

Edición 201

Bienestar

COLSANITAS

ENTREVISTA
EXCLUSIVA CON

**Juana
Acosta**



ADICCIÓN
AL CORTISOL

ESPECIAL
CORRER SANA



Barranquilla
es nuestra
razón de ser

Síguenos en nuestras redes
  [@clinicaiberoamerica](#)

Visítanos en
www.clinicaiberoamerica.com

Salud

con Alma Tolimense

 **Clínica Keralty**
Ibagué



Síguenos en nuestras redes sociales

 [@clinicakeraltyibague](#)

 [Clinica Keralty Ibagué](#)

clinicakeraltyibague.com

CONTENIDO

Edición 201
Agosto - Septiembre 2025

ESPECIAL
CORRER
SANA



06
CARTA DE LA PRESIDENTA
Queremos que más colombianos
accedan al mejor servicio de salud
IVONNE OROZCO VASCONCELLOS



BienestarColsanitas

Bienestar
COLSANITAS

Director
Ángel Unfried
aeunfried@colsanitas.com

Editora
Mónica Diago
mdiago@keralty.com

Editora digital
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
Jaime Hernández (Practicante)

Especialista digital
Juan Carlos Afanador
jcafanador@colsanitas.com

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

Correctora de estilo
Paula Marulanda

Fotografía de portada
Juan Moore

Fotografía
Andrés Gómez, Erick Morales,
Creative Makers, Valeria Herrera,
David Durán Velásquez, Daniel Jaramillo

Ilustración
William Pineda, Zayda Vargas, Darío Silva,
Gabriela Mendoza, Juliana Quitian,
Tatiana del Toro, Julia Tovar

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



08



26



16



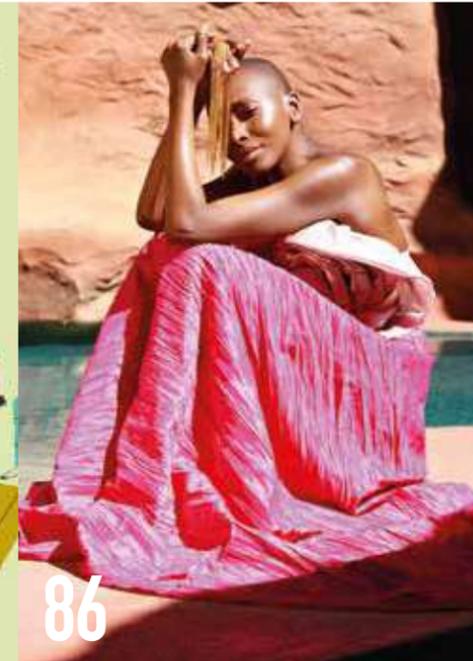
52



44



12



86

08 AUTOCUIDADO
Patricia Ércole: un carácter
fuerte y un alma compasiva
VALERIA HERRERA

12 MENTE
El cortisol y la adicción al
estrés: ¿cómo romper el ciclo?
CATALINA PORRAS

15 COLUMNA: ÍNTIMAMENTE
No espere la llegada de la
menstruación para conversar
con su hija sobre sexualidad
ALEJANDRA GALOFRE

16 PERSONAJES
Juana Acosta, imparable
ADRIANA RESTREPO

22 SALUD
El síndrome del túnel carpiano:
más allá de lo laboral
JAIME HERNÁNDEZ

26 ACTIVIDAD FÍSICA
Colombian Power:
la serie sobre el regreso
de Cabal y Farah
VALERIA HERRERA

30 SALUD
Tres lutos aplazados
por una pandemia
ANDRÉS PÁRAMO

36 HOGAR
Cómo cuidar plantas
de apartamento
JAIME HERNÁNDEZ

40 ESPECIAL CORRER SANA
Valentina Lizcano y el *running*
como revolución personal
CATALINA PORRAS

44 SALUD
Cinco pasos para escoger los
zapatos adecuados para correr
LAURA SOTO

46 Lo que he aprendido
corriendo con mi perro
JUANA GABRIELA ACUÑA

50 Anatomía del *running*:
una guía completa
para correr bien
LAURA SOTO

52 Lina Mar Suárez:
del primer kilómetro
a un propósito de vida
LAURA SOTO

54 Sylvana Gómez
y su filosofía de correr
sin prisa
JAIME HERNÁNDEZ

58 MENTE
La trampa de sanar
SARA JULIANA ZULUAGA

62 ACTIVIDAD FÍSICA
Jiu-jitsu brasileño:
el arte suave
JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ

66 CULTURA
La travesía artística
de Ana Galvañ
JAIME HERNÁNDEZ

72 CULTURA
Mochilas arhuacas:
tejidos con alma femenina
KAREM RACINES

78 HISTORIAS KERALTY
Las biblioterapeutas
de la Clínica Sebastián
de Belalcázar
MÓNICA DIAGO

80 SALUD
Calambres: un dolor
que paraliza
JAIME HERNÁNDEZ

84 VIDA
Celebramos la edición 200
de la revista *Bienestar*
REDACCIÓN BIENESTAR

86 EL BIENESTAR ES...
Belky Arizala: modelar
la vida con dignidad,
carácter y propósito
REDACCIÓN BIENESTAR

90 COLUMNA: SEXTO PISO
Gracias, vida
EDUARDO ARIAS

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

Queremos que más colombianos accedan al mejor servicio de salud

En Keralty nos apasiona la innovación. Trabajar cada día para encontrar nuevas formas de prestar un mejor servicio, humanizado, sensible y amable. En las páginas de esta revista podrás encontrar una historia que da fe de esa misión: "Las biblioterapeutas de la Clínica Sebastián de Belalcázar". Hace un año y medio implementamos en nuestra clínica de Cali el programa Lectura Cura, en el que voluntarias brindan a los pacientes momentos de esparcimiento a través de la palabra y el relato. Hoy nos llena de alegría compartir otro sueño hecho realidad: el nacimiento del Plan Salud Activa como una alternativa adicional de medicina prepagada, con tarifa liviana, fácil acceso y cubrimientos integrales en salud.



© Erick Morales

El Plan Salud Activa está en el mercado desde el 1 de julio, con consultorios médicos exclusivos para sus usuarios. Es un plan que permite acceder a un modelo de atención privado, a través de una red adscrita. Está disponible para personas en Bogotá, Cali, Medellín, Barranquilla, Bucaramanga y Villavicencio.

Nos emociona ser pioneros en Colombia con este plan que, además, cuenta con atención

intrahospitalaria en habitación individual y un anexo de tratamiento oncológico. Los médicos generales y pediatras son la puerta de entrada para los usuarios, quienes pueden acceder posteriormente a niveles de atención más especializados. Todo esto dentro de un modelo enfocado en la prevención de enfermedades. Sabemos que los jóvenes encuentran pasión en diversas actividades y hobbies, como lo demuestra el especial de *running* que tenemos al interior de la revista. Por eso, el Plan Salud

Activa es ideal para aquellas personas que buscan su bienestar desde diferentes ángulos. Además, aquellos colombianos que acceden a él empiezan a acumular antigüedad en medicina prepagada, lo que se convierte en beneficios más adelante.

Algunos de los servicios que ofrecemos en el Plan Salud Activa son: consulta médica especializada mediante remisión del médico puerta de entrada; atención médica y/o quirúrgica de urgencias; exámenes de laboratorio clínico y patológico; apoyos terapéuticos; cirugías ambulatorias o programadas; terapias físicas, respiratorias y del lenguaje; hospitalización para tratamiento médico-quirúrgico; consultas de nutrición y psicología, y atención médica obstétrica del parto o cesárea, entre muchos otros.

Si quieres conocer más beneficios de este plan ingresa a: www.colsanitas.com/plan-salud-activa.

Ivonne Orozco Vasconsellos
Presidenta
Keralty-Colsanitas



Cuida tu **seguridad digital**

Protege tu información y tus transacciones.

1. Realiza el pago de tus facturas y compra de vales de forma segura:

<p>Accede</p>  <p>Oficina Virtual colsanitas.com</p>	<p>Ingresa</p>  <p>App Colsanitas</p> <p>Actualízala ahora en</p> <p>Google Play App Store AppGallery</p>	<p>Utiliza</p>  <p>Kioscos Ubicados en oficinas y Centros Médicos Colsanitas</p>	<p>Chatea</p>  <p>María Paula Tu asistente virtual</p> <p>WhatsApp (+57) 310 310 7676</p>
---	--	---	--

2. Ojo: evita enlaces sospechosos y no compartas tu información personal. 

Accede siempre desde: www.colsanitas.com

y mantén **tus datos de contacto actualizados** a través de nuestros canales oficiales.

3. ¿Dudas? Contáctanos en:
Bogotá (601) 4871920. Nacional 018000979020.

Tu protección es **nuestra prioridad.**



Patricia Ércole: un carácter fuerte y un alma compasiva

Por: Valeria Herrera*

Fotografía: Jorge Andrés Gómez Sierra • Maquillaje: Sara Romero Garay

Una mujer apasionada por todas las causas que emprende.
Es bióloga, actriz, bailarina, entrenadora corporal y está profundamente conectada con la espiritualidad y la naturaleza.

Patricia Ércole creció en un ambiente artístico que la ayudó a trazar el camino de su profesión. Su madre, Raquel Ércole, fue una de las primeras actrices de la televisión colombiana, y su padre, Lizardo Díaz, un músico, actor y humorista. Considera el hogar el tesoro más grande de su vida, y al ser la única mujer entre tres hijos, fue la consentida. Su refugio es su familia; su perrita, Mía, que la acom-

paña a todas partes; la naturaleza, y el arte. En una conversación íntima, Patricia habla sobre su identidad, el amor propio, sus pasiones y su forma de ver el mundo.

¿Cuál es su motivación diaria?

Estar viva ya es un propósito en sí mismo. Me levanto cada mañana con la conciencia de que estoy respirando, de que tengo mis sentidos, mi cuerpo, mis posibilidades, y eso

ya es un regalo. Poder moverme, sentir, trabajar, enseñar, viajar y disfrutar de lo que me rodea me parece un milagro. También me motiva mucho lo que estoy construyendo, lo que proyecto con mi equipo de trabajo, y lo que desarrollo en honor a mis papás y su legado. Me llena ver a mi chiquitina, Mía, feliz en el parque; reencontrarme con mis hermanos y sobrinos; compartir con mis amigos. Me entusiasma un atardecer, tomar de vez en cuando mi guitarra y retomar melodías. Me motiva profundamente mi labor como entrenadora; trabajo con bailarinas, deportistas, personas mayores, y cada uno llega con su historia, con su carga.

¿Cómo concibe el amor propio?

Para mí, el amor propio empieza por poder mirarme al espejo: reconocermelo con respeto y cariño y decirme: "Aquí estoy, me quiero". Ese amor lo practico cuidando mi cuerpo, mi mente y mi espíritu. Agradezco cada día apenas amanece, entrego todo lo que está por venir al Espíritu Santo, oro por los que amo y me encomiendo a Dios. También me alimento con conciencia; soy vegana porque me

Amplíe el contenido de esta nota escaneando este código:



importa lo que entra en mi cuerpo y cómo eso se relaciona con los animales y el planeta. Amarme también me permite salir al mundo y no ser indiferente. No puedo ver injusticias y quedarme callada. Por eso apoyo fundaciones, denuncio la crueldad, me involucro en lo que creo. A veces nos acostumbramos a ver tanta violencia que se nos convierte en paisaje, y eso no lo podemos permitir.

¿Cómo logra mantener una vida tan saludable en esta sociedad de hiperconsumo?

En todos los sectores te enfrentas a dinámicas y presiones que pueden rayar con tus principios, no solamente en el sector de los artistas. Desde muy joven me ponían sobrenombres por ser distinta, porque no consumía sustancias, no era de fiesta larga, no vivía en ese ritmo frenético. Yo pre-

fería madrugar, meditar, hacer ejercicio y cuidar mi conexión espiritual. Pero jamás me interesó complacer a un grupo a costa de traicionarme a mí misma. Crecí en un hogar con valores muy claros y eso me dio un carácter firme. Incluso viviendo en Europa, disfrutaba bailar y trasnochar con mis amigos, pero nunca necesité nada externo para sentirme parte de algo. Hay que fortalecerse internamente para poder decidir por sí mismo. Ser coherente con lo que pensamos y hacemos. Y sí, puede que eso nos aleje de algunas personas, pero también va a acercarnos a quienes realmente conectan con nosotros.

¿Cuéntenos qué es el Gyrotonic y cómo lo descubrió?

Yo vivía en París, entrenaba pilates, y un compañero de *ballet* me presentó el Gyrotonic. Cuando lo conocí, me enamoré de esta práctica. El Gyrotonic Expansion System desarrolla un trabajo de apertura a nivel energético enorme, con los siete tipos de respiración de los ejercicios, que ayudan a alinear los chakras. Entreno a gente que practica triatlón, a bailarinas porque se conecta la danza con el movimiento, y también a nadadores.

Tengo alumnos ejecutivos, y otros muy mayores que necesitan mejorar su movilidad, balance y estabilidad. Por eso, el entrenamiento siempre va de acuerdo a las necesidades de las personas. Al final, hacemos meditación. Los que nos gusta meditar.

¿Cómo describe su relación con los animales?

Desde niña, en una finca que tenían mis padres en los llanos orientales, aprendí a respetar a todo ser vivo. Mi abuela hablaba de ser compasivos con cada ser viviente porque todos tienen una función. Desde entonces supe que los animales no están a nuestro servicio, sino que compartimos con ellos un equilibrio vital. Por eso me hice vegana, por amor y respeto. El nivel de crueldad al que hemos llegado como humanidad en la industria alimentaria es atroz. Cuando veo el sufrimiento de los animales en esas cadenas industriales siento que algo muy grave se ha roto en nosotros. No es posible que sigamos mirando para otro lado.

¿Qué mensaje le gustaría dejar a través de su trabajo artístico y humano?

El amor y la compasión por cada ser vivo, humanos, animales, la naturaleza. Si empezamos a mirarnos y a mirar a los demás desde ahí, algo empieza a cambiar, aunque sea en un entorno pequeño. Lo que realmente cuenta no es si se cumplen los sueños o no, sino cómo vamos construyendo el camino hacia ellos. Y ese camino es único, no se parece al de nadie más. Cada quien tiene su ritmo, sus momentos de claridad, de retroceso, de impulso. Porque la vida no es lineal: sube, baja, se curva. Lo esencial es no detenerse. Y actuar siempre desde el corazón. **B**

*Periodista de las revistas Bienestar y Bacánika



Patricia Ércole practica el Gyrotonic como un ejercicio que va de adentro hacia afuera, con conciencia corporal, escuchando al cuerpo y respirando.



“Creo profundamente que todo lo que hacemos debe estar atravesado por el amor, la entrega y la disciplina. Para mí, el mayor legado es poder ser inspiración para otros, desde lo cotidiano”.

El problema surge cuando se vuelve constante y el cuerpo no tiene tiempo de recuperarse". En un mundo donde el ritmo acelerado es la norma y la productividad se mide en tareas hechas, el cortisol se ha convertido en un compañero inseparable.

Estrés positivo vs. estrés crónico

No todo el estrés es negativo. Pulido diferencia dos tipos de estrés: el positivo y el negativo. "El estrés positivo nos permite responder a retos y desafíos de manera eficiente. Nos ayuda a prepararnos para una presentación importante, a reaccionar rápido ante un imprevisto o a mantenernos concentrados en un proyecto desafiante". En estos casos, el cortisol actúa como un aliado, elevando nuestra energía y permitiendo una reacción efectiva.

La situación cambia en el momento en que el estrés se vuelve habitual. Cuando la mente y el cuerpo nunca salen del estado de alerta, el cortisol deja de ser un recurso útil y se transforma en un factor de desgaste. "El estrés crónico se mantiene en el tiempo, nos hace sentir agotados incluso después de dormir bien, nos genera irritabilidad, ansiedad y problemas de salud", explica Pulido. En este punto, el cortisol ya no nos protege, sino que empieza a afectarnos en múltiples niveles.

¿Cómo reconocer los efectos del cortisol elevado?

El cortisol en exceso puede manifestarse de diversas formas, tanto a nivel físico como emocional. Entre los síntomas más comunes están:

- **Fatiga crónica** o sensación de agotamiento incluso después de descansar.
- **Irritabilidad y ansiedad**, cambios en el estado de ánimo o sensación de estar constantemente en alerta.
- **Alteraciones en el sueño**, ya sea dificultad para dormirse o despertares frecuentes durante la noche.
- **Problemas digestivos**, como inflamación crónica o problemas de metabolismo.

- **Tensión muscular**, con dolores en la cabeza, el cuello y la espalda sin una causa aparente.
- **Aumento o pérdida de peso inexplicada**, pues el estrés prolongado puede afectar la forma en que el cuerpo metaboliza los alimentos.

"Cada persona reacciona de manera diferente", señala Pulido. "Algunas personas tienen insomnio, otras sienten una necesidad incontrolable de comer. Algunas se sienten agitadas y otras experimentan una sensación de lentitud y desmotivación. Lo importante es reconocer los patrones propios y buscar ayuda".

Adicción al estrés en la era digital

Una de las grandes dificultades de nuestra época es que muchas personas se han vuelto adictas al estrés sin siquiera notarlo. El uso de redes sociales, la necesidad de estar ocupados todo el tiempo y la hiperconectividad han convertido el cortisol en un combustible diario. "Nuestro cerebro está diseñado para buscar recompensas inmediatas. Cada notificación, cada mensaje de correo electrónico y cada actualización en redes sociales genera una pequeña descarga de dopamina y cortisol. Esto nos mantiene en estado de alerta, incluso cuando no es necesario", explica Pulido. **B**



CÓMO REGULAR LOS NIVELES DE CORTISOL

El objetivo no es eliminar el cortisol, sino aprender a gestionarlo. Aunque puede medirse, no existen medicamentos específicos para regularlo. Su manejo se basa en psicoterapia y hábitos saludables. La psicóloga Pulido propone varias estrategias:

1. **Mantener horarios de sueño constantes**, evitar pantallas antes de dormir y crear rutinas nocturnas.
2. **Evitar el sobreentrenamiento** y, más bien, optar por actividades suaves, como el yoga o las caminatas.
3. **Disminuir el consumo de cafeína**, azúcar y alimentos ultraprocesados, e incorporar grasas saludables, proteínas y vegetales en la dieta ayuda a estabilizarlo.
4. **Limitar redes sociales** y establecer momentos sin tecnología.
5. **Meditar**, hacer ejercicios de respiración profunda y dedicar tiempo al disfrute.

"El cortisol no es nuestro enemigo", señala la psicóloga Pulido. Es una herramienta que nos ha permitido adaptarnos, pero necesita equilibrio. Aprender a gestionarlo ayuda a recuperar la calma, la claridad y la energía para vivir mejor.

ÍNTIMAMENTE

No espere la llegada de la menstruación para conversar con su hija sobre sexualidad

Hablar de educación sexual todavía genera silencios incómodos. Esperamos que sea "otro" quien se encargue de explicar: el colegio, el pediatra, el ginecólogo. Pero la educación sexual empieza en casa, con honestidad.



Por: **Alejandra Galofre**
Médica especialista en ginecología y obstetricia adscrita a Colsanitas

Con frecuencia, llegan niñas de 11 o 12 años a mi consultorio simplemente porque les llegó la regla, como si eso fuera motivo de alarma. La menstruación no es una enfermedad ni requiere por sí sola una cita ginecológica. Para esas niñas, venir al ginecólogo sin ninguna información previa puede ser una experiencia traumática, pues están enfrentando muchos cambios: les salió vello púbico, comenzaron a usar desodorante, tuvieron que aprender a ponerse una toalla higiénica... y de repente están en una consulta médica, con miedo. Mi trabajo es explicarles que estamos ahí para resolver dudas, no para invadir su intimidad.

Solo es recomendable traer a una niña a consulta si tiene síntomas como flujo, picazón, dolor y sangrados irregulares, o cualquier señal que preocupe. También si hay muchas dudas en casa y se necesita orientación profesional, o si ella está por iniciar su vida sexual y se quiere hablar de anticoncepción, higiene y prevención de infecciones.

La primera menstruación puede ser un momento confuso si no se ha hablado antes del tema. Lo ideal sería que antes de pasar por ahí la niña

ya supiera qué es, para qué sirve la vagina, qué pasa cuando el cuerpo ovula. La educación sexual comienza con el conocimiento del cuerpo desde la infancia, cuando en la casa y en el colegio se nombra con claridad cada parte, sin eufemismos ni silencios: pene, vagina, senos, vulva, útero. Los niños y las niñas deben entender desde pequeños qué función tienen sus órganos, qué significa menstruar y cómo cambia el cuerpo al crecer.

A muchas nos tocó enterarnos de la menstruación el día que pasó, sin ninguna preparación. Eso no debería suceder. Y los niños también deberían entender qué implica ese proceso para sus compañeras. Que no sea motivo de burla, sino de admiración. Si un niño entiende que una mujer puede crear vida desde su cuerpo, la mirada hacia lo femenino cambia para siempre.

También a consulta llegan adolescentes que están por iniciar su vida sexual. Algunas aún no lo han hecho, pero ya quieren saber cómo cuidarse. Otras vienen porque sus madres, con toda la razón, quieren ofrecerles información y acompañamiento. Este es un espacio valioso. No se trata de examinar, sino de conversar. Habla-

mos de métodos anticonceptivos, de enfermedades de transmisión sexual, de autoestima, de cómo tomar decisiones con información y sin presión.

El autocuidado también se extiende a hablar de temas como la higiene íntima. Muchas adolescentes llegan con un "kit ginecológico" lleno de productos innecesarios: jabones especiales, toallitas húmedas, desinfectantes, perfumes. Nada de eso se necesita. De hecho, muchas infecciones vienen de ahí. A veces basta con volver a lo básico: agua, jabón neutro y ropa interior de algodón.

Aunque las ginecólogas estamos para ayudar a las mujeres y niñas, la educación sexual no se debe delegar. Es un proceso que comienza en casa, se refuerza en el colegio y se profundiza en consulta. No educamos a los niños solo para evitar riesgos, sino para que valoren su cuerpo, entiendan que no todo lo que sentimos es "normal", que merecemos respeto, cuidado y placer. Y eso empieza por tener información. Porque cuando una mujer sabe, elige mejor. Y cuando una niña puede decir "no" con claridad, se está protegiendo de muchas cosas, incluso de las que todavía no sabe nombrar. **B**

JUANA ACOSTA IMPARABLE

Por Adriana Restrepo* • Fotografía: Juan Moore

Asistente de fotografía: Andrés Arias • Stylist: Alejandra Muñoz

Maquillaje: Daniela Bastidas • Locación: Adriano Casa República • PR: Camilo Pardo

La actriz colombiana más importante en Europa reflexiona sobre la dedicación que exige construir cada uno de los personajes que encarna, los retos que han llegado con la mediana edad y su reencuentro con el país.



SUS PERSONAJES

1. *Medusa*, 2025
2. *La fianza*, 2024
3. *El perdón principal*, 2023
4. *El inocente*, 2021
5. *El cartel de los sapos*, 2012

Juana Acosta no deja nada al azar. Al menos no en lo que tiene que ver con su carrera. Revisa cada detalle milimétricamente: su maquillaje, su vestuario, cada una de las fotos que le toman. "Cuando se trata de mi imagen como actriz, me gusta estar siempre impecable", afirma. Nada pasa sin su visto bueno. Le gusta que su equipo dé el 100%, igual que lo da ella. El rigor y el compromiso con los que asume su trabajo la han llevado a ser una de las actrices colombianas más reconocidas de Europa.

En la sesión de fotos que hicimos en Adriano Casa República para acompañar esta entrevista lo dio todo. Se entregó con su sonrisa amplia y honesta; su carácter fuerte pero tremendamente amable; su figura elegante, flexible y firme; su voz grave, y su acento caleño, que por momentos resulta extraño para quien la ha oído hablar tantos años como madrileña.

Juana entendió muy joven que no podía, y no quería, seguir trabajando en televisión sin formarse como actriz. Viajó a España para estudiar teatro con el mejor: el director y maestro de actores argentino Juan Carlos Corazza, quien ha preparado a artistas como Margarita Rosa de Francisco, Javier Bardem y Alicia Borrachero. Desde entonces, no ha perdido la necesidad vital de construir cada uno de sus personajes con trabajo fuerte, con método y desde el corazón. De ahí que la carrera que ha construido sea tan sólida.

Ha hecho más de 30 series y 30 películas, además de algunas obras de teatro. En *El Perdón*, su obra más personal, usó la danza como instrumento para sanar la herida que llevaba abierta desde que asesinaron a su padre en Cali, en los noventa.

La actriz ha recibido premios en varios festivales de cine internacional y una nominación a los premios Goya. Desde hace algunos años trabaja como productora junto a su hermana, Valentina, y en 2025 volvió a Colombia

para protagonizar *Medusa*, una de las series más exitosas de Netflix.

Se fue a España con la necesidad de formarse. Es evidente que su apuesta salió bien. Sin embargo, ¿hubo momentos en los que quiso devolverse, sabiendo que en Colombia tenía ya una carrera y fama?

La verdad tuve un periodo complicado, como la mayoría de los inmigrantes cuando dejamos nuestro país de origen. Es algo que se llama desarraigo, una sensación muy difícil de explicar. No me sentía ni de allá ni de acá. No vivía el día a día en Colombia, estaba lejos de mi familia, pero allá tampoco había creado mi círculo cercano y mi manera de hablar no se entendía bien. Es un limbo extraño y angustiante en el que uno se pregunta todo el tiempo "¿qué hice?, ¿por qué me vine para acá?". Pero lo cierto es que esa fue la decisión que tomé. Además, poco después de terminar la escuela de teatro empecé a trabajar, conocí al papá de mi hija, formé una familia y tuve una historia de amor que duró 15 años.

Pero su historia no se parece a la típica historia de inmigrantes que deben lidiar con muchos problemas. A usted España la acogió con los brazos abiertos, muy rápidamente...

Es verdad, no sentí nunca un ataque por ser inmigrante. Pero no quisiera pasar por encima de ese desarraigo. Inventarse un camino en otro lugar, sin conocer a nadie, nunca es fácil. En mi caso, tuve que entrar a una industria totalmente ajena y para entonces éramos muy pocos los que decidíamos irnos a la aventura.

Hablemos de Juan Carlos Corazza, su mentor en la actuación. ¿Aún hoy prepara sus papeles con él?

Por Juan Carlos me fui a estudiar a España. Creé un vínculo muy estrecho con él y con el estudio. Él es parte de mi familia. Con él preparo prácti-



@mango
Accesorios: @kellybellodesign

“Creo que ahora me siento mucho más preparada para contar historias y tocar ciertos asuntos que de joven desconocía”.

camente todo, especialmente lo que tiene que ver con cine. Vemos qué tengo para ofrecerle a ese personaje, y lo que no tengo me toca inventarlo. Luego, hacemos un trabajo muy técnico de ir entendiendo y dibujando todo el recorrido del personaje. En método es importante huir de la literalidad del texto; no actuar lo que está escrito sino la línea que está por debajo de la letra. Porque las personas casi nunca queremos decir lo que decimos.

Así como prepara sus personajes, ¿también se despide de cada uno de ellos?

Sí, cuando termino los proyectos trato de hacerle un pequeño ritual y homenaje a esa mujer que durante tantas semanas he encarnado. Intento hacerle una despedida muy simbólica. A veces cierro los ojos y la despido con una meditación y le doy las gracias, o camino por la playa y le abro espacio al próximo personaje. Es importante cerrar internamente, porque con cada personaje se abren asuntos delicados y es mejor que mi inconsciente y mi cuerpo entiendan que eso no es mío, que es de otra mujer que tiene otras circunstancias vitales.

Encontró en la danza una herramienta de sanación, una manera de cerrar la herida por el asesinato de su padre. Fue bailarina hasta ese día y lo retomó hace muy poco con la obra de teatro *El Perdón*...

Así es. Ese proceso fue espectacular para mí, tremendamente catártico y reparador. Y no solo para mí sino para muchos miembros de mi familia. Estoy segura de que fue uno de los procesos más creativos y profundos de mi carrera, pero también muy doloroso, porque me tocaba abrir la herida todas las noches. Por eso también tuve la necesidad de cerrarla.

¿Ha vuelto a bailar?

No, no he vuelto a hacerlo. Cuando terminé *El Perdón*, me operaron de una



@lauraaparicio_oficial
Accesorios: @kellybellodesign

hernia que me salió justo cuando estaba con la obra. Me tocó hacer 20 funciones con la hernia afuera; cada semana me tenían que infiltrar. Así que confieso que me da un poco de miedo.

¿Qué otra herramienta usa para buscar el bienestar?

Medito. Es un hábito que adquirí durante el confinamiento. Lo hago en cuanto abro los ojos y, siempre que lo hago empiezo el día de otra manera. Tengo demasiados frentes abiertos: como actriz, como productora, como madre, como mujer. No paro. Por eso es tan importante: me permite ser más consciente, más tranquila, menos reactiva. Ahora también hago pilates, que requiere de la habilidad para alinear la respiración con los movimientos y la técnica.

A usted la define la sonrisa. ¿Cuál es el secreto para mantenerla?

Soy, por lo general, una persona alegre, positiva y trato de sacar lo mejor de todo. Pero ahora que estoy en la perimenopausia, me doy cuenta de que me está afectando en mi estado de ánimo; tengo cambios de humor fuertes y otros síntomas. Me parece importante reparar en ello y atenderlos.

¿Hay un respiro, por lo pronto, en el trabajo?

No. Qué locura y qué bendición. Lo digo porque en mi profesión somos muy pocos los actores que trabajamos. El porcentaje en Colombia de actores que realmente trabaja está cerca del 2% y en España es del 8%. Por eso me siento muy afortunada. Claro, no me han regalado nada, todo ha sido fruto del trabajo y la dedicación. Ahora mismo estoy grabando la segunda temporada de *Medusa* (Netflix) y una serie en España que se llama *Matices*.

¿Qué tal ha sido regresar a Colombia y actuar con viejos colegas y nuevas generaciones?

Estoy feliz. Siento que de manera inconsciente lo estaba buscando: venir a Colombia y contar una historia colombiana, además con un reparto de lujo. Me gusta esta nueva conexión que estoy teniendo con el país. Con mi hermana, Valentina, produjimos *Del otro lado del jardín* y ganamos tres premios India Catalina. También hice *La fianza*, una coproducción colombo-española, y ahora *Medusa*.

Las plataformas de streaming han cambiado las historias y la forma de hacer televisión en el país. ¿Lo que le ofrecen ahora se parece más a lo que ha venido haciendo en Europa?

Absolutamente. Ahora las series están dirigidas por equipos muy profesionales, los guiones están mejor escritos, hay más dinero para invertir en la producción y se le puede dedicar más tiempo a las series para afinar todo.

¿Es un momento interesante para las actrices? Hace unos años, las mujeres de cierta edad eran desplazadas del cine. Hoy vemos que las estrellas de 50 y 60 años siguen siendo protagonistas...

Sí, empiezas a ver actrices, como Nicole Kidman o Cate Blanchett, que están en todo. Aunque sigue habiendo más personajes masculinos que femeninos, hay un cambio de conciencia. El movimiento *Me Too* empezó un camino en el que las mujeres alzaron la voz, no solo para denunciar los abusos, sino también para visibilizar la importancia de las mujeres dentro de la industria y acabar con la idea de que la mujer desaparece a partir de cierta edad.

Claro, las mujeres han tomado las riendas para producir o dirigir sus propias historias. Es su caso con Calité Films...

Sí, es cierto. Varias actrices hemos decidido producir y poner a otras mujeres como protagonistas. Esta-

mos haciendo proyectos donde la mujer es quien lleva la acción, producciones que muestran que no solo las historias de los jóvenes son interesantes. Por eso me interesa la historia de *Medusa*, porque se trata de una antiheroína potente, de una mujer de 40 años, no de 20 ni de 30. Cuando entramos a la mediana edad, los conflictos tienen un peso diferente, porque lo que está en juego es muy profundo. Creo que ahora me siento mucho más preparada para contar historias y tocar ciertos asuntos que de joven desconocía.

¿Cómo le va con los acentos? Pasa de un día para otro de española a barranquillera, a caleña, con total naturalidad.

Pues sí que es una locura, pero me encanta el trabajo del acento, porque me aleja de mi expresión habitual. He hecho muchos personajes con acentos distintos: de cubana, de mujer rural del Salvador, de mexicana. Además, he trabajado en inglés y en francés. Ahora con el personaje de *Medusa* he tratado de mantenerme con algo muy sutil, porque no quiero que el acento se vaya a interponer con mi trabajo actoral.

Hablemos de su relación con la moda. Cuando se habla de las mujeres mejor vestidas en España, usted siempre aparece en la lista. Hasta la reina Letizia ha elogiado su estilo...

El tener que asistir a eventos como festivales de cine o estrenos me ha hecho tener una historia de amor recíproca, y no buscada, con la moda. Hubo un momento en el que entendí que si me iban a hacer una foto yo quería estar impecable, así que empecé a cuidar esa imagen y me rodeé de un equipo muy profesional. Antes las marcas de lujo no me dejaban ropa, pero en la medida en que fui creciendo como actriz empezaron a creer en mí y ahora tengo una relación muy linda con varias de ellas. **B**



Ahora que estoy en la perimenopausia, me doy cuenta de que me está afectando en mi estado de ánimo; tengo cambios de humor fuertes. Me parece importante reparar en ello y atenderlos”.

Amplíe el contenido de esta nota escaneando este código:



El síndrome del túnel carpiano: más allá de lo laboral

Por: Jaime Hernández*

Ilustración: Darío Silva

Aunque suele ser considerada una enfermedad profesional, esta condición presenta unas características específicas que merecen ser comprendidas. Descubre cómo se diagnostica y se trata, y qué la distingue de otras patologías que pueden afectar la movilidad de las manos.

Según Jairo Gómez, ortopedista especializado en cirugía de la mano adscrito a Colsanitas, “la noción de que el síndrome del túnel carpiano es una enfermedad profesional se ha descartado en muchos países, salvo con algunas excepciones”. Detrás de esta creencia estuvo por años la idea de que trabajos que implican el uso intensivo de las manos (como teclear, manipular herramientas o realizar labores repetitivas) podrían causar esta condición.

Sin embargo, el doctor Gómez aclara que lo que ocurre realmente es que esas actividades pueden intensificar los síntomas en quienes ya los padecen. A veces, el síndrome del túnel carpiano se confunde con el síndrome de sobreuso, que sí es provocado por el esfuerzo constante de las manos.

Para entender más sobre el síndrome del túnel carpiano, profundizamos en sus causas y síntomas, el diagnóstico y tratamiento, y las diferencias con otras patologías.

El túnel del carpo y el síndrome del túnel carpiano

El túnel del carpo, ubicado entre la muñeca y la palma de la mano, es una estructura formada por huesos y un ligamento.

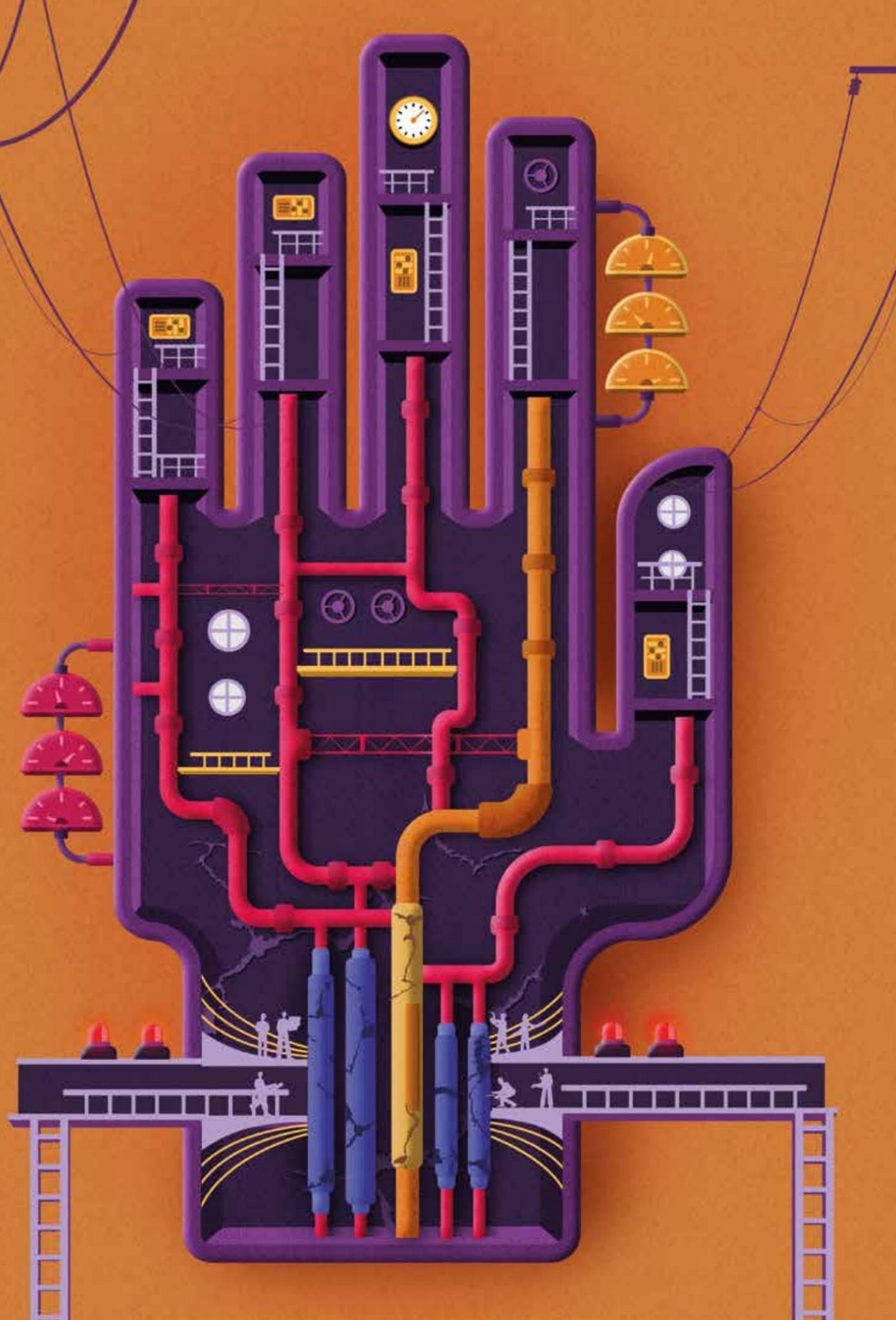
“Actúa como una especie de polea donde van los tendones que flexionan los dedos y sirven para hacer fuerza”, explica el doctor Gómez. Allí también se encuentra el nervio mediano, encargado de la sensibilidad en los dedos pulgar, índice y corazón, así como de enviar señales del cerebro a los músculos de la eminencia tenar, una zona que, según el doctor Gómez, es esencial para el movimiento del dedo pulgar y el agarre de objetos.

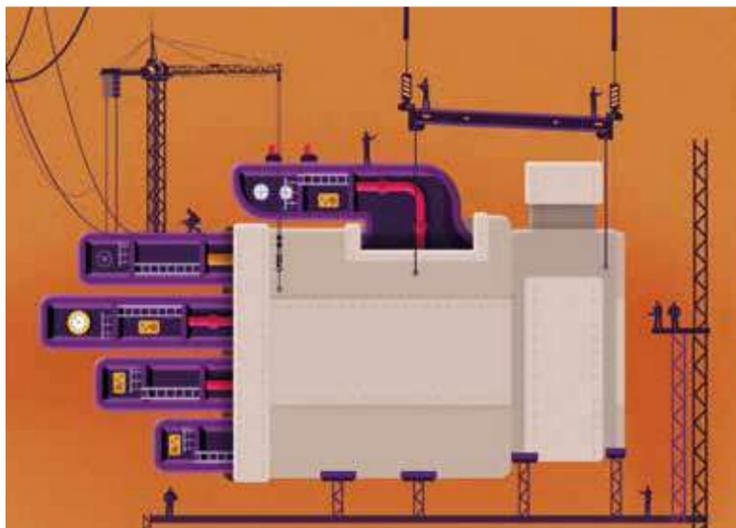
El síndrome del túnel carpiano surge cuando el nervio mediano se comprime, causando molestias en los dedos de la mano y la muñeca. “En más del 90% de los casos decimos que es idiopático; es decir, que no hay una causa específica conocida”, aclara el doctor Gómez. Sin embargo, su origen puede relacionarse con:

- **Cambios hormonales** en mujeres cerca de la menopausia.
- **Enfermedades** como artritis reumatoidea o diabetes *mellitus*.
- **Desarrollo de actividades específicas.**

Síntomas y diagnóstico

De acuerdo con el doctor Gómez, la sintomatología del síndrome del túnel carpiano





CÓMO SE DIFERENCIA DE OTRAS ENFERMEDADES

Las personas que desempeñan profesiones rutinarias y que implican un uso excesivo de las manos suelen asociar las molestias en esta zona con el síndrome del túnel carpiano. Sin embargo, es importante comprender que en muchos casos se trata de otras patologías relacionadas con la sobrecarga laboral, como la tendinitis, los gangliones o los dedos en gatillo. Diferenciar el síndrome de otras condiciones médicas requiere prestar atención a su sintomatología particular. “Lo que produce es hormigueo o adormecimiento en dedos específicos y duele en sitios concretos: la muñeca y la palma de la mano, nada más”, afirma el doctor Gómez. De ahí la recomendación de acudir al médico para tener un diagnóstico acertado.

varía según la etapa en la que se encuentra la condición. En la fase preliminar, los síntomas más comunes incluyen:

- **Hormigueo y adormecimiento** en la punta de los dedos de la mano; en particular, en el pulgar, índice y corazón.
- **Entumecimiento** de estos dedos durante periodos de descanso, como al dormir.
- **Molestias** al sostener objetos.

En la fase avanzada a los síntomas iniciales se añaden otros, como:

- **Pérdida significativa** de sensibilidad en la punta de los dedos.
- **Dolor agudo** que puede irradiarse a todo el brazo.
- **Disminución** de la fuerza en la mano.
- **Alteraciones musculares**; en particular, atrofia del músculo *abductor corto del pulgar*, debido a la falta de estímulos eléctricos desde el cerebro que le indiquen cómo moverse.

El diagnóstico de esta enfermedad parte de un examen físico de la mano que permite confirmar los síntomas. Este examen se complementa con estudios especializados, como radiografías de la

mano, que buscan descartar enfermedades atípicas (por ejemplo, tumores o quistes). Además, se utilizan pruebas como la electromiografía y la neuroconducción de la mano, las cuales evalúan el funcionamiento muscular y miden la velocidad de las señales nerviosas.

Tratamiento

El tratamiento del síndrome del túnel carpiano varía según su fase. En casos leves o moderados se recomienda usar una férula durante el reposo y acompañar con fisioterapia. Para etapas avanzadas, la cirugía es el paso indicado. “Consiste en abrir la membrana que recubre el túnel del carpo por donde van los tendones que flexionan los dedos para quitar la presión sobre el nervio mediano”, señala el doctor Gómez.

Si bien el procedimiento alivia los síntomas, su éxito a largo plazo depende del autocuidado. “La cirugía se realiza para quitar el hormigueo y adormecimiento de los dedos, pero si el paciente sigue trabajando al mismo ritmo y se agota, es probable que las molestias regresen”, advierte el doctor Gómez. Para prevenir recaídas, sugiere evitar el exceso de trabajo físico, incorporar pausas activas y realizar ejercicios de estiramiento. ^B

Practicante de la revista Bienestar

El túnel del carpo actúa como una especie de polea donde van los tendones que flexionan los dedos y sirven para hacer fuerza.

SI TIENES 50 AÑOS O MÁS PUEDES SER PARTE DEL 99% DE LOS ADULTOS EN RIESGO DE DESARROLLAR HERPES ZÓSTER O CULEBRILLA.^{1,*}

CONSULTA CON TU MÉDICO CÓMO PREVENIRLO Y TRATARLO.

ESCANEA Y CONOCE MÁS



NP-CO-HZU-BNNR-250003 | 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 Disponible en: Kilgore PE. Varicella in Americans from NHANES III: implications for control through routine immunization. J Med Virol. 2003;70 Suppl 1:S111-8. * El virus del herpes zóster es el mismo virus de la varicela que años más tarde se reactiva como herpes zóster. 1 de cada 3 adultos desarrollará herpes zóster a lo largo de su vida.



COLOMBIAN POWER: EL REGRESO

Un homenaje al tenis colombiano

Por: Valeria Herrera Oliveros*

Fotografía: Colsanitas

Juan Sebastián Cabal y Robert Farah vuelven a emocionar al país con esta serie que retrata su retorno a Wimbledon, repasando sus triunfos y el vínculo con el Equipo Colsanitas, que los llevó a ser leyendas del tenis mundial.

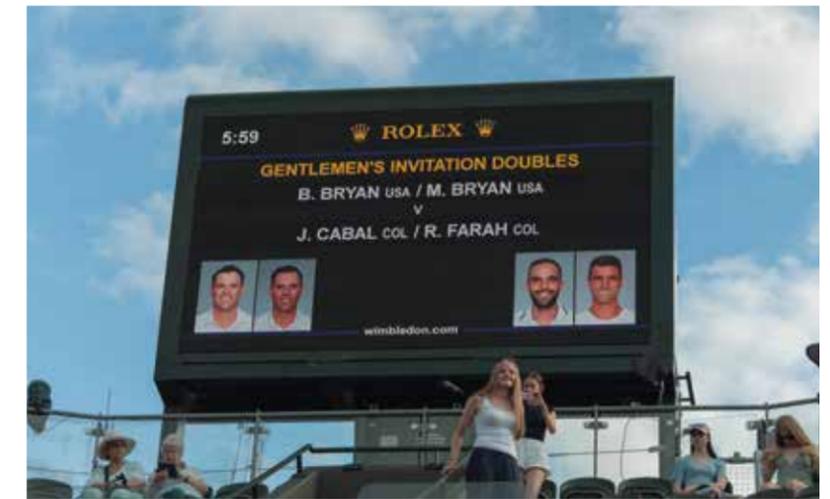
Wimbledon convocó a Juan Sebastián Cabal y Robert Farah para competir en su torneo de leyendas este año. Fue la oportunidad perfecta para rodar la serie *Colombian Power: El Regreso*, en la que los tenistas se atreven a contar, con honestidad y cercanía, lo que hay detrás de sus triunfos y de la amistad que los sostuvo durante más de dos décadas.

Todo nació casi como un juego, en medio de un almuerzo cualquiera: "Vamos a volver a jugar Wimbledon este año", dijo Cabal, sin imaginar que aquella frase abriría la puerta a un proyecto que mezcla nostalgia, gratitud y una mirada íntima a sus vidas. La serie documental revive uno de los retornos más emotivos en el tenis. Fue estrenada el pasado 13 de julio en YouTube, TikTok e Instagram. Esta producción de seis capítulos invita a redescubrir a dos colombianos que en 2019 marcaron un hito en la historia deportiva de nuestro país al coronarse campeones en Wimbledon, el torneo de tenis más antiguo e importante del circuito de la ATP.

La serie es una oportunidad para conocer a Cabal y Farah dentro y fuera de las canchas: como padres, esposos, amigos y referentes. A través de entrevistas, archivos inéditos y testimonios de sus familias, el documental construye un retrato humano. Es también un tributo a la amistad y una carta de amor al deporte colombiano y al valor de enfrentar los nuevos comienzos.

Un viaje íntimo y deportivo

La serie se construyó desde la autenticidad. "Queríamos mostrar todo lo que fue nuestro proceso ganando Wimbledon, nuestro regreso al país, cómo lidiamos con nuestra familia a través de todos los años y a través de los triunfos", contó Robert Farah durante el lanzamiento de la serie. Para ellos, el regreso a Londres fue la oportunidad perfecta para llevar esa idea a la realidad.



"Vas a sentir mucha más presión si tu meta es algo que no puedes controlar", explica Farah. Por eso, antes de un partido decisivo se enfocaba en lo que sí podía controlar: descansar bien, ejecutar su táctica, correr cada pelota y mantener la concentración.

Durante varias semanas, las cámaras acompañaron a Cabal y Farah en su día a día, abriendo espacios privados y momentos íntimos. "Quisimos que las cámaras tuvieran acceso total a nuestras vidas, a nuestras familias", dijo Farah. "Yo creo que el reto más grande que tuvimos fue encontrar al equipo con el cual nos pudiéramos sentir cómodos. Al final del día le estás dando acceso a este equipo a tu vida privada, a tu familia, a tu casa... y eso era muy importante para nosotros".

Una carrera que comenzó en el Equipo Colsanitas

La dupla reconoce que nada habría sido posible sin el respaldo de Colsanitas desde sus inicios hasta la cima en Wimbledon.



Lejos de ser solo un repaso de victorias, la serie se adentra en sus raíces y en los obstáculos que enfrentaron: desde lesiones y dudas personales hasta la presión de la élite”.



“Colsanitas siempre fue la columna vertebral de nuestra carrera”, recuerda en *Colombian Power* Juan Sebastián Cabal, que dejó su casa antes de los 15 años para integrarse a un entorno que les dio hogar, disciplina y proyección. En el mismo capítulo, Robert Farah recuerda esos años de formación: “El tenis es un deporte caro. Sin Colsanitas, yo creo honestamente que el tenis colombiano hubiera tenido el 10% de lo que tiene en este momento”, señala.

Después de más de dos décadas, ese lazo sigue intacto. “Colsanitas, el tenis y nosotros prácticamente somos uno. Sin ellos hubiera sido imposible”, resume Cabal en la serie, que también es un homenaje a quienes siempre creyeron en ellos.

El músculo de las leyendas: la mente

Aunque el camino hacia sus metas exigió grandes esfuerzos, Juan Sebastián Cabal nunca los vivió como sacrificios. “El sacrificio sucede cuando te obligan a hacer algo que no te gusta. Yo jamás lo vi así”, explicó durante el lanzamiento del documental. Asumir responsabilidades de adulto y salir de casa a temprana edad fue un reto, pero lo tomó como un paso natural hacia un sueño: “Lo disfrutaba muchísimo, sabía que era el paso que tenía que dar. Obviamente la casa hace falta, la familia también, pero no se ve como un sacrificio”.

Para Farah, cuando los esfuerzos se viven como sacrificio es porque “estás poniendo las metas equivocadas en tu cabeza”. El secreto, según él, es no atar el esfuerzo a resultados inmediatos.

Como cualquier deportista de élite, ambos tuvieron que lidiar con la presión. Farah piensa que esta es inseparable del alto rendimiento. “Hay una frase entrando al estadio de Arthur Ashe, en el US Open, que dice: ‘La presión es un privilegio’. Si estoy sintiendo presión es porque estoy en una situación que muchos quisieran vivir”, comentó. Desde sus inicios, la dupla recibió apoyo psicológico y psiquiátrico, pues como dice Cabal “la mente es una herramienta que también se debe fortalecer”.

Ese trabajo interno les permitió reinterpretar lo que en apariencia parecía abrumador. No se trataba solo de ganar un torneo, sino de cumplir pequeñas metas cotidianas, tangibles y controlables. Con esa mentalidad, la presión se transformó en motivación: un recordatorio de que estar allí, en la cancha, no era una carga, sino la consecuencia de años de preparación, disciplina y cuidado de su salud mental.

En el presente, Farah y Cabal siguen comprometidos con sus pasiones: el tenis y la filantropía. Apoyan a jóvenes tenistas del país con sus experiencias deportivas y de salud mental. También han impulsado el pádel a través del club La Pala, que abrió sus puertas al público este año en el norte de Bogotá.

Ver la serie es asomarse al corazón de dos deportistas que decidieron abrir sus vidas para inspirar a otros. Es un recordatorio de que el triunfo no termina con un trofeo, sino que continúa en cada paso dado con pasión y gratitud. En el canal de YouTube *Colombian Power* se alojan los seis capítulos. **B**

Amplíe el contenido de esta nota escaneando este código:



Periodista de las revistas Bienestar y Bacánika

Tres lutos aplazados por una pandemia

Por: Andrés Páramo Izquierdo*

Ilustración: Gabriela Mendoza

El covid-19 abrió un paréntesis demasiado largo, en el que vivimos traumas que probablemente no hemos tramitado como sociedad. El autor expone tres de los suyos.

Mi tía Marcela Izquierdo agonizó la mañana del 7 de octubre de 2020. Durante casi una década anduvo los pasos inciertos que hay entre la aparición y la remisión de un cáncer.

Ese mismo día, su hermana mayor, María Teresa Izquierdo, estaba en una Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), acostada bocabajo en una posición llamada *prono*, que, me contaron, ayudaba a que el aire le circulara con menos dificultad por los pulmones. Ella fue una de las cientos de millones de personas que contrajeron el virus del covid-19 en el mundo.

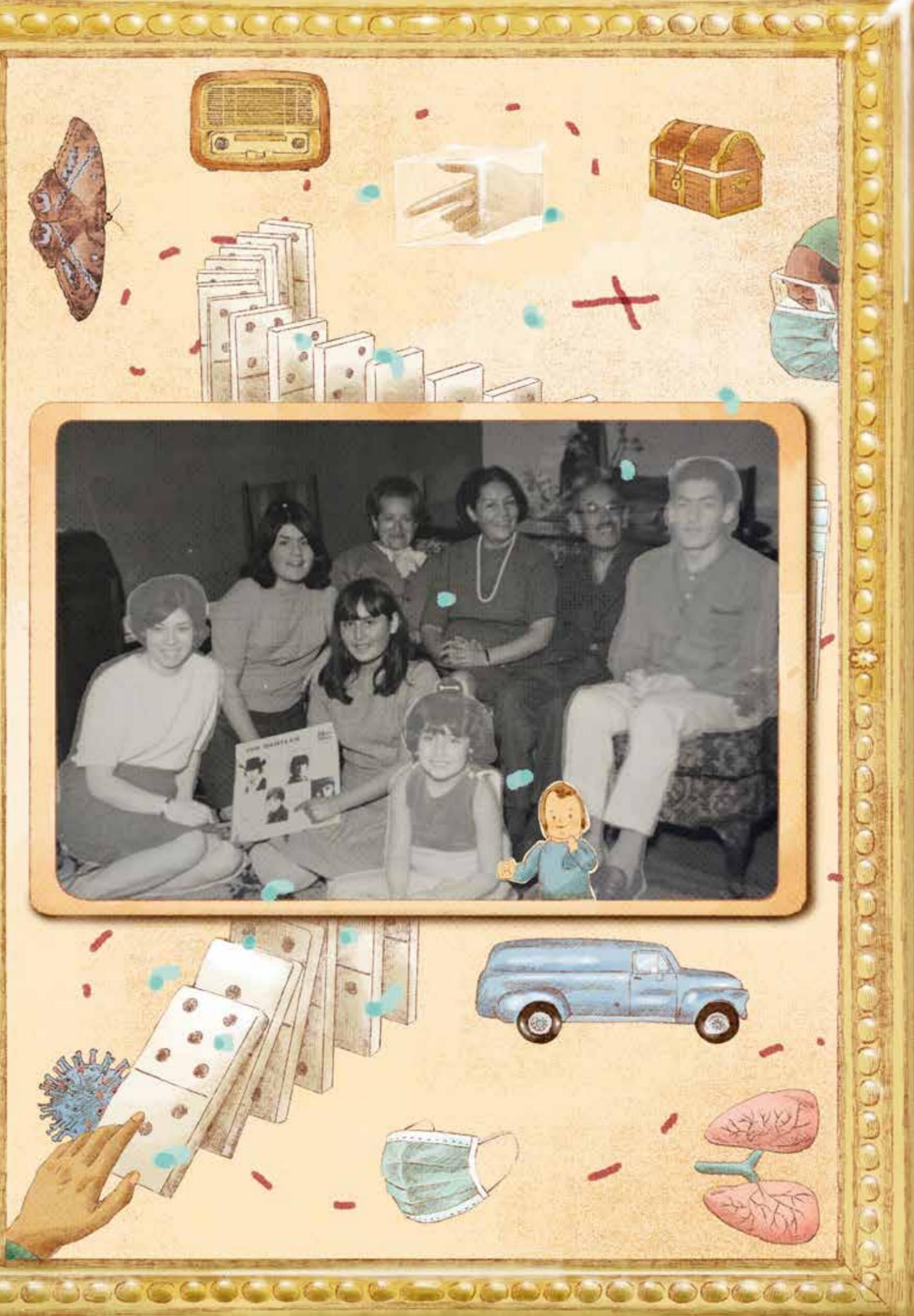
Marcela murió horas más tarde: lo sentí como un paracaídas negro que de repente me cayó abierto encima. La vida hablaba en murmullos porque estaba silenciada con sordina.

En la familia estábamos de luto, pero en estado de emergencia: un hermano más de esa generación, Eduardo Izquierdo, también tuvo contacto con el virus y tuvo que ser sometido a la prueba: un hisopo hasta el fondo de la nariz para escarbar una enfermedad que en ese momento no tenía cura ni vacuna. Cuando le contaron por teléfono que su hermana menor había muerto, pude ver cómo se desmoronaba frente a mí.

La escritora nigeriana Chimamanda Ngozi Adichie dice en su ensayo *Sobre el duelo* que este no "es un sufrimiento meramente del alma sino también del cuerpo, de dolores y falta de fuerzas. Carne, músculos, órganos, todo está afectado". Mi tío sin fuerzas en las piernas.

Lo senté y, adolorido, empezó a recordar anécdotas de su adolescencia en la

.....
*Periodista





casa de los Izquierdo. A cavar en la tierra.

Eduardo murió unos meses después.

Mi otra tía —posición *prono* en la UCI—, también.

Los tres de un tacazo.

No lo había asimilado hasta ahora, pero el primer lente a través del cual entendí el mundo fue el de mi familia materna: las cosas nacían, se desvanecían o se proyectaban hacia el infinito entre las paredes de llama viva y fantasmas que fue la casa en la que crecí.

Durante cinco años, mi abuelo me acompañó a esperar el bus del colegio. Muchas de esas madrugadas repitió de memoria un verso de *Mi delirio sobre el Chimborazo*, de Simón Bolívar, que dice: “miro lo pasado, miro lo futuro y por mis manos pasa lo presente”.

“¿Qué es?”, me preguntaba.

La respuesta: “el tiempo”.

Las campanas doblan por ti

El 8 de octubre de 2020, la Presidencia de la República transmitió un video. En él se ven primero un médico y una enfermera mirando un docu-

mento. Y luego: una manguera a presión en un parque, una estación de Transmilenio enjabonada. Hoy, esas postales lucen como los rastros de un animal extinto.

Aquel día hubo 8496 casos positivos y 151 muertes. Mientras, mi tía María Teresa estaba en la UCI de una clínica.

Días antes, había presentado fuertes síntomas de gripa —algo inusual en ella— y poco a poco empezó a recluirse en una cama —algo todavía más inusual—: no respiraba bien.

Ante una llamada de emergencia, su hermana y su sobrino asistieron a socorrerla. Estaba desmayada y así tuvieron que cargarla escaleras abajo para que una ambulancia se la llevara a la clínica más cercana.

La posición *prono* ayudó por un instante pero su hipertensión arterial se estaba volviendo inmanejable, así que ese 8 de octubre fui a firmar un permiso para que los médicos tuvieran la libertad de hacer lo que consideraran adecuado ante cualquier eventualidad.

La clínica, su protocolo.

Me condujeron hasta una mesa ubicada a unos pasos de la sala de la UCI, que solo pude ver a través de un vidrio: había médicos y funcionarios de la salud haciendo sus trabajos protegidos por trajes especiales. Aunque pedí varias veces que me dejaran entrar a ver a mi tía, no me lo permitieron.

Un día después, el 9 de octubre de 2020, ella estaría metida en la estática: para esa fecha, desde que el virus llegó oficialmente a Colombia, hubo 27.495 personas muertas según las cuentas que publicaba a diario el Ministerio de Salud. La orden impartida a clínicas y hospitales era que estos cadáveres fueran cremados. No se aceptaba otra opción: la pandemia era la ley real. No había lugar para burocracias románticas.

Mi tía como agente radiactivo. Mi tía como número. Mi tía como parte

de un informe presidencial. Mi tía muerta dos días después de que muriera mi otra tía.

Para nosotros, la familia, todo esto supuso un golpe seco. Como un atardecer que se prolonga demasiado, con unas nubes que todavía le dejan espacio al sol, a una ranura que se abre paso: los rayos de luz no caen como en la plenitud del día, sino que se derraman en un magma hirviendo. Y de repente, oscuridad. Y nada más.

El vórtice

La pandemia por covid-19 se declaró abierta hace más de cinco años, el 11 de marzo de 2020. Ese día, desde Ginebra, Suiza, el director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el doctor Tedros Adhanom, dijo que aquella nueva enfermedad podía caracterizarse bajo el nombre de “pandemia” por los “niveles alarmantes de propagación y gravedad”.

Entre la sobreproducción de información que hubo, recuerdo un artículo de *The New York Times* que se titulaba “Así es como terminan las pandemias”, un reportaje del 12 de mayo de 2020 que hoy luce como de servicio psicológico. “Según los historiadores, las pandemias tienen dos tipos de final: el médico, que ocurre cuando las tasas de incidencia y muerte caen en picada, y el social, cuando disminuye la epidemia de miedo a la enfermedad”, escribió la reportera de temas de salud Gina Kolata.

Ambas cosas sucedieron, pero siento que no regresamos enteros.

Quienes sobrevivimos caminamos por una senda que es conocida, sí, pero lo hacemos a tientas, con la sensación fantasma de un miembro amputado.

¿O no fue eso exactamente lo que pasó?

En la gramática de la vida un paréntesis no puede ser tan largo.

Hay datos.

Para septiembre de 2020, la Unicef publicó unas encuestas que hizo



a 8.444 adolescentes y adultos jóvenes de América Latina y el Caribe que tenían entre 13 y 29 años: 27% reportó sentir ansiedad; 15%, depresión; uno de cada dos declaró que tenía menos motivación para hacer las cosas que antes disfrutaba; 43% de las mujeres jóvenes veía el futuro con pesimismo.

Un informe de Curriculum Associates, una compañía creadora de *software* para maestros, recopiló datos de 3,5 millones de alumnos en Estados Unidos: 1,3 millones de niños de segundo grado presentaron retrasos en lectura como consecuencia de la interrupción de la presencialidad en sus escuelas.

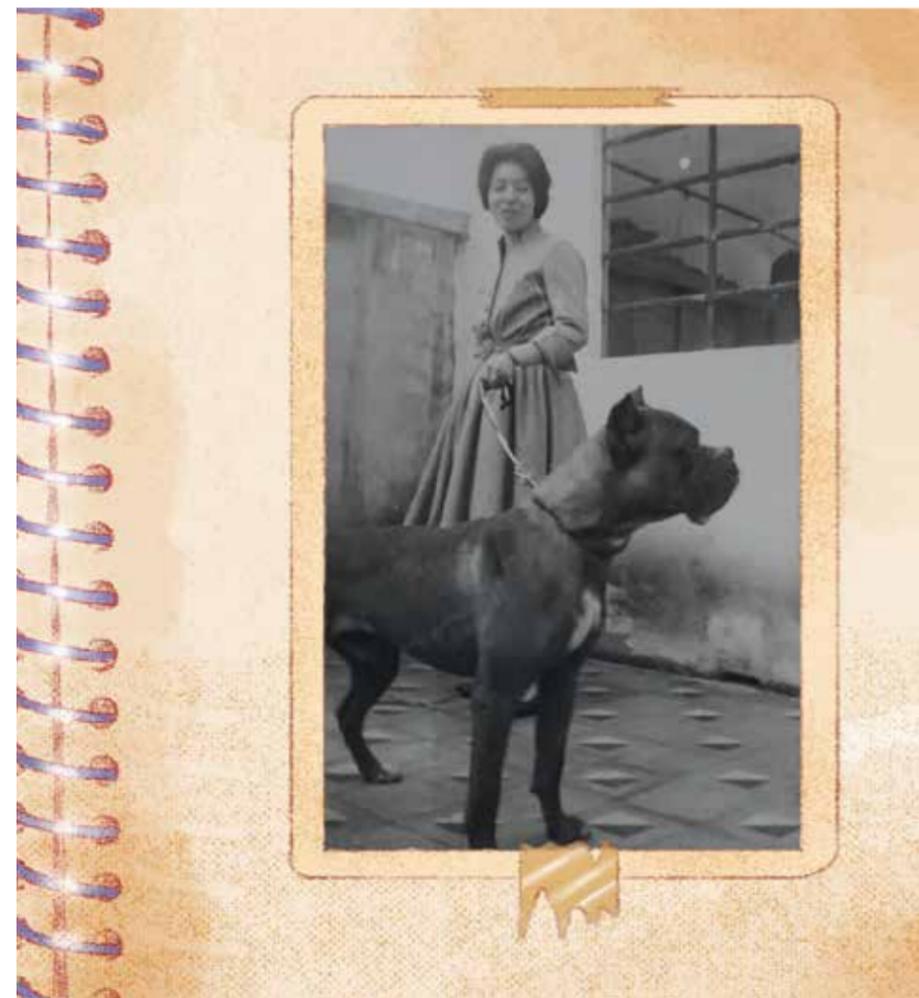
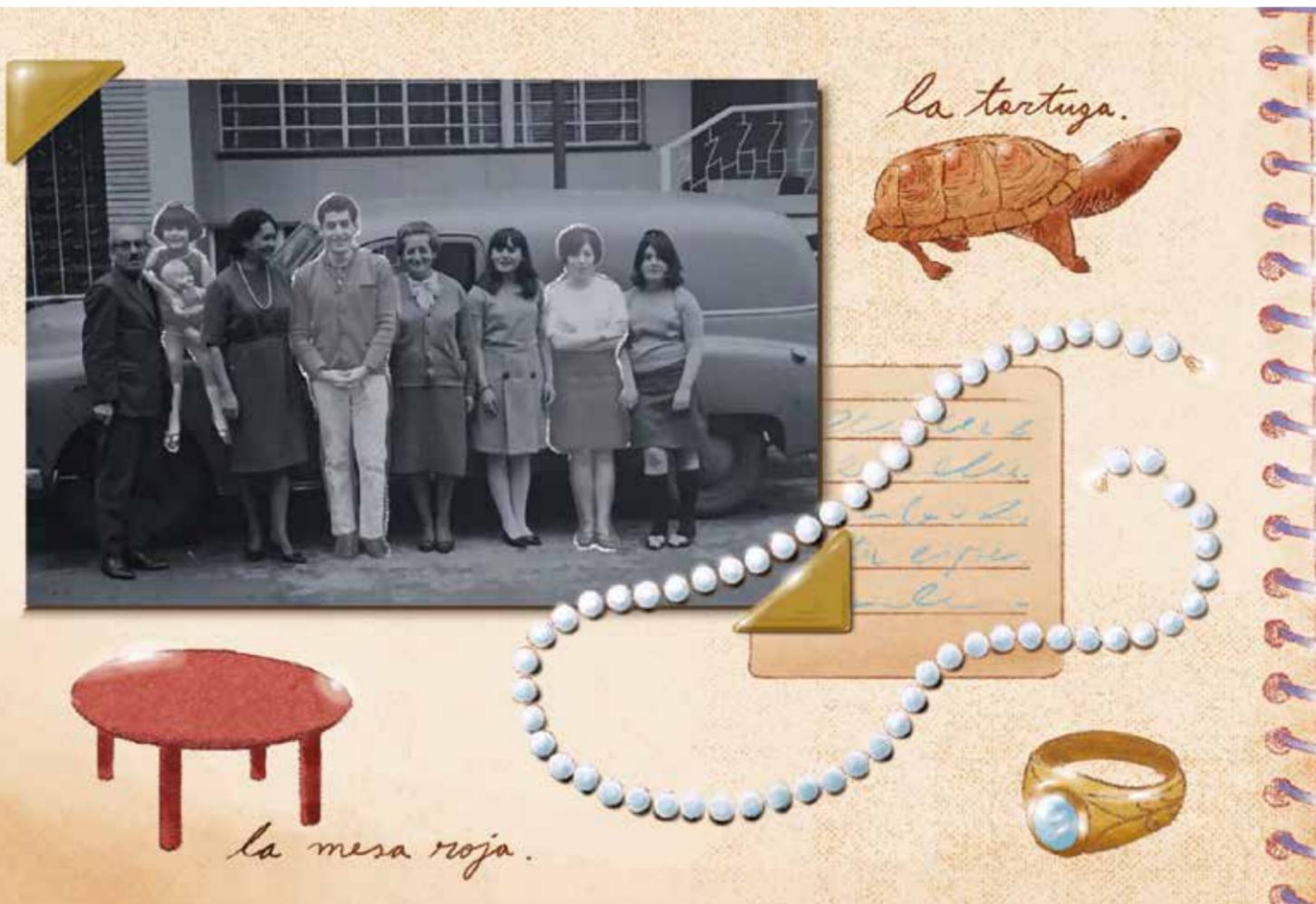
Todavía puedo verlos.

A Marcela, sus ojos grandes. Estoy corriendo, abro la puerta de la cocina, y ella me interrumpe el paso para saludarme y darme un beso en la mejilla.

O a María Teresa, su afán en una carpa en la Feria del Libro. No me ve y me busca, le pregunta sin el menor atisbo de vergüenza a quien se le

“**Quienes sobrevivimos a la pandemia caminamos por una senda que es conocida, sí, pero lo hacemos a tientas, con la sensación fantasma de un miembro amputado.**”

“**Si la forma en la que honramos la muerte nos dice mucho sobre la vida, recordemos la época en que vivimos una uniformidad en la que no podíamos abrazarnos ni llorar juntos.**”



“ Los rayos de luz no caen como en la plenitud del día, sino que se derraman en un magma hirviendo. Y de repente, oscuridad. Y nada más”.

atraviese que si ha visto a su sobrino, que tiene una charla. Me ve, se acerca y dice: “¿Dónde puedo comprarme un cafecito, mijo?”.

A Eduardo, sus frases chistosas aprendidas de memoria. Y luego el cambio de roles para divertirse oyendo las mías. Hasta el último día que lo vi, su predilecta, que me pedía: “Hermanito, la frase del whiskey”. Y yo: “Si quiere agua será mejor que meta la cara en el bebedero de los caballos. Aquí... ¡servimos whiskey!”.

La memoria es a veces una trampa, un mecanismo de tortura.

“Que te arranquen el amor, sobre todo de manera inesperada, y que luego te digan que recurras a los recuerdos. Más que auxilio, los recuerdos me traen elocuentes puñaladas de dolor”, escribió Gnozi Adichie.

Velar a nuestros muertos por videollamada

Mi tío Eduardo superó el covid-19, pero con costes evidentes para su salud. No podía caminar. No hablaba de forma clara. En medio de su convalecencia en la clínica, que alcanzamos a ver con algo de esperanza —una característica humana que hoy me luce mucho más negativa de lo que la cultura nos ha hecho creer—, una bacteria se le metió en el cuerpo y sus fuerzas cedieron a la hora de combatirla.

Murió el 7 de diciembre de 2020 y sus honras fúnebres fueron dirigidas por un pastor cristiano en una videollamada. El dolor de perder a un maestro es parecido al de perder a un padre. Para mí lo fue.

Si la forma en la que honramos la muerte nos dice mucho sobre la

vida, recordemos la época en que vivimos una uniformidad en la que no podíamos abrazarnos ni llorar juntos ni reunirnos porque todos éramos la amenaza de convertirnos en una nueva tragedia: eso fue lo que entendimos con brutalidad.

Después de todo esto, la casa en la que vivieron tres generaciones de esa familia, en la que yo crecí, repleta de memorias del pasado, tuvo que desocuparse y venderse.

En ella ocurrieron más vivencias de las que puedo contar en un espacio como este.

En *La invención de la soledad*, Paul Auster escribió: “Descubrí que no hay nada tan terrible como tener que enfrentarse a las pertenencias de un

hombre muerto. Los objetos son inertes y solo tienen significado en función de la vida que los emplea”. Pero a mi mamá y a mi primo, que se entregaron con una suerte de disciplina militar a clasificar objeto por objeto, detallar de nuevo esas pertenencias les propuso una actividad, que aunque terapéutica, también fue dolorosa. Estaban desenterrando recuerdos. Lo que fue y no volverá.

Una tarde llamé a ese primo. Hay palabras que solo quienes vivimos ahí entendemos. La casa fue siempre una especie de máquina del tiempo en su condición de reliquia sacralizada. Recordamos: “el explorador de Jose”. Recordamos: “la tortuga disecada de Chepe”. Recordamos: “la mesa roja”. Recordamos: “las joyas de Nana”. Recordamos: “el tesoro es-

condido”. Recordamos: “el radio de Eduardo”. Recordamos: “el vestidito de Marcela”.

Y las fotos, bueno. Esas fotos que eran el evento de un día y están en blanco y negro con personas posando ante el hecho de quedar inmortalizadas por siempre y que dejan de alguna forma —mucho más que hoy— echar a correr la imaginación.

“Miro lo pasado, miro lo futuro y por mis manos pasa lo presente”. ¿Qué es?

El 5 de mayo de 2023 se acabó la pandemia en el papel. La OMS declaró el fin de la emergencia de salud pública a nivel internacional por el virus del covid-19.

La vida siguió con el frenesí de alguna hierba citadina que quiebra las grietas del pavimento buscando el sol. Fuimos por la luz.

Para agosto de 2023 se contaron aproximadamente siete millones de muertes producto de esa era humana que sobrevivimos los que estamos. No olvido una frase que escribió la mexicana Margo Glantz en su novela *El rastro*: “La vida, me digo, la vida, esa inútil y absurda herida (roja)”.

Tres de las siete millones de muertes, tan solo tres, tan demasiado las tres, las tres a las que les hago aquí un duelo aplazado por mucho tiempo.

Le hago trampa a la memoria para engañarla y encontrar un tesoro. El tesoro escondido. **B**

Cómo cuidar plantas de apartamento

Por: Jaime Hernández*

Fotografía: Valeria Herrera

¿Cuánta luz necesitan? ¿Cuándo podarlas, abonarlas o fumigarlas? ¿Cómo saber si es momento de regarlas? Esta guía, elaborada con la ayuda de Valentina Lozano, creadora de la tienda Salta Planta, responde a estas dudas con consejos muy prácticos.



Valentina Lozano descubrió su conexión con las plantas en Buenos Aires, donde habitaba con ellas. De un interés tímido pasó a comprarlas —y a robarse uno que otro “piecito” de un jardín o de los lugares por los que transitaba— hasta transformar su hogar en una jungla doméstica. Con el tiempo, ese vínculo se volvió pasión, llevándola a fundar Salta Planta: una tienda de plantas que hoy florece como refugio de vitalidad natural en Cali y Bogotá.

Para Valentina, cuidar plantas es un ejercicio de observación, escucha y respeto. Cree que cada una tiene su propio ritmo y necesidades, y que comprenderlas exige atención. Sus conocimientos sobre ellas brotan de una mezcla de curiosidad, investigación y pruebas de ensayo y error. Esta guía recoge sus experiencias y aprendizajes sobre las plantas en las casas: unas compañeras silentes que nos invitan a detenernos, conectar y cultivar el amor hacia otros.

Identifique la luz que necesita su planta

Cada planta tiene necesidades lumínicas que parten de las condiciones en las que se encontraba antes de entrar a nuestros espacios. Las de sol directo, como el croto victoria, requieren luz plena. Otras, como el ficus hojas de violín, prefieren luz indirecta alta. Las calateas y monstera deliciosas se adaptan a la luz indirecta media/baja. Aquí, la observación es clave: si las hojas se queman o se decoloran, hay que cambiar de lugar. La luz artificial puede complementar, pero no reemplaza la solar.

Establezca una rutina para abonar, fumigar y podar

Un “día de jardinería” mensual permite atender tres tareas clave para las plantas: abono, fumigación y poda. El abono, cada 20 a 30 días, aporta nutrientes que la planta no genera en la maceta. Lo aconsejable es elegir opciones orgánicas como el compost o el humus de lombriz.

PRESTE ATENCIÓN A LOS DETALLES

Estas recomendaciones pueden marcar una gran diferencia a la hora de cuidar plantas:



- **Materas:** las de barro respiran y las de plástico retienen humedad. Siempre deben tener drenaje porque sin salida, el agua se estanca.



- **Tierra o sustrato:** la tierra sola se vuelve barro, por eso mézclela con perlita o cascarilla de arroz. Si no es tierra, conserve el sustrato de la tienda de donde venía.



- **Trasplante:** más espacio no siempre es mejor. Si las raíces salen por debajo, es momento de trasplantar, pero hágalo de forma gradual.



- **Limpieza de las hojas:** basta con un paño húmedo y agua limpia. No use aceites, pues al hacer contacto con la luz podrían quemarlas.



Cuidar plantas es un ejercicio de observación, escucha y respeto. Cada una tiene su propio ritmo y necesidades”.

– VALENTINA LOZANO

La fumigación preventiva evita plagas invisibles que afectan el crecimiento y la vitalidad. Por último, la poda ayuda a eliminar hojas secas o dañadas, previene plagas y estimula nuevos brotes.

Más que una rutina, estas prácticas fortalecen la planta y el vínculo con ella. Observar, tocar y cuidar se convierten en gestos de pausa y atención. Podar con tijeras limpias, abonar con moderación y fumigar en horas frescas hace que cada acción sea más efectiva. No se trata de hacer mucho, sino de hacerlo bien y con constancia.

Observe antes de regar: menos es más

Más que seguir un calendario, hay que observar para identificar la necesidad de agua de una planta. En general, muchas especies de interior requieren riego cada siete o diez días. Se puede introducir un palito seco en la tierra para verificarlo: si sale húmedo, aún no es momento; si sale seco, conviene regar. Lo ideal es usar agua de lluvia, filtrada o reposada 24 horas, porque la del grifo viene tratada con químicos que no les sientan bien. Algunas especies, como los helechos, disfrutan del rocío en sus hojas; otras, como las begonias, no tanto. Recuerde que el exceso de agua puede pudrir las raíces y atraer hongos, así que menos es más. **B**

*Practicante de la revista Bienestar



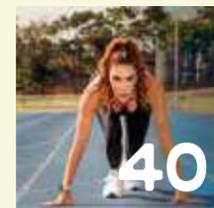
SALTA PLANTA: DISEÑO, NATURALEZA Y COMUNIDAD

Con sedes en Bogotá y Cali, este espacio dedicado a las plantas combina estética y bienestar en cada rincón. Además de ofrecer especies vegetales para transformar espacios, diseña ramos florales para celebrar momentos especiales. También organiza talleres y otros eventos que invitan a reconectar con las plantas.

Encuéntrelo en: IG: @saltaplanta
Bogotá: Calle 64 # 2-85 (Chapinero Alto)
Cali: Cra 4c # 1-80 oeste (San Antonio)

ESPECIAL
CORRER
SANA

**VALENTINA LIZCANO
Y EL *RUNNING* COMO
REVOLUCIÓN PERSONAL**
CATALINA PORRAS



40

**CINCO PASOS PARA
ESCOGER LOS ZAPATOS
ADECUADOS PARA CORRER**
LAURA SOTO



44

**LO QUE HE APRENDIDO
CORRIENDO CON MI PERRO**
JUANA GABRIELA ACUÑA



46



50

**ANATOMÍA DEL *RUNNING*:
UNA GUÍA COMPLETA
PARA CORRER BIEN**
LAURA SOTO



52

**LINA MAR SUÁREZ: DEL PRIMER
KILÓMETRO A UN PROPÓSITO DE VIDA**
LAURA SOTO



54

**SYLVANA GÓMEZ
Y SU FILOSOFÍA
DE CORRER SIN PRISA**
JAIME HERNÁNDEZ



Encuentra contenido adicional en:

bienestarcolsanitas.com

bacanika.com

***RUNNING* EN EXCESO:
SEÑALES DE ALERTA**
JAIME HERNÁNDEZ

LAS ZAPATILLAS ICÓNICAS DEL *RUNNING* • MARIANA MARTÍNEZ

**CINCO MUJERES QUE CORREN
CON PROPÓSITO Y PASIÓN**
VALERIA HERRERA

ANATOMÍA DE LAS CINCO GRANDES MARATONES • MARIANA CUADRADO

**UNA HISTORIA A LAS CARRERAS: DEL *RUNNING*
DE MARATÓN A LAS PISTAS DE HOY** • JORGE FRANCISCO MESTRE

VALENTINA LIZCANO y el *running* como revolución personal

Por: Catalina Porras*



FOTOGRAFÍA: @STRONGFITMAGAZINE

Correr transforma. A veces no empieza con zapatillas nuevas ni con un plan de entrenamiento, sino con el cansancio, la ruptura o el simple deseo de no quedarse atrás. Así fue para la actriz, entrenadora, madre e influenciadora caleña, que encontró en este deporte una forma de atravesar el duelo y empezar de nuevo.



FOTOGRAFÍA: HERNÁN PUEENTES

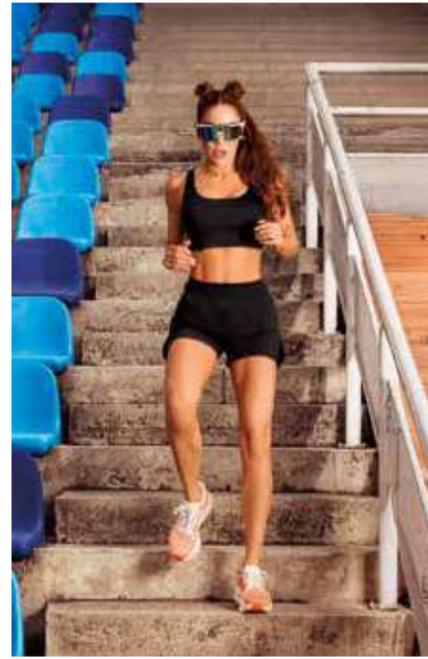
Cuando Valentina Lizcano se paró por primera vez en la línea de salida de la Carrera de la Mujer, empujaba un coche con un niño de un año y medio adentro y una rueda floja que horas después empezaría a fallar. Tenía la rodilla adolorida, el corazón hecho trizas y un impulso visceral: no quedarse atrás. Era 2014. No era corredora. Era una mujer en pleno proceso de cambio, con las piernas temblorosas y la determinación de seguir adelante como fuera.

Empezó a correr desde el cansancio, no desde el deseo. Lo hizo por acompañar al que entonces era su pareja, no por iniciativa propia. "Estoy cansada de perseguirlo por el mundo para que él haga lo que le gusta", pensó. Y en un acto de rebeldía íntima se dijo: "Voy a correr, a ver qué pasa". Tenía 31 años. Hoy tiene 42. Y aunque los motivos cambiaron, el *running* se quedó como parte esencial de su vida. Lo

que comenzó como un intento desesperado por recuperar el control terminó por convertirse en una práctica vital: una filosofía corporal, emocional y espiritual que le dio dirección cuando todo parecía tambalearse.

Para Valentina correr es respirar, procesar, reconstruirse. "Los primeros kilómetros siempre pegan duro", dice. "No importa cuánto lleves entrenando: al comienzo, todo duele". Pero para ella, ese umbral incómodo es parte del encanto. Correr, después de todo, también es aprender a atravesar la incomodidad, a respirar con el corazón acelerado, a encontrar ritmo cuando el cuerpo pide que pares. Es mantenerse en movimiento sin certezas, solo con la intuición de que algo (una claridad, una respuesta, una fuerza) aparecerá al final. "No se trata solo de moverse", dice. "Se trata de reapropiarse del cuerpo, de recordarnos que también merecemos estar en primer plano".

*Editora de www.bienestarcolsanitas.com



FOTOGRAFÍA: HERNÁN PUNTES

En 2020, Valentina publicó *Sana locura*, un libro en el que comparte su historia personal y el camino que recorrió para superar más de once años de depresión.

“**Hace más de una década comenzó a crear contenido para redes sociales sobre un estilo de vida alrededor del deporte. Hoy tiene una comunidad de 1,7 millones de seguidores.**”

Por eso, cuando fue elegida imagen oficial de la Carrera de la Mujer 2025, no lo sintió como un reconocimiento mediático. Lo vivió como una alianza con su propia causa: el cuerpo como territorio, la zanca da como afirmación. “Me estoy poniendo la camiseta de más de 17.000 mujeres inscritas”, dice. Mujeres que han corrido con los músculos adoloridos y el alma en reconstrucción. Mujeres que han descubierto que correr fortalece.

Valentina ha estado ahí. Ha sentido cómo el sudor se convierte en llanto, cómo el aliento de mujeres desconocidas la impulsa más que cualquier plan de entrenamiento. “Yo no me hice sola”, dice. Por eso representar a otras no es un gesto simbólico: es un acto de gratitud. Porque han sido esas voces —fuertes, sororas, oportunas— las que la han levantado tantas veces como ha estado a punto de caer.

Ese poder colectivo la marcó desde su primera vez en esta carrera. “Me empujaban el coche, me secaban las lágrimas, me decían ‘usted puede’”, recuerda. Ese día entendió que correr podía ser más que un deporte: podía ser refugio, red, ritual. Una manera de reconectarse y volver a casa.

“Correr no es solo correr”, insiste. “Es decirle al cuerpo: ‘Te estoy escuchando y estoy aquí para ti’”. Esa fue la clave para transformar su relación con el ejercicio.

Cuando nació su hijo Salvador, en 2014, atravesaba una etapa de entrenamiento rígido, marcado por el perfeccionismo. Se movía, sí, pero desde la exigencia, no desde el disfrute. Hasta que entendió que la forma más honesta y sostenible de entrenar era desde la autocompasión.

Ese cambio de enfoque se consolidó años después, cuando fue diagnosticada con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). De pronto, muchas piezas encajaron: las frustraciones, la desconexión, los altibajos emocionales. “El diagnóstico me ayudó a mirar mi relación con la nutrición y el ejercicio desde otro lugar”, dice. Uno menos castigador. Más consciente.

Ese mismo conocimiento lo comparte con su hijo. Le explica por qué cuida su cuerpo, por qué corre, por qué elige ciertos alimentos. Le habla del azúcar sin satanizarlo y lo invita a decidir desde la información, no desde el miedo: “A una mente que busca estímulos constantes, lo que más le activa la ansiedad es que le digan que

Además de compartir contenido sobre estilo de vida saludable, Valentina se ha formado académicamente como coach, convencida de que la responsabilidad de informar es un pilar esencial de su propuesta.



FOTOGRAFÍA: @STRONGFITMAGAZINE

no. Apenas escucha ese ‘no’, se dispara”. Por eso apuesta por una alimentación y una práctica física guiadas por el entendimiento, no por la culpa.

Parte del camino como mamá ha sido también resignificar la menstruación, los cambios hormonales y el cansancio como expresiones naturales del cuerpo femenino. Y en su casa correr no es evasión, es ritual. Por eso insiste en algo que parece simple, pero es esencial: bajar el volumen del mundo y escuchar lo que el cuerpo tiene por decir.

Para ella, correr es diálogo con su historia, con sus heridas, con su fuerza. Una forma de recordarse que puede adaptarse, resistir, reinventarse. También, de acompañar a otras. Este año, aunque quería correr los 21 kilómetros, probablemente correrá solo 10. Pero estará allí, liderando un espacio de respiración colectiva. Recibiendo a otras mujeres. Recordándoles que no están solas. Que el cuerpo no se castiga. Que correr puede ser fiesta.

Porque correr, desde su mirada, es mucho más que entrenamiento. Es una práctica de escucha interna. Una metáfora del bienestar. “Es aprender a surfear las olas del aprendizaje propio. Es pre-

sencia. Es atención plena. Es saber parar cuando hace falta. Y seguir cuando todo parece detenerte”.

“Tal vez no todas llegamos al podio”, dice. “Pero llegamos a nuestras propias metas, que son podios aún más importantes”. Por eso insiste: el deporte no puede ser castigo. “Escenarios para sufrir ya tenemos muchos. Este debe ser un lugar de gozo, de descubrimiento, de afirmación”.

Correr, para Valentina, ha sido una forma de sanar. Y también de recordarse a sí misma y a su comunidad que incluso con el cuerpo cansado y la vida hecha trizas, siempre se puede dar un paso más. Aunque duela. Aunque no sepamos qué viene después. Aunque toque correr en compañía del miedo. Porque si algo enseña el *running*, según ella, es que no se corre sola. Nunca se corre sola.

Y tal vez ahí esté el secreto. En el paso tembloroso que se da desde el cansancio. En el primer kilómetro que parece eterno, pero abre la puerta a todo lo demás. En la mirada de otra mujer que te dice “vamos” sin palabras. En el sudor, en el silencio compartido, en el grito ahogado que se convierte en impulso para insistir y volver a empezar, una y otra vez. **B**

“**Sana locura es el nombre que le puse a mi forma de vivir cuando decidí reconciliarme conmigo misma. Es una filosofía de vida que me salvó de seguir corriendo detrás de lo que no era para mí.**”

Cinco pasos para escoger los zapatos adecuados para correr

Por: Laura Daniela Soto P.
Ilustración: Juliana Quitian

Unos buenos zapatos no solo mejoran el desempeño, también reducen el riesgo de lesiones y protegen rodillas, tobillos y caderas. Por eso, su elección debe considerar factores como el tipo de pisada, la comodidad y el ajuste correcto.

Elegir el calzado adecuado para correr va más allá de la estética o del precio. Esta decisión, que muchas veces se toma con base en lo que está en tendencia, puede tener un impacto directo en la salud articular, la prevención de lesiones y el rendimiento físico. Por eso, contar con unos tenis apropiados es una parte

esencial de cualquier rutina deportiva, sin importar el nivel del corredor.

Según el doctor Mauricio Mejía, médico especialista en medicina del deporte adscrito a Colsanitas, "tener un buen calzado no solo busca mejorar el rendimiento, sino también proteger las articulaciones. Cuando uno corre, se libera energía que debe disiparse en los músculos, no en las rodillas, tobillos o caderas". Un zapato con buena amortiguación ayuda a absorber ese impacto, evitando que la carga recaiga directamente sobre las zonas articulares.

Siga estas cinco recomendaciones para escoger unos zapatos ideales para correr.

Siga estas cinco recomendaciones para escoger unos zapatos ideales para correr.



1 IDENTIFICAR EL TIPO DE PISADA

La pisada se clasifica en tres tipos: neutra, pronadora y supinadora. En la pisada neutra el pie se apoya de forma equilibrada desde el talón hasta el centro. En la pronadora el pie tiende a inclinarse hacia adentro al pisar, mientras que en la supinadora se inclina hacia afuera, cargando el peso en el borde externo. Conocer su tipo de pisada es clave para elegir un calzado que brinde el soporte adecuado y prevenga lesiones.

Esta evaluación puede hacerla un médico del deporte, un fisioterapeuta o un centro de análisis especializado.

2 ESCOGER SEGÚN EXPERIENCIA, TÉCNICA Y OBJETIVO

Un corredor principiante no necesita el mismo tipo de calzado que un atleta. Modelos diseñados para velocidad o competencia, como los que incluyen placas de carbono, pueden aumentar el riesgo de lesión si no se tiene una base técnica sólida. Además, el precio no siempre es sinónimo de calidad o adecuación.

La elección del zapato debe responder a variables como el nivel de entrenamiento, la técnica de carrera, el peso corporal y los objetivos personales. Estabilidad, amortiguación y soporte general deben ser prioritarios en las primeras etapas.



3 ELEGIR MEDIA TALLA MÁS GRANDE

Durante la carrera, los pies tienden a inflamarse por el impacto constante. Por esta razón, los especialistas sugieren adquirir el calzado media talla más grande de lo habitual. Esta medida ayuda a prevenir lesiones en las uñas, rozaduras y hematomas en los dedos del pie. "Se recomienda probarse los zapatos al final del día, cuando el pie está más dilatado.

Además, se debe verificar que haya un espacio suficiente entre los dedos y la punta del zapato", afirma Mejía.



4 EVITAR MODELOS COMPLETAMENTE PLANOS

El calzado plano no proporciona el soporte estructural necesario para una actividad de alto impacto, como el *running*. Escoja zapatos con una base estable, amortiguación adecuada y soporte en el talón y el arco plantar para evitar sobrecargas. "Es importante que el zapato se adapte a la pisada y sea cómodo desde el primer uso.

No todos los modelos sirven para todas las personas. Lo ideal es probarlos corriendo y no solo caminando", enfatiza Mejía.



5 PRIORIZAR LA COMODIDAD Y EL AJUSTE INDIVIDUAL

Cada corredor tiene características físicas y funcionales particulares, por lo que la elección del calzado debe ser individualizada. La comodidad es un criterio clave: un modelo que funciona bien para una persona puede resultar inadecuado para otra.

Se recomienda evaluar factores como la flexibilidad del zapato, el tipo de superficie en la que se entrena (asfalto, tierra o pista) y la frecuencia de uso, idealmente con el acompañamiento de un profesional en medicina del deporte.

*Periodista de la revista Bienestar.

En caso de cualquier duda, consulte a un especialista en medicina del deporte. Estas recomendaciones están basadas en investigaciones hechas por instituciones como la Clínica Mayo, el American College of Sports Medicine y el British Journal of Sports Medicine. Para más información, consulte a su médico.

Lo que he aprendido corriendo con mi perro

Por: Juana Gabriela Acuña Bohórquez*

Fotografía: Erick Morales

Lo primero que hace un perro por instinto es correr. ¡Qué mejor que correr con ellos! El *canicross* no es solo un deporte, es una forma de construir confianza, cuidar la salud y fortalecer la relación con tu perro.



Hay algo en lo que coincidimos muchos canicrosseros cuando hablamos de cómo llegamos a esta práctica: buscábamos una actividad física que pudiéramos compartir con nuestros perros. Ante la imperiosa necesidad de canalizar la energía desbordante de nuestros compañeros de cuatro patas, encontramos en este deporte una alternativa para ofrecerles algo más y, al mismo tiempo, cuidar de nuestra salud.

La primera vez que corrimos juntos Taco, mi perro criollo de gran tamaño; Tequila, una *pitbull* dulce y enérgica; mi pareja, y yo fue en el Parque Simón Bolívar, que pronto se convertiría en nuestro terreno de entrenamiento habitual. Allí, con Jkninos, el equipo de *canicross* que conocí gracias a una amiga, aprendimos todos. Conectados a nuestros perros a través de una línea de tiro, comenzamos a correr. Mientras Taco aprendía a seguir instrucciones, yo aprendía a moverme a su ritmo y a respirar bien al trotar, y descubrí un nuevo dolor en las piernas, ese que antecede al fortalecimiento.

Pero no fue hasta que corrimos nuestras primeras carreras de *canicross* que sentí todo hacer clic: cada vez que Taco y yo nos lanzábamos juntos a la pista, algo se encendía. Sentía nervios, adrenalina y emoción ante la incertidumbre. Me ponía feliz ver a Taco disfrutar. En esas carreras me di cuenta de que el *mushing* definitivamente fortalecía el vínculo con mi perro.

El *mushing* nació a comienzos del siglo XX como una forma de transporte en las comunidades indígenas del Ártico, donde los perros jalaban trineos en la nieve. Con el tiempo, se transformó en un deporte con identidad propia y múltiples modalidades, como el *canicross*, el *bikejoring* y el *scooter*. Reconocida por sus beneficios físicos y emocionales, hoy es una actividad en crecimiento en muchos países, incluido Colombia.

Si en el *canicross* corres con tu perro, en el *bikejoring* vas en una bicicleta de montaña y en la modalidad de *scooter*, en una patineta de tiro especial. Todas las modalidades comparten dos reglas básicas: la primera es que el perro y el humano



Juana encontró en Jkninos no solo el espacio donde aprendió el *canicross*, sino una manada en la que corre junto a su pareja y sus perros, Taco y Tequila.

“ Esa es la magia del *canicross*: los perros se enseñan unos a otros, y nosotros, sus humanos, aprendemos de ellos”.



deben estar unidos por un arnés especial o una línea de tiro elástica; la segunda, que los perros deben ir adelante.

Aunque a simple vista puede parecer solo una forma activa de pasear al perro, el *mushing* es mucho más que eso: se trata de una disciplina que implica coordinación, confianza mutua y un fuerte vínculo entre humano y animal.

En nuestros primeros entrenamientos, nos dimos cuenta de que la energía desbordada de Tequila respondía mejor a la voz de mando de Andrés; mientras que Taco, un poco más equilibrado, era ideal para correr conmigo. Eso determinó nuestros binomios.

Junto al equipo y con Jorge, nuestro entrenador, aprendimos no solo sobre las herramientas especializadas para practicar este deporte, sino sobre la importancia de cuidar el bienestar físico y emocional de los perros, que tienen un propósito en la vida de las personas. También comprendimos que, para practicar *canicross* de manera segura, debemos tener en cuenta nuestro propio estado físico y entrenar con regularidad.

Otro aprendizaje clave de los entrenamientos de cada domingo fue que los perros son animales de manada: aprenden observando a otros perros. El progreso de Taco y Tequila fue evidente con el tiempo. Al principio, ninguno de los dos entendía qué había que hacer. Mientras otros perros ya sabían el comando de salida, ellos solo ladraban y querían “perseguir a la liebre”, como coloquialmente le decimos en el equipo a la acción de perseguir a otro perro como referente de impulso y guía. Fueron los mismos perros del equipo los que les enseñaron a correr en equilibrio. Es como si se hablaran entre ellos, esa es la magia del *canicross*: los perros se enseñan unos a otros, y nosotros, sus humanos, aprendemos de ellos.

La idea de manada también habla del trabajo con el equipo, del apoyo mutuo y de encontrar un espacio seguro en el que podamos entender el lenguaje de los perros. Comprendí que cuando un perro es miedoso, reactivo o muestra signos de depresión, muchas veces es porque no

LO QUE DEBES SABER:

- Los perros solo pueden empezar a entrenar desde los ocho meses y el año, una vez sus huesos han terminado de formarse completamente.
- Es fundamental hacerle al perro una revisión veterinaria que incluya radiografías (placas) de caderas y codos para asegurarse de que está apto para correr.
- Aunque todos y todas son bienvenidos, no todos los perros pueden entrenar. Jorge, nuestro entrenador, enfatiza que razas braquiocefálicas, como los pugs o los *bulldogs* franceses, tienen más riesgo de complicaciones respiratorias durante las carreras.
- Para empezar a practicar *canicross* no tienes que ser atleta. Lo más importante es tener ganas y que tú y tu perro se adapten.



ha tenido la oportunidad de canalizar su energía o socializar con otros animales. Gracias al equipo, a la manada, uno toma más conciencia sobre lo que implica una tenencia verdaderamente responsable.

Antes de participar en una carrera oficial, todo binomio humano-perro necesita construir confianza mutua a través de entrenamientos progresivos que le permitan a las dos partes adaptar sus ritmos. Con el tiempo, fui aprendiendo las reglas que protegen a los binomios de cualquier lesión: evitar correr en horas de calor extremo, elegir rutas y superficies naturales como tierra o césped, procurar que la altimetría del terreno no tenga demasiado desnivel, llevar siempre agua y usar el equipo adecuado.

Estas prevenciones las tienen en cuenta siempre en los lineamientos que establecen para las competencias los jueces de la Federación Colombiana de Deportes Caninos, entidad avalada por la International Federation of Sleddog Sports (IFSS), el organismo que regula y promueve este deporte en el mundo. La salud física y emocional del binomio se prioriza en las carreras.

El *canicross* me enseñó a amar el *running*, y ha transformado mi vida y la de mis perros. Hoy no solo corro más fuerte, corro más conectada. Mi cuerpo es más resistente, pero, sobre todo, mi vínculo con Taco y Tequila es más profundo. He visto que son más equilibrados a la hora de dar un paseo matutino y al correr; también he sido testigo del cambio en los perros de mis compañeros de equipo. Además de verse más atléticos, se ven más felices: han mejorado su relación con otros perros y ya no muestran miedo o reactividad. Aron, uno de los veteranos de la manada, tiene sorprendidos a los veterinarios que lo examinan. A sus diez años, sus huesos, órganos y músculos parecen los de un perro de tres. Su vitalidad es una muestra del impacto positivo que el *canicross* puede tener en el bienestar físico y emocional de nuestros perros.

Volviendo a mí, puedo decir que este deporte me ha aportado libertad y pasión, y ha reducido significativamente mi estrés. Compartirlo en pareja, con Taco y Tequila, ha hecho que el ejercicio se transforme en vínculo, disfrute y una nueva forma de bienestar. **B**

Amplíe el contenido de esta nota escaneando este código:



*Antropóloga y pedagoga

Anatomía del *running*: una guía completa para correr bien

Por: Laura Daniela Soto Patiño*

Esta guía revisa, con asesoría médica, los aspectos clave para hacer este deporte de manera segura y efectiva.

ESPECIAL
CORRER
SANA

PREVENCIÓN DE LESIONES

Evita tendinitis de rodilla con técnica correcta, zancada estable y fortalecimiento de cadera y glúteos.

TENDINITIS



Reduce sobrecargas en pies y tobillos alternando superficies, usando buen calzado e incluyendo ejercicios de equilibrio.

Previene periostitis, tendinitis de Aquiles y síndrome piramidal con carga gradual y estiramientos.

La mejor manera de prevenir lesiones es fortaleciendo glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas y core, además de controlar la carga semanal de entrenamiento.

SOBRECARGAS EN TOBILLOS

ANTES DE CORRER:

- Si la sesión es corta (menos de 60 minutos) y la persona lo tolera, puede realizarse en ayunas.
- Para entrenamientos más largos, se recomienda ingerir algo ligero al menos una hora antes, como fruta, bebida con avena o café, para evitar fatiga prematura.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO:

- Hidratarse cada 10 a 15 minutos con pequeños sorbos (100 ml aprox.) es una buena práctica para mantener la función cardiovascular y la termorregulación.
- En sesiones largas (más de 10-15 km), pueden usarse geles o bebidas deportivas, siempre que se hayan probado previamente y no generen molestias digestivas.

DESPUÉS DE CORRER:

- En la primera hora postentrenamiento es clave consumir una fuente de proteína junto con carbohidratos para favorecer la recuperación muscular y reponer reservas de energía.
- Si el esfuerzo dura menos de 60 minutos, el agua es suficiente para hidratarse. Si se supera ese tiempo, es recomendable incluir sodio y otros electrolitos.

¿QUÉ PASA EN EL CUERPO CUANDO CORREMOS?

Correr estimula la liberación de serotonina y dopamina, neurotransmisores que influyen positivamente en el estado de ánimo.

Puede ayudar a reducir los síntomas de ansiedad, estrés e incluso depresión, siempre como complemento de tratamiento médico profesional.

BENEFICIOS PARA LA SALUD MENTAL

Activa y fortalece músculos clave: tren inferior, cuádriceps, gemelos, isquiotibiales, glúteos, pies y abdomen.

Mejora la estabilidad corporal y el control del movimiento.

BENEFICIOS MUSCULARES Y ARTICULARES

Con carga de entrenamiento adecuada, fortalece articulaciones y disminuye el riesgo de lesiones.

Correr fortalece el sistema cardiovascular, mejora la manera en que el corazón bombea sangre y aumenta la capacidad pulmonar.

BENEFICIOS CARDIOVASCULARES

Practicado con regularidad, reduce significativamente el riesgo de enfermedades cardíacas.

Estimula la circulación, favorece la salud de las arterias y ayuda a mantener la presión arterial en niveles saludables.

TÉRMINOS ESENCIALES DEL RUNNING



Pace

Minutos que se tarda en recorrer un kilómetro. Indicador fundamental para evaluar la intensidad del entrenamiento.



PR

(*Personal Record*) Mejor marca personal. Mide progreso, pero no debe generar presión extra.



VO₂ max

Oxígeno máximo que el cuerpo usa. Indica capacidad aeróbica en ml/kg/min de peso.



Frecuencia cardíaca

Define zonas de entrenamiento y varía según descanso o nivel de estrés.



Zonas

1 suave, 2 moderada (permite hablar), 4 umbral anaeróbico, 5 intensidad alta y esfuerzo máximo.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO

FONDOS: corridas largas y sostenidas en zona 2. Mejora la base aeróbica.

CUESTAS: son especialmente útiles en ciudades con altitud.

FARTLEK: juegos de velocidad con cambios de ritmo variables y sin estructura fija.

INTERVALOS: alternancia de intensidad. Ejemplo: 3 minutos a ritmo alto, 3 minutos de recuperación.

LINA MAR SUÁREZ: del primer kilómetro a un propósito de vida

Por: Laura Daniela Soto*

Fotografía: Andrés Gómez

La maratonista y presentadora no empezó a correr con récords en mente, sino con un intento fallido. Hoy, ocho maratones después, el *running* es su brújula, su pasión y su forma más auténtica de estar presente.

La historia de Lina Mar con el *running* no empieza con una medalla ni con un récord por batir, sino con un kilómetro que no pudo terminar. Apenas logró avanzar unos metros antes de que el agotamiento la venciera y llegara la frustración, pero algo en ella insistió: "Vuelve a intentarlo". Días después salió a un parque cerca de su casa, sin expectativas y movida solo por la curiosidad. Nunca se imaginó que ese segundo intento le cambiaría la vida.

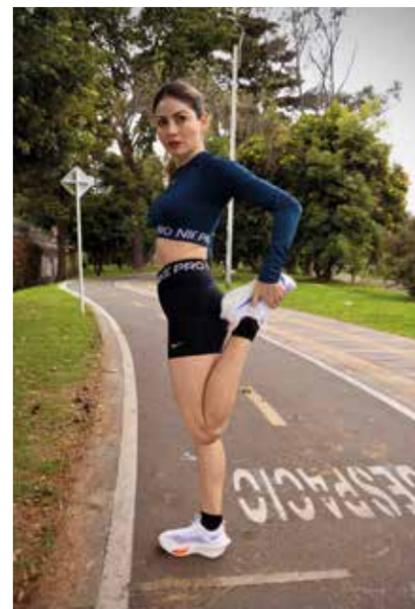
Comenzó a correr con su perro y con un reloj que apenas medía su fre-

cuencia cardíaca. A veces hacía más distancia, otras caminaba. Su única regla era salir todos los días; era un momento para ella. Con el tiempo llegaron las primeras carreras: 10K, 15K, media maratón. Para todas entrenó con una *app*, sin conocer mucho sobre ritmos, ejercicios previos o nutrición. Lo único que le interesaba era terminarlas, y cada meta alcanzada le dejaba una felicidad distinta y profunda.

Ese impulso creció hasta convertirse en el reto de los temidos pero soñados 42K. El entrenamiento para la primera maratón lo hizo sola. Su

meta era no parar hasta el final, y lo logró. Para la tercera decidió dejar de improvisar y buscó un entrenador. Aprendió a descansar, a trabajar velocidad y a fortalecerse. Pasó de salir a correr "como una loca, todos los días, sin saber mucho" a tener una estructura. El cuerpo se lo agradeció.

Su debut oficial fue en la maratón de Miami 2020. La emoción y la multitud la acompañaron, junto a unas dolorosas ampollas. Terminarla le probó que sí podía. Londres 2025, en cambio, fue "la maratón perfecta"; un calor inesperado no la desconcentró y logró



su mejor marca hasta ahora. Chicago 2023 fue la otra cara: los problemas estomacales desde el kilómetro 20 la obligaron a parar cuatro veces y le quitaron el ritmo. "No la disfruté, pero terminé, y eso también vale", confiesa.

Mientras sumaba kilómetros, su vida profesional como modelo, presentadora, asesora de moda y creadora de contenido seguía en marcha. "Yo vivo corriendo por la vida", afirma entre risas. Pero en medio de esa agenda acelerada, correr no era una descarga, era un regreso al centro que le daba orden, claridad y fuerza.

Después de ocho maratones, ya no corre para ver si puede: corre porque es parte de su vida. El *running* le dio disciplina, motivación y confianza, y le enseñó que no todo depende de la inspiración, sino de entrenar incluso en los días en los que no hay ganas. Poco a poco, la práctica transformó la relación con su cuerpo. "Por mi carrera como modelo siempre fui muy delgada, con poco músculo. Pero el deporte me enseñó a amar un cuerpo funcional, fuerte y no solo estético. Me encanta el cuerpo de corredora: se ve atlético, poderoso, y se siente vivo", dice.

Correr también cambió radicalmente su relación con la comida. En algún momento pensó que estar más delgada la haría rendir mejor e intentó el ayuno intermitente, pero terminó lesionada. "Ahora sé que el cuerpo necesita gasolina. Desayuno bien, como carbohidratos sin culpa. Ya no me da miedo el pan, me da miedo no rendir por no comer".

Mientras más se aficionaba a este deporte, más ganas le daban de crear comunidad. Comenzó a hacer publicaciones espontáneas en redes y después creó junto a Nicolás Serna el

podcast *The Politics of Running*, en el que conversan con nutricionistas, atletas y otros expertos. Esa trayectoria le permitió cumplir un sueño: convertirse en atleta de la marca Nike. "Siempre he corrido mis maratones con sus tenis. Cuando llegó la alianza, sentí que todo cobró sentido".

Hoy organiza su calendario con precisión: dos maratones al año, una por semestre, y carreras intermedias para evaluar su estado. En diciembre correrá en Valencia, con el objetivo de mejorar su marca y clasificar oficialmente a la anhelada maratón de Boston. "La última vez me faltaron 1:35 minutos. Esta vez voy con todo".

Aunque celebra sus logros, insiste en que no todo el mundo debe perseguir marcas o récords. "No todos corremos para mejorar tiempos. A veces es solo para sentirnos mejor, para mover el cuerpo, para tener un espacio. Y eso también está bien". Por eso anima a la gente a salir a correr sin esperar las condiciones perfectas. "Solo es ponerte los tenis y salir", dice. Si es en grupo, mejor: su comunidad Isdin Runners ha visto a muchas personas empezar desde cero y crecer.

Cuando le preguntan qué ha aprendido corriendo que no haya aprendido en un set de grabación, no se demora en responder: "Que no hay que quejarse tanto. En una maratón estás sola con el mundo mirando cómo vas a terminar. Hay que resolver, y rápido". Cuando el cuerpo quiere rendirse, recurre a su mantra: "Cuando creas que no puedes más, solo has dado el 40%".

Cuando Lina corre no huye; se queda y construye. Aunque a veces duela, aunque toque empezar desde cero, siempre vuelve. Porque para ella, correr ya no es solo parte de su vida: es su manera de habitarla. **B**

*Periodista de la revista Bienestar

SYLVANA GÓMEZ y su filosofía de correr sin prisa

Por: Jaime Hernández*

Fotografía: Archivo particular

Mamá, periodista y emprendedora son roles que sirven para describir a esta mujer, para quien el *running*, más que un deporte, es una pasión que vive a su propio ritmo. En su recorrido ha aprendido a superar retos y a abrazarse con autocompasión.

Sylvana Gómez no comenzó a correr con medallas en mente ni como parte de una infancia activa. Su cuerpo estuvo marcado durante años por etiquetas que imponían límites: miopía alta, pie plano y problemas ortopédicos. "A los 13 me prohibieron hacer deporte de contacto porque se podía desprender la retina", cuenta. Durante mucho tiempo creyó que el movimiento no era lo suyo. Sin embargo, al reencontrarse con el ejercicio desde otra perspectiva, halló en el *running* una forma de desafiar esas barreras, escuchar su cuerpo y abrir espacio para lo posible.

Las experiencias detrás de cada meta

La primera carrera que corrió Sylvana fue en 2010, mientras trabajaba en radio. Surgió de forma imprevista y ella la aceptó sin pensar que tendría mayor trascendencia. "Nos invitaron a correr cinco kilómetros. Yo dije: 'Amiga, no va a pasar'... Pero lo hice", recuerda. Cruzar esa meta caminando fue un gesto revelador que

se convirtió en su primera hazaña en el *running*. Desde entonces, ha corrido en múltiples terrenos y climas, acumulando experiencias que van más allá del deporte; hizo, entre otras, la maratón de Medellín y las medias maratonés de Bogotá, Quindío y Cartagena.

De todas las competencias siempre tiene recuerdos, aunque algunas dejan huellas más profundas. En 2018, la Asics Golden Run fue su revancha tras perderse la Media Maratón de Bogotá el año anterior por un esguince de tobillo. "Tengo una foto en la meta llorando. Aunque estaba absolutamente cansada, fue una especie de reivindicación conmigo misma", señala Sylvana. Más que trofeos, colecciona gestos y momentos valiosos. "En Cartagena, en los relevos del Ironman, corrí al mediodía con una humedad brutal. Pero cuando subía la muralla un señor se me acercó y me dijo: 'Te vi muy bien subiéndola, te felicito'. Ese comentario me lo colgué como una medallita", agrega.

.....
*Practicante de la revista Bienestar





Sylvana ha corrido la Maratón de Medellín y las medias maratones de Bogotá, Quindío y Cartagena. En 2024, participó en la Maratón de Chicago.

En 2024, Sylvana corrió la maratón de Chicago sola. Se enfrentó al transporte urbano (para su fortuna no resultó ser tan complicado como pensaba), al madrugón y a una ciudad que conocía más como turista que como atleta. “Estaba nerviosa, pero fue hermoso. Llegué al parque, me puse audífonos, miré los edificios y pensé: ‘No es mi primera vez. Yo sé que puedo’”, recuerda. El desafío fue íntimo: una conversación entre ella y su cuerpo, sin testigos, pero disfrutando la experiencia de recorrer sorprendentes parajes de esa ciudad, como el Millennium Park.

En las carreras, Sylvana encuentra en el público que alienta a los corredores un impulso emocional. “Me encantan esos carteles de Mario Bros que dicen ‘Pégale al honguito para tener otra vida’. Yo soy de las que lo hacen”, afirma. También ha corrido en silencio, como en la media maratón de Armenia, donde no hubo carteles ni gritos por las malas condiciones climáticas de ese día. “Sentí que entrenaba sola, pero estuvo bien. Aunque no hay que depender del aplauso, siempre ayuda saber que alguien más está contigo”, añade. Pese a que correr puede hacerse en solitario, los pequeños gestos, como un mensaje, una sonrisa, o una voz de aliento en la calle, sobre todo de su esposo, Alejandro, y su hijo Agustín, la relajan y motivan a seguir dando pisadas.

De aprendiz a corredora consciente

Con el tiempo, Sylvana ha acumulado conocimientos sobre el *running*. Ha entrenado con aplicaciones, de forma autónoma, asesorada por amigos y también con la guía de profesionales. Su primer entrenador fue Alejandro González, quien le enseñó algo aparentemente simple como saltar, pero que le reveló algo mucho más profundo: cada corredor tiene su propio proceso. “Literalmente no podía saltar. Y para correr, tienes que tener cierta agilidad para hacerlo. Fue una de las cosas que aprendí con él”, relata. Aquel entrenamiento le mostró que el cuerpo no era un límite, sino un territorio en construcción. Aprendió a fortalecer sus piernas y, de paso, su confianza.

Actualmente, su entrenadora es Sara Ordóñez, una guía emocional y técnica que le cambió el chip. “Una vez me dijo: ‘Es que usted puede correr a la velocidad que quiera, pero créasela. Usted también corre’”, comenta Sylvana. Esas palabras fueron clave para comprender que no hay tiempo perfecto ni cuerpo ideal, pero sí la posibilidad de trabajar en lo que se quiere.

A lo largo de su trayectoria como corredora, Sylvana ha afinado su intuición y ampliado su mirada sobre el *running*, dejando atrás la idea de que lo único importante es el resultado. No se mide por el tiempo ni los kilómetros. Sabe que correr es una práctica de autoconocimiento que toca el cuerpo, la mente y el corazón, y con cada paso reafirma que lo esencial no está en la meta, sino en disfrutar y sentir el recorrido. El *running* se ha convertido en esa herramienta que le ha servido para estructurarse, adquirir disciplina y demostrarse que con preparación y esfuerzo puede ser capaz de alcanzar logros; por ejemplo, crear su propia empresa de comunicación digital.

El soporte afectivo detrás de las pisadas

Cada entrenamiento y competencia de Sylvana no se da de forma aislada. Correr le es posible gracias a una familia que respalda sus pasos, incluso en medio de las exigencias cotidianas que conllevan su trabajo y la maternidad. “No quiero que me vean como la que puede con todo. Puedo porque tengo acuerdos, porque tengo una red. Yo no soy Wonder Woman”, afirma.

El equipo que ha formado con su esposo, Alejandro, y de manera ocasional, con las abuelas de Agustín, va más allá de la logística para que pueda correr; es una muestra de comprensión activa y apoyo incondicional en lo que le hace bien. Alejandro lo entiende. Cuando la ve inquieta tras varios días sin hacer *running*, casi como un león enjaulado, le dice con ternura: “Tienes que salir, te va a caer bien”. Sylvana lo relata con humor, pero también con lucidez: “Si no hago ejercicio, me voy chiflando un poquito”.



Correr no es una distracción, es la práctica que le permite regular su ansiedad, organizar sus ideas y sostenerse en movimiento. Sylvana ha entendido que si ella no está bien, nada funciona. “Para poder cuidar, primero tengo que cuidarme”, dice. En ese principio de autocuidado descansa gran parte de su disciplina: no corre para huir, sino para mantenerse firme donde quiere estar.

Hoy, las medallas de sus competencias ya no están guardadas en una caja: las exhibe como pequeños monumentos; son testigos de cada paso, reto y emoción vivida. Son recuerdos que le muestran cuál ha sido su recorrido y la fuerza con la que ha sabido cruzar la meta sin rendirse. **B**

“Correr no es una distracción; es la práctica que le permite regular su ansiedad, organizar sus ideas y sostenerse en movimiento”.

La trampa de sanar

Por: Sara Juliana Zuluaga García*

Ilustración: Tatiana del Toro

La información para el bienestar emocional ha cobrado una amplia relevancia en el mercado y los medios. ¿Qué sucede cuando esto se vuelve tan abrumador que pasa a ser un producto más para nuestro consumo? Aquí algunas reflexiones.



Hay quienes dicen que la búsqueda del bienestar se parece a subir una montaña: horas y horas de esfuerzo físico y mental con los ojos puestos en ese pedazo de tierra que a veces parece más lejano. Nos embarramos los pies y las manos, nos detenemos por momentos a tomar agua. Hay quienes dicen que la vista desde arriba de esa montaña es majestuosa y que por eso vale la pena subir, pero cada vez hay más expertos y expertas detractores de esa idea: ¿subir a dónde?, ¿llegar a qué lugar? Pareciera que la idea del bienestar emocional, puesta en esos términos, nos lleva a pensar que se trata de eso: un camino, incluso una carrera. Pero entonces, ¿no es así?

Otras formas del hiperconsumo

¿Qué pasa cuando no tienes un diagnóstico enmarcado en salud mental pero hay un malestar que quieres sacudirte con urgencia? O ¿qué pasa cuando estás bien pero todo a tu alrededor te hace pensar que debes identificar tu tipo de apego o tu trauma? Podríamos enumerar la cantidad de líneas temáticas y prácticas que se ofrecen para el bienestar espiritual y emocional en todos lados, y en verdad es maravilloso ver cómo lo que hace años era reducido hoy tiene líneas y líneas de las que salen brazos y más brazos y mezclas y más mezclas que pueden resonar de forma más precisa con lo que cada quien prefiera. Por suerte, este asunto hacia el cual años atrás había escepticismo ha cobrado relevancia y ha tenido una mejor recepción.

El interés por el bienestar se nota incluso en las ciudades: se les da más importancia a los peatones que a los carros, hay proyectos de yoga en los parques, en los colegios se trabaja con metodologías que abarcan de forma más holística las búsquedas humanas. Para Constanza González, psicóloga clínica con enfoque en *mindfulness* y cultivo de la compasión de grupo Keralty, es muy beneficioso que ahora tengamos tanto acceso a estas

formas del bienestar; en una realidad que nos obliga a estar alertas, con ruido en la cabeza y agotados, estas ramas se abren como caminos para sentirnos mejor. Pero, ¿qué pasa cuando no es así?, ¿qué sucede cuando aquello que nos invita a estar bien se convierte en una sobrecarga de información y nos aparece en *scroll* como una publicidad más? “Es delicado cuando empezamos a empaquetar cosas. Te venden en internet un paquete para descifrar tu tipo de apego, con la promesa de que si haces el programa que te proponen vas a tener un apego seguro en diez días. Es grave porque convertimos el bienestar en un producto más, en consumo. Nos buscamos consumiendo; reemplazamos una cosa por otra que pareciera que es diferente pero es más de lo mismo”, dice Constanza. Además, señala que en gran medida el éxito de estas formas rápidas de información que cae sobre nosotros se debe al modo de consumo actual: voraz, inmediato, de escasa asimilación. “Quiero sentirme mejor y quiero sentirme mejor ya mismo”. ¿Qué hacemos entonces después con toda esa información que adquirimos?, ¿a dónde va si no le damos un lugar de reposo y reflexión?

Hay un video clásico en redes sociales en el que aparece una mujer en postura de meditación, con los dedos de una mano unidos a la altura de la cabeza y los ojos cerrados, mientras con el otro brazo sostiene el teléfono para grabarse y suena de fondo *Hallelujah*. Los comentarios, como es de esperar, son cientos y mordaces. Algunos dicen que en eso nos convertimos: endiosamos cosas que al final solo usamos como pose.

Según Constanza, vale la pena cuestionarnos con honestidad cómo se ve el bienestar y la forma en la que esta sobresaturación ha inundado tanto lo que consumimos que este empieza a ser más un *checklist* visual que una curiosidad atenta. No, el bienestar no es pararse todos los días a las cinco de la mañana; tampoco es la foto de un té matcha en leche de almendras. “Bienestar



“**Con el hiperconsumo ha crecido una suerte de obsesión por sanar, una carrera de alta velocidad que también siembra una necesidad de sobreelaborar las narrativas internas”.**



Cuando empiezas a trabajar para ti, te das cuenta de que hacemos lo que podemos con lo que tenemos. Esa visión te permite ver al otro desde la humildad”.

es estar presentes. Ahí es donde está toda la diferencia. Cuando te comprometes a estar presente, entiendes que los desafíos que te muestra la vida son parte de, y que hay que seguir caminando”, dice Constanza.

¿Cómo protegernos entonces de esa sobresaturación? ¿Cómo poner límites y ser mejores eligiendo lo que consumimos? Constanza menciona que no hay que perder de vista a los profesionales de la salud, ya que en medio de tantas opciones y líneas también aparecen reinterpretaciones que pueden ser perjudiciales. Para quienes estamos interesados en formas más holísticas del bienestar también hay muchos profesionales con enfoques diversos.

Entonces lo que sigue es elegir y depurar el contenido, informarnos sobre quién es esa persona a la que estamos escuchando, hacer un alto en el camino para cuestionar nuestra forma de consumo y darle lugar a toda esa nueva información. Silencio.

Seguimos caminando hacia la cima de esa montaña, a su codiciada cima, desde donde dicen que se ve todo con claridad, ese lugar adonde hay que llegar y que se viste de tantos nombres como es posible imaginar pero que, en los últimos años, abarca una palabra tan general como filosa: sanar. Vamos andando y entendemos cómo ponerle límites al hiperconsumo, pero ahora llegan nuevas y más amplias preguntas:

¿Cuánto más debo buscar adentro mío?

Cuando se compara la sanación o el bienestar emocional con la subida a una montaña se pone especial atención en embarrarse los pies y las manos. Exponernos y buscar activamente adentro nuestro no siempre es agradable: hay choques de creencias y emociones que muchas veces son necesarios para entender y hacer clic con lo que sentimos. ¿Cómo saber cuándo es el momento de parar?, ¿en

qué punto comenzamos a saltar de curso en curso, buscando más y más?

“El tema está cuando te encuentras llenándote de información y de narrativas sobre ti: el curso de esto y el curso de aquello, y como que nunca pasa de ahí. ¿Entonces en qué momento decides salir a vivir?”. Según Constanza, es común encontrarnos con una pulsión de tener todo en orden para poder empezar a vivir, como si existiera tal cosa: “Lo que hacemos en el fondo es aplazar y aplazar los vínculos para cuando todo esté higiénico, limpio, cuando es en lo sucio, en lo confrontador, en donde está la vida también”.

Con el hiperconsumo ha crecido una suerte de obsesión por sanar, una carrera de alta velocidad que también siembra una necesidad de sobrelaborar las narrativas internas: “Es problemático cuando uno empieza a rascar y a rascar, a seguir buscando y buscando. Si buscas, por supuesto que algo encuentras. Hay una frase

clásica en psicología: ‘Lo que no está roto, no lo rompas’”.

Constanza ha venido trabajando en una línea que habla de la “frescura del momento presente”. Cada momento es nuevo y la responsabilidad está en cómo lo configuramos, sin tener que sobrealizar. Poner límites a la pulsión de hurgar y hurgar, y ver con atención y curiosidad las emociones y lo que vienen a decirnos.

No somos un producto terminado

Al hablar de curiosidad, aparece otro fenómeno que también ha empezado a multiplicarse: la superioridad moral.

–Sentí esto.

–¡Ah!, es que no has sanado.

Sobre este asunto, Constanza dice que es vital entender que cada persona resuena con formas distintas: “Cuando empiezas a trabajar para ti te das cuenta de que hacemos lo que podemos con lo que tenemos, y esa visión te permite ver al otro desde la humildad. Tú tienes tus he-

rramientas, lo que has construido y que también ha ido cambiando, y el otro está en las mismas con lo que tiene. Ese es el camino de la vida. No tengo que solucionarlo todo y entonces ahora sí estar lista para vivir. No, esa es la vida”.

Nos acercamos a la cima de esa montaña que antes se veía inmensa, plantamos los pies sobre ella casi como clavando una bandera. ¿Lo conseguimos entonces? La vista es asombrosa pero lo que antes parecía una cima puntiaguda se abre como un inmenso valle, amplio y vacío: no llegamos a ninguna parte. No había que llegar a ninguna parte. ¿Qué es entonces sanar?

“Tenemos la idea errada de que somos un producto terminado: cuando sane esto o lo otro, ya estoy. Y no, el tema con todo esto, con esa obsesión por sanar y con sobreinformarnos y buscar y buscar está en que nos hace falta aprender a vivir con los dolores, nos hace mucha falta relacionarnos con las emociones desde la curiosidad, desde el acercamiento sin juicios”. Estar en paz con nuestras emociones no significa no volver a sentir dolor, enojo, miedo. Constanza escucha las meditaciones guiadas de un maestro llamado Mooji. Él dice: “No hay un tú después de esto, no hay un tú al cual llegar. Ya eres, ya estás”.

Constanza concluye que queremos sacudirnos el malestar con urgencia, pero así no funciona. En esto tan simple está todo, en cómo asumimos lo que sucede y lo relacionamos desde la honestidad. En palabras de Mooji: “No hay nada que arreglar, hay que caminar”. 

**Periodista. Colaboradora frecuente de la revista Bienestar*



Jiu-jitsu brasileño: el arte suave

Por: Juan Sebastián Sánchez*

Fotografía: Erick Morales

En un mundo en el que es común que el bienestar físico y mental vayan por caminos separados, el *jiu-jitsu* brasileño surge como una práctica transformadora que unifica el cuerpo y la mente a través del arte del combate adaptativo.



El *jiu-jitsu* brasileño (BJJ, por su sigla en inglés) se hizo popular por ser un arte marcial que se adapta a las características físicas y al aprendizaje de cada individuo. Esto lo hace asequible para todo tipo de cuerpos y niveles de condición física, y lo convierte en un camino hacia el bienestar integral.

En este deporte no se usan golpes. Se trata de someter al rival con técnicas como luxaciones y bloqueos respiratorios controlados. El objetivo es hacerlo *tapear*, término que viene del inglés *to tap* y significa 'tocar para aceptar la rendición en una lucha'. El entrenamiento requiere fuerza de agarre, en particular en las manos y los antebrazos, una capacidad que se desarrolla con la práctica sostenida.

Un estudio publicado en 2014 en la revista *International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology* señala que, en las sesiones de BJJ, los deportistas alternan acciones de alta y baja intensidad, lo que contribuye a desarrollar resistencia de corta y larga duración. El entrenamiento promueve la salud cardiovascular y mejora la potencia muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.

Además del cuerpo, en el *jiu-jitsu* brasileño se entrena la mente. Carlos Quintero, director de la academia Affinity Studios, de Bogotá, asegura que lo que se trabaja durante la práctica "es mucho más mental". Estar expuesto a simulaciones de adversidad controlada exige resiliencia, manejo del estrés y una capacidad táctica para resolver problemas bajo presión. La flexibilidad cognitiva necesaria para escapar de inmovilizaciones o anticipar estrangulaciones le ha merecido a este deporte el rótulo de "ajedrez físico".

Para muchos, esta es una escuela de humildad. "Todos arrancamos



En este arte marcial brasileño se busca derribar y someter al rival con técnicas como luxaciones y bloqueos respiratorios controlados, sin usar golpes.

tapeando un millón de veces, y eso lo que hace es que te rompe el ego, te hace humilde. Yo sigo tapeando y voy a seguir tapeando, y ese es el camino de todos", explica Quintero, quien es cinturón negro segundo grado, un nivel que requiere al menos seis años adicionales de experiencia después de alcanzar el más alto nivel de maestría técnica.

Entre los numerosos beneficios que trae la práctica para el bienestar emocional destaca el aumento de la confianza, el autoestima y la capacidad de autorregulación. "Mucha gente llega aquí porque es como una terapia", cuenta el director de Affinity

Studios. "Fuera de sudar, en la clase grupal está esa sensación del ambiente colectivo donde uno está asumiendo riesgos con un amigo, y eso construye mucha confianza".

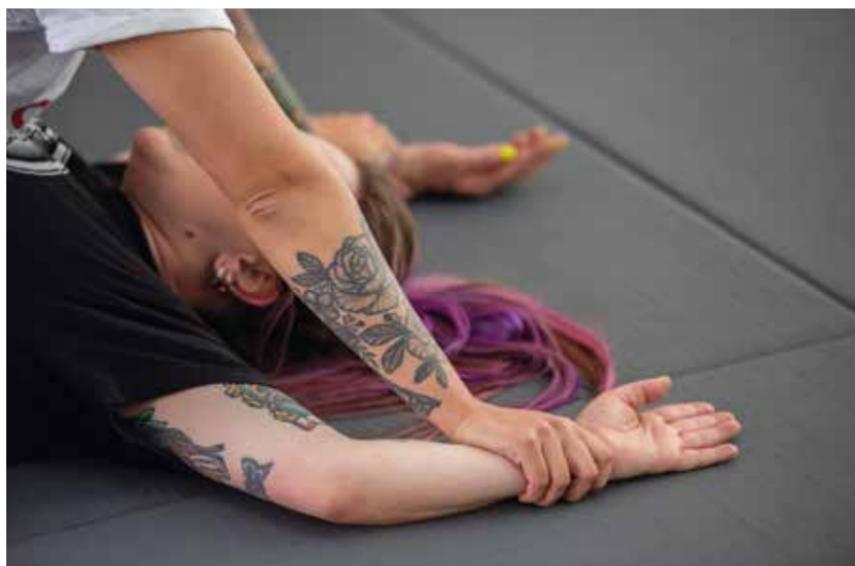
En la comunidad del BJJ se crean vínculos fuertes. El entrenamiento fomenta el apoyo mutuo entre los participantes, y es habitual que los más experimentados compartan sus conocimientos con quienes están apenas comenzando. "Yo estoy muy orgulloso de que en la academia tengamos un ambiente muy familiar. Aquí todos somos muy amigos", señala el director de Affinity Studios.

El foco en la técnica y la adaptabilidad favorecen un entorno en el que las barreras de género, edad y condición física se disuelven. Personas con cuerpos muy diferentes pueden entrenar juntas. Como dice Quintero, "el *jiu-jitsu* se adapta al *jiu-jitero* y no al revés. Uno puede llegar alto y flaco o bajito y gordito, puede ser poco flexible, muy flexible... El *jiu-jitsu* se adapta a ese biotipo, a ese cuerpo. Incluso si alguien tiene una lesión, el *jiu-jitsu* se puede adaptar a ella".

Los orígenes del BJJ

Es improbable que Jigoro Kano, el creador del judo, dimensionara lo que ocurriría al enviar a uno de sus estudiantes, Mitsuyo Maeda, a principios del siglo XX a Estados Unidos para promover la entonces joven disciplina. Una áspera recepción antiasiática en Norteamérica llevaría al judoka japonés a navegar hasta la puerta del Amazonas para instalarse en Belém, Brasil, y establecerse en su sociedad intercambiando instrucción en artes marciales por favores políticos de las élites locales.

Este intercambio cultural daría inicio a la tradición que cambió la historia de los deportes de combate. En la década de 1920, Brasil sufría por las jerarquías raciales posteriores a la esclavitud y una modernización centrada en los modelos europeos. Había un claro paralelo entre la capoeira, un arte marcial afrobrasileño centrado en la danza, criminalizada por sus vínculos con comunidades marginadas, y el *jiu-jitsu*, que se ganó el patrocinio y la promoción de la élite. La familia Gracie, aristócratas escoceses-brasileños, posicionó el BJJ como un sistema "científico" que le daba más peso a la técnica que a la fuerza bruta y, además, se encargó de adaptar las técnicas para convertir la disciplina en un deporte competitivo. Aquella narrativa atrajo a una nación que apenas empezaba a definir su identidad.



En el BJJ se practica la humildad, la confianza y la autorregulación emocional.

La victoria de Japón en 1905 en la guerra ruso-japonesa le dio al *jiu-jitsu* un aura de modernidad, distanciándolo de la capoeira y sus raíces en la periferia. En un golpe de lucidez de *marketing*, Carlos Gracie enmarcó el BJJ como una herramienta para que "los débiles derrotan a los fuertes", criticando sutilmente el clasismo de Brasil. Las academias de Río de Janeiro y São Paulo se convirtieron en microcosmos de la aspiracional clase media brasileña. Los *dojos* formales del BJJ atrajeron a abogados, trabajadores e inmigrantes, ofreciendo movilización social a través del combate meritocrático.

Carlos Quintero, es el instructor principal y director de la academia Affinity Studios.

Una práctica transformadora

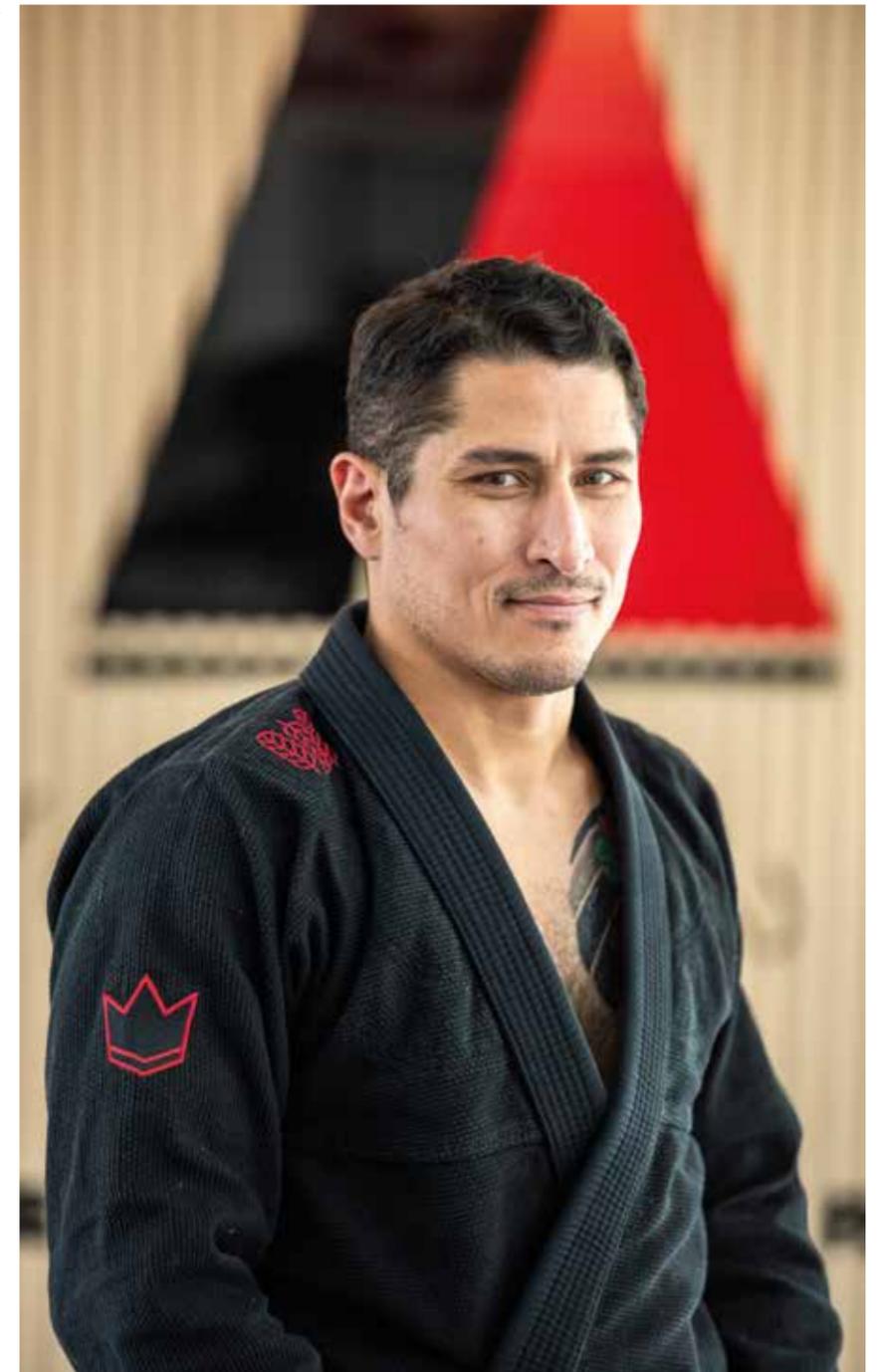
En todo el mundo le apuestan al *jiu-jitsu* brasileño como herramienta de transformación social. En Colombia, por ejemplo, Quintero está convencido de que es muy efectivo para combatir el machismo arraigado en nuestra cultura. "El machismo de Colombia es bastante fuerte, pero si uno entra y pasa por el filtro del *jiu-jitsu*, eso desaparece", dice. En el tatami se demuestra que la técnica supera a la fuerza, y poco a poco se derriban las jerarquías basadas en la dominación física. Además, academias como la de Quintero se enfocan tanto en la práctica deportiva como en entregar herramientas de autoprotección a mujeres, construyendo comunidades más equitativas y seguras.

En Affinity Studios la semilla del cambio se siembra desde la infancia. Han adaptado la enseñanza del BJJ para que los niños desarrollen resiliencia emocional y aprendan a resolver conflictos de manera pacífica. Durante los entrenamientos, los niños trabajan la autoconfianza y descubren que pueden defenderse sin violencia.

Para Quintero, lo más valioso es que "el niño tenga la forma de aceptar que no va a ganar siempre en la vida, y que no entre en pánico o llore cuando esto suceda. Necesitamos un poco de lo duro, de lo complicado, para sentir lo bueno después. En *jiu-jitsu*, si lo manejo bien, nunca le doy un golpe a nadie".

El *jiu-jitsu* brasileño es un motor de cambio social único que trasciende las barreras del deporte convencional. Como disciplina, demuestra que la salud no tiene una sola forma: se moldea a cada cuerpo, respeta cada limitación y celebra cada pequeño progreso, cultivando personas más conscientes, humildes y resilientes. **B**

**Periodista y literato*



“Con *jiu-jitsu* los niños desarrollan resiliencia emocional y aprenden a resolver conflictos de manera pacífica. Durante los entrenamientos, los niños trabajan la autoconfianza y descubren que pueden defenderse sin violencia”.

La travesía artística de Ana Galvañ

Por: Jaime Hernández*

Lectora precoz y exploradora del color, esta artista española ha construido una obra en la que se cruzan cómic, diseño gráfico y ciencia ficción. La invitada especial del Salón Visual Bacánika estará en la Bodega Comfama, en Medellín, el próximo 11 de septiembre.

Ana Galvañ creció rodeada de arte, sobre todo de música. Su madre era profesora de historia y arte y su padre, un médico apasionado por el dibujo, el cine y la literatura de ciencia ficción. Una pareja que le brindó libertad creativa. Desde pequeña tuvo acceso sin filtros a libros, películas y cómics. "Tenía al alcance de mis manos casi cualquier producto cultural que un adulto quisiera tener en los años ochenta", dice la artista nacida en Murcia. Desde pequeña, leía a Philip K. Dick y a Stanislaw Lem, y veía *2001: Odisea del espacio* sin comprenderla del todo, pero intuyendo que había algo más allá de la trama. *Dragon Ball* fue su primer vínculo con el cómic, y desde entonces su conexión con la narrativa ilustrada no se rompió.

Se licenció en Bellas Artes en Valencia y, aunque la ilustración y el cómic no estaban en el plan de estudios, los exploró por cuenta propia, guiada más por la intuición que por una meta definida. Resume su formación universitaria como un impulso para "salir al mundo y atreverse". En su último año, hizo un intercambio en Southampton y se coló como asistente en clases de ciencia ficción, donde descubrió autoras con las que resonaba. Por aquella época de la universidad, Ana no tenía cla-

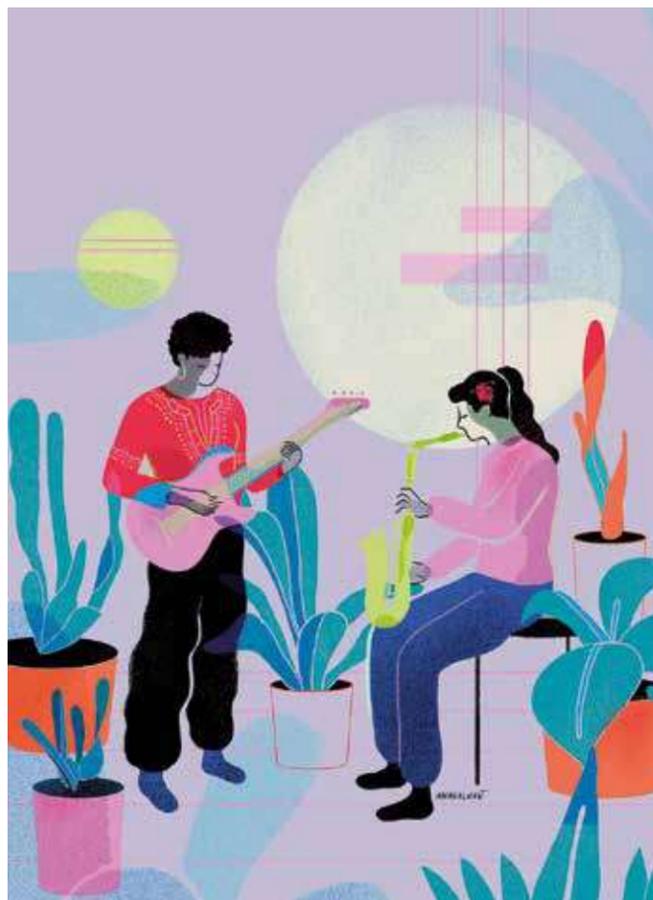
ro que se convertiría en ilustradora, pero sí sabía que debía trabajar. "Me daba miedo saber que iba a terminar la carrera y no iba a tener el apoyo económico de mis padres", afirma con honestidad. Por eso, se especializó en diseño gráfico y empezó su vida profesional en la publicidad. En sus ratos libres, sin ninguna instrucción formal, comenzó a dibujar.

Lo que nació como una práctica intuitiva se convirtió en su vocación. Su ilustración fusiona el diseño gráfico con el lenguaje del cómic. Ana dibuja desde una pulsión nostálgica que atraviesa toda su obra. "Casi todo lo que hago tiene un punto retro", dice. Su estilo se gestó a partir de influencias del manga clásico y del anime ochentero, pero también de películas como *Tron*, con sus líneas retroiluminadas, y de cómics de autores como Moebius, de Francia, y los hermanos Hernández, de Estados Unidos.

A esa base visual se suman referencias de la Bauhaus alemana y del constructivismo ruso. Gracias a esa arquitectura invisible el de Ana Galvañ es un lenguaje visual depurado, que concentra sensibilidad artística junto a potencia gráfica.

El color es uno de los recursos que más rápidamente saltan a la vista: no es un adorno; sino que construye, intensifica y

.....
*Practicante de la revista Bienestar





Su rutina diaria para ilustrar empieza en el gimnasio: 'Si no mi espalda no podría aguantar tantas horas de trabajo', expresa Ana".

contrasta. A esta colorimetría se suman trazos sutiles, que delimitan sin rigidez y permiten que la forma respire. "El dibujo en sí es muy sencillo, pero se complejiza con las capas de color que hacen parte de la composición", afirma Ana.

Entre sus obras más destacadas están los cómics *Pulse Enter para continuar* y *Tarde en McBurgers*. El primero reúne relatos publicados en fanzines y otros creados especialmente para el libro. El resultado es una estética vibrante y un hilo narrativo sutil que enlaza historias en apariencia desconectadas. "A mí me gusta mucho generar una especie de rompecabezas que las personas tengan que armar para comprender la historia; hay gente que me odia por eso, pero también hay personas a las que les encanta", afirma.

Por otra parte, *Tarde en McBurgers* nace del recuerdo de un cuarto que vio en la infancia en una hamburguesería de Murcia: "Parecía mágico y misterioso en mi mente,

pero probablemente era un almacén", menciona Ana. En ese escenario nacen personajes que hablan del futuro, envueltos en humor, surrealismo y ciencia ficción.

Aunque las ilustraciones de Ana se han publicado en medios como *The New York Times* y *The New Yorker*, ella no pone eso en primer plano. Lo menciona con la misma naturalidad con la que habla de su amplia trayectoria en fanzines. "A pesar de que yo soy una persona tímida, en las microeditoriales se me ha dado notoriedad. Y esa voz la he aprovechado para hablar de lo pequeño, de las mujeres y de lo que sucede a los márgenes porque a mí siempre me ha interesado mucho eso", menciona. Su vínculo con el cómic independiente es igual de firme que el que mantiene con las editoriales internacionales. No hay pretensión, pareciera que lo que la mueve es seguir dibujando.

Hoy escribe microrrelatos que aún no publica. Al igual que sus cómics, "son una

mezcla de experiencias propias, ajenas y de las cosas que consumo", señala Ana. Su proceso creativo al ilustrar se ha vuelto más físico. Hace todos los bocetos en libretas, porque intenta pasar menos tiempo delante de las pantallas. Trabaja por episodios, que escanea y redibuja. Las libretas están "muy en palotes [sin mucha delicadeza o perfección]... como muy en abstracto", cuenta. Para ella, estas son el núcleo de la creación.

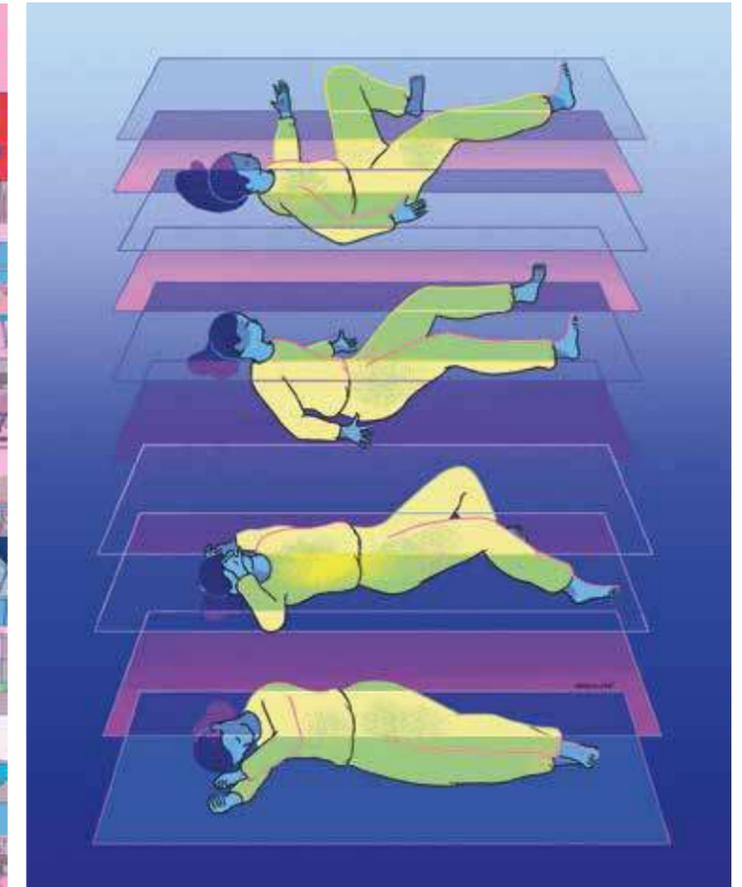
Su rutina diaria para ilustrar empieza en el gimnasio: "Si no lo hago, mi espalda no podría aguantar tantas horas de trabajo", dice Ana. Después se instala a dibujar, alternando los trazos con pausas. Toma café, lee y ve alguno que otro episodio de una serie. Esa fragmentación le permite respirar sin salir del foco creativo. Revisa sus bocetos en el celular, pues según ella, "verlo todo en pequeñito te cambia la percepción; cuando estás dentro se pierden algunos detalles". En medio de esa rutina,

el bienestar aparece como una certeza sencilla: estar rodeada de personas que la quieren y disfrutar del arte en las más diversas expresiones. "No estoy nadando en dinero, pero me da igual. Soy feliz haciendo lo que me gusta", añade.

Este año, gracias al apoyo de la embajada de España, Ana participa como invitada internacional en el Salón Visual Bacánika 2025, la convocatoria de ilustración más grande de Colombia. La muestra reúne 80 piezas seleccionadas entre miles de postulaciones y se exhibe simultáneamente en la Bodega de Comfama de Medellín y en espacios culturales de Bogotá. "Me hace mucha ilusión asistir porque creo que, como artista, me va a alimentar conocer a todas esas autoras y autores probablemente emergentes", señala Ana. Ya ha visitado Colombia y guarda un afecto profundo por su escena creativa, pero esta vez la redescubrirá desde otro lugar. 



Ana participa como invitada internacional en el Salón Visual Bacánika 2025, la convocatoria de ilustración más grande de Colombia, que se realizará en Medellín y Bogotá en septiembre".



Los micronutrientes: aliados del crecimiento de los niños



Por: Redacción revista *Bienestar*

A medida que el cuerpo crece, la alimentación se convierte en el combustible para un adecuado desarrollo físico y mental de los niños. La ausencia de los micronutrientes tiene repercusiones en su crecimiento, sistema inmune y capacidades cognitivas.

Durante la infancia, la carencia de micronutrientes suele pasar desapercibida, pero sus efectos son profundos y traen consecuencias a largo plazo. Se trata de sustancias esenciales, distintas de los macronutrientes, que el organismo necesita en dosis pequeñas, aunque con enorme impacto. Se dividen en vitaminas y minerales, y contribuyen en la formación de tejidos y la regulación de sistemas inmunológicos y neurológicos.

Micronutrientes esenciales

Estos micronutrientes son fundamentales en la dieta de los niños:

- **Vitamina A:** se obtiene del hígado y las zanahorias. Fortalece el sistema inmunológico y protege los tejidos epiteliales.
- **Vitamina B12:** presente en el hígado y pescados grasos. Es crucial para la formación de glóbulos rojos y protege la salud de las neuronas.

- **Vitamina D:** está en pescados grasos, huevos y lácteos. Regula el sistema inmunológico y fortalece los huesos.
- **Hierro:** presente en carnes magras y legumbres. Transporta oxígeno y favorece la maduración cerebral.
- **Zinc:** se obtiene de ostras, carnes rojas y semillas. Estimula el crecimiento celular y la percepción sensorial.

Deficiencias de micronutrientes: cifras y consecuencias

En Colombia, los déficits de micronutrientes afectan a una proporción significativa de la población infantil. Según la *Encuesta Nacional de Situación Nutricional de 2015*, el 25.8% de los menores entre 4 y 18 años presenta insuficiencia de vitamina D; el 21.2%, de hierro; y el 5.5%, de B12. La situación es más problemática en edades tempranas, pues entre los 4 y 5 años, el 36.3% tiene déficit de zinc y el 25.7% de vitamina A.

Estas deficiencias nutricionales en la infancia pueden dejar huellas. De acuerdo con la investigación *Micronutrients Deficiencies in Early Life and Impact on Long-term Health*, la carencia prolongada de micronutrientes altera la programación metabólica del organismo, afectando el desarrollo de órganos clave. Esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2 e hipertensión. En la infancia, los niveles bajos de vitamina A, B12 y D y minerales, como el hierro y zinc, pueden afectar la visión, la síntesis de ADN, el desarrollo esquelético, los procesos de neurodesarrollo y la composición de la microbiota. **B**

EL COMPLEMENTO DE LOS MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes no son los únicos componentes necesarios en la alimentación infantil. Los macronutrientes —carbohidratos, proteínas y grasas— son su complemento. Se requieren

en mayor cantidad y aportan energía, estructura y soporte metabólico al organismo. Según una investigación publicada por el *National Center for Biotechnology*

Information, la deficiencia de proteína es la más común entre los macronutrientes y tiene consecuencias severas en la infancia. Puede provocar retraso en el crecimiento, debilidad

muscular, inmunodeficiencia, anemia, alteraciones hormonales e incluso formas severas de desnutrición que pueden afectar gravemente el desarrollo físico de un niño.

Consumo de lácteos y hambre oculta



Aliados en el crecimiento y la nutrición de los niños y niñas



La mala alimentación puede afectar la salud y el crecimiento de los niños y niñas. Esto sucede cuando se prioriza la cantidad de alimentos consumidos, sin considerar su calidad nutricional ni asegurar el aporte de nutrientes esenciales ⁽¹⁾.

Una consecuencia de lo anterior es el hambre oculta, que pasa cuando el cuerpo no recibe suficientes vitaminas y minerales como hierro, calcio, zinc y vitaminas A, D, B6, B12 y ácido fólico. Esta forma de malnutrición puede afectar el desarrollo, la energía, la defensa contra enfermedades y el aprendizaje de los niños ⁽²⁾.

Cuando los niños y niñas no tienen una alimentación variada, su salud y crecimiento pueden verse afectados. Esto puede suceder si no consumen alimentos de todos los grupos o si su dieta no cubre las necesidades de su cuerpo.

¿Causas por las cuales puede existir el hambre oculta?

- **\$** Algunas familias no hay suficiente dinero para comprar todos los alimentos que se requieren ^(1,2).
- **i** No se conoce la importancia de ciertos alimentos que ayudan a el mantenimiento de la salud y el bienestar ^(1,2).
- **X** Se siguen ideas o modas que dejan por fuera grupos de alimentos necesarios para el desarrollo infantil ^(1,2).
- **📅** En ciertas épocas del año hay menos disponibilidad de algunos alimentos frescos y nutritivos ^(1,2).

La leche, el yogur y el queso aportan vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento, como el calcio y las vitaminas A, B6, B12 y ácido fólico. Estos nutrientes son clave para fortalecer los huesos, las defensas del cuerpo y el desarrollo general ⁽³⁾.

- Estudios muestran que los niños que consumen lácteos con frecuencia tienen menos riesgo de presentar deficiencias de estos nutrientes importantes (Cifelli CJ, et al, 2022).
- Para que los lácteos sean aún más beneficiosos, es importante que se incluyan como parte de una alimentación variada que combine frutas, verduras, cereales, leguminosas y otros grupos de alimentos.



Conclusión

Para apoyar el crecimiento y la buena salud de niños y niñas, es fundamental que su alimentación incluya todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas. Los lácteos son una excelente fuente de vitaminas y minerales que pueden ayudar a prevenir el hambre oculta. Acompañar esto con educación alimentaria hace que las familias puedan tomar mejores decisiones para alimentar bien a los más pequeños.

Referencias

1. Cifelli CJ, Agarwal S, Fulgoni VL. Association between Intake of Total Dairy and Individual Dairy Foods and Markers of Folate, Vitamin B6 and Vitamin B12 Status in the U.S. Population. *Nutrients*. 2022;14(12).
2. Pop OL, Vulturar R, Fodor A, Adina C. Nutritional Deficiency & Impact on Health Micronutrients Deficiencies in Early Life and Impact on Long-term Health. 2020;(November).





Mochilas arhuacas: tejidos con alma femenina

Por Karem Racines Arévalo*

Fotografía: David Durán Velásquez • Infografía: Julia Tovar

Las indígenas del pueblo arhuaco usan sus saberes ancestrales para la elaboración de bolsos tradicionales, cuyas ventas les permiten diversificar el ingreso familiar. Dicen que este arte se transmite a las hijas “desde el vientre”.

Según la cultura del pueblo arhuaco, guardián de la Sierra Nevada de Santa Marta, el tejido de las mochilas hace parte de la identidad de las mujeres. Mediante este proceso tradicional, ellas expresan sus pensamientos, su visión del entorno y sus sentimientos hacia las personas que aprecian. Por eso dicen que quien recibe una mochila arhuaca se lleva consigo una parte de esa energía arrolladora que brota del corazón del mundo.

Judith Marina Torres Solís, líder de las mujeres arhuacas de la Sierra Nevada de Santa Marta, cuenta que, en su cultura, tejer es una habilidad que se transmite de generación en generación por mandato de los sabedores: “Nuestros ancestros nos encomendaron esta misión. Y desde que la niña está en el vientre se nutre del conocimiento de la madre. Luego, al nacer, está en permanente contacto con las tejedoras. Es una actividad que hace parte de nuestras rutinas. Ya después de los seis o siete años de edad, cuando tienen suficiente precisión en las manos como para lograr un tejido hermoso, les enseñamos los detalles de la técnica”.

Clementina Torres, tejedora del sector Kankawarwa de la Sierra Nevada, dice que antes de comenzar a tejer ella ya tiene una mochila en la cabeza y desarrolla su idea con los materiales disponibles. Clementina habla más bien poco, al menos en español, pero comenta que hacer una mochila mediana le toma entre tres y cuatro meses, pues debe alternar entre el tejido y las demás actividades de la finca: “La mujer arhuaca nunca está desocupada. O está ayudando al hombre en la finca, o está atendiendo a los hijos en la casa, o está tejiendo. Siempre hay mucho que hacer”, dice en voz baja, y agrega que lastimosa-



Las mujeres tejedoras encuentran en Asoarhuaco la posibilidad de comercializar sus mochilas a precio justo.

mente cuando ella se muera se llevará todo lo que sabe sobre tejer, porque solo tuvo hijos varones.

Los hombres de la etnia arhuaca por lo general usan tres mochilas: en una cargan sus artículos personales, en otra los alimentos y en la tercera el poporo y las hojas de coca que mastican. Son sus compañeras quienes deben tejer esas mochilas, con base en el sentimiento que los une: “Es diferente cuando yo tejo una mochila para mi esposo que cuando lo hago para venderla. Conozco su personalidad, sus gustos. No solo va a ser una pieza bonita, también lleva mi energía, mis sentimientos y el deseo de que él logre lo que se proponga. Eso es tan personal y tan profundo que para los arhuacos la mujer que no es capaz de tejer una mochila para su compañero no es una buena mujer”, apunta Judith con total convencimiento.

Judith también es gerente de Kunsamu Coffee, una cafetería boutique ubicada en Santa Marta donde ven-

den café orgánico cosechado por indígenas y las mochilas que producen sus compañeras. Ofrecen una variedad de diseños y tamaños, tienen redes sociales, manejan pagos virtuales y hacen envíos a cualquier parte del país.

“La mochila se ha convertido en un artículo comercial. Cada vez más blancos quieren tener una, llevarla de recuerdo o regalarla. Y nosotros, los arhuacos, estamos compartiendo el emblema de un pueblo que quiere mantener sus tradiciones, conservar su territorio y replicar un mensaje de conciencia ecológica al resto del mundo. Es un testimonio de resistencia al alcance de quienes quieran hacerlo trascender”, explica Judith, rodeada de cinco mujeres tejedoras de distintas edades.

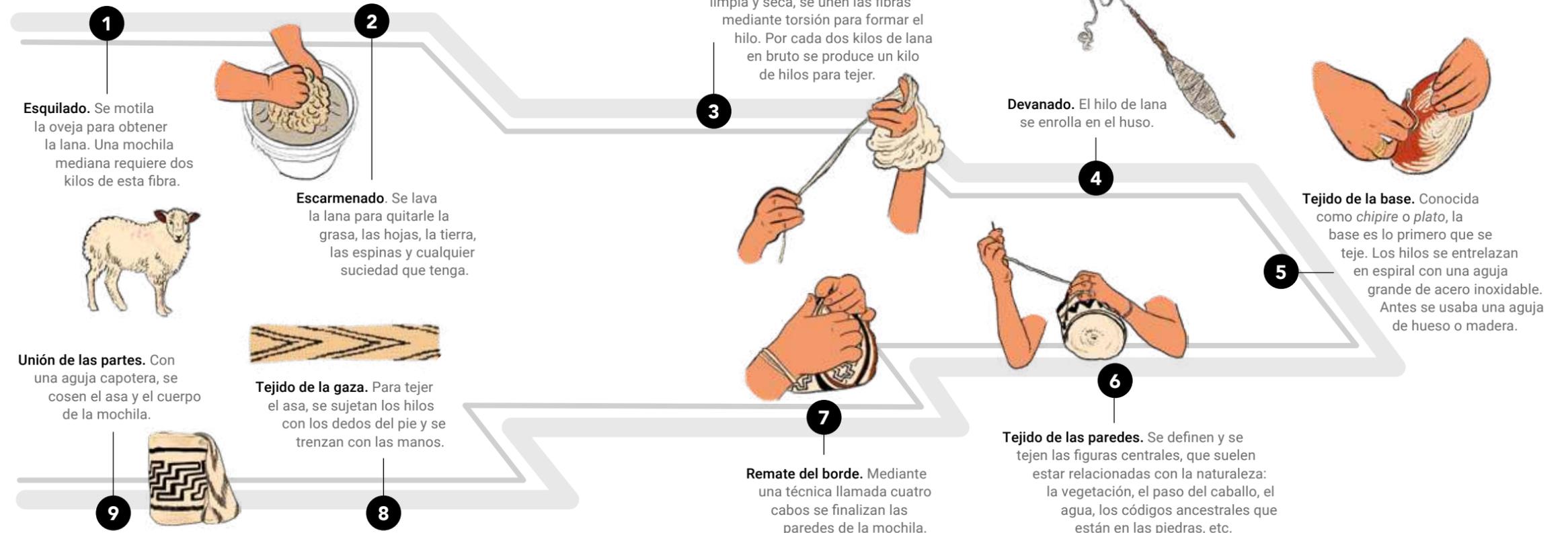
Ingris Torres agrega que la mochila también representa la dignidad y el buen gusto. Tejer mal o no tejer es una muestra de debilidad de las mujeres de un grupo familiar.

*Periodista y docente universitaria



Judith Marina Torres Solís es líder de las mujeres arhuacas de la Sierra Nevada de Santa Marta.

¿CÓMO SE HACE UNA MOCHILA?



“El tejido les da independencia a las mujeres. A través de la venta de las mochilas equilibran las cargas en el hogar y contribuyen al desarrollo de su comunidad”.

Además, el tejido es una forma de construir vínculos dentro de la comunidad: “Es nuestro concepto. Es el origen de la convivencia, de la unión familiar. La mochila es una identidad en la mujer. Y el hombre sin una mochila no puede andar. Es un elemento indispensable en nuestra cultura”, explica.

Misión y emprendimiento

Bellanira Izquierdo es líder de las productoras y artesanas de la comunidad de Jewrwa. Dice que las mochilas para la venta también van cargadas de los valores que a ellas les han inculcado, como el respeto por las plantas y los animales: “Es el compromiso de agradecer lo que somos y tenemos, así como de retribuir, de alguna manera, todo lo que la madre naturaleza nos regala”, enfatiza.

Cuando tejen para la venta, las mujeres arhuacas piensan que la mochila va a ser utilizada por alguien especial, por alguien que valora su conocimiento ancestral, el trabajo de unas mujeres que

se resisten a desaparecer como cultura y que luchan por su derecho a permanecer en el territorio. “Esas ideas que tenemos nosotras sobre la calidad de las personas que valoran nuestro don las plasmamos en ese tejido que ellas pueden comprar”, cuenta Bellanira.

Los colores de las mochilas arhuacas son siempre naturales. Son los colores de los ovejos que se crían en la parte alta de la montaña, cerca de los picos. Además de lana, se usa fique y algodón. Los motivos y diseños que tejen en las paredes de las mochilas están inspirados en la base de la montaña, las hojas, los árboles, los picos nevados, el recorrido del agua, el camino de herradura de los caballos, el mar.

Bellanira, que representa a las mujeres artesanas de la asociación de familias productoras indígenas Asoseynekun, destaca que el tejido es una de las prácticas más arraigadas entre los arhuacos. “Es muy importante porque cuando uno teje está concentrado en la creación. Sirve como terapia para apartarse de las preocupacio-

nes; si tiene presión alta se la controla. La mochila representa a la madre tierra en forma de útero y también es un símbolo nacional de la resistencia indígena”, dice.

“Yo defiendo el quehacer de las mujeres arhuacas porque el tejido es la forma que tenemos de contribuir a la economía familiar. En Jewrwa somos 70 mujeres organizadas, en su mayoría asociadas de Asoseynekun, que buscamos consolidar un mercado para las mochilas y garantizar ingresos adicionales. Jewrwa es una comunidad en la que cultivamos café, pero tenemos solo una cosecha al año. Así que, con la venta de las mochilas, nosotras somos las que defendemos las ollas de nuestras cocinas todo el año”, advierte con absoluta propiedad.

El tejido les da independencia a las mujeres. A través de la venta de las mochilas equilibran las cargas en el hogar y contribuyen al desarrollo de su comunidad. El problema es que tienen un arte, un método y la voluntad, pero no tienen garantizado el mercado. “Queremos conseguir clientes

que nos compren todo lo que hacemos. Estamos trabajando en promover conciencia por la calidad. Que cada mochila nuestra sea reconocida por la belleza, la pulcritud en la puntada, el uso de materiales exclusivamente naturales, la resistencia y la durabilidad. Así podemos tener un pago justo constante y no tenemos que malvender nuestras mochilas cuando surgen emergencias. Y también hemos constituido un fondo de ahorros, para cuando alguna de nosotras padece alguna calamidad”, puntualiza Bellanira Izquierdo.

Quien compra mochilas contribuye al sostenimiento de las familias y a la preservación de la cultura arhuaca. Si reciben un pago justo por su trabajo, las indígenas también se pueden encargar de enseñarles el oficio a sus hijas y nietas, y hacer que trascienda el pensamiento de las mujeres en favor de la humanidad. **E**

*Encuentra las mochilas de las indígenas arhuacas de la Sierra Nevada de Santa Marta en estos perfiles de Instagram: @seynekun_co y @kunsamu.mochila.arhuaca

“Los colores de las mochilas arhuacas son siempre naturales. Son los colores de los ovejos que se crían en la parte alta de la montaña, cerca de los picos.”

Colsanitas al día

Servicio exequial



Un respaldo más para ti:
servicio exequial¹ sin costo
para usuarios Colsanitas².

Además, cuentas con cobertura
exequial **para mascotas³**
previamente inscritas.

Comunícate con Coorserpark S.A.S.
nuestro aliado y prestador del servicio exequial:

Operadores Claro, Movistar y Tigo: #523, opción 2.
Líneas fijas: (601) 345 0188 - (601) 317 5670, opción 2, en Bogotá.
Línea gratuita nacional: 01 8000 115233, desde un teléfono fijo, opción 1.

Conoce más en [Colsanitas.com](https://www.colsanitas.com)
sección servicio exequial

¹Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte de la cobertura del plan de Medicina Prepagada Colsanitas y sin costo adicional para los usuarios, excepto servicios adicionales. ²El beneficio aplica para usuarios que tengan activo su contrato de medicina prepagada Colsanitas. ³Válido para mascotas inscritas previamente por usuarios activos de Colsanitas en Coorserpark S.A.S. (perro, gato, aves, conejos, razas pequeñas autorizadas por el Ministerio del Medio Ambiente y Desarrollo).

Colsanitas en Línea:
Bogotá (601) 487 1920
Línea gratuita nacional:
01 8000 979020

COORSERPARK
Con usted en los momentos difíciles

Colsanitas

a tu lado
CUIDANDO
A LOS QUE QUIERES



**Primeros lazos,
primeras sonrisas.**

¿Sabías que la lactancia materna exclusiva puede salvar vidas?

Por eso, la OMS se ha propuesto que, para el 2025, al menos el 50% de los bebés deberán recibir leche materna durante sus primeros seis meses. Hoy, solo 38 de cada 100 lo logran.

La leche materna no solo cubre todas las necesidades nutricionales de tu bebé en esta etapa, sino que también continúa siendo una fuente vital de energía, protección y vínculo hasta los dos años o más.

Sé parte de este cambio hacia un comienzo más saludable.

En Colsanitas te ofrecemos acompañamiento especializado a través de nuestra **asesoría en lactancia materna**, para que tomes decisiones informadas y vivas esta etapa con confianza y respaldo.

Agenda tu cita a través de nuestros canales digitales:

Ingresa



Chatea



María Paula
Tu asistente virtual
WhatsApp (+57) 310 310 7676

También puedes comunicarte a Colsanitas en línea: Bogotá:
(601) 4871920 / Línea gratuita nacional: 018000979020



Las biblioterapeutas de la Clínica Sebastián de Belalcázar

Por: Mónica Diago*

Fotografía: Daniel Jaramillo

La lectura se ha convertido en un aliciente para los pacientes de la clínica. Gracias a las voluntarias del programa Lectura Cura, las tardes se llenan de relatos que, por unos minutos, invitan a quienes padecen una enfermedad a sumergirse en otras historias.

A las tres en punto, en medio de una tarde calurosa en la que aún no se asoma la brisa caleña, Sofía Herrera llega a la sala de oncología de la Clínica Sebastián de Belalcázar. Con mucha prudencia, le pregunta a cada una de las personas que están recibiendo quimioterapia si le apetece unos minutos de lectura. Todos responden “sí”, y Sofía abre las páginas de *Letras al carbón*, un cuento ilustrado de la escritora Irene Vasco, y empieza a leer en voz alta. Los pacientes se concen-

tran en la entonación de Sofía, en las imágenes y en el relato. Cuando termina la lectura, aplauden al unísono.

“Siempre había querido involucrarme con una labor de servicio, poder entregarle un poco de cuidado a quien lo necesitara. Pero no solo yo entrego una ayuda, los pacientes me enseñan sobre resistencia y optimismo”, explica Sofía. Según un estudio publicado por la Universidad de Sussex, en Inglaterra, seis minutos de lectura diaria pueden ayudar a reducir los niveles de estrés en un 68%, pues la

mente se concentra en el relato y esta distracción alivia la tensión muscular y reduce el ritmo cardíaco.

Para formarse como biblioterapeuta, Sofía hizo un curso en la Biblioteca Departamental Jorge Garcés Borrero, bajo el liderazgo de José Luis Giraldo, coordinador del programa Lectura Cura. La formación duró cuatro meses, y entre los módulos que debían atender se encontraban: “Historia de la biblioterapia”, “Biblioterapia preventiva correctiva para el desarrollo personal y clínico”, “Promoción y animación a



Sofía Herrera y Martha Zúñiga, dos de las biblioterapeutas que, voluntariamente, leen en voz alta a los pacientes de la Clínica Sebastián de Belalcázar.

la lectura”, “Expresión corporal”, “Respiración”, “Matiz de voz”, “Perfil del paciente hospitalizado” y “Selección del material para la lectura”.

El trabajo de cada jornada se ve recompensado siempre. Las reacciones de quienes aceptan compartir este espacio de lectura son diversas. A algunos el relato les despierta memorias de su vida y sus seres queridos, y las comentan con sus compañeros. Otros analizan el mensaje detrás de la historia y comparten una reflexión o una moraleja. Y hay otros más que se paran junto a Sofía para observar las imágenes y no perderse ningún detalle.

“Recuerdo a Mauricio, de 33 años, un joven con cáncer de huesos. Llegó a la sala, no estaba programado para lectura, pero yo sentí que la necesitaba. Entonces le pedí permiso, aceptó y empezó a emocionarse a medida que yo iba leyendo. Me hacía comentarios sobre los personajes; se notaba que quería disfrutar cada segundo de esta actividad, de la vida”, cuenta Sofía.

Jessica Salas es la coordinadora de Servicio y Experiencia al Usuario de la clínica Sebastián de Belalcázar. Es quien se encarga de gestionar la vinculación de voluntariados, establecer convenios y diseñar planes de trabajo colaborativos que contribuyan al bienestar de los pacientes. Gracias a estas alianzas, han podido crear espacios de conexión emocional muy va-

liosos. Han trabajado, por ejemplo, con voluntarios de la Fundación 8 Abrazos y Hope Human, que desarrollan actividades lúdicas con los usuarios. A través de otros convenios han logrado incorporar sesiones de reiki, intervenciones asistidas con animales y un programa de musicoterapia.

Lectura Cura empezó hace un año y medio, y Jessica la considera una actividad esencial para cultivar la calma y la tranquilidad de los pacientes: “El programa les brinda una experiencia sanadora. A través de la lectura, se abre un espacio de disfrute y reflexión que les permite despejar la mente y, por instantes, liberarse del dolor y la ansiedad que suele acompañar una enfermedad”, dice.

La selección de pacientes para participar en el programa se hace con el acompañamiento del equipo de Trabajo Social y los gestores de Atención de la clínica. Durante el protocolo de bienvenida diario, se les informa a los usuarios sobre el programa y se les consulta si quieren participar. “Es una actividad que no solo impacta al paciente, sino también a su familia y cuidador primario. Tenemos que pensar en todo el círculo de cuidado alrededor de un paciente, no solo en quien padece la enfermedad”, explica Jessica.

La curaduría de los libros es trascendental para las biblioterapeutas. Los libros ilustrados son los de mayor

aceptación entre los pacientes, pues las imágenes resultan un recurso propicio para no perder la atención en la narración. La contratapa de *Letras al carbón*, el libro que Sofía eligió para esta calurosa tarde en Cali, dice:

En el pueblo de Palenque casi nadie sabe leer. El señor Velandia, el dueño de la tienda, es uno de los pocos que sabe. Cuando Gina empieza a recibir cartas, que ella imagina de amor, su hermana pequeña decide aprender para poder leer esas misteriosas cartas.

A uno de los pacientes que reposa en la cama el cuento le recuerda los árboles que trepaba en su infancia, en Palmira, Valle. Le trae a la mente el rostro de su abuela suplicando que bajara de una vez por todas de una rama endeble. El recuerdo se convierte en otro relato compartido, uno real anclado en el tiempo. Con mucha atención, Sofía sigue preguntando por el pasado del paciente, por los detalles que se han activado en su mente y que en ese momento se convierten en una sonrisa.

El relato compartido no es solo un regalo para quienes escuchan atentos una historia que los saca de la rutina; es también un aprendizaje de resiliencia para las biblioterapeutas, quienes con cada página entregan una palabra y reciben una enseñanza de fortaleza. **E**

*Editora de la revista Bienestar.

CALAMBRES: un dolor que paraliza

Por: Jaime Hernández*

Ilustración: Zaida Vargas

Si alguna vez ha sentido entumecimiento en los músculos, sabe lo molestos que pueden ser los calambres. Le contamos cuáles son sus causas, cómo prevenirlos, qué hacer cuando ocurren y quiénes son los más propensos a sufrirlos.

Los calambres son una condición común que puede afectar a cualquier persona en distintos momentos de la vida. Generalmente, se experimentan como un tirón fuerte que restringe la movilidad, acompañado de un dolor intenso. Según la doctora Lina Fajardo, internista adscrita a Colsanitas, en términos médicos "los calambres son contracciones musculares involuntarias que inician de manera repentina y se caracterizan por una hiperexcitabilidad de los nervios". Su duración varía desde unos segundos hasta pocos minutos y pueden afectar las actividades diarias o incluso alterar el descanso nocturno.

El doctor Juan Merchán, médico internista adscrito a Colsanitas, afirma que los calambres son un motivo de consulta recurrente y que muchos pacientes los describen como hormigueos incapacitantes. Aunque pueden presentarse en distintas zonas del cuerpo, suelen afectar con mayor frecuencia los miembros inferiores.

¿Por qué ocurren los calambres?

Pueden ser desencadenados por diversos factores, siendo la deshidratación una de las principales causas. Según la doctora Fajardo, cuando el cuerpo pierde líquidos y electrolitos, los músculos reaccionan con contracciones súbitas. Además, la deficiencia de minerales esenciales, como el potasio, el magnesio y el calcio, puede contribuir a su aparición, pues estos desempeñan un papel fundamental en la función muscular.

Por otro lado, el doctor Merchán señala que ciertos antecedentes médicos pueden aumentar la predisposición a sufrir calambres. Entre ellos se encuentran enfermedades neurológicas degenerativas y trastornos metabólicos crónicos, como las distrofias neuromusculares, la diabetes y el hipotiroidismo, así como diversas patologías hepáticas o que afectan las defensas del organismo.

¿Cómo aliviar un calambre cuando aparece?

- **Estiramiento del músculo afectado.** Para la doctora Fajardo, lo aconsejable es revertir el calambre "realizando la maniobra contraria a la flexión o extensión del músculo". Si ocurre en el muslo, se debe flexionar la rodilla y llevar el pie hacia atrás; si es en la pantorrilla, se debe flexionar el pie y dirigir los dedos hacia arriba, y si el calambre es en el pie, hay que llevar los dedos hacia la planta.
- **Hidratación inmediata.** El doctor Merchán aconseja beber agua y reponer electrolitos para que el músculo recupere su función normal.





“ Aunque pueden presentarse en distintas zonas del cuerpo, los calambres suelen afectar con mayor frecuencia los miembros inferiores”.

• **Cuando el calambre aparece**, el objetivo no solo es aliviar el dolor, sino también evitar que se repita. El doctor Merchán destaca que “aunque los masajes pueden brindar alivio temporal”, lo más importante es identificar la causa y corregirla”, especialmente si los calambres son recurrentes.

¿Quiénes son más propensos a sufrir calambres?

Además de quienes padecen enfermedades crónicas o tienen déficit nutricional, los siguientes grupos poblacionales muestran una mayor predisposición a experimentarlos:

- **Deportistas**, por la pérdida de electrolitos que se genera cuando practican ejercicio de una manera intensa.
- **Adultos mayores**, por la pérdida de hidratación que experimenta el organismo

con el paso de los años. La doctora Fajardo explica que “mientras un bebé recién nacido tiene aproximadamente un 80% de agua en su cuerpo, en la edad avanzada este porcentaje puede reducirse a entre un 40% y 50%”. Además, el sedentarismo y el déficit nutricional asociado a enfermedades pueden contribuir a la aparición de calambres.

- **Embarazadas**, por los cambios hormonales que presentan y que ocasionan una hiperlaxitud de los ligamentos.

Por último, la doctora Fajardo enfatiza que la presencia de un calambre no debería generar pérdida de fuerza o sensibilidad. Si estos síntomas aparecen después de un episodio de calambres, lo recomendable es acudir a un médico para evaluar posibles causas subyacentes y determinar el tratamiento adecuado. **E**

*Practicante de la revista Bienestar

¿CÓMO PREVENIR LOS CALAMBRES?

Para evitar los calambres, los especialistas recomiendan mantener un equilibrio adecuado entre hidratación, alimentación y actividad física, además de adoptar hábitos saludables que favorezcan la función muscular.

1. Beber suficientes líquidos es clave.

Según el doctor Merchán, “una buena hidratación durante el día permite mantener los electrolitos en equilibrio”.

2. Tener una dieta balanceada.

Lo recomendable es consumir alimentos ricos en minerales, como vegetales, frutas y frutos secos. “Las leguminosas, como frijol, lenteja y garbanzo, también aportan buenos nutrientes”, comenta la doctora Fajardo.

3. Hacer ejercicio

de forma regular trae beneficios para la salud osteomuscular. La recomendación de la doctora Fajardo es “realizar una actividad durante al menos 150 minutos semanales, incluyendo rutinas de resistencia”.

4. Evitar el consumo excesivo de licor

y cigarrillos trae beneficios debido a que estos pueden alterar el equilibrio de electrolitos y la función muscular.



POR DIFERENTES RAZONES FAMILIARES YO CREÍ SIN ABUELOS, NI TÍOS, NI PRIMOS. MI FAMILIA ERAN MIS PAPÁS Y MIS CUATRO HERMANOS, NADIE MÁS.

The Family Times
LUNES, 2 DE FEBRERO DE 1995

CUANDO EMPECÉ A CRECER Y DARME CUENTA DE QUE LOS DEMÁS SÍ LOS TENÍAN, EL PERSONAJE QUE MÁS EXTRAÑABA TENER ERA UNA TÍA.

Me pareció hermoso imaginar a mis papás como niños jugando con sus hermanos.

MIS AMIGOS DECÍAN QUE SUS TÍOS ERAN LA “VERSIÓN MODERNA DE LOS PAPÁS”:

dispuestos a ser sus cómplices y listos a conversar de temas que generaban risas incómodas.

Los tíos deben ser algo así.

NO TENGO HIJOS PERO TENGO EL INMENSO PRIVILEGIO DE SER TÍA DE 4 MARAVILLOSOS SERES Y CADA DÍA DISEÑO UNA RELACIÓN CON ELLOS.

TRATO DE ESTAR PRESENTE CUANDO ELLOS CONSIDERAN QUE PUEDO APORTARLES ALGO A SUS VIDAS.

Con **DANIELA** hablamos de su trabajo y sus viajes. Con **RODRÍ** podemos chatear de cualquier tema y “desternillarnos” de la risa. A **PABLO** le doy consejos sobre las relaciones. Y con **ANDRÉS** hacemos pijamadas los fines de semana.

EL TIEMPO QUE ELLOS ME BRINDAN LO COMPARTIMOS SIN PANTALLAS,

en atención plena, sembrando juntos las costumbres y valores que perdurarán en nuestra familia.

TRABAJO TODOS LOS DÍAS EN SER LA TÍA QUE SIEMPRE QUISE TENER.

Para ver más columnas gráficas como esta ingresa a nuestro perfil de instagram @bienestarcolsanitas.

Celebramos la edición 200 de la revista *Bienestar*

Por: Redacción revista *Bienestar*
Fotografía: Creative Makers

Reunimos a quienes participaron en nuestra edición especial "200 Voces de Bienestar", para escuchar una conversación con las protagonistas de la portada: las Menopáusicas. Así estuvo la noche.



"Yo entendí el concepto de autocuidado hace muy poco. No estaba en mi radar", confesó la periodista María Elvira Samper en nuestro Encuentro con el Bienestar, el pasado 9 de julio. La pregunta sobre lo que nos hace bien, lo que necesitamos o lo que deberíamos buscar para mejorar nuestra salud física y mental no nos atraviesa a todos. No todavía. Pero por fortuna hoy hay más voces que nos invitan a pensar en nuestro bienestar, como las de María Elvira Samper y su colega Yolanda Ruiz, creadoras del podcast *Menopáusicas* ¡y qué! Ellas fueron las protagonistas

de la noche. Las periodistas conversaron con nuestra editora Mónica Diago sobre el cuidado propio, la salud femenina y el tránsito de la mujer en la madurez.

Así celebramos el número 200 de la revista *Bienestar* de Colsanitas, publicado en junio. En el evento reunimos a los protagonistas de esta edición especial, en la que compartimos consejos para vivir mejor desde distintos enfoques: el arte, la salud mental, la crianza, la maternidad, el deporte y, por supuesto, la salud física.

Fue una noche para la memoria. Para recordar que el autocuidado es una ruta individual en la que siempre pueden orientarnos los expertos de la salud. En la revista *Bienestar* estamos comprometidos con encontrar aquellas herramientas que pueden hacer más amable y saludable el camino vital de nuestros lectores. **B**

Si quieres leer nuestra Edición 200 ingresa aquí:



LA MENOPAUSIA: UN ASUNTO DE COMUNIDAD

En este evento nos acompañaron artistas colombianas que participaron con sus reflexiones sobre el tema central: la menopausia como un tránsito natural de la mujer, como un momento para hacer un nuevo contrato con la vida. María Cecilia Botero, Carolina Cuervo, Indhira Serrano, Juan Pablo Barragán, Lia Samantha y Patricia Ércole fueron algunas de las personalidades que disfrutaron de nuestra conversación con Yolanda Ruiz y María Elvira Samper.



Ivonne Orozco, presidenta de Keralty, dio inicio a la celebración en el Gimnasio Moderno.



Belky Arizala:

modelar la vida con dignidad, carácter y propósito

Por: Catalina Porras Suárez*

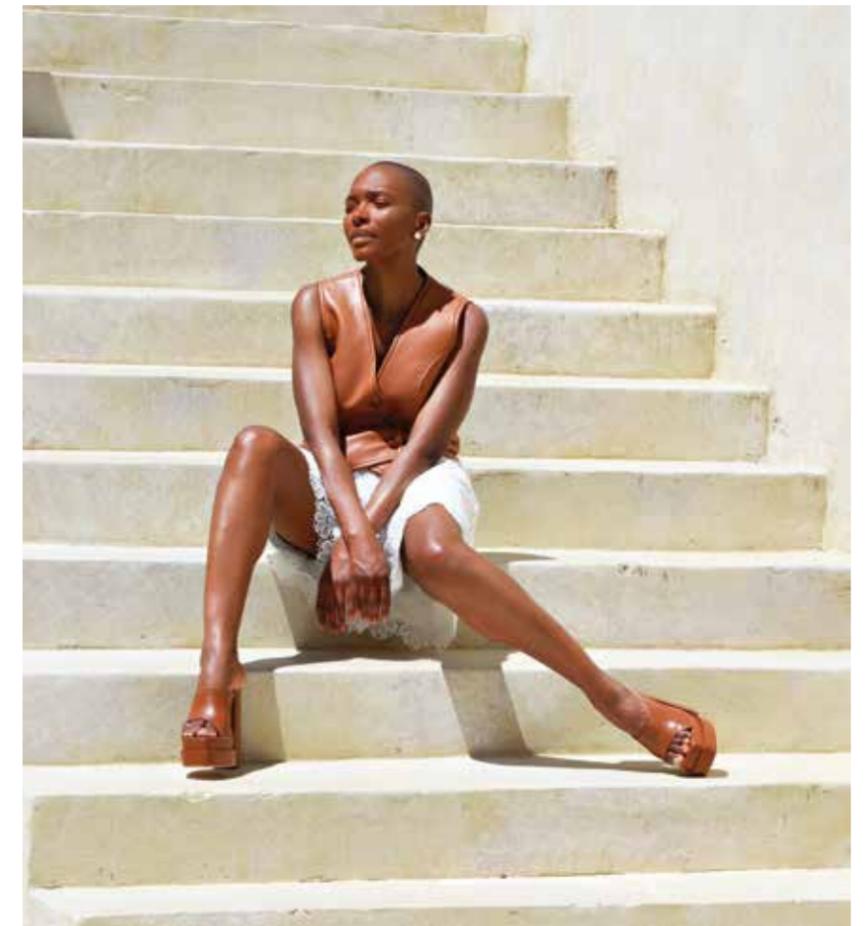
Fotografía: Daniel de Jesús Fuentes

La modelo, formadora y empresaria cucuteña ha convertido su historia en una herramienta de transformación emocional. Desde su escuela de modelaje, promueve el bienestar a través de la autenticidad y la educación con valores.

Hablar con Belky Arizala es como abrir una caja de herramientas para la vida. Modelo, empresaria y formadora, su nombre no solo está ligado a las pasarelas, sino a un concepto de belleza con propósito. En su Escuela de Talentos Belky Arizala Internacional, donde entrena a niñas y jóvenes que quieren dedicarse al modelaje, fomenta valores que van más allá del cuidado del cuerpo; un aprendizaje cimentado en el respeto, la disciplina y el autoconocimiento.

Su historia personal es la de muchas mujeres colombianas: marcada por el *bullying*, las crisis económicas, el emprendimiento a pulso, la fe y una fuerte conciencia de comunidad. Ve belleza en lo que es agradable a los sentidos y cree en la espiritualidad como brújula. Defiende una vida coherente, trabajada desde la humildad.

Belky ha encontrado bienestar en el autocuidado, las conexiones que la impulsan y la gratitud. Su presencia serena, su estilo directo y su cabeza rapada son su marca: "No necesito peluca ni etiquetas para saber quién soy".



Belky ha encontrado bienestar en el autocuidado, las conexiones que la impulsan y la gratitud.



El bienestar, para mí, tiene que ver con...

Estar en paz conmigo misma. Sentirme útil, querida, acompañada. Que no me falte la salud y poder levantarme cada día con gratitud, aunque no tenga todo resuelto. También es tener valores, saber decir "buenos días", "gracias", "perdón". Cosas que parecen simples pero que marcan la diferencia.

Mi escena de bienestar incluye...

Hablo mucho con Dios. Yo tengo una espiritualidad fuerte, que no es religión, es conexión. También practico la gratitud. Cada noche agradezco lo bueno y lo malo del día. Y tengo rituales sencillos: tomarme un té, escribir mis ideas, apagar el celular un rato, rodearme de personas que me eleven. Y recibir un mensaje de una mamá diciéndome: "Gracias, Belky. Mi hija se valora más desde que está en tu escuela". Eso me da paz.

Mi concepto de belleza nace de...

Lo que es agradable a los sentidos. Una persona puede ser hermosa para unos y no para otros, y está bien. Lo importante es cómo te percibes tú. Mientras me quieran Dios, mi mamá y mi papá estoy feliz. No tengo que gustarle a todo el mundo. Ni Jesús de Nazaret lo logró, y eso que hacía milagros.

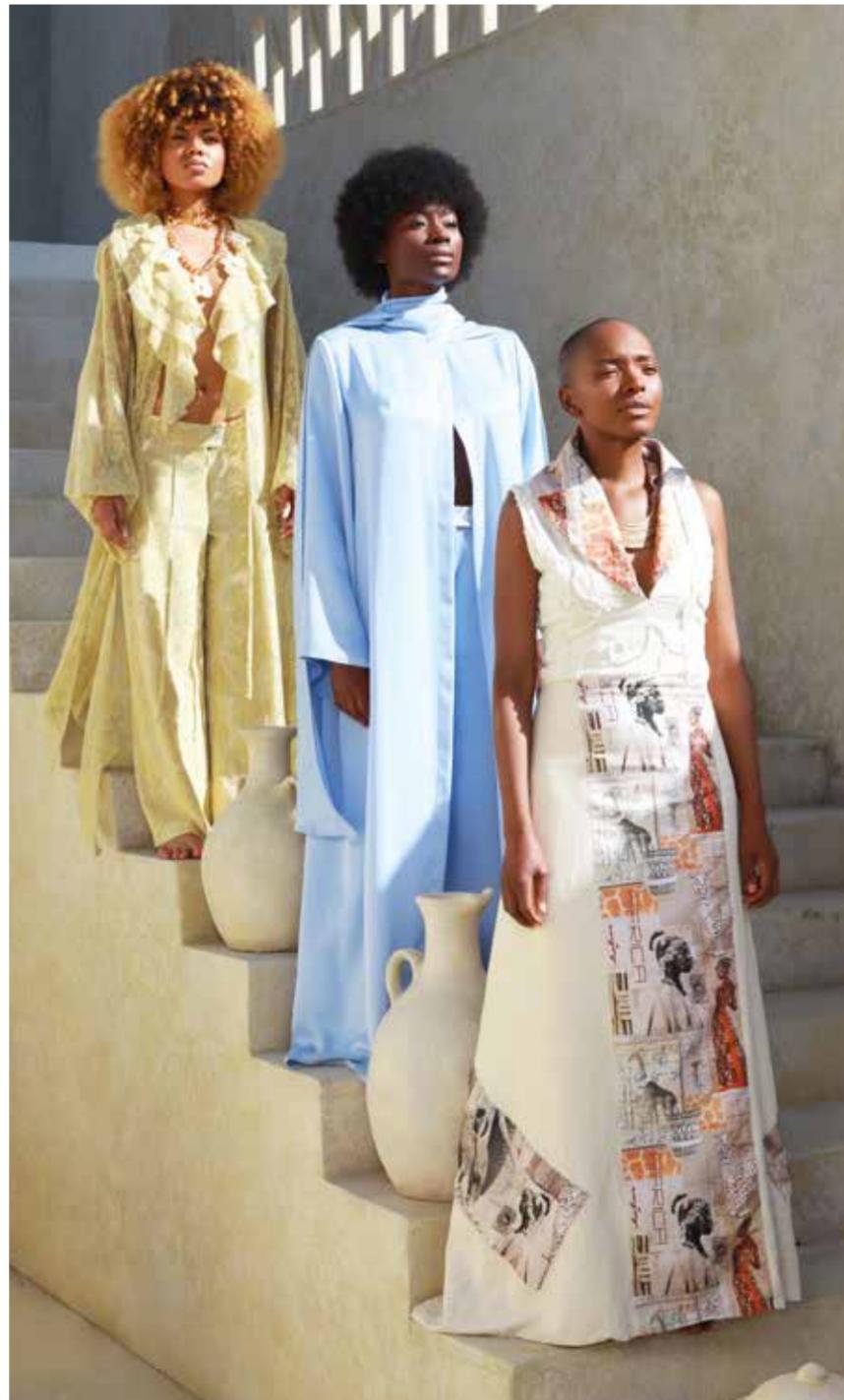
La mejor forma de cuidar mi salud es...

Tomarme en serio. Dormir bien, tomar agua, moverme, leer, respirar. Revisar qué dejo entrar a mi vida: lo que consumo, lo que pienso, lo que me digo. No me descuido, ni siquiera cuando estoy triste. Cuido mi cuerpo porque es mi templo, pero también cuido mi espíritu.

La cucuteña creó la Escuela de Talentos Belky Arizala Internacional, en la que promueve la educación emocional, los valores y un bienestar que va más allá del cuerpo.

“ Cuando algo no da, hay que buscar otro camino sin quejarse. Yo sigo apostándole al arte, a los eventos, al modelaje con sentido. Porque sin arte, sin cultura, sin música, nuestra sociedad se enferma más”.

– BELKY ARIZALA



Amplíe el contenido de esta nota escaneando este código:



Mi éxito como persona...

Es no haberme rendido. Es vivir de lo que amo, sin tener que fingir. Es mirar atrás y decir: lo hice sin venderme, sin robar, sin corromperme. Eso, para mí, es éxito.

Mi manera de cuidar a los demás la expreso...

Con formación. Yo no mimo a mis estudiantes, yo las educo. Porque cuidar también es exigir, poner límites, enseñarles a valerse por sí mismas. Y siempre con respeto, con empatía, con la verdad.

Los valores que inculco en mi escuela de modelaje...

Puntualidad, humildad, respeto, responsabilidad. Enseñamos que el modelaje no es fama instantánea. Se necesitan cinco años para decir "terminé el programa" y diez mil horas para ser profesional, como en cualquier carrera. Yo les digo que esto es una formación seria, con ética, no un casting para viralizarse.

Mi mantra para encontrar la calma en momentos difíciles es...

La fe. También mi familia. Pero sobre todo las ganas de salir adelante con dignidad. En los peores momentos he vendido empanadas, cazuela de mariscos, he dado clases domingos

y festivos, he refinanciado deudas. A mí no me da pena vender comida; pena me daría robar o dejarme caer. Siempre digo: que te vean trabajando, no importa en qué, pero con carácter.

Las pérdidas me han enseñado...

A no aferrarme a lo que no me corresponde. A aceptar los ciclos. A perdonar incluso cuando no hay disculpa. A entender que todo lo que se va deja una enseñanza. Y que no estoy sola.

Mi relación con el error o el fracaso...

El error no me define. El fracaso te puede enseñar más que el éxito. A veces me he equivocado contratando a alguien, tomando decisiones apresuradas, confiando de más. Pero me levanto, aprendo, ajusto.

Lo que el modelaje me ha enseñado sobre el bienestar personal...

Es que el cuerpo es solo una parte del bienestar. Puedes tener medidas perfectas y estar destruida por dentro. Por eso yo trabajo desde la educación emocional, desde el carácter. Una modelo que no se ama, que no se cuida, que no se respeta, no puede transmitir bienestar. Aquí no se trata solo de caminar bien: se trata de caminar con propósito.

El papel que ha jugado la educación en mi vida...

Todo. La educación cambia destinos. Yo no sería quien soy sin haber aprendido a comunicarme bien, a hablar con propiedad, a redactar, a leer. Y por eso también me preocupa cuando la gente ya no quiere escribir ni pensar. El cerebro necesita esfuerzo, necesita memoria. **B**

**Editora de bienestarcolsanitas.com*



Esta sección invita a reflexionar sobre el bienestar, la compasión, el autocuidado y el acompañamiento, porque así nuestra vida se llena de sentido y nos conecta con lo más valioso. El programa Ciudades Compasivas, promovido por la Fundación Keralty y New Health Foundation, busca la creación de comunidades compasivas que brinden bienestar a aquellos que lo necesitan.

SEXTO PISO

Gracias, vida

Me fui de frente contra un vidrio, a mis 66 años. Quedé con las manos inmovilizadas, mi herramienta de trabajo.

Un accidente que me recordó no solo la fragilidad humana, sino la fortuna de respirar hoy aquí.



POR:
Eduardo Arias Villa
Periodista
y escritor

Hace unos días le pregunté por WhatsApp a un amigo por la salud de S, quien había estado muy grave, en cuidados intensivos. Mi amigo me respondió lo siguiente:

Hola.

S sorprendentemente logró salir de la neumonía y está en su casa en recuperación.

Lo vi hace como una semana y aunque débil, muy débil, se ve bastante mejor.

El cuerpo: frágil, pero ha recuperado agudeza mental.

Lo que le sigue es un cambio de vida muy fuerte, para el que lo siento preparado. S es un ser agradecido con la vida. Eso hace más fácil envejecer.

Me conmovió mucho aquello de que se recuperará porque "él es un ser agradecido con la vida" y que "eso hace más fácil el envejecer".

A propósito de agradecer la vida, hace alrededor de un mes sufrí un accidente doméstico que no pasó a mayores pero que pudo haber tenido un final catastrófico. Estaba en una reunión donde unos amigos. Tropecé con una base de madera donde comienza una escalera. Salí impulsado y me fui de frente contra un vidrio que va del piso al techo, lo traspasé y terminé bocabajo en una terraza, cubierto de vidrios y de sangre.

Soy descoagulado y sangraba profusamente, pero en ese momento no sentí ningún miedo. Estaba furioso conmigo mismo por haber echado a perder la reunión y un paseo al Eje Cafetero que había programado con

mi esposa y mi nieta que empezaría dos días después.

En la clínica seguí maldiciéndome por mi torpeza infinita. La noche del día siguiente, al despertar de la operación, me llevé una sorpresa mayúscula: tenía las dos manos inmovilizadas con una férula y vendas. A mi rabia se sumó la angustia. ¿Cómo voy a trabajar? ¡No iba a poder terminar unos artículos que tenía casi listos! Maldecía mi suerte.

Estuve en ese plan una semana, intentando vivir como una foca, a punta de antebrazos. Las personas que me preguntaban cómo había sido el accidente me decían que yo la había sacado barata. Pero de eso vine a tomar conciencia cuando, en el primer control, me retiraron las vendas y vi las heridas en mis manos y mi frente. Tenía más puntos que el Inter de Milán al terminar la temporada 2023-24 de la Serie A.

Me di cuenta de la magnitud del golpe y empecé a pensar en todas las cosas que habrían podido suceder: perder un ojo, quedar desfigurado, enterrarme un vidrio en la femoral, en la yugular, en el estómago... Aquello habría podido tener un final catastrófico.

Darme cuenta de eso cambió mi punto de vista. Y cuando recibí aquel mensaje que reproduce al comienzo tomé conciencia de lo importante que es agradecer la vida. No solamente por mí y el amigo que se repone satisfactoriamente. También porque, en la otra cara de la moneda, están amigos que en este último año viven una

situación de salud grave e irreversible, o han muerto.

La verdad, no sé qué significa exactamente estar agradecido con la vida. O mejor, de qué manera puedo expresar ese agradecimiento con la vida. Ahora que me he recuperado, en la medida de lo posible busco pausas y momentos de reflexión, sin que esto signifique dejar por completo los afares del trabajo, que entre otras cosas me ayudan a sentirme muy vivo.

Aunque, ahora que lo pienso, desde hace mucho tiempo he estado agradecido con la vida. Cuando veo musgos y líquenes que brotan en muros de piedra y ladrillo después de un aguacero; hierbas que adornan las grietas de calles y andenes; potreros abandonados que se transformaron en nuevos bosques. Agradezco que en un planeta tan hostil como lo era la Tierra hace 4.000 millones de años haya surgido la vida. Que la vida haya sabido sobreponerse y adaptarse a cambios extremos del clima, la composición química de suelos, del aire y de los océanos. Y también que sepa resistir en lugares sometidos a la radioactividad y la contaminación extrema.

Sí, hay que ser agradecidos con la vida. Agradecer estar vivos. Y también agradecerle a la vida que aquí, en el planeta Tierra, desde hace al menos 4.000 millones de años, ella nos ha enseñado a resistir tormentas, terremotos, erupciones volcánicas masivas. La vida nos ha enseñado desde siempre a reverdecer. Siempre reverdecer. 

Salón Visual 2025 * Bacánika

La muestra más grande de ilustración del país vuelve este año con 80 piezas, cuatro premios, nuevos jurados e invitados nacionales e internacionales para llenar de vida las dos exposiciones simultáneas que exhibirán lo mejor del talento gráfico hecho en Colombia.

Y
A
R
E
G
R
E
S
A



Medellín 11 - Sep

Bodega / Comfama

Bogotá 18 - Sep

Casatinta

Cónoce más en bacanika.com

ORGANIZAN:



comfama

APOYAN:

Bienestar



UTADEO



LOS LIBERTADORES
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA

Estudia en **UNISANITAS**

Formamos expertos en salud

Inscripciones abiertas

Periodo 2026-1

PROGRAMAS DE **PREGRADO**

»»
Enfermería

15% de descuento
en la matrícula.

»»
Medicina

»»
Psicología

20% de descuento
en la matrícula.

- **Metodología ABP** - Aprendizaje Basado en Problemas.
- **Formación con práctica** en escenarios reales.



Contáctanos:

317 3654079

Unisanitas.edu.co

Síguenos como Unisanitas en:



Escanea
el QR y
conoce
más

