar los desechos, debemos comprender las consecuencias que generan en nuestro entorno y las generaciones futuras. Enterrarlos o quemarlos solo contamina lo que es de todos: el agua y el aire. La solución está en la educación y el conocimiento, porque cuando tomamos conciencia de sus efectos, aprendemos a actuar con responsabilidad.

FRANCISCO VERA
Activista ambiental
Fundador del
movimiento
Guardianes por la vida



30
**HAZ TU PARTE POR EL
PLANETA, PERO IMPULSA
CAMBIOS QUE TRASCIENDAN
LO INDIVIDUAL**

La naturaleza está entrelazada con nuestra vida, y nuestras decisiones la moldean. Reciclar y reducir el consumo de recursos ayuda a la sostenibilidad, pero no basta con esfuerzos individuales. Hay actores que tienen mayor responsabilidad en la crisis ambiental, así que, usa tu voz, actúa con ecoesperanza y lucha por cambios en el sistema.

Si quieres
conocer nuevas
voces de
bienestar sobre
naturaleza
ingresa aquí:





31

MARCE
LA RECICLADORA
Creadora de contenido

Personaje creado por Sara Samaniego (comunicadora social y periodista)

Antes de desechar algo, pensemos: no todo lo que parece basura es realmente inservible

Las famosas “R” de *reducir*, *reutilizar* y *reciclar* siempre han sido clave para fomentar una mayor responsabilidad y conciencia ambiental. Sin embargo, existen otras que también pueden ayudarnos a ampliar este compromiso con el planeta. Una de ellas es la R de *reflexionar*. Antes de que botemos algo, preguntémonos: ¿qué es lo que estamos haciendo? Por ejemplo, miremos lo que sucede con los desechos en las plazoletas de comidas: la gente se come su combo, deja un poquito de todo, y botan todos sus residuos en una misma caneca.

Separar los desechos es fácil: lo sucio va en la bolsa negra; lo limpio, en la blanca; y los hielos y líquidos se vacían en los espacios diseñados para ello.

También están las R de *reparar* y *regalar*. No todo lo que creemos que es basura es inservible, así que analicemos si la mejor opción en lugar de desechar es arreglar. De igual forma, en vez de arrojar a la caneca la ropa que no usemos, donémosela a alguien que sí la necesita, como a un reciclador; eso sí, desde que las prendas estén en buen estado.

Otra R adicional es la de *rediseñar*.

En esta es importante el papel de las empresas, más que el de los consumidores, pues las industrias tienen que empezar a cambiar el diseño de sus productos y empaques para hacerlos más biodegradables. Por último, está la R de *regañar*, muy importante para mí porque es lo que yo hago en mis redes sociales. Quiero que aprendamos juntos y que tomemos conciencia sobre la importancia de reciclar y de cuidar la naturaleza porque ¡mi amor, es ahora o nunca, así que pongámonos las pilas para cambiar nuestros hábitos!

MARCELA FERNÁNDEZ

Activista ambiental
Fundadora de Cumbres Blancas Colombia



32

LOS GLACIARES SON VITALES PARA NUESTRA SUPERVIVENCIA

Es crucial entender el impacto de su pérdida gradual. Las proyecciones indican que en Colombia queda una reserva hídrica de 33 kilómetros cuadrados, distribuida en cuatro volcanes y dos sierras nevadas. Aunque nuestra fuente principal de agua son los páramos, estos ecosistemas están conectados con los glaciares. Su transformación nos impactará a todos.

SARA CONSTANTINO
Activista y creadora de contenido

Diseñadora paisajista de Solum botánica



33

LA BIODIVERSIDAD ES NUESTRA MAYOR RIQUEZA

Sostiene los ecosistemas que nos proporcionan alimento, agua, aire puro y salud. Somos parte de la naturaleza y es urgente transformar nuestra relación con ella: cuidarla es cuidar nuestra propia vida.

34

LAS FRAILEJONAS DEL SUMAPAZ
Colectivo artístico campesino
Ganadoras del Premio Es Cultura Local

DETENTE A ESCUCHAR EL ALMA DE LOS ECOSISTEMAS

“ El espíritu del páramo es bondadoso y lleno de amor; está ahí para ayudarnos, pero debemos escucharlo. Nos llamamos Las Frailejonas porque, así como esas plantas recogen entre sus hojas el agua con la que luego se hace aguapanela, nosotras guardamos las costumbres campesinas para después transmitir las. A través del teatro, llevamos un mensaje de conservación ambiental y promovemos el cuidado de nuestros ecosistemas.”



ALBERTO GÓMEZ MEJÍA
Gestor ambiental
Fundador del Jardín
Botánico del Quindío



35

**ACÉRCATE A LA NATURALEZA
PARA RECARGARTE DE VITALIDAD**

Adentrarse en ella y recibir su energía es una experiencia revitalizadora, que todos debemos practicar. Visitar o permanecer rodeado de entornos naturales es un regalo para el cuerpo, el espíritu y la mente; de eso es de donde viene mi pasión por la conservación.

CARLOS MARIO WAGNER
Pajarero
Director y fundador
de Colombia Bird Fair



36

**PAJAREAR ES UNA DE LAS MEJORES
FORMAS DE MEDITAR**

Es la actividad que me permite centrarme en el presente. Es una oportunidad para tener todos mis sentidos en estado de alerta.

CARLOS ARTURO MEJÍA
Biólogo
Fue el director del Centro
de Investigación Ecológica
La Macarena



37

**SOMOS DIMINUTOS EN UN VASTO MUNDO
DEL QUE DEBEMOS RESPONSABILIZARNOS**

Los seres humanos nacimos del azar y, aunque nos consideremos especiales, ocupamos solo un rincón minúsculo dentro del planeta. La naturaleza no está para servirnos; formamos parte de ella y no somos sus dueños. Debemos usar nuestras capacidades con mayor responsabilidad hacia lo que nos rodea.

BRÍGIDA VALDERRAMA
**Zootecnista
y agricultora**
Integrante de la
Asociación de Agricultura
Biodinámica de Colombia



38

**UNA HUERTA URBANA
PUEDE AYUDARTE
A RECONECTAR
CON TUS ORÍGENES**

El contacto con la tierra es sanador. Quienes venimos del campo sentimos un vacío en la ciudad, pero sembrar nos devuelve algo esencial. Cultivar alimentos nos conecta con nuestra esencia, sin importar edad o condición. Así que la invitación es a tener una huerta. No es difícil, solo requiere paciencia y dedicación. Sembrar fortalece nuestro vínculo con la naturaleza y nuestras raíces.

**JOHN MAKARIO
LONDOÑO**
Geólogo
Coordinador del Grupo
de Investigación en
Geoamenazas del SGC



39

**LOS VOLCANES
Y MOVIMIENTOS TELÚRICOS
NOS ENSEÑAN A VIVIR
INTENSAMENTE**

No sabemos si un volcán entrará en erupción o si habrá un sismo mañana. Estos eventos me han enseñado que la vida es impredecible y no todo puede planearse. Mi lema es *carpe diem*: disfruta el momento, pero sin perder la responsabilidad. Para mí, vivir el presente es hacerlo con intensidad y ayudando a otros, pues el futuro es incierto y no sabemos qué nos depara.



© Emilio Aparicio

40

**Esta vida no es de certezas,
es de instantes fugaces de revelación
que no podemos controlar**



EMILIO APARICIO
Fotógrafo y viajero
Reconocido en National
Geographic Colombia
y Premio Arte Joven
Colombia

Soñar durante años con ver y fotografiar un leopardo de las nieves en el Himalaya, sin duda alguna transforma muchas cosas dentro de uno. Comprendes que esta vida no es de certezas, sino de instantes fugaces de revelación que no podemos controlar. Esperar durante tantas horas

a temperaturas bajo cero se vuelve una forma activa de presencia. Las dudas afinan los sentidos y entiendes que lo esencial no siempre se ve, pero se siente muy cerca, que hay luz en aquello que se nos sale de las manos y que la belleza de la vida está en ser testigo de momentos como estos.

41 MENOPAUSIA: NADA QUE CALLAR

Por: Mónica Diago*

Fotografía: Jorge Andrés Gómez S. • Asistente de fotografía: María Jimena Sánchez

Hace un año, María Elvira Samper y Yolanda Ruiz abrieron una puerta para que la menopausia –y todos sus síntomas– dejara de ser un camino fangoso para las mujeres. Hoy ese camino se llenó de luz a través de todos los testimonios de las mujeres con las que han conversado en su *podcast Menopáusicas ¡y qué!*



**MARÍA ELVIRA SAMPER
Y YOLANDA RUIZ**
Periodistas
Creadoras del *podcast*
Menopáusicas ¡y qué!

La historia de este *podcast* comienza con lo que parece un insulto. De esos que las mujeres solemos recibir por el simple hecho de estar envejeciendo. “Vieja cacatúa”, le escribían a la periodista Yolanda Ruiz en los comentarios de sus videos de *YouTube*. Lo que desconocían quienes descargaron esta frase en los videos es que Yolanda sabe convertir palabras en ideas creativas. Y que el *cacatúa* no es ningún insulto, porque Yolanda es pajarera, y sabe que lograr ver una *cacatúa* volando libre en alguna montaña es una proeza, es decir, no cabe un insulto en estas siete letras. Mucho menos en el *vieja*, porque, para ella, llegar a sus 60 años ha sido un regalo y un privilegio.

“Yo empecé a debatir ese insulto. A analizar la carga que tenía esa palabra y a transformarla. Entonces, junto al *vieja* y al *cacatúa*, venía el siguiente ‘insulto’: *menopáusica*. Pero mi idea era transformar el sentido que le estaban dando a esa palabra y aquí vamos”. Y en ese camino se juntó con otra periodista, María Elvira Samper, para abrir una puerta y dejar entrar la luz: hablar abiertamente de la menopausia, de los cambios que genera, de la soledad con la que tantas mujeres han atravesado esta etapa natural de la mujer. Abrieron una puerta por la que han pasado más de 40 mujeres para brindar compañía y nunca más callar. Para desmitificar la menopausia y hacernos partícipes a todas, a los hombres, a las hijas, a las amigas. Porque, como ellas mismas lo indican, las mujeres no tenemos fecha de vencimiento y la menopausia no es una sentencia. Es, más bien, la oportunidad de hacer un nuevo contrato con la vida.



*María Elvira Samper y Yolanda Ruiz son periodistas y escritoras desde hace más de 40 años. La jubilación les llegó con la motivación de crear, por eso idearon el *podcast* *Menopáusicas ¡y qué!* Ya llevan tres temporadas desmitificando la menopausia.*

Ustedes abrieron una conversación necesaria que se demoró mucho tiempo en ver la luz. ¿Por qué creen que hemos vivido tanto silencio con el tema de la menopausia?

M. E.: Las mujeres, en general, vivimos muchos silencios. Y las etapas de la mujer, por todo el condicionamiento cultural, causan muchos miedos y angustias. La menopausia, además, va ligada a la idea de envejecer, de dejar de ser atractiva. Porque nos vendieron la idea de que la menopausia es una etapa de decadencia, y resulta que no. Es una nueva etapa. Por ejemplo, ya no se puede tener

hijos y eso es una ventaja porque permite mirarse más a uno mismo, cuidarse uno, no solamente estar en función de cuidar a los otros.

¿Se puede convertir la menopausia en un tema de debate público?

Y.R.: Sí, ese velo se comenzó a romper desde hace varios años. Tenemos que entender que la vida privada forma parte de los debates públicos porque esto tiene que ver con las condiciones en las que las mujeres atravesamos cada etapa. Si estamos teniendo acceso a lo que necesitamos durante la menstruación, el embarazo, la



Piedad Bonnett, Alejandra Borrero y Andrea Echeverri, 3 de las 40 invitadas que han pasado por Menopáusicas ¡y qué! para contar cómo han enfrentado esta etapa de sus vidas.

¿Qué es el bienestar para Las Menopáusicas? Descúbrelo aquí:

menopausia. Por ejemplo, es muy distinta la menopausia cuando tú puedes pagar una terapia hormonal y cuando no puedes. O cuando te llega la menstruación y puedes comprar un tampón, una toalla o no puedes.

¿Cómo atravesaron ustedes la menopausia?

Y.R.: A mí me llegó con un paquete de síntomas gordos. Mi proceso empezó más o menos a los 45 años, con resequedad vaginal y, luego, resequedad de la piel en general. Luego como un embotamiento, un dolor de cabeza, picos emocionales, sube y baja. Luego, a mis 60, problemas de sueño, problemas digestivos, dolores musculares, etcétera. No hice terapia de hormonas. Pero estoy en el momento en que voy a volver a discutir el tema con el médico, porque todo ha evolucionado.

M.E.: Yo sabía que me iba a dar, pero como que nunca le paré bolas. Un día estaba viendo televisión y me entró un sofoco, entonces dije: “La menopausia”. Busqué a un médico y me empezó a hacer exámenes, porque se me subió el colesterol, se me subió la tensión. Entonces, a tomar medicina. Pero, fuera de los sofocos y la resequedad, no le paré muchas bolas, y ya no tengo nada; yo ya soy posmenopáusica, y esto fue como a los 50, fue tarde. Yo me depeluqué más en la adolescencia y con mi primera menstruación. Pero, a pesar de que la pasé sin mucha preocupación, sí considero que lo más importante es hablar de lo que nos sucede.

El 30% de la vida de una mujer se pasa en la menopausia o en la posmenopausia. Entonces, ¿cómo no vamos a hablar de eso si es la tercera parte de nuestras vidas?

¿Cuál es la estrategia para mirar de manera más positiva la menopausia?

Y.R.: Los síntomas de la menopausia son jartos, es decir, no es que uno diga “Ay, qué dicha, me vino el calor, qué dicha el dolor de cabeza, qué dicha la resequedad vaginal”. No. Pero lo que sí es muy importante entender es que ese proceso de envejecimiento viene de la mano con otras cosas, que queda un montón de vida por delante y que los síntomas se pueden tratar. Además, uno puede andar en la actitud ¿y qué? y liberarse de tantas culpas que cargamos. La mujer está en esta etapa de descubrir que se puede poner en primer lugar. Aprender a decir no quiero ir, no quiero tener sexo, no quiero cuidar ahora a nadie, etc.

Hablemos de la energía creativa en la menopausia: ¿hay más energía, menos, más ideas?

Y.R.: Físicamente, yo me canso más ahora, pero, al mismo tiempo, siento que tengo más conocimiento acumulado, más experiencia para cruzar en mi disco duro, es decir, en mi cabeza. En mi caso voy a cumplir 40 años de trabajo, entonces tengo un montón de experiencia acumulada, no solamente en términos de conocimiento, sino de lidiar problemas, personas, situaciones; de lidiarme a mí misma. Y el proceso creativo está

presente todo el tiempo. Ahora, además, estamos evolucionando, entendiendo las redes, el lenguaje del *podcast*, el lenguaje de YouTube. Entendiendo lo que significa una conversación, que es muy distinta a la entrevista, y entendiendo los matices que hay en las mujeres que nos visitan en el estudio.

M.E.: La creatividad tiene que ver, también, con los temperamentos. Nosotras somos muy distintas, pero en el fondo nunca hemos querido estar en una zona de confort, porque el día que uno se conforme con lo que está haciendo está muerto. Nosotras no nos sentimos bien sin hacer nada. Eso de desayunar y quedar desocupado no. Y respecto a lo que dice Yolanda de la madurez y el cúmulo de conocimientos: tal cual, yo no creo que la juventud sea una virtud. Así como la vejez no es un defecto. Son momentos distintos. Y la juventud tiene unas ventajas y unas desventajas.

¿El *podcast Menopáusicas ¡y qué!* puede resultar también como una terapia?

Y.R.: Sí, puede ser un proceso terapéutico colectivo. Porque nosotras somos una generación bisagra; venimos de unas mujeres (nuestras madres) que estaban todavía metidas en ese silencio total y, luego, están las mujeres más jóvenes, que son mujeres que tienen menos barreras en la vida, menos telarañas. Nosotras estamos en la mitad, en una dualidad, porque podíamos salir trabajar, pero éramos las responsables también

de mantener un orden en el hogar. Y las mujeres que han pasado por el *podcast* sienten la necesidad de sacar eso, de contarlo. Y eso nos ayuda a perder el miedo. Pero hay que entender, también, que todas las menopausias son diferentes. No hay una receta para atravesarla; en cada mujer tiene un efecto distinto.

María Elvira, describe, por favor, a Yolanda Ruiz.

No conozco una persona más controlada, más sensata, más aterrizada, con más polo a tierra, más ecuánime, más preparada y equilibrada que Yolanda. Yo soy un poquito desmadrada y creo que a ella le dan ganas de ponerme un bozal, a veces, pero yo creo que en esa medida nos entendemos y nos complementamos muy bien. Hacemos una buena vinagreta.

Yolanda, describe a tu compañera, María Elvira Samper.

María Elvira es una mujer brillante, muy inteligente, admiro la tremenda energía que tiene para todo. Porque es una mujer de 77 años, pero con un espíritu de 20, de 30, de 40. Dan ganas de aprender de su disciplina. Las dos somos muy ñoñas, eso sí. De María Elvira puedes esperar cualquier cosa, no sabes qué va a pasar con ella, lo cual es maravilloso y, al mismo tiempo, retador. Y lo mejor es que a estas alturas de nuestras vidas somos lo que somos, no aparentamos nada; lo que la gente ve y escucha es lo que somos, sin caretas ni máscaras.



Yolanda y María Elvira afirman que sus personalidades se complementan: “bacemos una buena vinagreta”.

**Editora revista Bienestar.*

42

SANAR TAMBIÉN ES UN ACTO COLECTIVO



FLAVIA DOS SANTOS
Psicóloga y sexóloga
Terapeuta, escritora y
presentadora. Paciente
en remisión de cáncer
de mama y lupus.

“La sanación no es un proceso solamente individual. Aunque tengamos la mejor actitud, hay momentos en los que necesitamos un apoyo que nos diga: ‘Estoy aquí, vamos juntas’.



© Tatiana del Toro

Cuando nos enfrentamos a una enfermedad como el cáncer solemos pensar que nuestro cuerpo es una máquina que necesita reparación, como si bastara con ajustar lo dañado para que todo vuelva a funcionar. Sin embargo, al recibir un diagnóstico tan desafiante, pronto entendemos que no se trata solo de cirugías, medicamentos y citas médicas. Sanar es mucho más que eso. Es un proceso profundo, emocional y, muchas veces, el alma también necesita ser tratada. En mi experiencia, especialmente durante los tratamientos largos y dolorosos, como la radioterapia, compartir tiempo con otras personas que estaban pasando por lo mismo se convirtió en un refugio invaluable. En las salas de espera, en los pasillos del hospital o, incluso, en los pequeños momentos entre turnos médicos encontré personas con las que no hacía falta explicar mucho

para sentirme comprendida. En un mundo donde hablar de enfermedad sigue siendo un tabú, encontrar a alguien que te entienda sin necesidad de palabras es un alivio profundo.

A menudo, entre pacientes compartimos consejos prácticos sobre cómo lidiar con los efectos del tratamiento: cómo calmar la piel irritada con cristales de sábila, qué ropa facilita los movimientos después de una cirugía, cómo hablar con los hijos sobre la enfermedad, pero lo más importante son los vínculos emocionales que se crean. Aparecen las alianzas que nos dan fuerza, las sonrisas compartidas en medio del cansancio, la certeza de que el miedo no es solo mío. Estar acompañada en el tratamiento me permitió dejar de sentirme solo “paciente” y volver a sentirme “persona”. Y ese cambio lo transforma todo.

Pero el apoyo no siempre tiene que ver con compartir palabras o sentimientos profundos. A veces, el simple acto de tener a alguien para acudir a una cita médica, o que se encargue de las tareas cotidianas mientras pasamos por el proceso de tratamiento, tiene un valor enorme. Con esos pequeños gestos se construye la red de apoyo más sólida y fundamental. Esa red nos mantiene firmes y nos da la fuerza para seguir. Y cuando nos rodeamos de personas que nos apoyan, no solo estamos sanando, también les damos a ellos la oportunidad de crecer y aprender junto a nosotros. Es una energía que se retroalimenta: nos fortalecemos mutuamente.

A lo largo de mi proceso me di cuenta de cómo el sistema médico y el lenguaje usado en él pueden

deshumanizar. A menudo, las personas dejan de ser individuos y se convierten en “casos”, “estadísticas” o “protocolos”. En los hospitales, no es raro que se hable de “la paciente de la 303” o de “un cáncer de mama estadio 1”. Incluso los discursos de ánimo caen en palabras como “lucha”, “sobreviviente” o “batalla”, como si quienes fallecen durante el tratamiento no hubieran dado lo suficiente. Y no. Nadie debe reducirse a una categoría ni a un resultado. La enfermedad es una situación vital compleja, que debe vivirse con respeto y humanidad.

Por eso es tan necesario abrir espacios para hablar, para compartir lo que sentimos. Para decir “tengo miedo”, “no sé cómo contarle a mis hijos”, “necesito ayuda”. Hablar con otras personas que han vivido lo mismo no solo hace el proceso más llevadero, también ayuda a darle un nuevo significado a todo. Después del *shock*, la rabia, la negación y la culpa llega la aceptación, y, con ella, una forma diferente de ver el cuerpo, la salud, la vida y las relaciones.

Sanar, finalmente, es un acto colectivo. Hablar, compartir, escuchar y ser escuchada también son parte del proceso. Reconocer que la enfermedad no se vive en soledad y que quienes nos rodean —ya sean médicos, familiares, amigos o incluso otros pacientes— pueden sostenernos nos permite atravesar este camino con un poco más de alivio y fuerza. Y, al final, cuando compartimos nuestra vulnerabilidad, todos crecemos. Sanar no es solo una lucha personal. Es una experiencia colectiva, un proceso que nos involucra a todos.

JULIANA SUÁREZ
Gastroenteróloga
Creadora de contenido
y autora del libro
El arte de hacer popó



43

NUNCA IGNORES LAS GANAS DE HACER POPÓ

Aguantar las ganas de ir al baño puede parecer inofensivo, pero a largo plazo afecta la salud digestiva y puede generar estreñimiento crónico. El recto es muy inteligente y guarda el popó, cuando intentas finalmente, ya no puedes evacuar. Aprende a escuchar a tu cuerpo y procura tener una rutina diaria para ir al baño sin prisa y sin vergüenza.

JULIETA PIÑERES
Presentadora y mamá
Su diagnóstico de VPH
la impulsó a hacer
sensibilización sobre
la enfermedad



44

VACUNARSE CONTRA EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO ES UNA DECISIÓN QUE PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA

Yo lo aprendí tarde, cuando ya había pasado por el susto de una lesión. Por eso te digo: no lo dejes para después. La vacuna es prevención, y hablar del tema también. Informa, pregunta, hazte tus chequeos. Tu salud íntima merece tu atención y tu cuidado.

ALEJANDRO GAVIRIA
Economista, escritor
y político colombiano
Fundador de Colombia
Tiene Futuro



45

APRENDER EQUIVALE A QUERER VIVIR

“He dicho que no me gusta dar consejos, pero si me toca dar uno, uno solo sería: “siempre aprender”. Hay un grabado de Goya que muestra a un anciano vacilante, encorvado por el peso de los años y la vida. En la parte de arriba del grabado aparece una leyenda sugestiva: “Aún aprendo”. Esa frase resume una forma de vivir con la que me identifico, la idea de conservar la curiosidad por el mundo, de leer y cultivarse sin pausa, de mantener siempre vivo el apetito por historias, ideas y pensamientos.”

DIANA LÓPEZ ZULETA
Periodista
y escritora
Autora de *Lo que no borró el desierto*



46

SER COMPASIVA CONMIGO MISMA HA SIDO CLAVE PARA SEGUIR ADELANTE SIN RENDIRME

Con disautonomía, cada día es distinto. Entendí que forzarme solo empeora los síntomas. Ahora escucho a mi cuerpo: si puedo rendir, lo hago; si no, paro sin sentir culpa. Aprender a fluir con mis ritmos ha sido parte esencial del tratamiento.

ALEJANDRA TORRES
Psicóloga
Especialista en
Arte Terapia con
niños y adultos

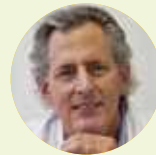


47

EL ARTE ES UN LENGUAJE QUE POSIBILITA Y ALIVIA EL TRÁNSITO POR LA ENFERMEDAD

Es un mediador esencial en los pacientes de cuidados paliativos y sus familiares, pues les ofrece una mirada bella, profunda y sentida de la enfermedad. Con una guía profesional, el arte se transforma en un ejercicio terapéutico para canalizar el malestar, el sufrimiento y la dificultad de la experiencia, otorgándole a las emociones una nueva forma y significado.

GONZALO PRADA
Neumólogo y
pintor aficionado
Equilibra la
medicina con la
sensibilidad del arte



48

NO RENUNCIE A LO QUE LE DA SENTIDO, ESO TAMBIÉN LO MANTIENE SANO

La medicina ha ocupado gran parte de mi vida, pero nunca dejé de pintar. El arte me ayuda a soltar tensiones, a equilibrar lo que el cuerpo y la mente absorben cada día. Cuidar la salud también es preservar esos espacios donde uno puede respirar distinto y reconectarse con lo que lo hace sentir vivo.

WALSON CÓRDOBA
Paciente trasplantado
Recibió el trasplante de corazón
número 50 en la Clínica
Universitaria Colombia



49

ADAPTARSE TAMBIÉN HACE PARTE DE SANAR

Después de un trasplante, comienza una nueva vida, y es clave aceptarla con paciencia, disciplina y fe. Escuchar al cuerpo, seguir las indicaciones médicas y evitar excesos ayudan a construir una nueva rutina. Lo más importante es cuidar el corazón: es el motor que nos mantiene vivos. A quienes esperan un trasplante, no pierdan la esperanza. Aunque el camino sea difícil, Dios sabe cuándo actuar.

DAHIANA CASTILLO
Nutricionista dietista
epidemióloga
Fundadora de *Nutrarte* y autora
del libro *No coma cuento*



50

NUTRICIÓN NO ES SOLO LO QUE COMEMOS, TAMBIÉN LO QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y COMPARTIMOS CON QUIENES NOS RODEAN

Aprender a poner límites y decir “no” sin culpa, también es una forma de cuidarnos para dejar de vivir en alerta y elegir relaciones y una vida que nos de plenitud.

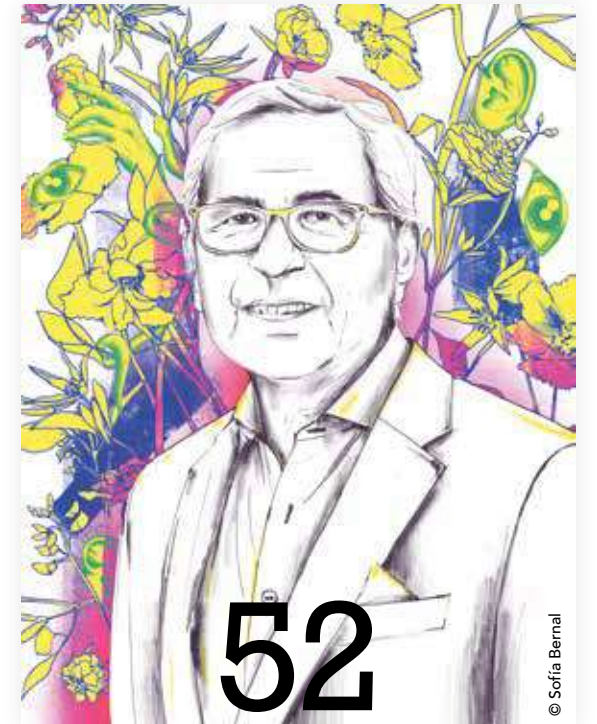
MARÍA ISABEL CADENA
Cirujana plástica estética
y reconstructiva
Expresidenta de la Sociedad
Colombiana de Cirugía Plástica



51

ANTES DE TOMAR DECISIONES SOBRE MI CUERPO, ME ESCUCHO CON HONESTIDAD

En cada consulta médica entendí la importancia de preguntarnos qué queremos y por qué lo queremos. No se trata solo de cambiar algo externo, sino de tener seguridad de que lo hacemos desde un lugar de equilibrio y no por presión. Cuando nos conocemos y reconocemos lo que sentimos, el camino es más claro y respetuoso.



JESÚS ROJAS
Anestesiólogo epidemiólogo
Fundador del Comité de
Hipertermia Maligna de la
Sociedad Colombiana de
Anestesiología y Reanimación

ESCUCHE SU CUERPO, INCLUSO CUANDO PARECE ESTAR EN SILENCIO

“Sentirse bien no siempre significa estar sano. A veces, un cambio mínimo en un examen de rutina puede alertar sobre algo serio. No posponga sus chequeos ni ignore señales sutiles. Confiar en su equipo médico y actuar a tiempo puede marcar toda la diferencia.”



ALEJANDRA GALOFRE
Ginecóloga y Obstetra
Adscrita a Colsanitas

53

Cuando se trata del cuidado íntimo: menos es más

Evita el uso todos los días de protectores, duchas vaginales y jabones íntimos, porque pueden alterar la flora vaginal y causar infecciones. Recuerda que no necesitas productos especiales para cuidar tu zona íntima, solo agua y una buena higiene. Usa ropa interior de algodón, cómoda y transpirable.



MARCELA PEDRAZA
Fisioterapeuta
Cuenta con 35 años de experiencia en rehabilitación



54

DEJEMOS DE CREER QUE EL TIEMPO ES ETERNO, ASÍ ENTENDEREMOS LA IMPORTANCIA DE CONECTAR CON NUESTRO CUERPO PARA CONSERVARLO

La mejor medicina es el movimiento. La tecnología nos está quitando tiempo de calidad, ha traído consigo problemas de salud, físicos y mentales. Enfoquémonos en lo que sí podemos hacer hoy para construir un mejor mañana. Podemos pasar la vida creando riqueza, pero cuando llegue el momento de necesitar salud, esa riqueza no será suficiente para comprarla. Escucha tu cuerpo y empieza a moverte hoy.

JOANNA JARAMILLO
Artista
Creadora de Proyectarte, refugio artístico que acompañó su diagnóstico de cáncer de mama



55

NO PODEMOS CONTROLAR UN DIAGNÓSTICO, PERO SÍ LA FORMA EN QUE LO HABITAMOS

Crear, pintar, escribir o simplemente respirar con intención puede convertirse en un ancla. Busque un espacio donde pueda expresarse sin juicio: allí comienza el bienestar, incluso en medio de la tormenta.

MARÍA CAROLINA CORTÉS ARIAS
Odontóloga
Ortodoncista de la Clínica Dental Colsanitas



56

UNA BOCA SANA MEJORA LA DIGESTIÓN Y FAVORECE EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO

La boca es la primera estación del sistema digestivo y mantiene el equilibrio del cuerpo. Una inflamación en las encías puede afectar incluso tu corazón. Por eso, la salud oral no solo embellece la sonrisa, favorece el equilibrio de todo el cuerpo. Haz de la higiene oral un hábito diario: usa seda dental, limpia tu lengua con las cerdas del cepillo, cepilla tus dientes con suavidad después de cada comida y elige un enjuague sin alcohol. No olvides la revisión odontológica regular.



57
NATALIA PONCE DE LEÓN
Activista, conferencista y podcaster
Presidenta de la Fundación Natalia Ponce de León

Guardar rencor es como tomar veneno

El bienestar integral para mí es la unión entre mente, cuerpo y alma. Durante años, el desafío más grande fue aprender a perdonar, soltar el odio y el resentimiento que me consumían. El perdón no fue solo hacia quien me hizo daño, sino hacia mí misma, para liberarme de esa carga que me limitaba y enfermaba tras el ataque con agente químico. Entendí que guardar rencor es como tomar veneno para uno mismo.

He aprendido que cuidar mi salud física es tan importante como trabajar en mi bienestar emocional. Mantener rutinas de ejercicio tres o cuatro veces por semana, enfocándome en

la fuerza y el cuidado de mi piel con cremas específicas para aliviar la tensión de mis cicatrices, me da estabilidad y confianza en mi cuerpo. La alimentación balanceada y la actividad física son pilares para sentirme fuerte, pero sé que mi verdadera sanación va mucho más allá.

Trabajar en mis pensamientos, aprender a manejar emociones negativas y cultivar el amor propio verdadero, interno y profundo, me ha ayudado a evolucionar y mantener la esperanza. Hoy mi bienestar es un equilibrio constante, donde el cuidado físico se mezcla con el perdón y la paz interior.

JENNY CAMACHO Y MARÍA JOSÉ ACOSTA
Mamá e hija
Donante y receptora de trasplante de médula ósea



58

La donación de órganos es un acto de amor que transforma vidas

Recibí un trasplante de médula ósea gracias a mi madre, pese a su fibromialgia. Fue un acto de amor inmenso. Donar no solo salva vidas, también crea vínculos profundos y poderosos. Es un regalo invaluable, que va más allá de lo físico. Si puedes ser donante, recuerda: no solo das un órgano, das esperanza, vida y posibilidad de empezar de nuevo.

59

EL ARTE DE SOSTENERSE



CAROLINA CUERVO NAVIA
Escritora, actriz
Creadora de la serie
Cochina Envidia

“El autocuidado es una conversación interna que pasa por todos los caminos, los luminosos, los más oscuros. Indagar, observarme, preguntarme han sido mis mecanismos de subsistencia.



©Tatiana del Toro

Vinimos a este mundo con un propósito sencillo y profundo: ser felices. Suena fácil, pero ¿por qué algo tan esencial se vuelve tan difícil? Tal vez porque no sabemos cómo hacerlo... Tenemos pistas, pero no hay una verdadera fórmula. Tampoco es un absoluto. Lo cierto es que nos pasamos la vida intentando cambiar lo que no nos gusta, creyendo que la felicidad está siempre en otra parte: en lo que no tenemos, en lo que falta. Ausentándonos de nuestro presente idealizamos escenarios futuros y depositamos en ellos —o en los demás— la responsabilidad de nuestra plenitud. Así, sin darnos cuenta, nos alejamos de nosotros mismos y renunciamos al compromiso de cuidarnos y hacernos cargo de nuestra propia paz.

¿Y si cuidarse no se trata de hacer lo que otros dicen, sino de escucharnos incluso cuando no sabemos qué decirnos? ¿El autocuidado no es otra cosa que una conversación interna constante, a veces incómoda y a veces luminosa? ¿Y si no es un destino sino un trayecto lleno de contradicciones e

ignorancia? No nos conocemos. No lo suficiente.

Soy madre, escritora, actriz, artista. Y no hay manual para balancear todo eso. De hecho, no creo que exista tal cosa como “balancearlo todo”. Hay días en los que apenas puedo respirar y otros en los que todo fluye con una armonía misteriosa. En el medio está la búsqueda: esa expresión del autocuidado que no tiene forma fija, pero que reconozco cuando la habito. Indagar, observarme, preguntarme: mis mecanismos de subsistencia.

Así, he aprendido a cuidarme a través de la experiencia, no solo desde la teoría. Cuando quedé embarazada me preparé físicamente, pero también me sumergí por completo en lo que estaba viviendo. Estudié, averigüé, me hice preguntas profundas. Lo mismo me ha pasado con el trabajo creativo, con las crisis emocionales, con el cuerpo. En cada momento vital me ha cuidado el conocimiento, el deseo de comprender lo que me pasa. Esa ha sido mi medicina. La enfermedad también me ha enseñado. El cuerpo habla y, a veces, grita. Me ha obligado a detenerme, a escuchar. Y, ahí, en ese espacio interrumpido, he descubierto otra forma de espiritualidad. No una fe dogmática, sino una práctica cotidiana de presencia: aprender a aceptar mi realidad.

A veces, lo que necesito es silencio. Otras veces, bailar, festejar, ritualizar. Otras, hablar con una amiga que me recuerde quién soy cuando me olvido. Porque el autocuidado, para mí, no es hacer siempre lo mismo, sino saber lo que necesito en cada etapa y permitírmelo. Vivimos en un mundo rápido, digital, exigente. Y ahí también se juega el autocuidado: apagar notificaciones, negarse a la

productividad vacía, desear sin culpa un poco de quietud. Esa también es una forma de resistencia.

Meditar, conocer mi ciclo lunar, me han permitido leerme con más compasión, entender mis ritmos, mis sombras y mis expansiones. Encuentro poesía en lo cotidiano, en lo simple de una luz que entra por la ventana o en una conversación inesperada. Leo para recordar, aprender; también, a menudo, me pierdo porque hay que atravesar los umbrales y habitar los opuestos para reconocerse. No hay luz sin oscuridad ni certeza sin primero haber dudado.

Recién estoy aprendiendo a cuidar mi energía, a cuidar mi palabra, a confiar en mi intuición, a pedir ayuda sin sentir que eso me quita fuerza. Indagar sobre mis ancestros, mi familia, lo que me compone. Reconocerme en espejos que me incomodan, pero que procuro respetar. A veces —consciente—, no me cuido, me desbordo, como si necesitara tocar fondo para volver a mirarme. Pero también me río de mí misma, duro y con fuerza, porque el humor ha sido mi hogar, mi llave y mi salvación en este viaje.

Después de muchos años de búsqueda, comprendí que el sufrimiento es opcional. Que aceptar lo que hay, sin disfrazarlo ni juzgarlo, es el camino más directo para habitar el presente. Y que cuidarme no es perfeccionarme: es quedarme conmigo, con amor, con fuerza y compasión. Comprender el poder que reside en mi mente y escoger detallada y conscientemente con qué la alimento. Es un tesoro, es mi hábitat, es “el todo”. Y quizás de eso se trata —aunque suene a filosofía barata de autoayuda—, de volver, una y otra vez, a esa pregunta simple, pero que sostiene: ¿cómo puedo ser feliz hoy?

NICOLÁS DE ZUBIRÍA
Chef
Jurado de
MasterChef



60

LA SOLEDAD ME SIRVE PARA PENSAR, RELAJARME Y DISFRUTAR DE LA CALMA

Nada mejor que poder estar vestido con una camiseta y una pantaloneta, al lado de mi familia, y cocinarles algo delicioso. Aunque también disfruto muchísimo de estar solo y meterme en la cueva, para pensar, relajarme y disfrutar de esa calma. Es ahí cuando puedo darme cuenta de que fracasar o caerme, aunque es horrible, es lo único que me enseña a pararme, sacudirme y echar para adelante.

TOMADO DE LA EDICIÓN 194

FLORA MARTÍNEZ
Actriz y cantante
Directora de cine



61

EL SILENCIO, EL EJERCICIO Y LA MEDITACIÓN SON INNEGOCIABLES

No puedo estar en espacios ruidosos y no puedo renunciar al ejercicio, la alimentación y el amor por los personajes que interpreto, como el de Frida Kahlo. Ese papel fue un punto de no retorno en mi vida. Una rotonda que tomé a toda velocidad y me regresó al camino correcto, el del contacto directo con el público.

TOMADO DE LA EDICIÓN 190

ANA BEJARANO
Abogada y periodista
Columnista de *Los Danieles*



62

CREZCO EN SOLEDAD PORQUE ES AHÍ DONDE OCURRE LA CONVERSACIÓN INTERNA

La soledad es donde se refirman o destruyen las ideas, convicciones y pasiones. En mi caso, están atadas a hacer lo que me gusta y me interesa. También a poder ser la mejor mamá posible, con todos los errores y ausencias que eso inevitablemente implica, y ayudarle a mi hija a que ame la vida.

ISABEL CRISTINA SÁNCHEZ
Psicóloga
Líder del Programa
Institucional de Inclusión
y Diversidad de la UNAB



63

LOS CELOS Y EL CONTROL DE LA PAREJA NO PUEDEN CONFUNDIRSE CON AMOR

No podemos normalizar actitudes violentas en las relaciones, porque pueden causar depresión, ansiedad y aislamiento en las víctimas, dificultando que pidan ayuda. Todos podemos ayudar: escuchando a la víctima, validando sus emociones y, si es posible, acompañándola en el proceso de buscar ayuda profesional. Preguntemos sin presionar ni abandonar.

ESTEFANÍA GODOY
Artista
Coach nutricional



64

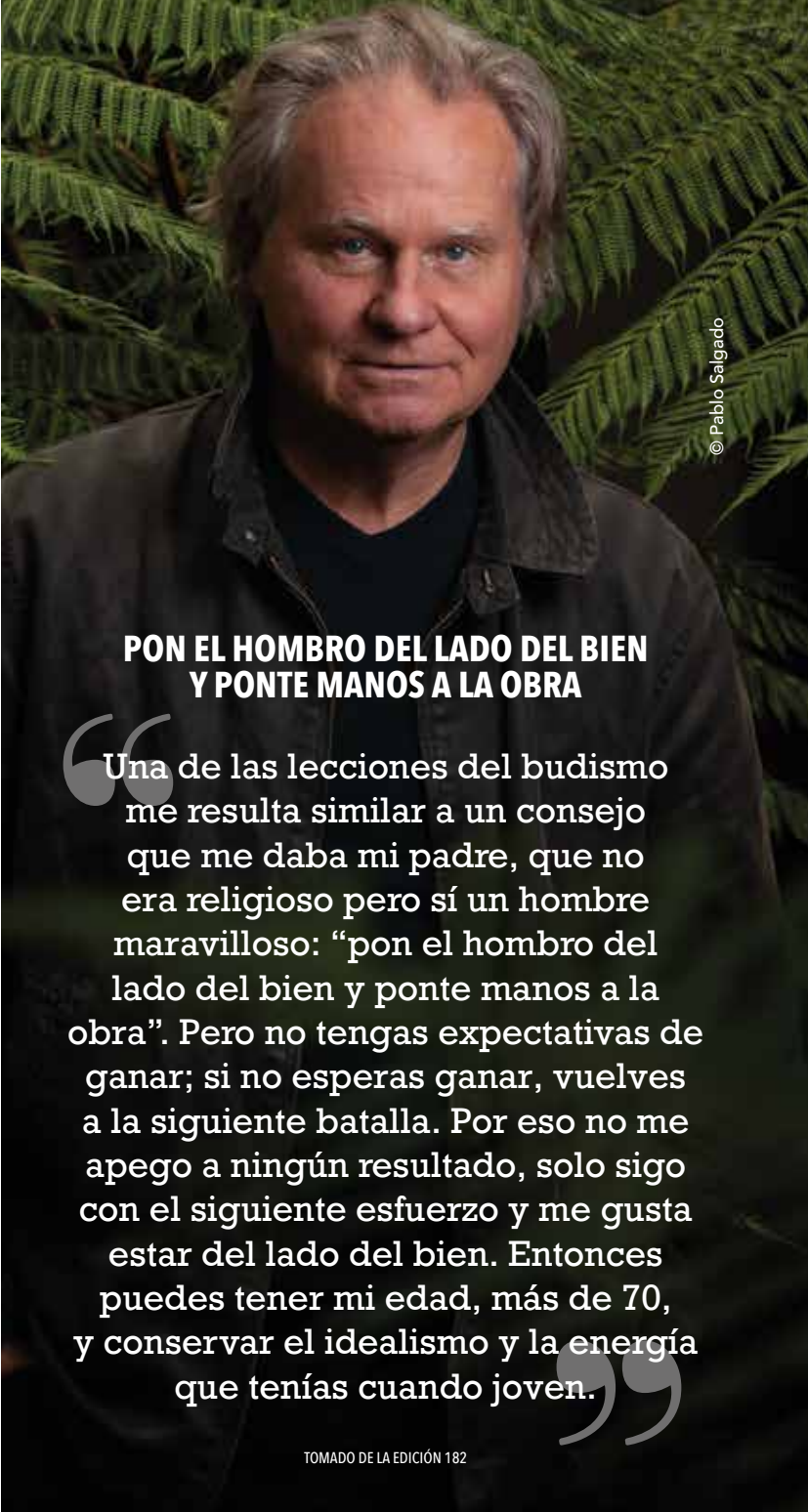
LIDIAR CON LA MENTE ES LIDIAR CON EL CAOS

La primera hora determina cómo será el resto del día, así que trato de iniciar cumpliendo con los tres ejes: meditación, ejercicio físico y buena alimentación. Lidar con la mente es lidar con un caos. Así que, para poder vivir en este mundo tan sobrecargado, frenético y tecnológico, la herramienta estrella es la meditación.

TOMADO DE LA EDICIÓN 191

65

WADE DAVIS
Antropólogo
Etnobotánico, autor y fotógrafo
canadiense y colombiano



© Pablo Salgado

PON EL HOMBRO DEL LADO DEL BIEN Y PONTE MANOS A LA OBRA

“Una de las lecciones del budismo me resulta similar a un consejo que me daba mi padre, que no era religioso pero sí un hombre maravilloso: “pon el hombro del lado del bien y ponte manos a la obra”. Pero no tengas expectativas de ganar; si no esperas ganar, vuelves a la siguiente batalla. Por eso no me apego a ningún resultado, solo sigo con el siguiente esfuerzo y me gusta estar del lado del bien. Entonces puedes tener mi edad, más de 70, y conservar el idealismo y la energía que tenías cuando joven.”

TOMADO DE LA EDICIÓN 182

JUAN ESTEBAN CONSTAÍN
Escritor
Filólogo, historiador
y profesor



66

FELICIDAD ES EL EQUILIBRIO ENTRE LA LECTURA Y EL OCIO

La felicidad, para mí, incluye la lectura de Alfonso Reyes, Navid Kermani, Alejandro Casona o Max Beerbohm, tanto como las horas de ocio oyendo a mis ídolos del *rock* o jugando tenis, fútbol o *Mario Bros*. Pero, sobre todas las cosas, los momentos sagrados con mi esposa y mis tres hijas. Cuando la vida se pone difícil, lo mejor es rezar. Y en la vida me acompaña una frase en latín del Príncipe Giuseppe Tomasi di Lampedusa, “Cave obdurationem cordis”: “Que no se te endurezca el corazón”.

VICKY FLECHAS Y SHEILA CASTELLANOS
Investigadoras
y profesoras
Creadoras de
Bichos.team



68
SIN ERRORES, NO HABRÍA CIENCIA

Nos han enseñado comúnmente que el error es incorrecto, pero sin errores, no habría ciencia. En la ciencia y en la vida, no existe una receta perfecta; todo se basa en la prueba y error.

69
SI UNO NO PIENSA EN LOS DEMÁS, NO VERÁ EL ÉXITO

No creo en nada más que en tratar de ser la mejor persona posible. Incluso como medida empresarial, hay que tener bondad en todo lo que uno hace. Y no hay que dejarse paralizar por el miedo. Hay que lanzarse al vacío. Si uno no está preparado para fracasar y darse unos buenos golpes, no vale la pena ni levantarse de la cama.

TOMADO DE LA EDICIÓN 184

MAURICIO HERRERA
Ginecólogo
Pionero en el tratamiento
de anomalías congénitas



67

CUIDAR LA VIDA EMPIEZA MUCHO ANTES DE NACER

Es fundamental que las parejas conozcan a tiempo cualquier anomalía congénita en su bebé, porque eso les da la oportunidad de tomar decisiones informadas. Al saber lo que está pasando, pueden prepararse emocionalmente y, si es necesario, optar por tratamientos dentro del útero, que mejoran significativamente la calidad de vida de los niños. El conocimiento temprano cambia no solo la salud del bebé, sino también el bienestar de toda la familia.

ISABEL SALAZAR
Periodista y
presentadora
Directora grupo
El Conserje



70
SI LAS MUJERES PODEMOS SOLAS, JUNTAS SOMOS INVENCIBLES

Sororidad es una palabra que conocí ya grande, pero cuando la oí dije: “eso es lo que yo defiendo”. Siempre he formado buenos equipos con mujeres: desde mi familia, que es muy matriarcal, hasta en el trabajo.

RICARDO SILVA ROMERO
Escritor y columnista
Creador del podcast *Tercera Vuelta*



71

Mi éxito como persona consiste en sentir la menor cantidad de envidia posible

“En no querer la vida de nadie más. Mi escena de bienestar incluye la risa de nuestros hijos, y la música y el cine y la literatura que nos gusta, pero sobre todo cierta luz que se da de vez en cuando en este apartamento, en la tarde, cuando ya hemos vuelto todos.”

TOMADO DE LA EDICIÓN 183

AYSHA BILGRAMI
Diseñadora de joyas
Fundadora de la marca de joyería Aysha Bilgrami



72

EXPLORA TUS RAÍCES CON CURIOSIDAD Y TRAZA TU PROPIO CAMINO

Ser curiosa me ha llevado a explorar más allá de mis orígenes, trazando caminos invisibles entre símbolos y tradiciones. Comprender nuestra cultura en relación con otras revela nuevas perspectivas y da significado a lo que creamos. En mi caso, cada joya que diseño es un amuleto con historias que buscan trascender generaciones y culturas.

DIANA CRUMP
Diseñadora
Directora creativa de Atelier Crump



73

BIENESTAR ES SER COHERENTE

Alinear lo que pienso, lo que siento y lo que hago es parte de mi bienestar. Vivir con propósito, respetando mis ritmos, conectándome con lo esencial, rodeándome de belleza, naturaleza y relaciones nutritivas. También tiene que ver con el cuidado del cuerpo, con lo que consumimos, con lo que vestimos. Creo en una moda que no impone sino que acompaña y ofrece herramientas para sentirse poderosa y auténtica. Creo en una feminidad libre, compleja y múltiple.

PAOLA MEJÍA
Gestora cultural
Líder de Comfama Cultura



74

PARA HONRAR LA VIDA HAGO RITUALES TODOS LOS DÍAS

Los rituales le dan sentido a la vida. Los rituales le hablan a tu cerebro, a tu intuición y a la comunidad sobre lo que está pasando en tu realidad. Hago rituales de celebración con mi equipo, con mi pareja y con mi familia. En estos el fuego siempre está presente, es el calor que nos alimenta.



75

FRUKO
Músico
El hombre que hace bailar al mundo

LA MÚSICA HA SIDO MI INSPIRACIÓN PARA MANTENER MI SALUD

“La música y el ejercicio constante de poder interpretar y compartir mis canciones para brindar amor y alegría me han dado muchísima felicidad. Llevo 60 años de carrera musical y he podido comprobarlo.”



JUAN SEBASTIÁN HOYOS
Rector del Gimnasio Moderno

Sus áreas de interés son los valores humanos, el autoconocimiento y las habilidades socioemocionales.

76

A un adolescente hay que escucharlo sin juzgar. Escuchar para comprender

Hay cuatro herramientas para la crianza de un adolescente. La primera: conocerlo bien: ¿Qué les gusta? ¿Quiénes son sus amigos? Y acompañar las cosas que son importantes para los adolescentes, darles relevancia. Dejar de pensar que solo los problemas de los adultos son realmente los que importan.

La segunda, aplicar un principio general de la comunicación: escuchar para comprender, no para dar juicios. La atención es el regalo más preciado que puedo dar al otro. Generalmente cuando oímos a los adolescentes estamos pensando en qué decirles, o cómo solucionarles un problema. Pero hay que escuchar con el ánimo de comprender, no de hacer un juicio. Luego podemos aconsejar porque, por supuesto, necesitan guía. Pero el canal de comunicación se cultiva

escuchando para comprender.

La tercera: evitar decirles que su única responsabilidad en la vida es estudiar. Nada más equivocado. Lo último que tiene que hacer un adolescente es estudiar. La adolescencia es un periodo muy complejo de la vida donde se está formando la identidad y donde el ser humano se está respondiendo: quién soy y para dónde voy. Y eso es muy difícil. Entonces, realmente, lo único que uno tiene que ser como adolescente es empezar a conocerse.

Y por último, como dice Efrén Martínez, los adolescentes necesitan límites y consecuencias. Pero no desde lo vengativo ni punitivo. Un ser humano necesita entender que toda acción tiene una consecuencia y que parte de crecer es poner el pecho a las acciones.

Si quieres conocer nuevas voces de bienestar sobre autocuidado ingresa aquí:



77

CUERPO Y MENTE: UN EQUIPO INSEPARABLE



MAURICIO MEJÍA
Deportólogo
Adscrito a Colsanitas

“La actividad física regular tiene un efecto directo sobre la salud mental. Ayuda con la ansiedad, con la depresión, con el estrés crónico, mejora la presión arterial, el peso, el azúcar en sangre, el colesterol. A veces olvidamos que la salud humana es una dupla entre la mente y el cuerpo.

Como deportólogo me he dedicado a estudiar el cuerpo humano, a comprender sus dolores y movimientos para tratar sus síntomas. Pero no fue hasta que empecé a sufrir en carne propia el agotamiento emocional que comprendí algo esencial: el cuerpo y la mente no se pueden separar. Y es que, más que como especialista, les hablo como alguien que ha tenido que reestructurar sus hábitos para poder existir: desde salir a caminar para dormir mejor hasta hacer sentadillas en la sala para pensar con claridad.

El *burnout* no nos avisa de su llegada ni con bombos ni platillos. Aparece de forma silenciosa, mientras uno cree que está “rindiendo”, “cumpliendo”, “produciendo”. En mi caso, llegó después de jornadas extensas de atención a pacientes, decisiones médicas y presión constante. Me sentía irritable, no dormía bien,

perdí el gusto por lo que antes me apasionaba. Como muchos, no lo reconocí de inmediato, pero ¿cómo admitir que estás agotado si todo el mundo espera que puedas con todo?

La mayoría de las personas con *burnout* no lo dicen, principalmente, por miedo. Miedo a parecer débiles, a que se cuestione su profesionalismo, a que el entorno laboral los juzgue o los descarte, pero esa lógica se rompe cuando colapsas. En este punto fue donde el ejercicio físico se volvió para mí más que una rutina: fue una motivación para seguir. Y aunque al principio parecía una simple descarga de energía, con el tiempo entendí que lo que estaba haciendo era autorregularme. Estaba bajando mi cortisol, estaba elevando mis niveles de dopamina y serotonina, estaba ayudando a mi mente desde el cuerpo.

Y es que la actividad física regular tiene un efecto directo sobre la salud mental. Ayuda con la ansiedad, con la depresión, con el estrés crónico. A diferencia de los medicamentos —que también son necesarios en ciertos casos—, el ejercicio mejora la presión arterial, el peso, el azúcar en sangre, el colesterol. En otras palabras, el movimiento no solo trata el síntoma: transforma el terreno completo. Claro, esto no quiere decir que el ejercicio lo cure todo. Yo mismo necesité acompañamiento psicológico en cierto momento. Hay episodios en los que la depresión o la ansiedad

son tan profundas, que levantarse de la cama ya es un logro. En esos casos, pedir ayuda es una urgencia.

Muchos de mis pacientes me dicen que no tienen tiempo para entrenar, y lo entiendo. Entre el trabajo, la familia y las responsabilidades, el día parece acabarse sin dejar espacio. Pero el ejercicio no tiene que ser ir al gimnasio ni levantar pesas durante horas. Caminar en el parque, hacer sentadillas y flexiones en casa, trotar suave en la sala... todo eso sirve; se trata de romper la inercia, de decirle al cuerpo que aún estamos aquí.

Una recomendación que suelo dar es salir de la zona de agotamiento. Si el hogar se ha vuelto un lugar donde solo se duerme y se trabaja, hay que buscar otro paisaje. Ver árboles, escuchar pájaros, sentir el aire. Parece simple, pero tiene un impacto enorme en la psique. Cambiar de ambiente es también cambiar de perspectiva. Reconocer el cansancio no es fracaso y, aunque no todo el mundo va a entender por lo que estás pasando, eso no hace menos válido tu malestar. Habrá días en que hacer ejercicio será posible, y otros en que no.

Lo importante es mantener la conversación interna abierta, no cerrar las puertas del autocuidado. Hoy sigo haciendo ejercicio, no porque sea un deportista de alto rendimiento, sino porque aprendí que, sin cuidar mi cuerpo, no puedo cuidar de nadie más.

LEICY SANTOS
Futbolista
Juega con el
Washington Spirit y la
Selección Colombia



78

SEGUIR EL SUEÑO TAMBIÉN SE ENTRENA

Desde niña escuché que el fútbol no era para mí, pero la pasión fue más fuerte que cualquier crítica. En la cancha encontré una alegría que siempre me sostuvo y la enseñanza de que la vida, como el juego, tiene altos y bajos, y necesitamos encontrar lo que nos dé equilibrio. Luego entendí que soñar no basta: hay que trabajar e insistir. Si algo le da sentido a su vida, no deje que nadie le diga que no puede.

TOMADO DE LA EDICIÓN 177

ABEL AGUILAR
Futbolista
Director deportivo de
la escuela de fútbol
Águilas Soccer



79

EL FÚTBOL NO LO ES TODO, LA VIDA TAMBIÉN SE ENTRENA

Durante años viví inmerso en la rutina del alto rendimiento, donde todo gira en torno al deporte, y el retiro me mostró una verdad esencial: para el fútbol somos viejos a los 40, pero para la vida apenas estamos empezando.

Por eso es vital educarnos más allá del campo, tomar las riendas de nuestra vida y no delegarlo todo mientras jugamos. La transición no es fácil, pero con conciencia y apoyo familiar podemos adaptarnos. La vida después del deporte también requiere entrenamiento, disciplina y dirección.

XUAN LAN
Profesora
de yoga
Autora de *Mi diario
de yoga y Yoga para
mi bienestar*



80

**VIVIR EL MOMENTO
ES SOLTAR LA ANSIEDAD**

La atención plena es fundamental en el yoga, pero también lo es en la vida diaria. Cuando logras concentrarte en lo que haces en el presente, dejas de llenarte de ansiedad pensando en el futuro. No significa que no tengamos que planificar, pero no hay que vivir bajo el peso de lo que aún no ha llegado. Disfrutar cada momento con gratitud es una forma eficiente de tomar el control de nuestra paz mental.

ANDREA MOSQUERA
Nutricionista
Dietista adscrita
a Colsanitas



81

**CONTROLA EL COLESTEROL
ANTES DE QUE SEA
UN PROBLEMA**

El control de los niveles de colesterol en la sangre debería comenzar desde la infancia para prevenir la formación de coágulos sanguíneos y accidentes cardíacos o cerebrales graves. La mejor manera de mantener el colesterol en equilibrio es adoptar una dieta balanceada, rica en alimentos de origen vegetal y pescado, realizar actividad física regular y evitar el cigarrillo.



82

CHECHY BAENA
Patinadora
Directora de la Escuela
de patinaje Chechy Baena

**LA INCERTIDUMBRE
DEL FUTURO SE ESTUDIA EN EL PRESENTE**

Después de competir en mundiales y en los olímpicos, aprendí que el reto más grande es prepararse para el futuro. Por eso siempre le digo a los deportistas que la educación debe ir paralela al deporte. Esto también es clave para las universidades, que deben ofrecer flexibilidad para que los atletas puedan entrenar y estudiar al mismo tiempo, construyendo así un camino seguro para sus vidas.

TOMADO DE LA EDICIÓN 196

83



**ROBERT FARAH Y JUAN
SEBASTIÁN CABAL**
Extenistas
profesionales
colombianos
Ganadores de dos
torneos de Grand Slam,
medallistas mundiales
y exnúmero uno del
ranking ATP en dobles.
La dupla más destacada
en la historia del tenis
colombiano

**NO SE TRATA DE QUIÉN ES MEJOR,
SINO DE CÓMO MEJORAR JUNTOS**

Ser un buen deportista también es saber cuándo retroceder o dar la razón. Nosotros tenemos una relación tan cercana, con tanta confianza, que no hay espacio para los egos. No se trata de quién es mejor, sino de cómo mejorar juntos. Cuando nos criticamos lo hacemos sin atacar, siempre desde lo constructivo. En el alto rendimiento y en la vida, el nivel sube cuando uno se atreve a escuchar, a ceder, a aprender del otro. El trabajo en equipo no se entrena solo con técnica: se entrena con humildad y con ganas de ver al otro brillar también.

TOMADO DE LA EDICIÓN 165

84

**La vida es una carrera
en pedaleo constante**



SANTIAGO BOTERO
Ciclista
Campeón del mundo
Contrarreloj en 2002
y de dos medallas
de oro en los Juegos
Suramericanos
de Medellín

Luego de mi retiro en 2010, empecé a trabajar como mánager de mi último equipo, el Orgullo Paisa, pero no me hallaba. Me di cuenta de que no podía dejar de ser ciclista, subí de peso, me sentía mal, como enfermo. Tras varios meses de haber abandonado la bicicleta, volví a montar religiosamente, una o dos horas al día, por salud. Ahora alterno mi tiempo entre las conferencias y las transmisiones televisivas de las grandes vueltas ciclisticas como comentarista.

Fue un proceso lento adaptarme a la vida común y corriente. Ahora recorro el oriente o el suroeste antioqueño en bicicleta, pero con otras metas en la cabeza. Sé que tengo cierto reconocimiento por mi carrera, pero en la vida diaria no siento que me dé ventajas. Me costó mucho llegar a donde llegué, sí, pero ahora no tengo nada merecido de ahí en adelante. Uno tiene que seguir pedaleando hasta el final del camino para no perder el sentido.

85

MARÍA ANGÉLICA BERNAL
Tenista paralímpica
Jugadora número 6 del mundo
de tenis de silla de ruedas

**No hay límites para los sueños,
solo formas de adaptarnos**

“El deporte me ha enseñado que los límites son solo barreras que necesitamos aprender a atravesar. Cuando comencé a jugar tenis en silla de ruedas, no veía esa silla como una oportunidad, sino como una limitación. Pero con el tiempo, entendí que cada adaptación era una nueva forma de crecer. No hay que permitir que nada te cierre la mente, si algo no se da como lo imaginaste, busca otras posibilidades. La disciplina y la determinación siempre serán lo más importante.”



© Erck Bernal

86

**NO HAY QUE SUBESTIMAR
EL PODER DE INSISTIR**

Empecé en el taekwondo por seguir a mi hermana, sin destacar, sin grandes expectativas. Pero entrené cada día con la certeza de que podía llegar lejos. Insistí, incluso cuando otros dudaban hasta lograrlo. A veces el talento no salta a la vista de inmediato, pero la constancia siempre encuentra su camino.



ANDREA RAMÍREZ
Taekwondista olímpica
Bicampeona mundial
y panamericana

87

**EL EQUILIBRIO TAMBIÉN
HACE PARTE DEL JUEGO**

Yo vivo por el fútbol, pero también aprendí que necesito momentos para desconectarme. Ese equilibrio me ayuda a mantenerme fuerte mentalmente. También somos seres humanos, y si no estás bien emocionalmente, eso se nota en la cancha. Saber cuándo parar es parte del entrenamiento.



GABRIELA RODRÍGUEZ
Futbolista profesional
Bicampeona de la
Liga Colombiana

88

**LO IDEAL ES COMER CON
CONCIENCIA, NO CON CULPA**

Las dietas restrictivas pueden ser difíciles de mantener y a menudo llevan a un efecto rebote. En lugar de seguir un plan rígido, considere un enfoque más flexible. Escuche a su cuerpo y priorice alimentos nutritivos según sus necesidades y objetivos, mientras se da espacio para indulgencias ocasionales.



ISMAEL GALANCHO
Nutricionista
Autor del libro
Quema tu dieta

89

LORENA ARENAS
Marchista olímpica
Ganadora de la
medalla de plata en los
Olímpicos de Tokio 2020

**CREER EN SÍ MISMO
ES PARTE DEL
ENTRENAMIENTO**

En el deporte no puedes ser una persona débil. Además de resistir el dolor físico hay que resistir todo lo demás, los comentarios, las comparaciones y las críticas. Hay que ser muy fuerte física, emocional y psicológicamente. Eso es lo bonito del deporte, que lo forma a uno en todos los aspectos posibles.

TOMADO DE LA EDICIÓN 178



© David Estrada Larraneta



MIGUEL ÁNGEL LAVERDE
Gimnasta
Creador de la escuela
de gimnasia Élite Bogotá

Si quieres conocer
nuevas voces de
bienestar sobre
actividad física
ingresa aquí:



90 Somos lo que hacemos con lo que nos enseñan

Practicar deporte durante la infancia es fundamental para el desarrollo integral de niños y niñas. De la práctica aprenden la disciplina, el esfuerzo y la constancia. En la gimnasia se desarrolla la conciencia corporal, destacando los diferentes grupos musculares que trabajan en conjunto para mantener la estabilidad y una buena postura durante las acrobacias.

Además de los entrenamientos, me preocupo por el bienestar emocional de mis estudiantes. Educando primero al padre de familia se solucionan

muchos problemas que se reflejan en el desempeño de los deportistas. Hay padres de familia desinteresados, otros muy competitivos... o creen que el dinero todo lo puede. Entonces conversamos también con ellos, para que acompañen y sean conscientes del proceso de sus hijos e hijas, que cada uno es diferente y tiene un ritmo distinto, con el propósito de no presionarlas excesivamente. A través de estas estrategias, los niños y niñas se sienten valorados y se les ofrece un entorno en el que estén cómodos, respaldados y tranquilos.

CATALINA CHICA
Médica cirujana
Especialista en medicina
del deporte



91 LA RECUPERACIÓN INTEGRAL ES EL PROCESO MÁS IMPORTANTE TRAS UNA LESIÓN

Recuperarse es mucho más que descansar. Cuando nos lesionamos, perdemos masa muscular que hay que recuperar eventualmente para evitar nuevas lesiones. Lo más difícil es no ceder al impulso de volver a esforzarse muy pronto, hay que respetar los tiempos que nos impone el cuerpo.

SARA DUQUE
Directora de fitness
en CYGLO
Profesora de ciclismo
de interiores



92 EL PROGRESO COMIENZA CON EL DISFRUTE

El ciclismo de interiores no es una carrera contra nadie más, es un momento para ti en el que conectas con tu cuerpo, te sientes más fuerte y tienes mayor claridad mental. "La bicicleta no va a ninguna parte, es un viaje personal", siempre me repito. Si te enfocas en disfrutar el proceso, el progreso llegará solo.

EPS Sanitas al día



**Estamos en emergencia
nacional por fiebre
amarilla.** Prevenirla es
posible con la vacunación.

Aprende a identificar y a prevenir esta enfermedad:

Los mosquitos que transmiten el dengue, chicunguña y zika pueden transmitir la fiebre amarilla, pero los **síntomas** de esta enfermedad son **diferentes**.



Si tienes **síntomas** como: fiebre, dolores de cabeza, musculares y de espalda, piel u ojos amarillos, escalofríos, poco apetito, náuseas, vómitos o cansancio **puede ser fiebre amarilla y debes acudir a consulta médica no programada.**



Para prevenirla, aplícate la vacuna de única dosis. Está indicada según la edad así:

- Desde los **9 meses** en **zonas de riesgo**, emergencia o alerta.
- De **1 a 18 años** en el resto del país.



Recuerda prevenir las picaduras usando **toldillos, repelente y eliminando los criaderos de mosquitos**, limpiando las pocetas, floreros, altares, llantas, depósitos de basuras etc.

Asiste a tu punto de vacunación más cercano y pregunta por la vacuna contra la fiebre amarilla.

Conoce
nuestra red:



93

LA SATISFACCIÓN DE ESTAR CON MÁS GENTE



FABIO RUBIANO
Dramaturgo
Cofundador del
Teatro Petra



Una obra de teatro que se comparte, el goce que causa una reunión, las penas que se tejen con quienes compartimos dolores, la vida en comunidad nos hace indestructibles. Toda actividad conjunta es una construcción cultural que nos salva.

El humor

En Londres, durante los bombardeos de la Segunda Guerra Mundial por parte de la Luftwaffe alemana contra la ciudad, cuyo objetivo era intervenir sin misericordia para destruir la voluntad de resistencia del pueblo británico, sucedió algo que no estaba dentro de los presupuestos de Hitler y sus seguidores. Para los nazis, la destrucción iba a descomponer a la comunidad, a llevar a la ciudadanía a un estado de pánico; sin embargo, después de los bombardeos, en los barrios más humildes, según relata J. T. MacCurdy, “los niños seguían jugando en las aceras, la gente que había salido a hacer sus mercados seguía regateando con los comerciantes, un agente de policía dirigía el tráfico con cara de aburrimiento y los ciclistas seguían su camino, desafiando a la muerte y contraviniendo las normas de tráfico”. Todo el ecosistema cultural seguía intacto, la comunidad era tan sólida que ni las bombas la habían fracturado.

Al hablar de algo tan extenso como el concepto de *cultura*, podríamos concentrarlo en *Gente que se reúne para tomar café, hacer el mercado, montar*

una obra o juntarse para cocinar. Toda actividad conjunta es una construcción cultural y la cultura es convivencia, y la convivencia nos da seguridad y alegría, hace a un país indestructible.

En las fachadas de las tiendas reducidas a escombros los comerciantes ingleses ponían letreros como: “Estamos más abiertos que de costumbre”, o se veía en los bares “nuestras ventanas se han ido, pero nuestros *licores* son excelentes. Pasen y pruébenlos”. Tengamos en cuenta que “*licores*” en inglés también se escribe como *Spirit* que a su vez traduce “espíritu” lo que daría: “nuestro espíritu es excelente”.

Juntarse

Dice sabiamente don Jorge Melguizo que: “lo contrario a la inseguridad no es la seguridad sino la convivencia”. En sociedades acostumbradas a hacer cosas juntas, no hay bombas que las destruyan. Sin ir más lejos, en nuestra sociedad son claros, continuos y no siempre lo suficientemente conocidos los casos de madres de jóvenes víctimas de la violencia, violencia ejercida desde muchos lados.

Estas madres han creado colectivos de mujeres que tejen, hacen teatro, narran sus historias, cantan la historia, dibujan sus vidas creando comunidades indestructibles y solidarias que nunca serán suficientes para recuperar las vidas que se fueron, pero que sí están generando nuevas vidas, nuevas comunidades, nuevas formas de ver el país, reconstruir y reencontrarse. Ante tanto dolor la cultura llega como un aire de bienestar.

Un ejemplo de teatro

En el recuento de las representaciones teatrales posteriores a la independencia de Colombia, hay una historia particular de una obra en la que fusilaban a Policarpa Salavarrieta, el público comenzó

a protestar, incluso con signos de violencia como lanzarle un trozo de panela al verdugo que le causó un pequeño descalabro. En ese momento el verdugo no era realista (del ejército realista), era un actor aficionado designado para ese rol. Para el público la escena era absolutamente vívida y no quería que la realidad se repitiera. Se habían juntado de nuevo para independizarse, para defender a los suyos.

No dice la crónica si la obra era mala o buena, pero, aunque no hubiera tenido unos altos estándares de calidad la comunidad se juntó, hubo reunión de amigos que no sabía que lo eran.

La ropa

Pensemos en un joven que se acaba de vestir para ir a un espectáculo (también puede ser una fiesta, una cena, una reunión de exalumnos) que espera desde hace días, se pone una de las camisas que más le gusta. Cuando ya está listo llama a su amiga para concretar la cita y llegar juntos, ella sabe que tal vez haga frío y que lo mejor sea llevar algo abrigado. Se encuentran, toman algo antes del espectáculo, charlan y ven cómo llegan más parejas, familias, amigas, desconocidos, gente que piensa diferente a ellos, otra que piensa igual.

En unos instantes toda esta gente estará unida alrededor de una cosa: lo que verán, lo que harán, lo que compartirán. Por unas horas estarán fundidos para compartir algo que reafirmará su carácter de comunidad.

Bienestar

Después de la guerra, y como premio y agradecimiento a la sociedad británica, que se había mantenido sólida, el Reino Unido crea uno de los periodos más brillantes de un estado de bienestar. Gracias a la cultura se había ganado la guerra.

TERESITA GÓMEZ
Pianista
Ganadora del Premio
Nacional Vida y Obra
en 2020



94

LA GRANDEZA DE UN ARTISTA NO ESTÁ EN LA FAMA, SINO EN LA PASIÓN POR SU PROFESIÓN

Quien desea adentrarse en el mundo del arte debe abrazar su vocación, pues solo la pasión que sienta por ella le dará las fuerzas necesarias para resistir y persistir. Como el escultor que esculpe su obra, el artista debe cincelarse a sí mismo con amor por lo que hace. Debe tener claro que la fama no se persigue, llega por sí sola, pues no es una mercancía que se venda en cualquier parte.

SIMÓN MESA
Director de la
película *Un poeta*
Ganadora del premio
especial del jurado
en el Festival de Cine
de Cannes



95

PROCURO QUE HACER CINE SEA UNA EXPERIENCIA GRATA PARA TODO EL EQUIPO, NO ESTRESANTE

Para mí estar bien es estar tranquilo. Vivir con calma cada momento. Hacer cine puede llegar a ser muy estresante, pero los años y la experiencia te enseñan a encontrar la calma y la tranquilidad. Y procuro que quienes trabajen a mi lado disfruten el proceso de hacer cine, que lo sientan como una experiencia gratificante.



96

MARÍA ISABEL RUEDA
Artista
Representante del gótico tropical. Curadora del Premio Arte Joven en 2022 y 2023

**DEJA QUE TODO FLUYA
A TRAVÉS DE TI, SIN RETENER
NI AFERRARTE A NADA**

“Es muy emocionante la idea de vaciarse, de no percibirse como algo rígido, sino de creer que tenemos la posibilidad de ser transformados por cualquier información que venga de afuera. Aquello que va entrando también va saliendo y no hay que cargar con nada. Es como si fueras un canal para que la información pase a través de ti: no la guardas, ni la consolidas, ni la solidificas, sino que circula luego de alcanzarte.”

JAIME ABELLO BANFI
Abogado y periodista
Director General y cofundador de la Fundación Gabo



97
**ENTRE SAN FRANCISCO Y GABO:
LA ACEPTACIÓN ES CLAVE**

El santo de Asís pedía serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, coraje para cambiar las cosas que podemos cambiar, y sabiduría para conocer la diferencia. El consejo estratégico de Gabo en la junta directiva de su Fundación era muy simple: lo que se puede, se puede, lo que no se puede no se puede. La enseñanza que comparto de estos maestros para la búsqueda del bienestar es la importancia de asumir y aceptar la realidad, pero sin renunciar a luchar.

GLORIA SUSANA ESQUIVEL
Periodista, escritora,
traductora y poeta
Condujo el podcast
Womansplaining, en
colaboración con la revista 070.



98
NO DEJES QUE EL MIEDO DECIDA POR TI

Aunque sigo sintiendo terror al volar, he aprendido que mi deseo de conocer el mundo puede ser más fuerte. A veces, el coraje no se siente como valentía, sino como tomar una pastilla, subirse al avión y esperar lo mejor.

Si quieres
conocer nuevas
voces de
bienestar sobre
arte y cultura
ingresa aquí:



99

LAURA MORA
Cineasta
Dirigió tres capítulos de la serie
Cien años de soledad

**MI CINE ES HIJO
DE LA TERAPIA**

Creo que mi película *Matar a Jesús* existió gracias a la terapia. Soy la paciente más antigua de mi psicoanalista, llevo haciendo terapia 22 años. Y no cualquiera: psicoanálisis freudiano-lacaniano, que es durísimo, y empecé muy chiquita. Mi madre es súper freudiana pero ella nunca nos impuso la terapia, hasta que un día dije que quería ir a una sesión, me llevaron y ahí sigo. Siento que mi cine es un hijo de la terapia. Me he dado cuenta de que *Matar a Jesús* se ha vuelto materia de estudio en varios grupos de psicoanálisis, como un ejercicio de sublimación del dolor.

TOMADO DE LA EDICIÓN 185

100
**La poesía es una expresión literaria
que se debería cultivar desde la infancia**

“¡Tantas cosas se pueden hacer con el espíritu a través de las palabras! Vivimos atrapados en la literalidad, alejados del lenguaje simbólico, lo que ha llevado al aplastamiento de la imaginación. Leer poesía en voz alta a los niños permite sentir ese rumor de la música que habla y recuperar el poder literario de antaño.”

PIEDAD BONNETT
Poetisa, novelista y dramaturga
Ganadora del premio Reina Sofía
de Poesía Iberoamericana en 2024



LILIANA ANGULO
Artista plástica
Directora del Museo
Nacional



101

EL ARTE NO IMPLICA AISLAMIENTO, ES UNA POSIBILIDAD DE ENCUENTRO

Mi práctica me llevó a desaprender lo aprendido en la universidad, especialmente la idea del artista aislado en su taller. Los espacios públicos con arte deben ser puntos de encuentro donde todos participemos. El museo no es solo para expertos, pues existen diversas formas de habitarlo.

ADRIANA LUCÍA
Cantante y
compositora
Fundadora del
restaurante La
tienda del porro



102

CREE EN TU VALOR POR MÁS OBSTÁCULOS QUE APAREZCAN

Mi papá me enseñó a no creer en los límites. De adulta, descubrí que algunos intentan imponer barreras a las mujeres o hacernos sentir menos valiosas. Frente al espejo, me esfuerzo por verme con aceptación. Este es un ejercicio necesario para no perder el rumbo. Antes, solo veía mis cicatrices y eso no me gustaba, pero, cuando empecé a creer en mí, entendí que la autoconfianza transforma y es clave para luchar por tus sueños.

TOMADO DE LA EDICIÓN 171



© Sebastián Jaramillo Matiz

BEATRIZ GONZÁLEZ
Artista e historiadora
Autora de “Los suicidas
del Sisga” y “Bruma”

LA VIDA NO EXIGE UNA MISIÓN DEFINIDA DESDE EL PRINCIPIO

“A veces, el sentido de lo que hacemos lo encuentran otros; otras veces, lo descubrimos en el camino. En mi caso, podría decirse que mi misión artística es retratar a Colombia, pero no, para nada. Pinto porque es mi forma de expresarme, no de aleccionar a la gente; una manera de narrar desde lo poético. Cuento una historia sobre un país, no para encantar, sino para sentirme satisfecha conmigo misma.”

TOMADO DE LA EDICIÓN 190

104

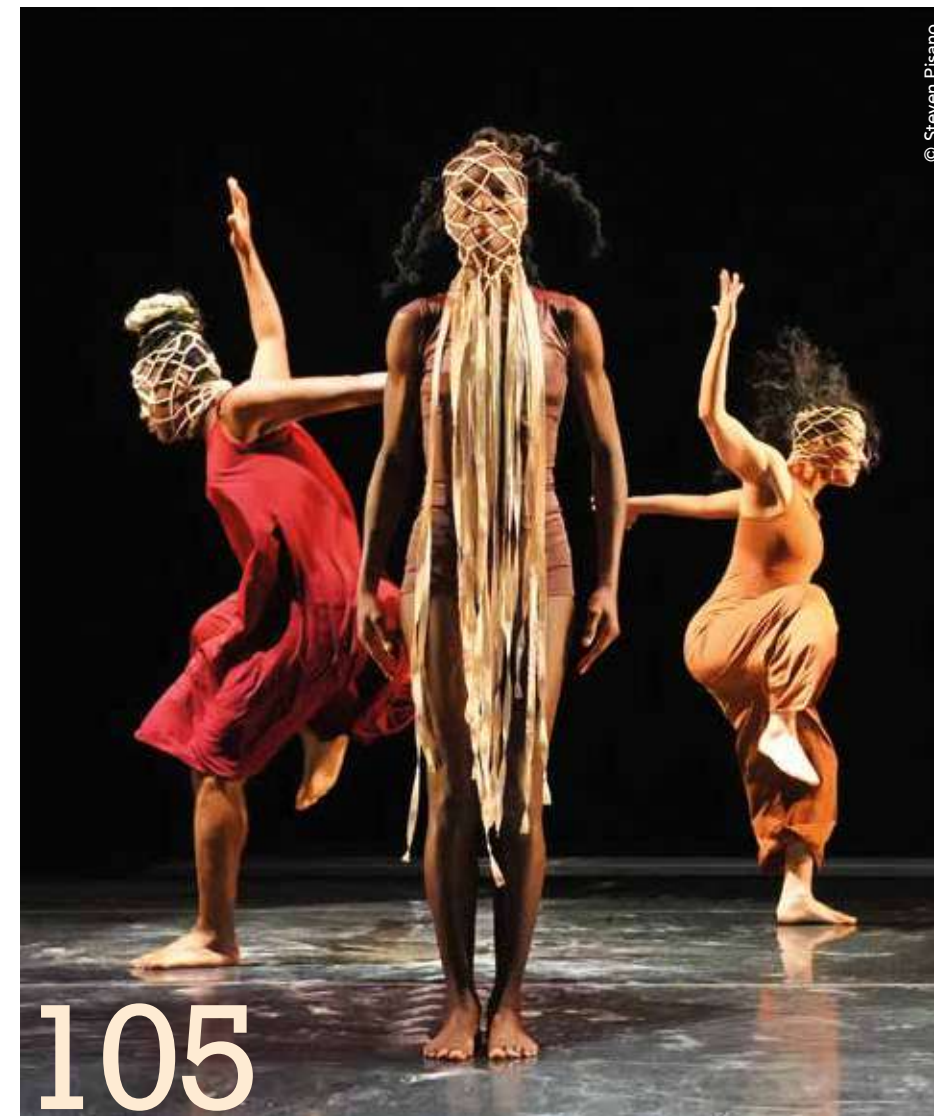
El arte nos salva de la asfixia

Decía el filósofo italiano Nuccio Ordine en *La utilidad de lo inútil* que “las actividades que no sirven para nada podrían ayudarnos a escapar de la prisión, a salvarnos de la asfixia, a transformar una vida plana, una no-vida, en una vida fluida y dinámica, una vida orientada por la curiosidad respecto al espíritu y a las cosas humanas”. Las actividades que “no sirven para nada” son las artes que permiten que el sentido de

lo humano cobre vida. Eso es lo que las artes hacen: producen bienestar, no entendido desde la visión hedonista –el placer por encima del dolor– ni desde la satisfacción –de los deseos y las preferencias–, sino, más bien, desde la que concibe que bienes objetivos como el conocimiento, la amistad, los logros y –añado yo– el contacto permanente con las artes, son verdaderos generadores de bienestar.



MARÍA CLAUDIA PARIAS
Directora general
Instituto Distrital
de las Artes, Idartes



© Steven Pisano

RAFAEL PALACIOS
Bailarín, coreógrafo
y profesor
Director de Sankofa
Danzafro

LA DANZA ES RAÍZ, RESISTENCIA Y ESPIRITUALIDAD

Para nosotros en Sankofa, Danzafro, la danza no divide mente, cuerpo ni espíritu: los une. Cuando un niño aprende una danza tradicional, recibe también una historia y un conocimiento ancestral que fortalece su identidad. Bailar es nuestro motor de vida, un acto de memoria colectiva, reivindicación y libertad. Un espacio donde el bienestar también es fortalecer los lazos comunitarios, el cuerpo rebelde y el espíritu cimarrón.

105



106

LA SALUD DEL FUTURO NO SE CONSTRUYE CON MÁQUINAS. SE CONSTRUYE CONTIGO, Y EMPIEZA HOY

AURORA MARTÍNEZ
Chief AI Officer en Keralty
Líder en innovación en
inteligencia artificial ética y
transformación digital en salud



En Keralty estamos convencidos de que la inteligencia artificial no debe ser un fin en sí misma, sino una herramienta con propósito: mejorar vidas, no solo procesos.

Por eso creamos Keralty AI (KAI), una visión propia, ética y compasiva de la IA, diseñada para poner la tecnología al servicio del bienestar humano.

KAI ya es una realidad que transforma la manera en que nos cuidamos. Nos ayuda a anticiparnos a riesgos, a ofrecer atención más personalizada y a liberar tiempo para lo que realmente importa: el vínculo entre las personas. En un mundo acelerado, donde lo digital puede alejarnos, KAI nos acerca.

Abracemos esta transformación desde la confianza, no desde el temor. La IA no viene a reemplazar lo que somos, sino a potenciar lo mejor de nosotros como cuidadores. Nos permite tomar decisiones con más información, actuar con más precisión y acompañar con más humanidad.

Con KAI estamos construyendo un nuevo modelo de salud: más predictivo, más humano, más cercano. Y ese cambio no depende solo de algoritmos, sino de cada uno de nosotros.

107

ESCUCHA A LA IA, PERO DECIDE TÚ



FELIPE MEJÍA
Consultor
e investigador
Asesor en IA y
tecnologías de
la información
aplicadas a la
salud global

La inteligencia artificial puede ser una gran aliada para entender la vida —desde sistemas que pueden guiar sobre algunos síntomas hasta brindar consejos sobre hábitos saludables—, pero vale la pena usarla con criterio pues no sustituye la consulta con profesionales de la salud. Usemos la información como punto de partida para hablar con el médico, no como la última palabra. Si una herramienta aconseja un tratamiento o plan de bienestar, pregúntate (o pregúntale) de dónde proviene la evidencia:

¿está basada en estudios clínicos sólidos? Ten en cuenta los límites de la IA porque, aunque puede detectar patrones que a veces las personas pasamos por alto, también puede equivocarse, mostrar sesgos o simplificar casos complejos. Siempre corrobora con un profesional de la salud. Recuerda que la IA está para empoderarte, no para reemplazarte ni para reemplazar el consejo médico; úsala para tomar decisiones mejor informadas—no para delegar por completo el cuidado de tu salud.

CARLOS ÁLVAREZ
Médico infectólogo
Director científico de la Clínica
Universitaria Colombia



108

CONFIEMOS EN LOS AVANCES TECNOLÓGICOS QUE BUSCAN QUE VIVAMOS MEJOR

La inteligencia artificial está transformando la medicina, haciendo que los diagnósticos sean más precisos y los tratamientos más efectivos. Estas innovaciones no solo optimizan los procesos médicos, sino que también elevan la calidad de vida de los pacientes, con resultados más positivos. Gracias a la tecnología, la esperanza de vida no solo se extiende, sino que mejora en calidad. En el futuro, podríamos vivir más tiempo, y si cuidamos de nuestra salud, podremos disfrutar de cada etapa con vitalidad y bienestar. Hoy, la inteligencia artificial está redefiniendo la atención médica, haciendo los procesos más eficientes y los resultados más satisfactorios. Aprovechemos estos avances para asegurarnos una vida más larga, plena y saludable.

WILLIAM PRADA
Jefe nacional de Radiología
de Clínicas Colsanitas
Líder de innovación en imágenes
diagnósticas del grupo Keralty



109

LA IA NO REEMPLAZA LA MIRADA CLÍNICA DEL RADIÓLOGO, LA ENFOCA

Implementar inteligencia artificial en radiología no es sumar complejidad, es hacer que lo esencial surja con claridad. En Keralty la usamos para anticipar riesgos por radiación o contraste, aprovechar al máximo los equipos biomédicos y enriquecer el diagnóstico con herramientas de postprocesamiento. Pero nada de esto tiene sentido si no mejora la atención real del paciente. La clave no está en automatizar por moda, sino en decidir con propósito: qué proceso vale la pena optimizar y cómo la IA puede ayudarnos a ver más, mejor y con más humanidad. Porque el buen juicio sigue siendo nuestro mejor algoritmo.

110

No dejemos que los algoritmos nos quiten lo humano



TANIA DURÁN
Médica con
magíster en
bioética
Docente
de Unisanitas

Vivimos en un tiempo en el que la inteligencia artificial transforma aceleradamente la manera en que entendemos la salud, el cuerpo, la enfermedad y la relación médico-paciente. Como médica bioeticista y docente he aprendido que no basta con deslumbrarse ante las posibilidades tecnológicas; debemos detenernos a pensar con inteligencia y profunda sensibilidad humana qué tipo de futuro estamos construyendo con estas herramientas.

La inteligencia artificial puede ayudarnos a tomar decisiones más rápidas, detectar enfermedades con mayor precisión o personalizar tratamientos. Pero también puede alejarnos del otro, reducir al ser humano a datos y hacernos olvidar que cuidar no es solo resolver, sino acompañar, escuchar y respetar la dignidad.

No dejemos que la fascinación por lo nuevo nos haga perder de vista lo

esencial: cada avance debe evaluarse a la luz de su impacto en los ecosistemas, en la vida, la equidad y el cuidado. Las máquinas aprenden de nosotros, pero no sienten, no sufren ni aman. Desde la Bioética, la responsabilidad siempre será nuestra.

A mis colegas docentes les invito a no perder de vista que enseñar no es solo transmitir conocimiento, sino formar criterio, ética y sensibilidad. Que nuestras aulas sigan promoviendo el pensamiento crítico, el reconocimiento de los valores morales y la protección de los principios.

Y a quienes ejercen la medicina, respetuosamente les recuerdo que el encuentro clínico es, ante todo, un acto humano. No deleguemos en los algoritmos lo que nos constituye como cuidadores: el juicio prudente, la escucha y el compromiso con el otro. La inteligencia artificial es una gran herramienta, pero no sustituirá la mirada compasiva de un ser humano frente a otro que sufre.

111

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL NOS PERMITE LA DETECCIÓN TEMPRANA DE ENFERMEDADES DE LOS OJOS



HERMANN GRILL
Oftalmólogo
Director científico de la
Clínica Visionía en Cali

Gracias a los programas de inteligencia artificial de la clínica hacemos detección temprana de patologías y, a través de un examen de tres minutos, en el que no se dilata la pupila, se clasifica y se orienta el tratamiento requerido. En la clínica Visionía ya tenemos montada la ruta para que el paciente pueda ser atendido dependiendo de su grado de severidad.

Los programas de IA de Visionía permiten incluso hacer un diagnóstico para identificar si el paciente tiene el riesgo de contraer la enfermedad porque tenemos la misión de hacer detección precoz y tratamientos tempranos de los pacientes. No esperar, en lo posible, a que un paciente ya tenga un gran deterioro en la visión para actuar.



112

LUIS EDUARDO PINO
Asesor nacional de hemato-
oncología de Keralty
y CEO de OxLER

Líder en el campo de la investigación
en IA aplicada al diagnóstico
de enfermedades

APROVECHA LA IA PARA HUMANIZAR LA MEDICINA

No se trata de que la IA reemplace al médico, sino de liberarlo de tareas repetitivas y mejorar la atención al paciente. Cuando delegamos en algoritmos la clasificación, predicción y automatización de datos, ganamos tiempo para fortalecer la comunicación, la empatía y el acompañamiento humano. Usar la IA de forma inteligente es permitir que el médico ejerza su verdadera labor: cuidar al paciente con calidez y cercanía, mientras la tecnología optimiza el diagnóstico y el seguimiento.



113

LAURA VELÁSQUEZ
Presidenta y cofundadora
de Arkangel AI

Arkangel AI permite a las empresas
sanitarias crear, implementar
y escalar algoritmos de IA

NO SE TRATA DE LA TECNOLOGÍA, SINO DEL VALOR QUE PUEDE TRAER

La inteligencia artificial no es magia: es matemática. Y como cualquier herramienta, su verdadero poder está en el uso que le damos. No sirve tener lo más avanzado si no genera un impacto positivo en la vida de alguien. La IA bien implementada debe simplificar procesos, no volverlos más complejos; debe potenciar nuestras capacidades, no sustituir las. Lo fundamental es desarrollar criterio: cuestionar, entender qué necesitamos y cómo una herramienta puede ayudarnos realmente. La IA no reemplaza el juicio humano, lo acompaña.



114

VIVIAN ROMÁN
Cirujana oncóloga de mama
Maneja enfermedades benignas y
malignas de la glándula mamaria en la
clínica Sebastián de Belalcázar de Cali

DETECTAR A TIEMPO PUEDE SALVAR UNA VIDA, Y HOY LA TECNOLOGÍA LO HACE POSIBLE

Como médica he visto cómo la inteligencia artificial está transformando la forma en que detectamos el cáncer de mama. Nos permite identificar con mayor precisión lesiones sospechosas, reducir falsos diagnósticos y tomar decisiones más seguras y rápidas. Para mí, es una segunda mirada que suma confianza. Aprovechar estas herramientas no es reemplazar al médico, es fortalecer su mirada. No deje pasar sus controles. Hoy, la tecnología está de nuestro lado.

115

TU SALUD ESTÁ EN GRAN PARTE EN TUS MANOS, Y LA TECNOLOGÍA ES TU MEJOR ALIADA



DAVID BIGIO ROITMAN
Ingeniero mecánico
Experto en innovación en salud,
con amplia experiencia en
emprendimiento y desarrollo
de dispositivos médicos

Somos los principales responsables de nuestra salud, y las herramientas actuales de la inteligencia artificial (IA) son cruciales. Para los profesionales de la salud, la IA ofrece herramientas para un trato individualizado, no estadístico, haciendo realidad la promesa de una atención más humana y personalizada. Para nosotros, los individuos, la combinación de IA y los accesibles sensores vestibles nos permite monitorear activamente nuestro bienestar. La IA no garantiza una mejor salud, pero sí es una herramienta para cultivarla.

116

UNA BUENA RED DE APOYO ES UN FACTOR PROTECTOR CONTRA EL DETERIORO COGNITIVO Y LA DEMENCIA



ANDREA CABALLERO
Especialista
en psiquiatría

Directora científica de Clínica
Campo Abierto y Clínica Eirén,
de Clínicas Colsanitas

“Tejer redes de apoyo que puedan acompañarnos en los desafíos y celebrar junto a nosotros los momentos de gozo es indispensable para la salud mental. Aquí algunos apuntes para entender cómo funcionan estos grupos.



A menudo, escuchamos sobre la importancia de crear y cultivar redes de apoyo. Cuando nos convertimos en mamás, cuando padecemos alguna enfermedad, cuando migramos... En momentos específicos de la vida sentimos mayor necesidad de tener un grupo que nos acompañe en las dificultades y que celebre, también, nuestras alegrías. Porque tener un equipo de personas en las que podamos refugiarnos, sostenernos es vital para inyectarle fuerza a esos momentos cuando la vida se torna desafiante. Nos entienden y acompañan en nuestros silencios; nos escuchan sin siquiera tener que hablarles.

Usualmente, surgen luego de compartir experiencias a través de la cotidianidad; al principio, pueden ser puramente instrumentales o transaccionales, pero, a medida que se comparten asuntos personales, se empieza a generar un vínculo que se fortalece con el tiempo. Tejer nuestras redes de apoyo no significa buscar personas iguales a nosotros. De hecho, cultivarlas con individuos de caracteres diferentes nos hace crecer, porque podemos expresar una faceta diferente de nosotros mismos y esa interacción con la pluralidad alimenta nuestra individualidad. Tenemos una faceta con los amigos cercanos, otra con los familiares, otra con las personas con las que compartimos conocimiento y otra con las que compartimos momentos de gozo y entretenimiento.

No podemos confundir estar acompañado con tener una red de apoyo. Hay personas que tienen mucha gente alrededor y aun así se sienten solas; por el contrario, hay personas que tienen un gran amigo y es más que suficiente. Lo que realmente impacta la salud mental es la percepción de soledad, de desconexión, de aislamiento. Aquellas personas que se sienten acompañadas, con vínculos

reales y sólidos presentan menos síntomas de depresión, ansiedad y estrés; suelen tener una mejor autoestima, mayor resiliencia y se recuperan más rápido tras eventos traumáticos o crisis vitales. Y, además, tener una buena red de apoyo es un factor protector contra el deterioro cognitivo y la demencia.

Es importante aclarar también que las redes sociales, con millones de “amigos”, no son fuente real de redes de apoyo. A esos “amigos” les mostramos solo una faceta: la más bonita y feliz, la que tiene reconocimientos, la que se va de vacaciones a lugares increíbles, la que disfruta los fines de semana con su familia y su mascota. Las otras facetas —las oscuras, las difíciles— se vuelven para ellos privadas y secretas. Esa dualidad no nos hace bien, porque aunque sabemos que lo que publican los demás no es toda la verdad, puede hacernos sentir que la vida le sonríe a todos, menos a nosotros. Así que, ojalá, podamos dejar de comparar nuestro interior con el exterior filtrado y editado de los demás y podamos usar las redes para reencontrarnos con quienes nos hemos alejado por el tiempo y la distancia en lugar de consumir, de forma pasiva, la vida perfecta e idealizada de los otros.

BELKY ARIZALA
Modelo y actriz
Embajadora de
UNICEF Colombia.
Fundadora Escuela de
Talentos Belky Arizala
Internacional



117

HAZ DE TU HISTORIA UN MOTOR, NO UN LÍMITE

Vengo de un lugar donde las oportunidades eran escasas, pero nunca dejé que eso definiera hasta dónde podía llegar. Convertimos las heridas en fuerza, y los obstáculos en impulso. Nuestra historia no es una excusa: es el punto de partida para todo lo que soñamos construir.

JUAN PABLO RABA
Actor, productor
y presentador
Creador del podcast
Los hombres sí lloran



118

COMPARTIR LO QUE SENTIMOS ABRE PUERTAS AL ENTENDIMIENTO, AL CUIDADO Y A LA EMPATÍA

Hablar de lo que sentimos nos conecta, nos humaniza y rompe la idea de que estamos solos en lo que vivimos. La salud mental en sociedad empieza en reconocer que hay un núcleo de valores y de sentimientos que es muy similar en todos. Si logramos quitar todas esas capas de ideologías y de odios, los traumas ancestrales y las informaciones, y podemos sentarnos a hablar de persona a persona, vamos a reconocernos mucho más de lo que pensamos.

TOMADO DE LA EDICIÓN 197

MARÍA CAMILA OSORIO
Tenista colombiana
Ganadora Copa
Colsanitas 2025



119 La tranquilidad es mi mejor aliada para tomar decisiones difíciles

“Para superar momentos de tensión en el tenis trato de tomar todo de la forma más relajada posible para pensar más, porque a veces cuando uno se molesta, le deja de funcionar la cabeza, entonces deja de estar tranquila para poder tomar decisiones en esos momentos.”

MARCELA MAR
Actriz
Fundadora
de Ganas
Producciones



120 CRIAR NO ES HACERLO PERFECTO, ES HACERLO CON VERDAD

Querer verme perfecta para que mi hijo se sintiera bien me alejaba de lo más valioso: enseñarle que somos humanos. Mostrarle mis debilidades fue un acto de amor. Reconocer mi vulnerabilidad le enseñó a enfrentar la vida con verdad y sin miedo a equivocarse.

**JUAN DAVID
FILIZZOLA**
Psiquiatra
Director de PADI
en la Clínica Eirén



121 CONSTRUYAMOS COMUNIDADES QUE HAGAN POSIBLE UNA VIDA DIGNA

Como psiquiatra, sé que el bienestar emocional no se limita a una consulta. Salud mental también es tener un parque seguro donde caminar, relaciones que nos den calma, ingresos que alcancen para vivir con dignidad. Esto es tarea de todos, no solo del sistema de salud. Si queremos transformar realidades, necesitamos comunidades que protejan la vida, que ofrezcan herramientas, apoyo y vínculos significativos.

PATRICIA TAMAYO
Artista
Actriz de cine
y televisión



122 BUSCAR LA COHERENCIA ES UNA MANERA DE SOSTENERNOS

Vivir en coherencia es un ejercicio diario que intento cultivar con honestidad. No siempre lo logro, pero cuando lo hago —cuando lo que pienso, lo que siento y lo que hago van en la misma dirección— siento una calma que me sostiene. Esa alineación permite habitar mi vida con más serenidad, tomar decisiones desde la claridad y ser más compasiva. Volver a esa coherencia es una forma de regresar a mí, de recordar quién soy y qué necesito para seguir adelante.



© Tatiana del Toro

123 Hacer las paces con la muerte es un impulso para aprovechar la vida

Mi abuelo murió cuando yo tenía ocho años, pero fue veinte años después cuando pude descongelar ese duelo y sentir realmente su partida. Me pregunté por qué como sociedad evitamos hablar del duelo, y entendí que es por falta de educación. Por eso me dediqué a crear eventos educativos, como el Congreso Internacional de Educación sobre la Muerte, que afortunadamente han llegado a más de 45,000 personas.

Hoy entiendo que la muerte es transformación, y el duelo, un proceso de adaptación a ese cambio. Por eso, el duelo no se supera, se integra. Estar en duelo es como estar en una cueva

oscura: da miedo, duele y no ves nada. La clave es encender la luz ahí dentro y obtener herramientas para transformar el dolor en algo más amable de transitar. Como con mi abuelo, al principio me dolía recordarlo o ver sus fotos, pero ahora disfruto hacerlo: sonrío y sigo aprendiendo de él.

Hacer las paces con la muerte nos deja varios regalos. Los estoicos decían: “Recuerda la muerte, aprovecha la vida”. El duelo no es un castigo, sino un proceso para sanar las heridas que nos deja la vida. Afortunadamente, todos podemos desarrollar la habilidad de duelar en paz.



CAMILO RUSSI
Fundador de la
Escuela de la Muerte
Autor del libro *El duelo
duele... y eso está bien*

124

CECILIA NAVIA
Actriz
Creadora de
contenido sobre
salud mental
y bienestar



© Gabriel Carvajal

CRECÍ CON LA MENTALIDAD DE QUE SOY CAPAZ DE TODO

Soy una persona muy religiosa y espiritual. Mi mamá, que sacó adelante a tres hijos, me enseñó que soy capaz de todo. Por eso, cuando conocí a la doctora María Bernarda Vergara y me dijo que podía cambiar el patrón de ‘la niña gordita’, me convencí de que iba a lograrlo.

TOMADO DE LA EDICIÓN 169

ÓSCAR ANDRÉS CASTRO
Psicólogo

Coordinador de
Posgrados de Psicología
de Unisanitas



125

SU PSICÓLOGO NO ES SU AMIGO CERCANO, PERO TAMPOCO SU JEFE

Un terapeuta debe ser un aliado que lo guíe y valide sus emociones, pensamientos y experiencias, sin juzgar ni imponer. No se trata de que esté de acuerdo con todo, sino de que respete lo que para usted es importante. No debe ser una persona que le diga qué debe hacer. La terapia es un proceso compartido de construcción entre paciente y profesional.

CATALINA AYALA
Psiquiatra

Especialista en
niños y adolescentes



126

HAY QUE HABLAR DE TODAS LAS ENFERMEDADES CON NIÑOS Y NIÑAS

Explicarles que así como hay doctores que saben cuando algo no está bien en el cuerpo, existen también quienes ayudan a las personas cuando tienen enfermedades de las emociones. Enseñarles que hay que cuidar nuestra mente: ayudándoles a reconocer sus emociones propias para transitarlas. Así se logra abrir la puerta a la empatía y no al rechazo a personas con enfermedades mentales.

127

Escuchar(se) con música también es cuidarse

Escoger la música conscientemente es un acto de autocuidado que muchas veces pasamos por alto. Cada vez que entro en contacto con un paciente, me doy cuenta de que la música que más lo ayuda no es necesariamente la más bonita o técnicamente perfecta, sino la que tiene sentido para su historia. Por eso, en mi vida cotidiana también procuro elegir la música según cómo me siento y lo que necesito. Si estoy estresado, pongo algo que me permita respirar profundo. Si quiero hacer una pausa, elijo una melodía que me ancle.

La música tiene el poder de intensificar, transformar o prolongar nuestros estados de ánimo. Podemos usarla para acompañar un duelo, para recordar a alguien que amamos, para escribir lo que sentimos, para compartir con alguien a quien amamos o simplemente para

estar. A veces, respirar durante tres minutos al ritmo de una canción puede cambiar el tono de todo un día.

Crear una lista con las canciones que marcaron momentos importantes de nuestra vida es como armar una biografía sonora: nos conecta con quienes fuimos, con quienes somos y con quienes amamos. La música está ahí, disponible, dispuesta a acompañarnos. Solo tenemos que detenernos un momento, escuchar y elegirla con intención.



MARK ETTENBERGER
Musicoterapeuta
austriaco

Dirige el servicio de
musicoterapia en ocho
clínicas Colsanitas



© Tatiana del Toro

128

SUSY MORA
Presentadora
y periodista
Anfitriona del
espacio sobre
salud mental
ir al fondo podcast



RECONOCER LA VULNERABILIDAD NO ES SIGNO DE DEBILIDAD, SINO DE AUTÉNTICA FORTALEZA

“Al abrazar nuestras emociones vemos que incluso los momentos más oscuros pueden ser herramientas de crecimiento. Cuando sentimos que no hay salida, recordemos que no estamos solos ni somos menos por pedir ayuda. Admitir que algo nos supera es soltar la ilusión de que todo depende de nuestra voluntad. Así podemos conectar con otros y abrir la puerta a la sanación. Nuestras emociones son mensajeras: si las escuchamos con compasión, no necesitarán gritar para ser atendidas.”

CAROLINA JAIMES
Psicoterapeuta
Adscrita
a Colsanitas



129

EL PERFECCIONISMO NATURALMENTE NOS VA A FRUSTRAR

Nuestro valor no depende de una lista de logros. Juzgarnos solo por metas no cumplidas, es una trampa mental desgastante. Es necesario aterrizar nuestras expectativas y transformarlas en metas concretas, medibles y alcanzables, para avanzar de forma progresiva: dar pasos que sean coherentes con valores personales, reduciendo la frustración y fortaleciendo la confianza.

ALINA URIBE
Psiquiatra perinatal
Especializada en
traumas del período
perinatal de la mujer



130

LA MATERNIDAD NOS PONE DE FRENTE CON LOS SENTIMIENTOS MÁS CONTRADICTORIOS

La relación más intensa de una madre empieza frente a un ser desconocido e indefenso que depende de ella. Esa responsabilidad abruma, y el proceso mental que implica es imposible de anticipar. Cada mujer responde con las herramientas que trae consigo. El tránsito desde el embarazo hasta reencontrarse puede ser largo. Es importante, desidealizar y romper estigmas frente a la maternidad y la forma en la que nos sentimos frente a este gran cambio de vida.

FERMINA PONCE
Escritora y poeta
Autora del libro
Todo este silencio



131

CONVERTIR EL DOLOR EN PALABRAS ES UNA FORMA DE EMPEZAR A SANAR

El diagnóstico de trastorno bipolar fue el inicio de una travesía que me obligó a ver mi reflejo sin adornos. Me vi ausente en momentos que debía estar presente, me vi frágil, rota. Pero también me vi escribiendo. Escribir se volvió mi forma de sostenerme cuando no podía más. La escritura me dio palabras para nombrar mi caos y convertirlo en algo que pudiera entender. Permítanse escribirse, escucharse, acompañarse y validar su propio relato. No subestimen el poder de poner en palabras lo que duele.

**LA VIDA NUEVA ES UN MISTERIO
Y HAY QUE DARLE LA BIENVENIDA**

“No importa cuánto aprendas e investigues, la maternidad es siempre una sorpresa. Sabes que viene la vida y aunque trates de imaginarte sus detalles son una fantasía. No sabemos ni las formas ni las apariencias que van a tomar nuestras vidas y no podemos anticipar los temperamentos ni las aficiones de nuestros hijos porque no han vivido todavía. Es tentador proyectar nuestros deseos, querer saberlo todo, tratar de controlar cada uno de los días pero la vida nueva es un misterio y hay que darle la bienvenida.”



132

**MATILDE DE LOS
MILAGROS LONDOÑO**
Escritora
Cofundadora
de revista *Volcánicas*

MÓNICA ROJAS
Psiquiatra
Jefe de salud mental de la
Clínica Colsanitas Reina Sofía



133

**LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
COMIENZA CON UNA CONVERSACIÓN
ABIERTA Y SIN TABÚES. PREVENIR ES
PREGUNTAR, PREGUNTAR ES PREVENIR**

Normalicemos hablar de sentimientos y emociones, es fundamental para crear vínculos fuertes y espacios de confianza, sin juicios y con comunicación asertiva, así las personas pueden expresar lo que sienten, ya sea en el hogar, en la escuela o en el trabajo. Tenemos la idea o el miedo de que al hablar del suicidio podemos inducirlo, pero en realidad, al conversarlo en confianza permitimos que alguien se exprese y pida ayuda.

GIUSEPPE CAPUTO
Escritor
Autor de los libros *Un mundo
huérfano* y *La frontera
encantada*



134

**EL ORGULLO LGBTQIA+ APUNTA
A CAMBIAR UN PARADIGMA
QUE NOS DESTRUÍA**

El Mes del Orgullo LGBTQIA+ es un momento de visibilidad de una lucha social que desde hace años viene abriendo para todo el mundo la comprensión del cuerpo, del deseo, del sexo, de los afectos que nos oprimen y de aquellos que nos liberan. Todo eso siempre puede terminar desactivado políticamente desde la irreflexiva sobreexposición. Por eso la necesidad de reactivar políticamente la historia de la colonización y exclusión de nuestros cuerpos. La historia de la violencia que continúa. Mirar con todo el amor a las personas trans y no binarias: realmente entender que están en riesgo. En junio y más allá de junio, tenemos que recordar que, si bien nunca el espíritu de una edad opresiva queda atrás del todo, el Orgullo apunta a que supimos ponerle un parón a la opresión. Cambiar un paradigma que nos destruía. Quisiera que recordáramos este sentimiento movilizante. Extenderlo. Y seguirlo deseando para toda la gente.



135

TEJEDORAS DE MAMPUJÁN
Colectivo de mujeres
Sobrevivientes de la violencia
en la costa Caribe colombiana

**MARÍA JULIANA
PACHECO BLEL**
Escritora
y comunicadora
Autora del libro
Un lugar en el mundo



136

**LA CRISIS ES LO MÁS
TRANSFORMADOR QUE
NOS PUEDE PASAR**

Los traumas y el dolor no los superamos: los miramos a los ojos, lo sentimos y lo integramos a nuestra vida. No se trata de olvidar y hacer como si nunca hubiera existido, sino de transitarlo. Sentir dolor no es nocivo. Acepta el dolor como algo indispensable en la experiencia humana, y usa el arte como puente para canalizar las emociones, tanto creándolo como consumiéndolo.

LINDA PONGUTÁ
Artista
Finalista del
Premio Arte Joven
de Colsanitas y la
Embajada de España



137

**EL ARTE ME ENSEÑÓ
A NOMBRAR EL DOLOR
EN LENGUA MUISCA**

Perder a mi abuela me dejó rota y sin palabras. Pero el arte me dio un lenguaje para honrarla y darle forma a lo vivido. Descubrí que crear con las manos —coser, tejer, manchar, ensamblar, untar— también es una forma de sanar sin olvidar. Cuando no supe cómo seguir, fue mi obra la que me sostuvo desde lo más hondo. Crear se volvió mi manera de volver a ellas: mis ancestras.

Si quieres
conocer nuevas
voces de
bienestar sobre
salud mental
ingresa aquí:



138

LO JODIDO DE LA MATERNIDAD: ENFRENTAR TUS PROPIAS GRIETAS



ANA MEDINA
@LANUWE

A ratos actriz, a ratos escritora pero siempre la mamá de Lolo.

“Ni el parto ni la lactancia ni los retos de la adolescencia resultan tan difíciles a la hora de maternar como mirarnos en un espejo y revisar si somos ese ser humano que puede dar ejemplo. ¿Quién, acaso, puede alzar la mano y proclamarse el mejor ser humano del planeta? ¿Y quién no sueña en secreto con que su hijo sí lo sea?

Hace doce años soy mamá. El calendario me avisa que mi hijo dentro de poco entrará en la etapa peor *rankeada* del mundo: la adolescencia. Ese periodo que las abuelas describen como un dolor de cabeza y las amigas como una plaga bíblica. Lo que para algunos puede significar que, a pesar de mis doce años de experiencia en un trabajo que no da ascensos ni días festivos, todavía no sé nada sobre lo jodido de la maternidad. Pero si alguien confía en la experiencia de esta primípara, diré una sola verdad afilada. Lo hemos entendido todo mal: la maternidad no se trata de criar un ser humano, sino de convertirnos, cueste los trancazos que nos cueste, en uno mejor.

No hay mamá o papá que no conviva con la ansiedad de proteger a sus hijos y hacer de ellos la mejor

versión posible. En ese afán por no embarrarla deambulamos entre los consejos que nos da la crianza respetuosa, la Montessori, la del pediatra, la de la suegra, la del libro de moda, la de la chancleta o la de la *influencer*. Olvidando que toda teoría fracasa cuando no hay sincronía entre el sirirí que le damos a nuestros hijos y lo que hacemos cuando creemos que no nos están mirando. Y siempre nos están observando. Créanme: los hijos nos tienen más estudiados que la DIAN o el algoritmo de Instagram. Así que, gustándome mucho sermonear —pregúntenle al pobre de mi marido—, sé que ese es el camino fácil y menos exitoso.

Por eso me atrevo a decir que lo jodido de la maternidad no es el parto, las desveladas, la mastitis ni las tareas que se recuerdan un domingo a las siete de la noche. Ni siquiera —y esto puede que me sorprenda— la adolescencia. Lo verdaderamente jodido es enfrentarte a tus grietas: tu forma de amar, de estallar, de callar, de ser e intentar al mismo tiempo ser el espejo en el que tu hijo se va a reflejar. Es jodido. ¿Quién, acaso, puede alzar la mano y proclamarse el mejor ser humano del planeta? ¿Y quién, acaso, no sueña en secreto con que su hijo sí lo sea?

Lo jodido es entender que las expectativas que tenemos sobre

nuestros hijos deberían partir de las que podemos llenar nosotros mismos. De nada sirve decirle a mi hijo que tome con moderación, si cada fin de semana me ve llegar a la cama tambaleándome y hablando en letra pegada. De nada sirve que le pida ser amable, si me ve contestarle de mala gana al mesero que trae nuestra comida. De nada sirve que le repita que hay que luchar por los sueños, si me ve renunciar a los míos. De nada sirve que le exija ser responsable y honorable, si ve que le hago trampa a la vida. De nada sirve que le hable de amistad, si yo no sé cuidar a mis amigos. Y de nada, ay, de nada sirve querer entregarle al mundo un hijo amoroso, si en casa no recibe esa clase de amor que nace de besar no solo los triunfos, sino, sobre todo, los defectos.

Lo jodido de la maternidad, por si no he logrado explicarme, es entender, ojalá lo más pronto posible, que no se trata de moldear a los hijos, sino de esculpirnos a nosotros para ser, al menos, una sombra de lo que esperamos de ellos. No tengo claras muchas cosas de la maternidad, pero, por ahora, le ofrezco a mi hijo la promesa de trabajar cada día para parecerme al ser humano que merece crecer a su lado y que él, en estos doce años, me ha enseñado a ser.

CAMILA CHAÍN
Periodista
Autora del libro
El amor es de todos los colores



139

SER MAMÁ ES UNA MEZCLA EXTRAÑA Y OPUESTA: UNA EMOCIÓN INEXPLICABLE Y SUBLIME, PERO TAMBIÉN UNA CARGA FÍSICA Y MENTAL DESBORDADA

Para afrontar los retos de la maternidad hay que seguir el instinto, no olvidarse de sí misma y sacar tiempo para hacer ejercicio o darse una buena ducha. También, crear rutinas para ayudar al desarrollo del bebé, así el día a día no se vuelve un caos. El discurso materno es poderoso, todo lo que digamos a nuestro hijo y la forma en que lo tratemos será fundamental para el resto de su vida.

TOMADO DE LA EDICIÓN 191

CAMILO LUNA
Pediatra
homeópata
Adscrito a
Colsanitas



140

LAS MADRES Y LOS PADRES FALLAMOS Y ESO ESTÁ LEJOS DE SER UN ERROR

Reconocer el valor del error y la resiliencia en un mundo ansioso por soluciones inmediatas es esencial para el desarrollo cerebral de un niño y su aprendizaje efectivo.



Soy adoptada y tengo la certeza de que mi mamá biológica me quiso hasta el final de nuestro tiempo juntas



LILIANA ESCOBAR
Periodista
Creadora del proyecto
Hablemos de adopción

De mi adopción siempre he estado orgullosa. No sé ni la hora ni el lugar donde nací. Esos son datos que solamente me habría gustado tener para hacerme la carta astral y organizar un poco mi vida hace un par de años, pero que no definen mi sentido de pertenencia en lo más mínimo. Tengo la certeza de que mi mamá biológica me quiso hasta el final de nuestro tiempo juntas. Vio su cuerpo cambiar para que yo pudiera crecer, me sintió patear, y sé que despedirse no tuvo que ser

fácil. Conjugo el verbo con certeza porque el día en que nació mi hija Martina, y me la dieron para que la cargara, la primera persona en la que pensé fue en mi mamá biológica. Pensé en ella y en lo que le debió doler el saber que no nos íbamos a ver más. Me puse en sus zapatos y pensé en lo horrible que sería no ver a Martina nunca más, no olerla, no escucharla, no sentirla después de llevarla en mi panza durante 280 días... fue como si alguien estuviera haciendo un hueco en mi corazón con alicates.

Si quieres conocer nuevas voces de bienestar sobre **maternidad y crianza** ingresa aquí:





© Daniela Oviedo

145

DANIELA OVIEDO
Periodista
Fotógrafa de arte para maternidades

El apego de un bebé a su madre es el primer lenguaje del cuerpo

Cuando decidí ser madre y ejercer los cuidados hacia otro ser humano, identifiqué la magnitud del alcance tan cercano y salvaje que es maternar, y entonces empecé un viaje de inmersión sensorial. El tacto lo experimenté como si fuera la primera vez. El olfato lo afiné para encapsular ese olor amniótico de mi criatura. En los oídos me habitaron los ecos de lloriqueos que quedaron

vagando en el espacio por mucho tiempo. La visión la expandí hacia los detalles micro-presentes y la convertí en un análisis visual del mundo atómico en toda su composición: la fotografía. De esa manera visual y poco exacta del viaje, es que decido compartir con otros, el acercamiento mínimo a la inmensidad que es la coexistencia con todo lo vivo, y el regalo de la interdependencia y el apego.

LINA GÓMEZ
Psiquiatra de Versania
Adscrita a Colsanitas



142
SER HIJO ÚNICO TIENE VENTAJAS Y DESVENTAJAS, PERO NADA MUY DISTINTO A LO QUE PASA EN CUALQUIER ÁMBITO DE LA VIDA

En estos tiempos ser hijo único supone ventajas con las que no contaba la generación anterior, en parte porque los padres reconocen esa gran responsabilidad y promueven todo lo que no recibieron en sus propias crianzas. La mayor ventaja para aquellos hijos únicos deseados y planeados es que sus padres priorizan la calidad a la cantidad y cuentan con recursos para ofrecerles mejores prácticas de crianza y educación.

MARTÍN FRANCO V.
Escritor y periodista
Autor de Manual sangriento de superación personal



143
LA ENORME ALEGRÍA DE UN HIJO VIENE CON UN MIEDO QUE NOS ACOMPAÑARÁ SIEMPRE

Si tuviera que escoger un puñado de momentos que le dieran sentido a mi vida, uno de los más cruciales sería el nacimiento de mi hijo. Me gusta pensar que tener un hijo representa una especie de ruptura; que la vida, tal como la conocíamos, cambia por completo. Ya no somos los únicos. Pero ser padre también implica darse cuenta de que la enorme alegría de un hijo viene con un miedo que nos acompañará hasta la muerte.

CRISTINA UMAÑA
Actriz
Presidenta de la Academia Colombiana de Cine



144
UN HIJO ADOLESCENTE NECESITA PRESENCIA, PERO ENTENDIENDO QUE TAMBIÉN TENDRÁ QUE VOLAR SOLO

Un hijo adolescente necesita presencia sin sentirse invadido. Yo estoy ahí para la conversación, la guía y entender lo que él va explorando. Ellos necesitan soltarse, empezar a buscar su propia voz y su identidad, permitirles también la equivocación.



146

MÓNICA FONSECA
Periodista
Experta en Sostenibilidad

La conciencia fue vital. Entender mi primera experiencia fue la clave para que en esta nueva oportunidad entrara con herramientas y entendiendo que la lactancia es mucho más que un proceso natural. Es, en la mayoría de los casos, una gran aliada pero también una decisión que conlleva unas responsabilidades y hasta unas libertades maravillosas. Que si se disfruta; será un goce placentero pero que si por el contrario se sufre... hay que optar por alternativas.

En lo técnico la caléndula fue una gran aliada: limpiar con agua tibia después de cada toma, masajear los senos para ayudar a que no se taparan los ductos y meterle tranquilidad cuando se presentara cualquier tipo de molestia. Y en lo emocional y muy importante: sentirme absolutamente cómoda preguntando y recibiendo la respuesta adecuada de quienes tuvieran suficiente experiencia.

Mi primera lactancia tuvo muchos momentos de goce pero duró muy poco por estar desinformada. En la segunda, estuvimos juntas con Jojo dos años y medio.

PUBLICADO ORIGINALMENTE EN BIENESTARCOLSANITAS.COM

Lactancia sin culpa: mi camino entre dudas, aciertos y desaciertos, amor y placer

Mi amor por la lactancia materna está lejos de ser un apasionamiento ciego que juzga a quienes deciden, por la situación que sea, no hacerla. La experiencia con mi hijo Joaquín hace 13 años no necesariamente fue de una lactancia materna exitosa, pero claramente me sirvió para que años más tarde, con mi hija fuera diferente y placentera. Es un testimonio de una mamá que encontró en algo tan natural, dificultades y aciertos que poco a poco sorteamos para llegar a una exitosa lactancia materna. Me preparé mentalmente y tuve los cuidados físicos necesarios para que todo fluyera de la mejor manera.

ESTHER VIVAS
Periodista
Autora del libro
Mamá desobediente: Una mirada feminista a la maternidad



147

LA MATERNIDAD DEBE SER UN ASUNTO DE TODOS LOS MIEMBROS DE UNA SOCIEDAD

Necesitamos que se le dé otra mirada a la maternidad, entendiendo que es una cuestión que nos involucra a todos, porque es una tarea esencial para la reproducción humana. La culpa tiene mucho que ver con una mirada desde la cual las madres tenemos que ser las cuidadoras principales de nuestras criaturas. Según eso, tenemos que ser una madre abnegada, sacrificada, sin vida propia. Entonces yo creo que problematizar y politizar la maternidad ayuda a librarse de la culpa.

JORGE VELOSA
Escritor
Compositor de música campesina



148

EL COLOR DE LA VOZ DE MI MAMÁ ME QUEDÓ PARA SIEMPRE

Por crianza y de mero oído, mi mamá heredó de su taita, mi abuelo Leoncio, la copla y el refrán como parte de su garla cotidiana; y yo, de ella. En cuanto a la música, a doña Emma le gustaba cantar en algunos momentos del trabajo, y del arrulle, y su voz tenía un color muy especial, de esos que a uno le queda algo para siempre, como nos queda el canto de una mirla o el sonar de una cascada.

TOMADO DE LA EDICIÓN 183

JUANA MORALES Y CECILIA ZULETA
Psicólogas y expertas en crianza
Creadoras de En mente



149

EN LA CRIANZA CONSCIENTE MAMÁ Y PAPÁ ESTÁN PRESENTES Y SON PERSONAS DE SEGURIDAD PARA SUS HIJOS

Una persona de seguridad para un niño es alguien predecible, consistente, presente y que atiende sus necesidades emocionales. Es una persona que pone estructura y límites. Si lo gritas, aprende a tener miedo y a no comportarse de esa manera delante tuyo. Pero no aprende la habilidad que tú quieres enseñarle para la vida.



150

NAHIR GARCÍA
Enfermera
Madre de dos hijos,
Tomás y Santiago

APOYAR UNA FAMILIA EN LA QUE HABITA UN MIEMBRO CON SÍNDROME DE DOWN ES UNA LABOR DE COMPENSIÓN

Las personas cercanas suelen hacer suposiciones o generan falsas expectativas de tratamiento, para ayudar. Pero lo ideal es escuchar, reconocer las emociones de todos y colaborar con tareas puntuales (compañía o diligencias); evitar comentarios negativos, como decir que el niño será una carga, pues cada caso es distinto y el estímulo de sus habilidades puede contribuir a su desarrollo físico y mental, para lograr su independencia.

**MARÍA FERNANDA
CARDONA**
Escritora
Autora del libro
Maternidades imperfectas



151

Mi abuela me enseña que la vejez no es el fin

“Mi abuela desafía las expectativas convencionales. En lugar de conformarse con el rol de la ‘pobre viejecita’, ella vive con autonomía y pasión; Vita me enseña que la vejez no es el fin y que nunca se es un ‘producto terminado’.”

CHRISTIAN MUÑOZ
Psiquiatra
de niños y
adolescentes
Adscrito a Colsanitas



152

LOS NIÑOS DEBEN APRENDER A DECIR NO PARA TENER UNA ADULTEZ CON SEGURIDAD

Un niño que sabe decir *no* será un adulto que pone límites. Es importante considerar que el padre o la madre no son una voz absoluta y que no se les debe obedecer ciegamente, pues como formadores debemos moldear su opinión para que aprendan a socializar en otros espacios. Necesitamos dar a conocer nuestras inconformidades de manera respetuosa, porque esto permite tener un estilo de afrontamiento adecuado para el desarrollo emocional.

LINA TONO
Publicista
y periodista
Esposa y mamá



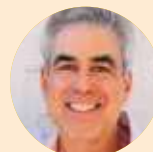
153

DEJÉ DE BUSCAR EL SECRETO PARA SER LA MAMÁ PERFECTA, PORQUE NO EXISTE

Estuve en un grupo virtual de mamás pero me estaba disparando el estrés.

Aunque me acompañó tuve que abandonarlo. Necesitaba dejar de buscar el secreto para ser la mamá perfecta, porque en realidad no existe. Unas pocas amigas, de las que salvan la vida, me han estado enseñando que soy suficiente y que fallarle de vez en cuando a mis hijos es también enseñarles a ser humanos en todo su esplendor. Ahora que materno más silenciosamente logro escuchar mejor a mi instinto.

JONATHAN HAIDT
Psicólogo
Autor de *La
generación ansiosa*



154

EL USO INDISCRIMINADO DE REDES SOCIALES AUMENTA EL ÍNDICE DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN LOS JÓVENES

La invención del “me gusta”, las notificaciones o el scroll infinito, ha servido para tenernos enganchados y aumentar nuestra ansiedad. El hecho de que los jóvenes se pregunten por qué no tienen la vida de “éxito” que muestran sus referentes en redes, no hace otra cosa que aumentar su angustia. Estamos a tiempo de implementar medidas para no permitir que esta epidemia continúe creciendo.

Descubre aquí las mejores
soluciones que

Quad 

tiene para ti...

Soluciones integradas de Marketing



**Impresión
Comercial**



**Marketing
Olfativo***



**In-Store y
Visibilidad***



**Creatividad y
premedia**



**Empaques y
Plegadizas**



**Servicios
Logísticos**



**No importa la industria,
hablamos tu idioma.**



Quad Colombia

www.quadlatam.co

*Productos patentados exclusivos: Display LAMà® PEC® InfoShade®

155

NAVEGAR EN LAS AGUAS DEL TIEMPO



JORGE FRANCISCO MESTRE
Escritor e historiador
Editor del portal
cultural Bacánika

“Ganar años es, muchas veces, la única forma de darse cita con la experiencia, eso que tantas veces es difícil de poner en palabras y compartir entre generaciones.

Hace un par de años me noté por primera vez un mechón de pelo que ha crecido desde entonces en su indudable color cano. Recuerdo que llamé a mis padres y traté de mostrárselos por la cámara, pero fue inútil. Tuvimos que esperar a un viaje que hicimos juntos a la playa para que pudieran verlo. Y, entonces, mi madre decretó entre carcajadas: “Ay, mi amor, ahora sí te estás volviendo viejo”.

En ese recuerdo atesoro una verdad tan sencilla como prodigiosa: hay tantas cosas que no se pueden mostrar o explicar con videollamadas, teléfonos, palabras. Hay que tenerlas ahí, delante, y esperar el momento. Mientras tanto, crecemos, sin darnos cuenta de que también es necesario el tiempo; así como tenemos que esperar algunos

años para que nuestros pies puedan calzar al fin sus sandalias y guardarse de la arena que hierve.

Mis papás tienen muchos años: suman casi un siglo y medio entre los dos. Y todos esos años me hicieron muy pronto consciente de lo que significa estar separados en generaciones: mi papá me contaba que de niño vio las noticias de la Segunda Guerra Mundial en los cortos que daban en el cine antes de las películas; cuando era pequeña, mi mamá vio las primeras transmisiones de *Los Picapiedra* en el televisor de unos amigos de la familia; mi hermana mayor vio surgir a Shakira, Chayanne y a Michael Jackson a través de la pantalla en su propio cuarto; y, al inicio de mi adolescencia, todos vimos llegar una pantalla distinta que con su conexión a internet cambiaría todo y me permitiría, entre otras cosas, ver lo que ellos vieron.

Sin embargo, la posibilidad de ver las cosas del ayer es un poder engañoso: no podemos ver ni saber qué siente ninguno ante ese primer hilo de canas (prematuramente, mi madre se pintó un mechón plateado en su adolescencia). Podríamos preguntar, claro. Pero lo que

obtendremos no serán las sensaciones, las preguntas, las certezas, sino lo mismo que intentan estas líneas: elaborar una idea para entender cosas que no se entienden. Solo se experimentan. Y todos hemos visto a nuestros padres, familiares de distintas edades y amigos, por supuesto, experimentar muchas cosas.

Eventualmente, todos descubrimos cómo es hacerse grande y sentir cansancio, angustia, satisfacción con todo lo que acarrea sostener una casa; cómo es revelarse frágil ante los errores, los diagnósticos, las despedidas; cómo es reír hasta las lágrimas con las poses ridículas que hacemos frente a la cámara; cómo es ver a un recién nacido venir a la vida, y luego decir palabras, dar pasos, tener tropiezos, hazañas; cómo es encontrar el camino, tener el privilegio de andarlo juntos todavía.

Yo veo a mis viejos caminar por la playa y pienso que, así sepamos todo eso, el mar sigue siendo demasiado grande para que quepa en nuestra vida; pero eso es algo que solo se descubre con suerte cada vez que nuestros pies regresan al agua.

MARGARITA ROSA DE FRANCISCO
Actriz y filósofa
Ganadora del Premio Víctor Nieto a Toda una Vida



156

ENVEJECER NO DEBERÍA MORTIFICARTE, ES UNA ETAPA CON UNA TRANQUILIDAD INESPERADA

A esta edad ya no quiero ser la bella de hace veinte años. Me gusta mirar mi cuerpo y ver las huellas del tiempo: las patas de gallo, la piel distinta y las experiencias vividas.

Es preferible la tranquilidad de aceptarse tal cual como eres que la angustia de querer detener el tiempo. La belleza no está en parecerse a tu versión pasada, sino en reconocerse completo y vivo en el presente.

TOMADO DE LA EDICIÓN 144

BRIGITTE BAPTISTE
Bióloga
Rectora de la
Universidad Ean



157

LAS AMISTADES PUEDEN SER GRANDES SALVAVIDAS

El bienestar es la capacidad de encontrar tranquilidad en cualquier situación. Aunque no siempre es fácil conseguirlo, hay algo que no debemos olvidar: nunca estamos solos. En los momentos difíciles, busca a tus amigos y amigas, porque siempre hay una mano cercana dispuesta a ayudarte.

En mi caso, siempre recurro a ellos cuando me enfrento a alguna adversidad.



JAIRO CAMARGO
Actor y director
de televisión,
cine y teatro

Protagonista
de la obra de
teatro *El Padre*

158

Debemos aprender a vivir con menos peso cada día

He recorrido un largo camino desde que salí de Barrancabermeja hacia Bogotá en 1974. Llegué sin mayor experiencia, con los sueños de un muchacho de provincia, y hoy me reconozco como un hombre más curtido, mejor ciudadano, compañero, padre y esposo. Desde mis primeros años profesionales en 1977, he hecho parte de un grupo de teatro durante nueve años, he actuado en más de 15 montajes en el Teatro Nacional, en casi 40 películas y muchas, muchas horas de televisión. Ha sido un camino lleno de trabajo, disciplina, amor, respeto y dedicación. No ha sido fácil, pero ha sido profundamente gratificante.

Con los años, he aprendido a levantarme con menos angustia, menos problemas, menos quejas.

Esa rutina de vivir con menos peso en los hombros me ha mejorado el bienestar. Me gusta pasar los días con tranquilidad, leyendo, escuchando música, disfrutando de una película o simplemente de la compañía de Patricia, mi esposa. Comer bien, dormir bien, beber bien: eso también es parte del bienestar.

La experiencia de protagonizar *El Padre* me ha tocado fibras profundas. Mis padres padecieron Alzheimer, una enfermedad dolorosa que trae tristeza e impotencia, pero también momentos curiosamente bellos en su confusión. Todo eso me ha enseñado a valorar lo sencillo, a honrar la calma y a sentir, siempre, la satisfacción de haber hecho un buen trabajo y recorrido un camino con sentido.

160

Las mujeres indígenas han sostenido la memoria y el pensamiento de nuestros pueblos



JULIETH MORALES
Artista Misak
Finalista del
Premio Arte
Joven de
Colsanitas y la
Embajada de
España

El arte ha sido un camino de mediación entre mi raíz y Occidente. Pero es el saber de los pueblos indígenas, y en especial el conocimiento ancestral de las mujeres Misak, el que ha tejido una forma propia de pensamiento desde la resistencia al olvido de los pueblos indígenas, una primera lucha frente a las estructuras coloniales y patriarcales. Antes que cualquier forma académica, han sido nuestras palabras, nuestras plantas, nuestros tejidos, nuestras lenguas y nuestras prácticas espirituales las que han sostenido la memoria y el pensamiento profundo de los pueblos.

La academia, el arte, aparecen como un puente que ha permitido que mujeres y comunidades indígenas cuestionemos los espacios establecidos para participar de ellos, pero no para adaptarnos a su lógica, sino

para resignificar, recordar, resistir y reexistir. En ese segundo momento, el arte me ha brindado herramientas para investigar y dialogar, pero sobre todo para regresar —junto con otras mujeres Misak— al ombligo del hogar, al centro espiritual y vital del pueblo. Frente a una generación envuelta en la exigencia al olvido de las identidades, el arte se vuelve retorno, memoria viva y acto político de reconocimiento.

Como mujer indígena, sé que cargamos con una historia de resistencia. Por siglos hemos sostenido la memoria de nuestros pueblos, golpeada por la colonia y por los desarrollos industriales que no entienden el sentir de la tierra. Estas formas de poder han implantado jerarquías que no nos pertenecen y que han fracturado el equilibrio ancestral en nuestros territorios.

Pero nuestras luchas persisten. Se mantienen vivas en la práctica de la minga, en el tejido comunitario, en la medicina, en los sueños. Nos reconocemos como hijas de la tierra, del agua, de la palabra y del fuego. Y es precisamente el fuego el que nos aconseja, el que nos recuerda la necesidad de equilibrio entre lo femenino y lo masculino, no como opuestos, sino como fuerzas complementarias.

Nuestra lucha como mujeres está en el encuentro, en el reconocimiento de las violencias históricas y actuales que atraviesan nuestros cuerpos y que, al hacerlo, desequilibran la espiritualidad de todo un pueblo. Desde ahí, el arte se convierte en una forma de sanar y de actuar, en una práctica de cuidado colectivo, de reexistencia y del afecto.

159

FERNANDO MONTAÑO
Bailarín
Primer colombiano
en la Royal Ballet de Londres

LA VIDA NO SE TRATA DE ENCAJAR, SINO DE SER FIEL A LO QUE UNO ES HASTA EL FINAL

Hay que imponerse y dejar que el talento de uno hable por sí solo. No quedarte pensando en tus limitantes, sino en actuar y seguir adelante cada día. En los momentos en los que he dudado de mí, me recuerdo que tengo las capacidades para lograr lo que me proponga. Por más dificultades que existan, hay que continuar hasta donde se pueda.

TOMADO DE LA EDICIÓN 166



© Pablo Salgado

161

MARLEYDA SOTO
Actriz y docente
Interpretó a Ursula Iguarán
en la serie de Netflix de
Cien años de soledad

Los sueños, el esfuerzo
e, incluso, la intuición, te
ayudan a crear tu camino

Nunca imaginé ser protagonista en la serie audiovisual de la obra más reconocida de Gabriel García Márquez. Lo que comenzó como un sueño—hacer teatro, contar historias—se convirtió en realidad con esfuerzo y formación. No importa de dónde vengas; lo que define el camino es la pasión con la que persigues tus metas. Crecí en Aguablanca, en un entorno humilde, pero nunca vi eso como una barrera, sino como una fortaleza. Las historias tienen el poder de detener el

mundo por un instante, pero los sueños no se sostienen solo con deseo; necesitan disciplina y aprendizaje. Pasé por las mejores escuelas de teatro en Cali, aprendí de grandes maestros y perfeccioné mi técnica. Aun así, el arte tiene algo más: la intuición. Hay momentos en que lo sembrado sin darte cuenta aparece en escena. Después de años de trabajo, entendí que fueron esa entrega y esa intuición pudieron ser aspectos claves que permitieron que todo ocurriera.

© Netflix

MARGARITA ORTEGA
Presentadora y actriz
Creadora del proyecto
Mujeres 50+



162
VIAJA LIGERO, SIENTE PROFUNDO
Y VIVE EN PAZ CON LO SIMPLE

La vida es una montaña rusa de emociones, y el equilibrio absoluto es una ilusión. Lo importante es ser conscientes de lo que sentimos, respirar, cuidar lo que comemos y buscar la paz en lo simple. Estoy segura de que la felicidad está en cargar una maleta de viaje ligera y disfrutar de cosas tan sencillas como ver el sol.

MARIO HERNÁNDEZ
Empresario
Fundador de la marroquinería
Mario Hernández



163
REINVÉNTESE PARA SALIR DE LA RUTINA
Y RECUPERAR EL ENTUSIASMO DE VIVIR

Es necesario renovarse en todos los aspectos: en el amor, el trabajo, la familia y hasta uno mismo. De lo contrario, la vida se vuelve monótona. Reinventarse es necesario para que no se pierda el encanto. La felicidad no es eterna; cuando alcanzas un deseo, la emoción dura poco, así que rompa el molde, póngale ganas y salga de nuevo adelante.

TOMADO DE LA EDICIÓN 163

164

VIENA RUIZ
Presentadora
Madre de cuatro hijos

LA MENOPAUSIA NO SOLO
SON SÍNTOMAS, TAMBIÉN
ES REDESCUBRIMIENTO

En esa etapa de la vida, los calores pueden aparecer en cualquier momento y el insomnio hace difícil el descanso nocturno. Aun así, es un periodo de redescubrimiento que trae aprendizajes positivos: aprendí a decir *no*, a elegir mejor a mis amigos y a conocer quiénes están realmente a mi lado en los momentos difíciles.



© Wendy Vanegas

CARLOS BETANCOURT
Curador y
museógrafo
Director de
@ceb.studio



165
DISEÑAR
ES CONSTRUIR PAZ

El diseño no es solo estética. Es una herramienta para comunicar, para generar conciencia y empatía. Desde mi experiencia, diseñar también es construir paz: darle forma a lo que duele, visibilizarlo y permitir que otros lo comprendan desde distintos contextos. El bienestar surge cuando podemos coexistir, cuando nuestras ideas se encuentran en un espacio compartido y de empatía. Diseñar es una forma de entendernos.

HERNÁN PELÁEZ
Periodista
Comentarista
deportivo



166
EL DEPORTE ES LA MEJOR
REPRESENTACIÓN DE LO
QUE SIGNIFICA VIVIR

Hablo del fútbol, que es lo que jugué y conozco. Al igual que en lo que sucede en una cancha, en la vida, unas veces se gana y otras se pierde. Para algunos, el retiro llega demasiado pronto y trae incertidumbre. Lo mejor es prepararse, mantener conexiones y encontrar un propósito que mantenga viva la emoción, como lo que implica practicar un deporte.

TOMADO DE LA EDICIÓN 187

DIANA ÁNGEL
Actriz y activista
Líder de la creación
de la Ley de los
Actores en 2019



167
APRENDE A CONVIVIR
CON LAS OPINIONES
AJENAS

Recibir amor y críticas de otros hace parte de la vida. Valora lo importante y no te enganches con lo que no aporta. A veces, ser objeto de comentarios genera inseguridad, pero entender que eso es una reacción del ego ayuda a superarlo. Trabaja en ello y aprende a soltar con rapidez, sin dejar que afecte tu esencia.

168

JESÚS ABAD COLORADO

Fotógrafo

Creador de *El Testigo*, memoria visual del conflicto armado

CONSTRUIR LA PAZ EMPIEZA POR RECONOCER EL DOLOR DEL OTRO

He recorrido Colombia con la cámara al hombro, siendo testigo de historias de dolor y resistencia. El bienestar para mí es ayudar a recuperar la memoria de muchas víctimas ausentes y resistentes en los territorios, sembrar reflexiones sobre la vida y despertar, ojalá bajo cielos estrellados, con el canto de los pájaros. En medio de tanto dolor, he aprendido a ponerme en la piel del otro, a valorar la paz, la tierra y la capacidad de amar y resistir que tenemos como sociedad.



© Valeria Herrera

CONY CAMELO
Actriz y cantante
Activista social



169

HAZ DEL TIEMPO PARA TI UNA PRIORIDAD, NO UN LUJO

Tómate el tiempo para cocinar tus alimentos, moverte, reciclar y vivir en armonía con tu entorno. Regálale momentos de meditación y, al menos una vez al año, viaja. El bienestar necesita espacio en tu vida. Disponer de tiempo suele parecer un lujo, pero tú eres tu prioridad.

MARÍA MANOTAS
Arquitecta
Creadora de contenido

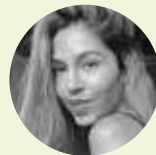


170

LIDERAR NO ES CARGAR CON TODO EL PESO, ES CONSTRUIR UN EQUIPO SÓLIDO QUE TE IMPULSE

El éxito no está en hacerlo todo solo, sino en saber delegar. Hay días difíciles, cuando parece imposible cumplir con todo, pero mantener una actitud de gratitud y enfocarse en lo positivo marca la diferencia. Ser la cabeza de algo significa rodearte de brazos confiables que te ayuden a alcanzar aquello que te propones.

LUCÍA SOTELO
Experta en
liderazgo femenino
Exdirectora de la
revista *Cosmopolitan*



171

SIN DESAFÍOS, NO HAY HISTORIAS, Y SIN ELLAS, NO HAY PRUEBAS DE VALENTÍA

Aunque el miedo a errar persista, lo importante es que el deseo de éxito supere el temor al fracaso. Como dice Cervantes: "Confía en el tiempo, que suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades".



© Juan Moore

{ 200 VOCES DE BIENESTAR }

Si quieres
conocer
nuevas voces
de bienestar
ingresa aquí:



172

JUANA ACOSTA
Actriz
Protagonista
de la serie *Medusa*

TENER AMIGOS QUE PIENSEN DIFERENTE A MÍ ME ENRIQUECE

Creo en los seres humanos, en la naturaleza, en la astrología, en la física cuántica, en el poder de la mente y, sobre todo, creo en el respeto por el otro, aunque su pensamiento sea diferente al mío. Por eso me gusta tener amigos de diferentes religiones, de diferentes posiciones políticas y le doy cabida a todo lo que sea diferente a mí y a mis ideas. Eso me da mucha paz y define lo que soy. Con la edad me he centrado un poco más en encontrar la calma, en buscar el bienestar, y por eso medito todos los días; es un hábito que me regaló el confinamiento.

¿Tienes 50 años o más?

El 99% de los adultos en esta edad está en riesgo de desarrollar herpes zóster o culebrilla

Para muchos, la varicela es solo un recuerdo de la infancia, pero lo que pocos saben es que el virus que la causa nunca desaparece del organismo.¹ Después de causar la varicela, el virus permanece en un estado latente o “dormido” en el sistema nervioso y puede reactivarse años más tarde en forma de herpes zóster, especialmente después de los 50 años.²



Por lo general, esta enfermedad suele manifestarse como una franja de ampollas que envuelve el lado izquierdo o derecho del torso. Sin embargo, también puede desarrollarse en otras zonas como la cara, los ojos y el cuello.¹ De acuerdo con el doctor Víctor Saravia, gerente médico senior de vacunas en GSK, “se afirma que el 99% de las personas de 50 años o más han tenido varicela,³ y de estas, 1 de cada 3 desarrollará herpes zóster en algún momento de su vida, según algunos estudios de cohortes.⁴

La edad es uno de los principales factores de riesgo, ya que, con el paso del tiempo, el sistema inmunológico se debilita⁵ y su respuesta a infecciones se vuelve más lenta, y por ello aumenta la vulnerabilidad a desarrollar diversas enfermedades.⁶ Asimismo, las personas mayores de 18 años con un sistema inmunocomprometido corren un mayor riesgo a desarrollar esta enfermedad”.¹

Patologías como la diabetes, el VIH, el cáncer o el uso de medicamentos como corticoides,⁵ así como



La vacunación a partir de los 50 años, o a los 18 años en personas inmunocomprometidas, es la medida más efectiva para reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad.¹⁷

el estrés crónico, pueden debilitar aún más el sistema inmune⁷ e incrementar la probabilidad de desarrollar herpes zóster.

Una enfermedad que impacta la vida del paciente y del cuidador

El herpes zóster puede afectar significativamente la calidad de vida de quienes lo padecen y de su entorno familiar debido al intenso dolor que provoca.⁸ Entre los síntomas más frecuentes se encuentra el ardor o dolor punzante, así como el hormigueo o picazón, los cuales pueden variar en intensidad.⁹ Otros síntomas comunes incluyen sensibilidad al tacto, enrojecimiento de la piel, ampollas llenas de líquido, fiebre, dolor de cabeza, sensibilidad a la luz y fatiga.¹ Aunque su duración habitual es de 3 a 5 semanas,⁹ en algunos casos las complicaciones pueden persistir por meses, años o incluso toda la vida.¹⁰

Una de estas complicaciones es la neuralgia postherpética, un dolor crónico en los nervios en donde apareció el sarpullido.¹¹ Este dolor ha sido comparado con el que padecen algunos pacientes con cáncer¹² y puede llegar a ser incapacitante y afectar la productividad y limitar las actividades diarias de quienes la sufren.⁸ Existen otras complicaciones menos frecuentes, pero igualmente graves, que afectan distintos órganos y funciones del cuerpo. Entre ellas, el herpes zóster oftálmico

puede provocar un sarpullido doloroso en un solo lado de la frente, y manifestarse como conjuntivitis o inflamación de córnea;¹³ en casos severos, puede causar la pérdida de visión.¹⁴ Asimismo, el herpes zóster óptico está relacionado con parálisis facial y problemas auditivos.¹⁵

Prevenir y tratar el herpes zóster es posible

Prevenir y tratar el herpes zóster es clave para evitar complicaciones a largo plazo y mantener la salud y bienestar a lo largo de la vida. Por un lado, mantener un sistema inmunológico fuerte a través de hábitos saludables como una alimentación equilibrada, ejercicio regular y una adecuada gestión del estrés, contribuye al fortalecimiento del sistema inmune.¹⁶

Aunque no existe una cura para el herpes zóster, ya que el virus permanece de por vida en el organismo, los tratamientos antivirales administrados en las primeras 72 horas pueden ayudar a reducir el dolor.¹⁸

“Existe la errada creencia que la vacunación es solo para niños. Sin embargo, es una medida en salud que debe mantenerse a lo largo de la vida.¹⁹ La recomendación es que, de la mano de su médico, conozca los esquemas de vacunación correspondientes a cada edad para evitar un impacto en su calidad de vida y la de sus familiares”, señala el doctor Saravia.



Fecha de elaboración: marzo 2025. Este es un material de concientización de enfermedad desarrollado por GlaxoSmithKline Colombia S.A. Ante cualquier duda, siempre consulte a su médico.
Referencias: 1. www.mayoclinic.org. 2. www.cun.es 3. www.cdc.gov 4. www.nia.nih.gov 5. medlineplus.gov 6. medlineplus.gov 7. scielo.sld.cu 8. portalcecova.es 9. www.nia.nih.gov 10. www.webmd.com 11. www.mayoclinic.org 12. Katz J, et al. Surg Clin North Am. 1999;79(2):231-252 13. www.college-optometrists.org 14. www.cdc.gov 15. www.mayoclinic.org 16. www.webmd.com 17. www.mayoclinic.org 18. my.clevelandclinic.org 19. www.minsalud.gov.co

173

VIVIR EL PRESENTE ES EL ACTO MÁS IMPORTANTE PARA NUESTRA SALUD EMOCIONAL



LEONARDO PALACIOS
Médico neurólogo
Profesor de la Universidad
del Rosario y neurólogo
adscrito a Colsanitas



No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad”.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

La felicidad y el bienestar emocional han sido una constante entre las metas de los seres humanos a lo largo de su existencia. Desde las corrientes filosóficas más antiguas, tanto en Oriente como en Occidente, se ha destacado la importancia de la felicidad al punto de ser considerada por Aristóteles como “el bien supremo”.

¿Qué entendemos por *felicidad*? Se trata de un sentimiento duradero que combina alegría, satisfacción y una sensación general de plenitud. Frecuentemente, está asociado a logros personales o al bienestar de nuestros seres queridos, y tiende a aumentar cuando se comparte. Se relaciona con la percepción de que llevamos una buena vida, y que vale la pena vivirla. En muchas de sus dimensiones, puede considerarse sinónimo de *bienestar emocional*.

Desde el punto de vista médico, se ha demostrado que existen hábitos y condiciones que favorecen ese estado de bienestar. Algunas de

ellas, como la genética, no son modificables, pero muchas otras sí pueden transformarse.

En cuanto a la genética, sabemos que la felicidad tiene un importante componente biológico, vinculado a la expresión de un gen responsable del transporte de serotonina, un neurotransmisor fundamental para nuestro estado de ánimo. Cuando sus niveles disminuyen, aumenta la tendencia a la tristeza, e incluso a la depresión. Los seres humanos heredamos este gen de nuestros padres, y lo expresamos de maneras distintas.

Otras condiciones que afectan nuestro bienestar emocional sí son modificables. Entre ellas, el entorno. Nuestro planeta atraviesa momentos difíciles, con conflictos armados en varios países, con una crisis ambiental y, en Colombia, con zonas aún marcadas por la violencia, en donde la vida de muchos ciudadanos está en riesgo. En contextos así, la mejor opción termina siendo migrar, de manera temporal o definitiva, en busca de condiciones más seguras. Aunque este proceso suele ser complejo y desafiante, miles de personas desplazadas han logrado, con esfuerzo y resiliencia emocional, reorganizar su vida junto con sus seres queridos y alcanzar una existencia plena.

Algunos hábitos que permiten transitar el camino hacia la felicidad y el bienestar emocional están vinculados con nuestro estilo de vida. Es así como llevar una dieta balanceada, suficiente y adecuada juega un papel muy importante. Mantener adecuados hábitos de sueño es fundamental para una buena salud física y emocional.

Interesarse por los demás, brindar apoyo en diferentes formas —ya sea cuidando a otra persona, donando tiempo, recursos o cosas materiales— contribuye a nuestro bienestar. El manejo del tiempo y de las expectativas también es importante: el pasado nos deja lecciones valiosas que deben ser recordadas, pero el presente es el tiempo con mayor relevancia para nuestra salud emocional. Vivir plenamente el día a día nos permite proyectar el futuro sin temor ni ansiedad.

El trabajo representa una parte importante de nuestras vidas. Por eso, siempre que sea posible, debemos procurar desempeñarnos en actividades que nos apasionen, que nos permitan desplegar nuestros talentos y, al mismo tiempo, ofrecer un servicio a la comunidad a la que pertenecemos.

Cuando tenemos la oportunidad de disfrutar actividades que nos gustan, se ha demostrado que aquellas experiencias que compartimos con otros —como paseos, comidas, bailes o deportes— resultan emocionalmente más significativas que la obtención o acumulación de bienes materiales.

Finalmente, múltiples estudios coinciden en que uno de los factores más importantes para disfrutar la vida y alcanzar la felicidad está en nuestras relaciones sociales. Cultivar vínculos sanos, duraderos y cercanos aporta más bienestar emocional que el dinero o los bienes materiales. Nos conecta con los otros y con nosotros mismos, y nos acerca al tan anhelado sentimiento de ser felices y estar más sanos.

PAULA CARVAJAL
Ilustradora
Autora de la novela
gráfica *Todo esto
era nuestro*



174

MI AUTISMO ME DA PISTAS DE CÓMO QUIERO VIVIR

Dejar de querer “arreglarme” y empezar a habitar mi sensibilidad con aceptación me cambió la vida tras un diagnóstico tardío. Pregúntate qué quiere tu cuerpo, cómo le gusta moverse, qué le hace bien. Muchos aprendimos a escapar disociándonos. Pero al conectar con lo que sentimos, podemos crear espacios donde expresarnos, en lugar de huir, y así vivir con más presencia y sentido.

DIEGO TRUJILLO
Actor
Producciones
recientes en las que
ha participado:
Griselda y Medusa

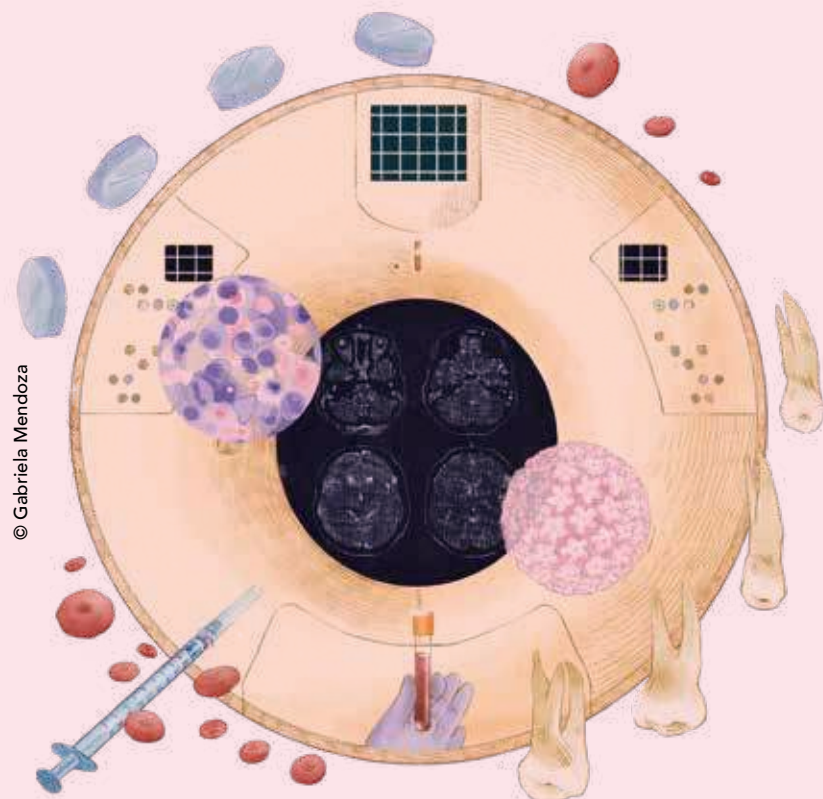


175

LA FELICIDAD RADICA EN EL EQUILIBRIO

Ni obsesionarse con la salud ni vivir solo de fiesta. Se trata de disfrutar y cuidarse a la vez. Montar en bicicleta y comer bien, pero también brindar con unos vinos cuando es momento de celebrar. Vivir plenamente es saber cuándo hacer cada cosa.

TOMADO DE LA EDICIÓN 160



© Gabriela Mendoza

176

JHON NARVÁEZ
Actor

Joe Arroyo en la película *Rebelión*



EN UN SISTEMA QUE DESESTIMA LA SALUD MENTAL PODER SER ACTOR ES UNA VENTAJA

“Sufrí un accidente cerebrovascular (ACV) justo en medio de un duelo devastador que expuso todo lo que andaba mal y me dejó ver al mismo tiempo todo lo que estaba bien. Desde entonces el bienestar es para mí una prioridad, un estilo de vida.”

LINA VALENCIA
Nutricionista dietista
Autora del libro *Juguemos a comer*



177

NO USEMOS LA COMIDA PARA PREMIAR O CASTIGAR

Nos han educado pensando que debemos comer todo lo que había en el plato sin levantarnos de la mesa, premiando y castigando a través de la comida, y omitiendo las señales de hambre y saciedad. Es complicado, pero desaprender para aprender es darle una oportunidad a las nuevas generaciones de tener una mejor relación con la comida, más allá de los nutrientes. Hablemos sobre las consecuencias de consumir un alimento en exceso y presentemos alternativas desde una perspectiva positiva.

JOSÉ NELSON RIVERA
Internista e intensivista
Fundador de la Unidad para el Alivio del Dolor y Cuidado Paliativo de la Clínica Reina Sofía de Colsanitas



178

NO ES NORMAL SENTIR DOLOR. SI SENTIMOS DOLOR ES PORQUE HAY ALGO QUE LO PRODUCE Y HAY QUE AVERIGUAR QUÉ ES PARA PODER TRATARLO

En medicina no se trata de estar bien, hay que quedar perfecto. No debemos normalizar el dolor. En el caso de un dolor crónico, a los pacientes los terminan mandando al psiquiatra a que les resuelvan una desesperanza y frustración que no va a resolver su verdadero problema. Lo que hay que hacer es averiguar el porqué del síntoma que los aqueja, porque está demostrado que el dolor crónico puede terminar hundiendo a las personas en la depresión.

PUBLICADO ORIGINALMENTE EN BIENESTARCOLSANITAS.COM



179

YVONNE RUBIO
Médica internista de Colsanitas

Su diagnóstico de cáncer de mama le dio una nueva perspectiva sobre el cuidado

SER MÉDICA NO ME SALVÓ DEL MIEDO, PERO SÍ ME AYUDÓ A ACTUAR A TIEMPO

Hacerme el autoexamen con frecuencia me permitió detectar a tiempo un cambio en mi cuerpo. Conocerme, escucharme y actuar sin demora fue clave en mi proceso. Como médica, a veces, dejar de autodiagnosticarme y simplemente ser paciente también es una forma de cuidarse.

TOMASA REYES
Última partera de San Basilio de Palenque
Resguarda la memoria viva de la partería tradicional



180

NO PERDAMOS LA CONEXIÓN QUE TENEMOS CON NUESTRAS RAÍCES Y LAS PRÁCTICAS DE NUESTRA HISTORIA

La partería tradicional sigue siendo un pilar fundamental en muchas comunidades, debemos respetar y valorar esas tradiciones. Lo ideal es combinar lo mejor de lo ancestral y lo científico, brindando un acompañamiento más completo, humano y respetuoso en procesos tan importantes como el parto.

GABRIEL MOYANO
Urólogo
Premio mejor especialista Colsanitas a nivel nacional en 2023



181

TOMAR CAFÉ O AROMÁTICA NO HIDRATA. SOLO EL AGUA LO HACE

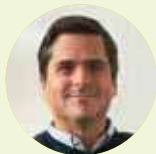
En Colombia, vivimos subhidratados. Como el cuerpo no almacena agua, necesitamos tomarla varias veces al día, sin esperar a tener sed. Una buena hidratación mejora la digestión, la función renal y hasta el sueño. Puede prevenir desde cálculos hasta infecciones urinarias. Aprender a tomar agua –con intención y regularidad– es uno de los actos más poderosos que podemos hacer por nuestra salud.

MARÍA CAMILA GÓMEZ C.
Publicista
Materna y vive con lupus desde hace una década



182
SI TÚ ESTÁS EN PAZ, TU FAMILIA PODRÁ ACOMPAÑARTE CON MÁS TRANQUILIDAD DURANTE UNA ENFERMEDAD
Vivir con lupus no es fácil de explicar. Mi familia aún tiene preguntas, pero he aprendido que si yo comprendo y acepto mi diagnóstico, todo es más llevadero. La paz que logro al conocer mi cuerpo y mi enfermedad se contagia. La forma en que enfrente el lupus influye en cómo quienes me rodean lo viven conmigo.

JUAN ANDRÉS BRANDO
Administrador de empresas
Recibió un diagnóstico de diabetes tipo 2 que transformó su vida



183
AGRADEZCO A LA DIABETES PORQUE ME SALVÓ LA VIDA
Estuve al borde del coma y de quedarme ciego, pero ese diagnóstico me obligó a cambiar. Pasé del sedentarismo y la comida chatarra a una vida con propósito, salud y autoestima. Aprendí que cuidarse no es un sacrificio, es una forma de vivir mejor. Y todos podemos. Solo hay que tomar la decisión y sostenerla con disciplina.



184
CLAUDIA ZAMBRANO
Ginecóloga
Especialista en salud adolescente

La primera consulta ginecológica es una semilla de confianza para toda la vida

La primera consulta ginecológica no es solo un chequeo médico: es el momento donde una adolescente descubre que su cuerpo merece ser escuchado, no temido. Insisto en que vengan antes de iniciar su vida sexual, para entregarles las llaves de su autonomía: anticoncepción segura, información sobre el VPH, y sobre todo, la certeza de que este consultorio es un espacio seguro donde no hay preguntas tontas ni silencios incómodos. Cuidar la salud íntima no es algo vergonzoso, sino un acto de respeto hacia sí mismas. Porque la verdadera prevención comienza cuando dejamos de ver estas conversaciones como tabú y las convertimos en diálogos naturales llenos de luz y verdad.

Si quieres conocer nuevas voces de bienestar sobre **salud** ingresa aquí:



CONSTANZA GONZÁLEZ
Psicóloga clínica
Enfocada en *mindfulness* y cultivo de la compasión del grupo Keralty



185
NO TENGO QUE SANARLO TODO PARA VIVIR. PUEDO VIVIR MIENTRAS SANO
Hay un momento liberador en el que comprendemos que no necesitamos tenerlo todo resuelto para empezar a vivir de verdad. Cada persona sana a su manera, a su ritmo, con sus propias herramientas, y eso está bien. La vida no espera a que estemos “listos”. La vida sucede aquí y ahora, incluso en medio del caos, la duda o el dolor. No hay que tener todas las respuestas para avanzar. Basta con dar un paso. Cuando elegimos estar presentes —aunque no todo esté claro, aunque duela— descubrimos que el bienestar no está al final del camino, sino en cómo lo transitamos. La verdadera transformación no ocurre cuando todo está en orden, sino cuando decidimos vivir con lo que hay, con lo que somos, tal como estamos hoy. Y así, poco a poco, sin perfección pero con intención, seguimos caminando.

LUZ KARIME SALEME
Abogada y consejera familiar
Autora del libro *El dolor de tu olvido*, un testimonio sobre su madre con diagnóstico de Alzheimer



186
CUIDARME TAMBIÉN ES PARTE DE CUIDAR A OTROS. SI YO NO ESTOY BIEN, ¿QUIÉN SE ENCARGA DE ACOMPAÑAR Y SOSTENER?
Durante varios años, mi vida giró en torno a cuidar a mi mamá. Aprendí a interpretar sus cambios de ánimo y a adaptarme al avance del Alzheimer, siempre alerta, siempre disponible. Hasta que mi cuerpo dijo basta y hubo un alto en el camino que me llevó a tomar conciencia de mi propia salud. No es egoísmo, simplemente es la necesidad de “autocuidarnos”, de reconocer nuestros propios límites y necesidades. A quienes hoy están en ese rol silencioso, invisible y exigente de cuidar a otro: no se olviden de ustedes mismos. Pidan ayuda y organicen su red de apoyo. No dejen de lado sus hobbies, sus rutinas personales y sus propios espacios, solo así podrán evitar el conocido “síndrome del cuidador quemado”. El cuerpo y el alma pasan factura, y si uno no se cuida, es imposible acompañar con verdadera presencia a quien lo necesita.

JAIME SOSA
Alergólogo
Escritor del libro *El ABC de las alergias*



187
NO TE ACOSTUMBRES A VIVIR CON ALERGIAS
“Muchas personas creen que la rinitis, el asma alérgica o la conjuntivitis son males inevitables con los que hay que resignarse a convivir. Pero no es así. Hoy existen tratamientos como la inmunoterapia —también conocida como vacunas para la alergia— que pueden modificar la respuesta del sistema inmune, reducir los síntomas a largo plazo e incluso evitar la necesidad de estar medicados por años. Eso sí: nada de remedios caseros extraños ni automedicación. Los jugos, frutas o soluciones no indicadas en la nariz solo empeora la condición. Y los antihistamínicos no siempre son suficientes. Lo mejor que puedes hacer es consultar con un especialista y empezar un tratamiento que te permita respirar sin limitaciones. Tu cuerpo no tiene por qué acostumbrarse al malestar.”

El calcio es la base del crecimiento de un niño

La leche es el mejor aliado de la nutrición infantil porque tiene una red de nutrientes muy inteligente. Es fuente fundamental de proteína y de calcio. Y, claro, la proteína se puede encontrar en el huevo o en las carnes, pero la leche tiene algo muy especial y es que también aporta calcio. Y el calcio es el mineral encargado de la salud de los huesos, los dientes y los músculos. El calcio es la boleta de entrada para que un niño siga creciendo. Es el ladrillo que necesita un niño para aumentar su talla y garantizar un crecimiento sano.

PAOLA YANQUEN DE PABLOS
Nutricionista dietista
Gerente de Asuntos Regulatorios
y Nutrición de Alpina



80 años *Alpina*

QUESO ARGOVIA,

HONRANDO NUESTRAS RAÍCES

En este queso único reunimos nuestra esencia, celebrando 80 años en hogares colombianos.

Disfruta de los beneficios del Queso Argovia, buena fuente de proteína y excelente fuente de calcio.

Imágenes de referencia. Consume junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico.

189

EL AUTOCUIDADO NO ES UN LUJO, ES UNA NECESIDAD



LINDA PALMA
Presentadora y modelo
Autora del libro
La vida es linda

“Una recaída a causa de su esclerosis múltiple obligó a la presentadora a parar y revisar si estaba poniendo especial atención a su salud mental y sus hábitos diarios.

© Tatiana del Toro



¿Qué voy a leer hoy? ¿Con qué me voy a nutrir hoy? ¿Con quién voy a hablar hoy? ¿Qué quiero decir hoy? ¿Qué no quiero decir hoy? Estas preguntas me acompañan casi todos los días. No son parte de una lista de productividad ni de una rutina inflexible; son una forma de cuidarme. Las hago buscando algo que por mucho tiempo no tuve: paz mental. Porque durante años viví con la mente acelerada, allá adelante en diez años, preocupada por lo que podía pasar, o atrapada en lo que no hice hace cinco. Siempre ocupada. Siempre corriendo. Y así era imposible tener tranquilidad.

Mi cuerpo me lo advirtió muchas veces. Pero fue después de una recaída fuerte por la esclerosis múltiple que entendí que tenía que hacer las cosas diferente. Que necesitaba

aprender a estar más tranquila, más presente, más conectada conmigo. Que necesitaba, sobre todo, cuidarme y vivir en función de tener tranquilidad en el día a día.

Hoy sé que mi salud mental es igual de importante que mi salud física. Y que cuidarla también requiere compromiso. No me imaginaba yendo al psicólogo en algún momento de mi vida. Pero después de esa recaída, empecé a ir a terapia. Empecé a hablar con alguien. Y ahí me di cuenta de que era necesario. Tan necesario como mover el cuerpo, como trabajar día a día para alimentarme en equilibrio. Que hablar, pensar en voz alta, reconocer lo que me pasa y buscar herramientas para transitarlo son parte de quererme.

La esclerosis múltiple me ha enseñado muchas cosas. Una de las más valiosas ha sido esta: el autocuidado no es un lujo. Es una necesidad. Hoy soy más consciente de cómo me hablo, de lo que me digo, de lo que dejo entrar en mi mente. Me

esfuerzo por hablarme bonito, por escucharme, por hacerme la vida más amable.

Y, por eso, empiezo mis días con esas preguntas. Son mi ancla. Mi pequeño ritual.

¿Qué tipo de conversación necesito? ¿Qué quiero decir hoy? ¿Qué tengo ganas de compartir, de expresar? ¿Qué no quiero decir hoy? ¿Qué límites necesito proteger?

No siempre tengo respuestas claras. Y no pasa nada. No se trata de cumplir. Se trata de estar más presente. De darme permiso de ir más despacio. De sentir lo que estoy sintiendo sin juzgarlo.

Durante mucho tiempo me exigí ser fuerte todo el tiempo. Ahora entiendo que cuidarme también es descansar. Parar. Pedir ayuda. Escuchar a mi cuerpo. Dejar de pelearme conmigo.

Y si al final del día no cumplí con todo, si no hice ejercicio, si no taché toda la lista... no me castigo. Si logré estar tranquila un rato, si respiré profundo, si me traté con ternura, si me hablé bonito... eso para mí ya es sanar.

ADRIANA ESLAVA
Periodista
Autora del libro
*El valor de la
imperfección*



190

APRENDÍ A AMAR MI IMPERFECCIÓN, PORQUE NO ME HACE VULNERABLE SINO ÚNICA

Mi imperfección me ha enseñado a no guardar rencores ni resentimientos, a pedir el milagro del perdón y a llenarme de amor del que más me ama, a través de la oración.

JULIETH LOZANO
Cantante soprano
Ganadora del premio
Cardiff Singer of the
World Competition
de la BBC en 2023



191

NUESTRA CARRERA NO DEBE DETERMINAR NUESTRO BIENESTAR

Aunque me emociona cada logro profesional, el verdadero éxito está en disfrutar lo cotidiano: una conversación con tus seres queridos, cocinar o vivir tranquilos. Todos necesitamos herramientas que nos ayuden a estar en paz, para enfrentarnos a escenarios desafiantes.

NATALIA JEREZ
Modelo, actriz y periodista
Abanderada de la educación
y nutrición infantil



192
**LOS VIAJES ME HAN HECHO
SENSIBLE Y MUY PERCEPTIVA**

Trato de agradecer al Universo desde que me levanto, dormir bien, pasar tiempo de calidad con mi hija, estar en la naturaleza, hacer deporte y viajar. Creo que los viajes me han hecho sensible y perceptiva. También me han dejado amigos, un gran amor por este planeta, educación, apertura de mente, inspiración, el aprender no solo de los demás sino también de mí misma, y muchas ganas de seguir viajando.

TOMADO DE LA EDICIÓN 194

IRENE VASCO
Escritora de cuentos infantiles
Ganadora del Premio
Iberoamericano SM de Literatura
Infantil y Juvenil 2024



193
**EL PASO DE LOS AÑOS ME HA ENSEÑADO
A ACTUAR CON PACIENCIA**

La edad me ha dado paciencia para escribir, no apresurarme y prudencia. No publico nada sin estar segura de la calidad de mi historia. Antes el afán de publicar, a veces, no me dejaba terminar las cosas como yo quería. La edad también me ha permitido ser amiga de mi intimidad. Soy muy cuidadosa con mi tiempo y mi silencio; por eso no acepto nada por compromiso, aprendí a decir *no*.

RODRIGO GARDUÑO
Entrenador de alto
rendimiento
Exfutbolista profesional



194
**TENER DISCIPLINA ES EL MAYOR
ACTO DE AMOR PROPIO**

Encarar la vida con resiliencia, fuerza de voluntad y valorando el esfuerzo me enseñó que no hay atajos para el éxito. Disciplina, compromiso, consistencia y amor propio son principios que he practicado toda mi vida y hoy comparto con otros.

195

LIA SAMANTHA
Diseñadora de moda
afrocolombiana
Cantante y diseñadora

**EL DISEÑO CONSCIENTE,
INSPIRADO EN MI CULTURA,
ME GENERA MUCHO BIENESTAR**

Hacer lo que más me fluye y tanto me gusta (diseñar) y ver cómo los demás aprecian mi trabajo, y a la vez se sienten inspirados, reafirma mi propósito en esta vida. Bienestar es abrazar y agradecer el presente, permitirme sentir de manera honesta. Hace poco me hice consciente de que las mujeres negras estuvimos mucho tiempo trabajando para los demás, y eso me hizo crecer pensando que muchos cuidados que te brindan bienestar como ir a un *spa* a recibir masajes, eran un lujo, pero son básicos para tener una vida saludable.

© Andrés Reina



LINA MAR SUÁREZ
Corredora
Presentadora
y asesora de moda



196
**CORRER ME ENSEÑÓ
QUE LOS SUEÑOS SE
TRABAJAN, NO SE ESPERAN**

Correr me ha regalado disciplina y la certeza de que los sueños no se cumplen por arte de magia: se trabajan. Cuando salgo a correr me transformo. Si empiezo el día con una sesión de una hora soy más positiva y tengo mucha más claridad mental. Es como si el cuerpo despertara al alma. Correr al aire libre es una de las formas más potentes en las que experimento bienestar.

OSWALDO RESTREPO
Médico,
investigador
y conferencista
Autor del libro *Vive al
100 más allá de los cien*



197
**SI NO EJERCITAMOS
NUESTRO CUERPO,
RESTAMOS AÑOS DE VIDA**

Si no ponemos nuestro cuerpo en uso con ejercicio, se atrofia, pierde su funcionalidad, se deteriora y envejece rápidamente. Una persona sedentaria puede estar restando entre 7 y 14 años de su vida cada 20 años. Lo más importante es desarrollar un sistema que haga los hábitos saludables sostenibles en el tiempo.

IVÁN LALINDE
Periodista
Presentador
del matutino
Día a Día



198
**PASO FELIZ CUANDO
ME ENCUENTRO
CON PERSONAS QUE
ME RECARGAN**

La vida me ha mostrado que del afán no queda sino el cansancio. Por tanto, hace algunos años empecé un recorrido en busca de la serenidad, a través de la meditación, la oración, la costura y la buena compañía.

199
**EQUIPO
EDITORIAL
BIENESTAR**

**Aprender y compartir
nuestro trabajo en torno
a la salud y el bienestar
es una motivación que
no tiene que convertirse
en presión**



Hacer la revista *Bienestar* nos enfrenta, todos los días, a dialogar con diferentes fuentes: médicos, psicólogos, artistas, líderes y personas que inspiran a otras en el camino hacia una vida más saludable y armónica. Es un privilegio que a la vez nos enfrenta a nuestros retos individuales y a las dificultades que se presentan en un equipo. Tensiones, agotamiento, la desafiante cotidianidad de la vida laboral.

En esa marea nos reconocemos como una familia imperfecta que intenta compartir con muchas otras familias las preguntas por el bienestar y las herramientas que nos pueden ayudar. Sabemos que navegar esa búsqueda de bienestar no es una línea recta, para nadie, pero comprendemos que hacerlo en compañía del conocimiento de los expertos y del cariño de un grupo de apoyo puede hacer esta travesía más ligera.



© Erick Morales

IVONNE OROZCO VASCONCELLOS
Presidenta Keralty-Colsanitas

Hoy, más que nunca, la información y la tecnología son las grandes aliadas del bienestar y la salud

Los cambios son una constante en la vida de una persona. Hay quienes se niegan a aceptarlos, y esto les genera una dosis de sufrimiento, y hay quienes resuelven adaptarse, sin decir que este sea el camino fácil. Dentro de las empresas sucede igual. Los avances tecnológicos atraviesan el ADN de una compañía como la nuestra, en la que buscamos el cuidado desde la prevención de la enfermedad y el mejoramiento de la calidad de vida de nuestros usuarios. Por eso, ante la llegada de la inteligencia artificial y todos sus retos, nosotros decidimos convertirla en nuestra gran aliada. Una aliada que nos permite tener procesos más

eficientes para facilitarle la vida a los usuarios, atender un mayor número de personas, definir rutas más precisas de tratamiento, para tener una respuesta más rápida a nuestros usuarios, identificar enfermedades antes de que aparezcan, para que la prevención sea una realidad. Y nos reconforta saber que podemos compartir todos esos avances, y todo el conocimiento nuevo que generamos día a día, a través de un medio de comunicación como la revista *Bienestar*, donde la divulgación científica es protagonista. Las páginas de esta edición especial reflejan la misión de nuestra compañía: ofrecer caminos de bienestar para todos.

Alma Joven

Tu guía para acompañar el bienestar emocional de tu hijo

En Colsanitas creemos que una crianza amorosa e informada puede marcar la diferencia en la vida emocional de tu hijo. Por eso, creamos este modelo pensado para ti, que buscas lo mejor para tu hijo incluso cuando todo parece estar bien.



¿Qué te ofrece Alma Joven?



Evaluación del bienestar emocional de tu hijo.



Orientación sobre pautas de crianza positiva.



Acompañamiento especializado en caso de alguna dificultad.

No esperes a que algo esté mal para cuidar la salud mental de tu hijo.

Solicita una cita con pediatría para ingresar al modelo Alma Joven:

Colsanitas en línea
Bogotá:
601 487 1920
Resto del país:
01 8000 979020

Oficina Virtual
colsanitas.com

200 VOCES DE BIENESTAR

Celebramos 200 ediciones revisando nuestra historia y escuchando las voces más resonantes de nuestra comunidad. Encuéntralas aquí:



Bienestar
COLSANITAS