

EDICIÓN 202

Bienestar



ESPECIAL: CALI, CULTURA Y RAÍCES

Retratos de una
ciudad diversa

CÓMO ES VIVIR CON LUPUS

Un testimonio narrativo

NIDIA GÓNGORA

CANTORA ANCESTRAL DEL PACÍFICO



Disfruta tu próximo destino
viajando protegido



Activa tu cobertura de asistencia médica en el exterior antes de salir del país y disfruta de hasta 30 días de respaldo en cada salida.

Hazlo fácil y rápido desde nuestros canales digitales.

Conoce más en: **colsanitas.com**
en la sección Mis beneficios / Seguro de viaje.

*Solo contratos con este beneficio.
Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte del plan de Medicina Prepagada.



Tus senos te hablan Escúchate los

Prevé el Cáncer de Mama.

Practica el 1, 2, 3.

- 1 Autoexamen:** una vez al mes, a partir de los 20 años, 8 días después del periodo menstrual.
- 2 Examen médico:** una vez al año después de los 40 años.
- 3 Mamografía:** una vez cada dos años después de los 50 años.



Si tu médico de confianza te solicita exámenes de diagnóstico de mama, **agenda tu cita en nuestros canales digitales:**

Accede



Oficina Virtual
colsanitas.com

Ingresa



App Colsanitas

Actualízala ahora en
Google Play App Store AppGallery

Chatea



María Paula
Tu asistente virtual

WhatsApp (+57) 310 310 7676

Si estás en Bogotá, puedes agendar tu cita en la unidad especializada de mama, ingresa a: **www.colsanitas.com/unidad-de-mama**

19 de octubre, Día Mundial Contra el Cáncer de Mama.

CONTENIDO

Edición 202

Octubre - Noviembre

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

Sofía Gómez, una vida a todo pulmón



POR: ADRIANA RESTREPO

08

Érase una vez un lobo bajo tu piel: cómo es vivir con lupus

POR: JORGE MESTRE

12

Tres curadores, tres miradas al arte y la ciudad

Lucrecia Piedrahíta, Jaime Cerón y Elías Doria

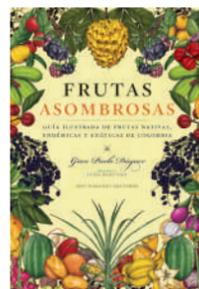
POR: ÁNGEL UNFRIED Y CAMILA TAPIAS

16

Gian Paolo Dáguer, el colombiano que ha probado 400 frutas

POR: KAROL D. CLAVIJO Y JOSE GOYENECHÉ

22



Riñones, los guardianes invisibles de nuestra salud

POR: LILIANA ESCOBAR

52

Asomarse a Cartagena desde la ventana de Teresita Goyeneche

POR: MÓNICA DIAGO

56



Pádel: fácil de aprender, difícil de soltar

POR: CATALINA PORRAS SUÁREZ

70

Lo que nunca hablamos sobre estreñimiento

POR: LAURA D. SOTO

74

Escritorios elevables: una alternativa sana

POR: VALERIA HERRERA

78

Guía para usar medias de compresión

POR: MARÍA JULIANA PACHECO

82

Fernando Solórzano y la búsqueda del sentido de la vida

POR: MÓNICA DIAGO

84

¿Todavía tengo tiempo (y energía) para ser buena amiga?

POR: CAMILA TAPIAS

88

¡Ay, las palabrejas de hoy!

POR: EDUARDO ARIAS VILLA

90

Cali, CULTURA & Raíces

Nidia Góngora: cantora ancestral del Pacífico

POR: ÁNGEL UNFRIED

28

Los colores del cáncer: un símbolo de resiliencia

POR: ESTEBAN PIÑEROS

42



Trasplante de córnea: volver a ver la vida en alta definición

POR: LAURA D. SOTO

34

Todos podemos cuidarnos del cáncer

POR: CLAUDIA MILLÁN

46

Epicentros de la tradición y la experimentación gastronómica

POR: REDACCIÓN BIENESTAR

48

Africabellos: el lugar donde el pelo reivindica la identidad afro

POR: LAURA D. SOTO

38



Encuétranos en redes sociales como @BienestarColsanitas

Bienestar

Director
Ángel Unfried
aeunfried@colsanitas.com

Editora
Mónica Diago
mdiago@keralty.com

Editora digital
Daniela Catalina Porras
daniela.porras@colsanitas.com

Dirección de arte
Nicolás Gutiérrez
Valentina Izquierdo

Redacción
Laura Daniela Soto
ladsoto@colsanitas.com
Valeria Herrera
valeria.herrera@colsanitas.com

Practicante de redacción
Camila Tapias

Especialista digital
Juan Carlos Afanador
jcafanador@colsanitas.com

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

Correctora de estilo
Paula Marulanda

Fotografía de portada
Daniel Jaramillo

Fotografía
Erick Morales, Valeria Herrera,
Laura Soto, Rafael Bossio,
Camila Tapia

Ilustración
Alejandro Díaz, Ana María Vargas,
Daniela Hernández, Ema Villalba,
Gabriela Mendoza, Juliana Barón,
Juliana Quitian, Luisa Martínez,
Sofía Bernal, William Pineda

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

Ejecutiva comercial
Geraldyn León
geraldyn.leon@colsanitas.com

Impresión
Quad Colombia S.A.S.

Bienestar
ISSN 0122 - 011X
Resolución MinGobierno 9079

Vigilado Supersalud

Tarifa postal reducida N°1536
Derechos reservados

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 018000979020 • Oficinas de Atención al Usuario

Llevamos 45 años enamorados de una causa: cuidar

Por: Ivonne Orozco Vasconsellos*

Este mes estamos de celebración. Cumplimos 45 años como Colsanitas, el comienzo de lo que hoy es el grupo Keralty. Nacimos en una pequeña casa en el barrio Teusaquillo, en Bogotá, y hoy somos la compañía de medicina más fuerte del país, con más de 795.000 usuarios que nos confían el aseguramiento de su salud.

Contamos con una amplia red hospitalaria, propia y externa; estamos en más de 87 ciudades buscando prevenir enfermedades e identificar oportunamente los riesgos de nuestros usuarios a través de diferentes programas de salud física y mental. El orgullo que sentimos al ver la manera en que hemos acompañado a nuestros asegurados en momentos retadores y felices nos motiva a trabajar cada día.

Creamos programas excepcionales, como Contigo, que ofrece acceso a cuidados paliativos con una atención integral y humana, y la Ruta Confianza, que articula a los profesionales de Colsanitas y Medisanitas para asegurar el mejor y más oportuno servicio a nuestros usuarios con diagnóstico o sospecha de cáncer. Hemos fortalecido nuestros canales digitales sin dejar de lado la atención presencial, apoyándonos en herramientas digitales como la App Colsanitas, la oficina virtual, los kioscos y, por supuesto, la inteligencia artificial.



Fotografía: Erick Morales

Somos precursores del conocimiento científico. Desde hace 25 años organizamos el Premio Internacional de Investigación en Ciencias de la Salud Juan Jacobo Muñoz, en alianza con Unisanitas. Nuestro compromiso con la ciencia y la investigación médica nos mantiene a la vanguardia en la calidad de los diagnósticos y tratamientos, lo que se traduce en un mejor servicio. Compartimos el conocimiento y la experiencia de nuestros especialistas a través de nuestra Editorial Bienestar, que ofrece contenidos con información útil y confiable para todos nuestros usuarios.

Sabemos que el cuidado es una labor que se debe atender en varios frentes. Por eso nos comprometimos con el deporte a través del Equipo Colsanitas y nuestra reconocida Copa Colsanitas, que ya lleva 30 años. También es prioritaria para nosotros la producción artística de los jóvenes de todos los rincones del país: cada año reconocemos a nuevos talentos con el Premio Arte Joven y damos a conocer su obra en diferentes espacios.

Nuestra misión es cuidar a las personas en todas las etapas de la vida. Los usuarios que nos eligen año tras año, que renuevan sus aseguramientos con nosotros, demuestran que ese compromiso que nos trazamos hace 45 años sigue intacto. ¡No nos detendremos! ^B

* Presidenta Keralty-Colsanitas



SI CONFUNDISTE A TU MAMÁ
CON OTRA PASAJERA,
HAY ALGO QUE TUS OJOS
QUIEREN DECIRTE.



Vigilado Supersalud

Imágenes generadas con IA.

**NUEVA CLÍNICA
VISIONÍA**

C.C. PACIFIC CENTER (ANTIGUO PACIFIC MALL), PISO 6. CALI, COLOMBIA.

CALLE 134 # 7B - 83, 3ER .PISO BOGOTÁ.

clinicavisionia.com

@visioniaoficial

visionia oficial

Sofía Gómez, una vida a todo pulmón

La apneísta pereirana ha conquistado varios récords continentales y mundiales. Sin embargo, para ella el mayor logro es encontrar paz en cada una de sus inmersiones e inspirar a más personas a lanzarse al agua y atreverse a encontrar su destino.

Por: Adriana Restrepo Leongómez*

Sofía tiene 33 años, una sonrisa apoteósica y un cuerpo de acero. Aprendió a amar el mar desde muy niña porque su mamá es samaria, y a los nueve años descubrió que podía moverse en el agua con absoluta libertad y se inició en el nado sincronizado.

Poco después empezó a competir junto a su hermana en la disciplina de natación con aletas. Y fue durante uno de sus entrenamientos, y con solo 12 años, cuando tomó aire y cruzó sus primeros 50 metros en apnea. Quienes la vieron supieron que estaban frente a un talento inusual: los pulmones de esa niña podían llegar muy lejos o, mejor dicho, muy hondo. Sin embargo, pasaron seis años más antes de que intentara romper su propio récord y lograra los 100 metros en piscina.



Fotografía: José Soto



Se aprende más de los fracasos que del éxito, porque así se sigue luchando y no se dan las cosas por sentado

Así, a pulmón, no solo han sido las inmersiones de Sofía en el agua: también ha luchado en tierra por lograr sus sueños. “Cuando me gradué del colegio, me fui a vivir a Bogotá porque me habían prometido un montón de apoyo y al final no me cumplieron. Ahí me cuenta de que en Colombia uno no vive del deporte por la precariedad con la que debemos competir, porque no hay apoyo público y faltan muchos patrocinios de la empresa privada”.

Por supuesto para un huracán con su fuerza esa no fue una derrota. Recogió sus cosas y se fue a vivir a Medellín para competir por Antioquia, donde sí le cumplieron. En paralelo hizo la carrera de Ingeniería Civil.

Al terminar sus estudios, en 2016, les dijo a sus padres que no iba a buscar trabajo, que tampoco les iba a pedir apoyo económico; les pidió que creyeran en ella porque se iba a dedicar a la competencia en apnea. “Yo sé que es una locura, pero denme un año para demostrarme que soy capaz de vivir de esto”, les propuso.

Aprendió a amar el agua a los nueve años, cuando practicaba nado sincronizado.

Fotografías: Daan Verhoeven



Mi escena de bienestar incluye...

Estar sola, en caída libre, viendo el azul profundo en la inmensidad del mar. Cada vez que estoy ansiosa recuerdo esa sensación de plenitud.

Cuando estaba por cumplirse ese plazo, Sofía hizo sus primeros récords mundiales en apnea, con unas marcas de 83 y 84 metros. Y desde entonces, ha bajado a grandes profundidades –en 2024, con 103 metros, rompió el récord continental– y ha subido a lo más alto del ranking internacional.

Ha tenido momentos duros, como aquel día en que tuvo que retirarse de un campeonato mundial porque sus pulmones estaban seriamente lesionados, o cuando la pandemia la obligó a vivir fuera de su hábitat, o la época en que descubrió que la presión por romper récords la estaba destruyendo. Y de esa época difícil entendió que no podía sola, y con una terapeuta redefinió el valor de la

Mi éxito como persona...

Es poder hacer lo que amo y me apasiona y, con ello, inspirar a más personas a buscar lo que sueñan sin miedo. Lo que sí ya no me importa y no define mi éxito es lograr récords mundiales. Si los hago está muy bien, pero no me dan valor como persona.

Mi voz la uso para ...

Defender el empoderamiento femenino, promover el cuidado del mar y explicarles a los gobiernos y a las empresas el valor que tiene el deporte como transformador social. Nos inculca disciplina, nos enseña resiliencia, nos da propósito y aleja a los jóvenes de las drogas, la delincuencia y muchas otras cosas.

La mejor forma de cuidar mi salud es...

Tener una vida balanceada en todo sentido. No creo en los excesos ni en restringirme, ya sea en la comida, en el ejercicio o en el disfrute de la vida. Para mí, esa es la clave.

Mi mantra para entrar al agua es ...

“Estoy aquí, soy fuerte, soy feliz”.
Cuando estoy subiendo, me repito:
“Paz, tranquilidad, amor”.

Las pérdidas me han enseñado que...

Está bien volverlo a intentar. Se aprende más de los fracasos que del éxito, porque así se sigue luchando y no se dan las cosas por sentado.

La música que acompaña mi vida es...

Bastante random. Para encontrar la calma me gusta la música clásica. Pero eso no quiere decir que no me guste el reguetón. Puedo pasar de Chaikovski a Bad Bunny sin ningún problema.

Las victorias las celebro...

Todas. Las pequeñas y las grandes, aunque sin mucho bombo. Me gusta tomarme una copita de vino y oír buena música.

Mi mundo mental lo manejo...

Respirando. Es la mejor manera de manejar la frustración o cualquier otro pensamiento incómodo que se atraviesa. Lo más poderoso en la vida es la respiración abdominal: sirve para todo. También el vivir en el presente.

Con una inmersión de 103 metros rompió un récord continental en 2024.

Fotografía: Andrés Vallejo

competencia y reconfiguró su cerebro para buscar paz en la apnea.

Hoy se dedica a sus entrenamientos, que incluyen fuerza, yoga, *running* y mucha meditación; a competencias propias o en las que asiste a su socia; a la dirección de su academia en la isla Dominicana; a sus charlas de liderazgo, y a campañas de publicidad. Hace todo consciente del presente, que es lo único que se puede controlar. **B**

* Colaboradora de la revista *Bienestar*.
Cofundadora de la plataforma *relatto.com*
@adriestrepo20

Érase una vez un lobo bajo tu piel

Un cuento sobre la vida con lupus

¿Cómo contarle a un niño sobre el lupus de su madre? Hilando un cuento, el autor le narra al pequeño Agustín la historia de su mamá y el lobo que la habita.

Por: Jorge Francisco Mestre*

Ilustración: Lennis Orozco



Cuando las cosas van a ir mal, los tobillos de tu mamá se hinchan.

Están resentidos por las mordidas de algo que no puedes ver, aunque está ahí siempre, con ella, con ustedes, a donde vayan, porque aún no hay cómo curar eso que tu mamá tiene: un lobo vive dentro de ella. A veces le hace mucho daño, cuando

tiene una recaída o un brote. Así le dicen los doctores y los adultos a esos momentos en que la enfermedad despierta y la deja sin fuerzas.

La última vez que eso sucedió, tú estabas en camino: es la historia de cómo llegaste aquí y por eso quisiera contártela.

Nadie te lo ha dicho todavía, pero todos tenemos un lobo adentro. Los doctores lo llaman sistema inmunológico. Se encarga de protegernos de muchas cosas de afuera que a veces llegan, como las gripas, y tratan de anidar en las personas saltando de una a otra en busca de un lugar para instalarse. Los doctores las llaman virus y bacterias. Sin embargo, algunas veces esa parte de nosotros que nos protege se confunde y comienza a lastimar a la persona en la que existe. Eso es lo que le pasa a tu mamá. Los doctores lo llaman lupus, que es la misma palabra para lobo en un idioma muy viejo y que le gusta a los doctores que se llama latín.

La parte que nos cuida se confunde

Los sistemas inmunológicos son criaturas nobles, leales, muy inteligentes y muy fuertes también, capaces de cazar casi todo lo que cruza nuestra piel e ingresa a nuestro cuerpo. Así nos mantienen sanos y fuertes. Aprenden también a distinguir entre visitantes deseables e indeseables, y a reconocer

a los que ya han venido a vernos, así como has visto a los perros reconocer a sus dueños, a sus amigos o vecinos y diferenciarlos de quienes no conocen o los saludan extraño.

No es fácil confundirlos, pero al parecer algunas cosas los alteran y a partir de ese momento hay partes de ti a las que comienzan a atacar. El lupus puede atacar la piel y también otros órganos, incluso el corazón que late bajo tu pecho o los pulmones que te hacen respirar, o los músculos y las articulaciones en que se doblan nuestras manos, brazos y piernas.

Por eso es muy difícil saber si una persona está siendo atacada por su lobo o si tiene otra cosa. Los doctores tienen que hacer muchas pruebas en el cuerpo para confirmar que se trata de lupus y no de otra enfermedad; tienen que hacer un *buen diagnóstico diferencial*, en palabras de médico. Porque a veces las personas también se pueden confundir y les pueden hacer creer a otras que tienen lupus, y no es así.

“El lupus es el ejemplo perfecto de la enfermedad autoinmune sistémica”, dice el doctor Rubén Darío Mantilla, reumatólogo de Colsanitas. Reumatólogos se llaman los doctores que, como él, dedican su vida a tratar las enfermedades en las que esa parte de nosotros que nos cuida nos ataca. Las llaman enfermedades autoinmunes y lo que dice el doctor Mantilla es que en algunas, el lobo ataca un órgano en particular, mientras que en otras —las sistémicas— puede atacarlo todo.

"El doctor Mantilla me contó que hay cosas que despiertan el lupus, cosas que los adultos y los médicos llaman detonantes, y entre ellos está recibir mucho sol directo, el humo de los cigarrillos y también las infecciones"



El lobo (casi) siempre despierta de la misma manera

"El lupus suele ser muy consistente en sus brotes, cada paciente lo vive de una forma distinta, pero casi siempre de la misma manera", explica el doctor Mantilla. Es decir que así como tu mamá sabe que cuando se le hinchan los tobillos viene una recaída, otras personas sienten dolor o debilidad en sus manos, o una confusión con dolor de cabeza, o ven sus dedos ponerse muy blancos o azulados, y a otros les pasan otras cosas, porque cada uno es distinto. A muchos se les pone roja la piel de las mejillas y sobre el puente de la nariz como si fueran las alas de una mariposa. Los médicos le dicen eritema al enrojecimiento de la piel y por eso el nombre completo que le pusieron al lupus es Lupus eritematoso sistémico.

La primera vez que tu mamá tuvo una recaída fue hace diez años. Tu abuelo acababa de sufrir un accidente grave y casi pierde la capacidad de mover los brazos y las piernas. Tu mamá se preocupó mucho y lo ayudaba a hacer todo mientras él se ponía mejor. Hasta que comenzó a notar cambios en su propio cuerpo: se le hincharon los tobillos, y luego la cara, y luego comenzó a perder fuerza en todo su cuerpo. Necesitó ayuda incluso para ir al baño.

El doctor Mantilla me contó que hay cosas que despiertan el lupus, cosas que los adultos y los médicos llaman detonantes, y entre ellos está recibir mucho sol directo, el humo de los cigarrillos y también las infecciones: esos momentos en los que algunos virus y bacterias se mudan adentro de nosotros y nos enferman por un rato.

Esas cosas pueden desorientar a nuestro sistema inmunológico, porque el sol, las infecciones y el humo del cigarrillo producen algo que se siente como calor e hinchazón en el cuerpo, y que los doctores llaman inflamación. Todo lo que inflama al cuerpo altera a los lobos que viven dentro de nosotros.

Curiosamente a tu mamá no le pasó nada de eso, pero tampoco hizo falta. La angustia, la preocupación, eso que vas a oír miles de veces a los adultos llamar estrés, cuando es mucha y por un tiempo largo, también es capaz de confundir a nuestro sistema inmune y provocar el inicio del lupus.

Historia de tu mamá viviendo con un lobo a cuestas

Tu mamá tenía 24 años cuando tuvo su primera recaída. Aún no terminaba sus estudios de Publicidad en la universidad. Ya eran novios con tu papá, hacía más de dos años: habían hablado de casarse cuando se graduaran y habían pensado en los nombres de sus futuros hijos, entre ellos el tuyo: Agustín.

María Camila y Esteban, futuros publicista y médico, futuros marido y mujer, tus futuros padres. Querían construir un hogar y tener hijos, proyectos que pueden hacernos muy felices pero que suelen venir con mucho estrés, porque ser grande también es trabajar duro para sostener el techo de algo que queremos llamar nuestra casa. Y para crear todo eso, tuvieron que hacerlo aprendiendo a vivir con el lupus ahí, siempre cerca.

Tu mamá no solo fue capaz de superar ese primer brote, sino que trabajó en agencias de publicidad y estudió escritura creativa, donde nos conocimos. Recuerdo que estaba muy feliz (y muy estresada también) planeando la boda con tu papá. Las bodas son ceremonias en las que algunas personas se dicen que van a hacer todo para estar siempre juntas mientras construyen algo que a los dos les parece lindo e invitan a otros a celebrar esa promesa. Y ella logró planear la boda y vivirlo todo, aunque en ese momento también apareció una enfermedad que llegó a encerrarnos en las casas, con mucho miedo.

Para tu mamá no fue fácil, porque vivir muchos años de forma saludable teniendo lupus hoy es posible, pero requiere

un esfuerzo y tiene un riesgo. Comiendo bien, haciendo deporte, no fumando ni tomando bebidas dañinas, como el alcohol, e incluso apoyándose en personas que nos escuchan y ayudan a sentirnos mejor, los psicólogos, las personas con lupus pueden vivir muy bien. Pero sobre todo tienen que usar algunas medicinas. Los doctores explican que deben hacerlo para "modular la respuesta inmunológica del cuerpo"; es decir, para dormirlo.

Instrucciones para mantener a un lobo dormido

Para que adentro esté oscuro y el lobo pueda dormir tranquilo, lo primero es que hay que usar bloqueador solar. Lo segundo es que hay medicamentos, como la hidroxycloquina y la cortisona, que ponen al sistema inmunológico a roncar en una siesta pesada, pero de la que puede salir si la persona no se los toma juiciosa o no sigue bien las instrucciones que da el médico.

El doctor Mantilla explica que se ha aprendido tanto sobre cómo usar esos medicamentos que hoy se puede tratar al paciente con cantidades muy pequeñas de cortisona y ayudarlo a dejarla para que no sufra efectos negativos por su uso, ni pronto ni tarde. Eso ha permitido que hoy la mayoría de personas con lupus alcance un promedio de vida sana de casi tantos años como una persona que no tiene.

Por eso es que ahora ves a tu mamá contenta y activa, porque ahora mismo el lobo está dormido, y ella se siente fuerte y sana. Los médicos dicen que está en remisión y eso es bueno. Pero hay que tener cuidado: si un virus o una bacteria llega a visitarla, no hay quien la defienda. Por eso ves que se cuida mucho, como lo hizo para tenerte.

Ser madre con un lobo a cuestas

Los bebés, Agustín, se demoran casi siempre nueve meses en nacer. Es decir que, entre el momento en el que comien-

zan a crecer dentro de la mamá y el momento en el que salen de ella pasan 40 semanas. Pero otros, como tú y como yo, nacimos antes.

Eso puede pasar por muchos motivos, pero en el caso de tu mamá ella sabía que tenerte podía ser peligroso. Para ella y para ti. Tus papás sabían que el lobo podía despertar en cualquier momento y eso sin hablar de que algunas medicinas que se toman para mantenerlo dormido pueden hacerle daño al bebé mientras se forma o sacarlo del cuerpo de mamá antes de tiempo, entre otras complicaciones.

En pocas palabras, para ser mamá, una mujer con lupus debe tomar una decisión que para todas las mujeres es difícil, pero que para ella lo puede ser aún más. Para poder hacerlo, a tu mamá le exigieron esperar a estar en remisión dos años, cambiar sus medicamentos y acompañarse de varios doctores para controlar que todo fuera bien.

Y tu mamá, como siempre, hizo todo muy juiciosa e iba muy bien, hasta que volvió a ver sus tobillos hinchados a los ocho meses de embarazo. Los doctores te ayudaron a nacer en ese momento para poder atender a tu mamá y controlar el lupus. Naciste antesitos de tiempo para protegerla a ella, justo cuando la enfermedad volvía a despertar para recibir la vida que ella tanto te quiso dar, esa que tanto esfuerzo y cuidado le costó.

Ella te dio algo que no puedes devolver, pero que ya viste: antes de que dijeras tu primera palabra, antes de que le dijeras mamá, la pudiste cuidar. Y eso, Agustín, es algo muy importante, algo que está en todo lo que nos hace ser lo que somos, algo que no podemos tocar, algo que solo podemos dar, como la vida. Y eso, Agustín, se llama amor. **B**



Todos tenemos un lobo adentro. Los doctores lo llaman sistema inmunológico. Se encarga de protegernos de muchas cosas de afuera que a veces llegan, como las gripas, y tratan de anidar en las personas saltando de una a otra en busca de un lugar para instalarse

* Editor de *Bacánika.com*
@l_mestrivillus

Tres curadores, tres miradas al arte y la ciudad

Varias capitales colombianas están viviendo una inusitada actividad artística que transforma la manera en la que los residentes se relacionan con su entorno. Los curadores Elías Doria, del Premio Arte Joven; Lucrecia Piedrahíta, de la Bienal de Medellín, y Jaime Cerón, de la BOG25, nos acompañan en este recorrido de arte y ciudad.

Por: Camila Tapias y Ángel Unfried*

Fotografías: Valentina Arango y Camila Tapias

Una casa flotante a diez metros de altura en plena Plaza de Lourdes en Chapinero; una playa abierta en medio de una antigua cárcel de mujeres en el norte de Medellín; un encuentro de las obras de jóvenes artistas desde La Guajira hasta la Amazonía que incluye injertos capilares de chicle y neveras en las que reposan cuerpos de pájaros.

Todo esto ha estado ocurriendo entre los meses de septiembre y noviembre en varias ciudades colombianas; y el público masivo, muchas veces esquivo o indiferente a este tipo de expresiones, está abarrotando los espacios para encontrarse de frente con esta marejada creativa y conversar sobre los interrogantes a los que las obras invitan o, simplemente, para tomarse una *selfie* o compartir una tarde dominguera en familia.

Las bienales, como su nombre lo indica, son exposiciones de gran formato que, debido a su magnitud, complejidad y elevados costos, solo se realizan cada dos años. Por primera vez, dos bienales están teniendo lugar en Medellín y Bogotá de manera simultánea. En ambos casos, los artistas están en el centro con sus poderosas creaciones. Alrededor de ellos,

los gestores culturales movilizan recursos para abarcar amplitud de escenarios y alcanzar grandes audiencias, mientras que los curadores asumen la meticulosa labor de trazar una narrativa que haga de estas piezas de arte nuevas formas de apropiarse del espacio y de relacionarse estéticamente con el paisaje urbano.

Junto a las bienales de Medellín y Bogotá, durante estos meses la agenda de las artes en Colombia también ha estado en movimiento con eventos como ArtBo, la Feria del Millón y el Salón Nacional de Artistas, que este año lleva el nombre Kauka como homenaje al departamento que lo acoge. El diálogo entre figuras internacionales, propuestas arriesgadas, instalaciones monumentales y artes electrónicas no transcurre en el vacío, sino que obedece al trabajo constante de gestores independientes y de instituciones comprometidas, entre las que también se cuentan universidades como la del Norte, en Barranquilla, con su salón llamado Jagüey, y la del Cauca, con una efervescente generación de creadores del

sur del país. Esa diversidad regional de talentos emergentes encuentra otro espacio de convergencia en el Premio Arte Joven, organizado por Colsanitas y la Embajada de España desde 2006, y que inaugura su muestra el 23 de octubre en la galería Nueveochenta, en Bogotá.

Conversar con estos tres fascinantes curadores consagrados al arte es una oportunidad de asomarnos al detrás de cámaras de proyectos tan grandes, conocer los inmensos desafíos que supone revestir la ciudad con una nueva piel y recordar que para armar muestras complejas como estas es necesario establecer un diálogo entre preferencias estéticas personales y la lectura de la exquisita diversidad de nuestras ciudades.

La bienal como un acto para "aprender a ver"

(Lucrecia Piedrahíta, curadora de la Bienal Internacional de Arte de Antioquia y Medellín)

Cuarenta y cuatro años después del primer intento, Medellín volvió a tener su Bienal Internacional de Arte. No solo como un evento cultural, sino como una forma de mirar la ciudad desde otro lugar. La Bienal Internacional de

Arrancada de raíz es una obra de Leandro Erlich (Argentina). Se trata de una instalación de una vivienda suspendida sobre la Plaza de Lourdes, Bogotá. Explora el desarraigo y la memoria colectiva.





Arquetipo fallido y Filo es una obra de Cristian Viancha (Sogamoso, Colombia), quien confronta la idea de preservación y fragilidad a través de la taxidermia. Está exhibida en la Bienal Internacional de Arte de Antioquia y Medellín, bajo la curaduría de Lucrecia Piedrahita (foto).



Pabellón Las Nieves, construcciones frágiles para un final del mundo. Es una obra de Alejandro Tobón (Medellín) realizada en madera reciclada y metal que invita a reflexionar sobre la vulnerabilidad de los ecosistemas urbanos. Hace parte de la Bienal de Bogotá 2025, bajo la curaduría de Jaime Cerón (foto), María Wills, José Roca y Elkin Rubiano.



Arte de Antioquia y Medellín se ha desplegado en una gran variedad de sedes, desde el histórico edificio Coltabaco, en el centro de la ciudad, hasta el Parque de Artes y Oficios en Bello. La programación incluye espacios como el Museo de Antioquia, el ICPA, la Sala U de la Universidad Nacional y el Distrito Creativo del Perpetuo Socorro. Además, se suman la Cámara de Comercio, el campus de la UPB, la Universidad de Antioquia y diez universidades más, logrando que el arte se mezcle con la vida cotidiana y que el público pueda ser parte activa de las obras.

Una de las responsables de esta agitada agenda cultural es Lucrecia Piedrahita Orrego, arquitecta, museóloga y curadora formada en la Universidad de Florencia. Desde experiencias anteriores, como directora del Museo de Antioquia, uno de los propósitos de Piedrahita ha sido “enseñar a ver” para que “la gente encuentre en el arte, en la arquitectura, en el mundo de las formas una manera distinta de aprender a leer lo que la rodea”.

Desde esa convicción, Piedrahita concibe la Bienal como un acto pedagógico.

En Medellín, espacios industriales antes en silencio como: el ferrocarril de Antioquia o el Coltabaco se transforman en lugares de contemplación

gico. “La mediación es el ADN de este evento”, afirma. Cada instalación, recorrido o encuentro busca acercar el arte a todos los públicos: “Este es el gran reto”, dice, “que tengamos unas mediaciones para que el arte llegue a toda la gente, a niños, a jóvenes, a personas de la tercera edad. Que no se quede ningún ciudadano sin entender que este evento lo hemos hecho realidad para ellos”.

El tema de la Bienal Internacional de Arte de Medellín y Antioquia es la libertad. La curaduría de Lucrecia reúne

artistas que abordan este complejo e insalvable concepto desde sus muy diversas orillas geográficas y estéticas: Ibrahim Mahama, una de las voces más potentes del arte africano contemporáneo, por ejemplo, expone en Bello instalaciones que cuestionan el consumo y las lógicas del capitalismo; Cristian Viancha, taxidermista colombiano, expone sus criaturas que no mueren en el Pabellón Antioquia (antigua sede Coltabaco), y Azuma Makoto, botánico japonés, cubrió con bromelias la iglesia principal del municipio de El Retiro.

Espacios industriales antes en silencio como el Ferrocarril de Antioquia o el Coltabaco se transforman en lugares de contemplación y encuentro. “Una bienal no se hace para unos pocos”, dice Piedrahita. “Se hace para que nadie pase inadvertido ante el arte”.

Bogotá y su ensayo sobre la felicidad

(Jaime Cerón, curador de la Bienal BOG25) *Ensayos sobre la felicidad* es la línea que guía la curaduría de la Bienal Internacional de Arte BOG25. Pensar esa

palabra, felicidad –tan presente y tan esquiva en una ciudad convulsa de más de diez millones de habitantes–, ha ayudado a convertir la capital en un laboratorio vivo para preguntarse por el bienestar colectivo, las emociones y la convivencia urbana.

El equipo curatorial está conformado por María Wills, José Roca, Jaime Cerón y Elkin Rubiano, cuatro miradas distintas para abarcar una ciudad grande y diversa.

En el caso de Jaime Cerón, bogotano, historiador del arte, docente y gestor cultural, esta invitación ha supuesto un doble desafío: pensar la felicidad desde lo colectivo y redescubrir su ciudad desde los ojos del curador. En sus palabras: “Para los muiscas, lo equivalente a la ‘felicidad’ tiene que ver con una armonía con la naturaleza y con un bienestar común, partiendo de la idea de que si uno de nosotros está mal, entonces los demás no podemos estar felices”.

Desde el 20 de septiembre más de 120.000 personas han disfrutado las actividades de la Bienal, cuyo recorrido principal comprende el Eje Ambien-

Más de 150.000 personas han visitado las diversas exhibiciones, actividades y espacios de encuentro de la BOG25

tal, donde el antiguo cauce del río San Francisco reaparece, sirviendo como metáfora del renacer urbano. La curva trazada por la Avenida Jiménez cuenta con muestras y activaciones en el Palacio de San Francisco (Sede Central), Espacio Odeón y la Cinemateca Distrital. Además de este foco en el centro de la ciudad, las obras se extienden a otros espacios de gran circulación, como la Plaza de Lourdes, el Parque de los Novios y el Museo de Arte Contemporáneo.

Entre las piezas más visitadas de la bienal están *Arranca de raíz*, de Leandro

Erlich, una casa suspendida en el aire, cuya presencia ineludible transforma la Plaza de Lourdes en un espacio de introspección colectiva; El canto del río, un corredor de flores que flotó en el Eje Ambiental durante cinco días recordando la memoria del agua, y la intervención nocturna en la fachada del edificio de la CAR, donde José Carlos Martinat, de Perú, hace brillar la frase “Nunca fuimos felices” en diálogo con las vallas urbanas que repiten “¿Es usted feliz?” del artista chileno Alfredo Jaar: palabras que interpelan e invitan a recuperar esa búsqueda que no debe ser privilegio de unos pocos.

Diluyendo barreras mentales entre territorios

(Elías Doria, curador del Premio Arte Joven 2025)

En el trabajo de Elías Doria –curador del Premio Arte Joven por segundo año consecutivo– se dan cita el rigor de un investigador con formación en ciencias sociales y la mirada fresca de un samario que tiene muy presente el poder político del arte pero también su libertad y autonomía estéticas.



Aerolito Ovino es una instalación audiovisual de Andrés Quintero (Bogotá). La obra empieza con una piedra de sal que el artista dejó a la intemperie, durante un año, para disolverse con la lluvia y la saliva de las ovejas que habitan La Laguna Grande de los Verdes (Boyacá). Fue presentada en Arte Joven 2024. Para el curador Elías Doria (foto), la diversidad de territorios en espacios artísticos es importante para descentralizar la mirada en el arte.

Su formación como antropólogo está presente en su manera de abordar la curaduría. Al igual que ocurre en sus investigaciones en torno a la obra de artistas del Caribe como Norman Mejía, Alfonso Suárez y Álvaro Barrios, al momento de seleccionar una muestra la conciencia histórica y la identidad son inseparables de la expresión estética. “Vi que a través de esta disciplina podría construir unos lentes, una forma de mirar el mundo”. De cierta manera, la curaduría es la elección cuidadosa de esos lentes y el acto generoso de compartirlos con una audiencia.

Para Doria es importante que exista diversidad de territorios y que se descentralicen las miradas, como está sucediendo en distintos circuitos y festivales artísticos: “Que el arte no se piense desde las alturas andinas, bogotanas, sino que exploremos muchas otras posibilidades”. Afirma que a pesar de que Bogotá es una ciudad dinámica y de “infinitos encuentros y cruces” es fundamental extender la mirada más allá de la capital y entender la relación inseparable entre el arte y el territorio del

La formación como antropólogo de Elías Doria está presente en su curaduría. Al seleccionar una muestra la conciencia histórica y la identidad son inseparables de la expresión estética

que provienen los artistas. Él mismo reflexiona sobre su territorio y piensa que el Caribe es más que una región geográfica con características culturales fijas: “Yo entiendo el Caribe como una posibilidad epistémica, como un lugar para pensar y entender el mundo”.

Elías ha estado vinculado al Museo Nacional de Colombia y recientemente ha venido liderando iniciativas curatoriales que buscan despertar el reblande-

cido horizonte cultural de Barranquilla. Desde ambos lugares, esa disolución de las fronteras regionales se refuerza con el reconocimiento de lo poderosa que es nuestra diversa identidad colombiana.

En su rol como curador del Premio Arte Joven, Doria se enfrenta a casi 1000 postulaciones anuales y busca un equilibrio entre representatividad, contrastes y vasos comunicantes para hilar una narrativa entre las obras de artistas que provienen de los orígenes más disímiles y que habitan polaridades creativas. El desafío es que la selección final de solo 25 piezas pueda dar cuenta de ese horizonte amplísimo y en permanente transformación. Para este curador samario, el arte es una llave que tiene la capacidad de identificar fronteras reales y disolver barreras retóricas. Cuando esto se logra realmente podemos “vernarnos como una comunidad híbrida y viva”. ^B



Escanea este código para hacer un recorrido por las diferentes obras

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Ahora, **tu cuidado**



es más **seguro**

Seguros Colsanitas ya está aquí, con alternativas de protección para apoyar tu tranquilidad y la de quienes más quieres.

Escanea y conoce más



Síguenos en:

- Seguros Colsanitas
- @seguros.colsanitas
- seguros.colsanitas



Gian Paolo Dáguer, el colombiano que ha probado 400 frutas

Hace seis años, el ingeniero ambiental Gian Paolo Dáguer creó en redes sociales una iniciativa dedicada a mostrar frutas de Colombia. Entonces su vida se llenó de sabores y olores que pocos conocemos.

Por: Karol Daniella Clavijo Tapias y Jose Goyeneche*

Fotografía: Valeria Herrera y archivo personal

En los mercados del sudeste asiático existe una fruta que nunca pasa desapercibida. Es grande y tiene una cáscara cubierta de espinas afiladas que van de verde a marrón. Se necesitan guantes para manipularla y llegar hasta su pulpa amarilla pálida. Si su aspecto intimida, su olor es una advertencia aún mayor: no hay forma de esconder un durian. Su fragancia, descrita como una mezcla de aromas a cebolla podrida, trementina y calcetines sudados, es tan fuerte que en Singapur, Tailandia y Japón está prohibido consumirlo en ciertos lugares públicos.

Muchos considerarían esta información suficiente para mantenerse alejados. Pero no Gian Paolo Dáguer. La fascinación que tiene por las frutas no entiende de advertencias ni de prohibiciones. Desde niño, cuando recorría los caminos y se trepaba a los árboles de la finca de sus abuelos en La Mesa, Cundinamarca, ha sentido una curiosidad insaciable por los sabores frutales que el mundo tiene para ofrecerle. En la infancia acompañaba a sus padres a ferias como Agroexpo y degustaba lo que iba encontrando en cada puesto: los de frutas amazónicas, los de salsas

y mermeladas, los de jugos y los de mieles artesanales.

Por eso, cuando llegó a un mercado de Tailandia en 2009 y vio por primera vez un durian, supo que no podía marcharse sin probarlo. No le gustó para nada: le pareció que era como comer helado con cebolla. Años después, en Londres, decidió darle otra oportunidad. Pero el sabor seguía sin convencerlo. Entonces un amigo le dijo: “Tienes que probar un durian fresco, recién bajado del árbol”. Gracias a un coleccionista de frutas que le envió uno en su punto exacto de maduración descubrió,

por fin, por qué dicen que el durian “es la fruta que huele mal pero sabe bien”. “Era increíble, como una crema de champiñones dulce con matices difíciles de describir”, cuenta Gian Paolo.

Gian Paolo Dáguer nunca ha dejado de buscar frutas. Mientras estudiaba Ingeniería Ambiental siguió recorriendo ferias y exposiciones agrícolas. En uno de esos eventos quedó hipnotizado por una mesa repleta de frutos amazónicos: arazá, copoazú, huitón... nombres que jamás había escuchado aunque ahora sean más populares. Semanas más tarde contactó a personas en El Doncello, Caquetá, para pedirles pulpas de diferentes frutas amazónicas. No había negocio de por medio, solo ganas de probar: “Recuerdo que me mandaban una nevera llena de pulpas y me tocaba ir a recogerla a la avenida Caracas con 13, subirme a un bus con esa nevera gigantesca y convencer a algún amigo para que me ayudara a cargarla”.

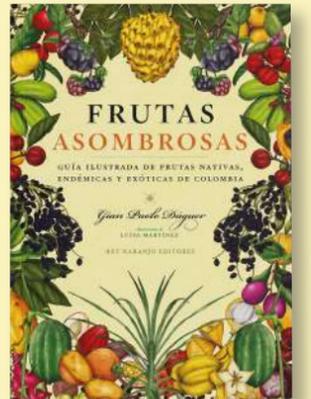
Así nació Frutas de Colombia

Durante 25 años, Gian Paolo se ha dedicado a la sostenibilidad y la conservación ambiental. Una tarde cualquiera, descansando en su sillón y navegando por Twitter, el destino le jugó una de sus mejores cartas. Un mensaje apareció en su pantalla: “Miren lo que encontré, esta frutita... ¿Quién más tiene frutas raras?”. La publicación era de Camilo Castañeda, un entusiasta que, como él, sentía una fascinación por la biodiversidad frutal.

La conversación fluyó con naturalidad. Gian Paolo compartió su propia lista de frutas sembradas en la finca familiar en La Mesa, e intercambiaron nombres, historias y experiencias. De ese intercambio nació una idea: ¿cuántas personas en Colombia estarían interesadas en lo mismo? Sin pensarlo demasiado, crearon la cuenta Frutas de Colombia en Facebook. Al principio eran apenas unos pocos curiosos, pero pronto las publicaciones comenzaron a viajar lejos. Las fotos de frutas extrañas, sus nombres y orígenes despertaron el interés de cientos, luego miles de personas. Después crearon un grupo de WhatsApp en el que varios aficionados envían fotos de semillas de frutas que tienen o encuentran y comparten sus conocimientos en germinación.

Una guía para conocer nuestras frutas

Frutas asombrosas reúne frutas nativas, endémicas e introducidas que crecen en las cinco regiones de Colombia.



Para aprender sobre nuestra riqueza natural

El libro celebra la diversidad natural de nuestro país y le propone al lector un acercamiento a lo que cada fruta tiene para ofrecer, desde sus usos cotidianos en la cocina hasta su importancia cultural y social. A la venta en reynaranjo.net



Luisa Martínez

Hizo, a mano, más de 200 ilustraciones llenas de color y detalle para capturar la esencia de nuestra biodiversidad. Luisa es colaboradora de la revista *Bienestar*.

@lumariamartinez



Desde que Gian Paolo era un niño, cuando recorría los caminos y se trepaba a los árboles de la finca de sus abuelos en La Mesa, Cundinamarca, ha sentido una curiosidad insaciable por los sabores frutales

2506

especies de plantas con frutos comestibles fueron registradas en el inventario 2021 de la Fundación para el Fortalecimiento de la Fruticultura y Plantas Alimenticias no Convencionales en Colombia.

200

especies de frutas llegaron a las páginas del libro *Frutas asombrosas*, de Gian Paolo Dáguer y Rey Naranjo Editores.

Anón verrugoso

Nativo de la región tropical de América, es una de las frutas favoritas de Gian Paolo por su dulzura.



Las fotos después llegaron a Twitter (hoy X), Instagram (@frutas_colombianas), y hace tres años Gian Paolo inauguró su cuenta oficial en Tik Tok. “Esa vaina fue un *hit*. Un video se fue hasta 200.000 vistas en cuestión de 10 días”, dice. Hoy, estas redes suman más de 100.000 seguidores.

Gian Paolo calcula que ha probado alrededor de 400 frutas que crecen en Colombia. En un video aparece probando la tuá o coniyá (*Pacouria guianensis*), una fruta redonda que crece en lianas y tiene una cáscara verde oscura con manchas cafés. Por dentro es amarilla, de aroma intenso, con notas similares al maracuyá, el mango y el durazno. La tuá, que ha sido tradicionalmente consumida por comunidades indígenas, como los ticuna, ha comenzado a llamar la atención de chefs y exploradores de sabores exóticos por su riqueza sensorial.

En otro video, Gian Paolo sostiene en la mano un racimo de tunos esmeraldo (*Miconia squamulosa*). Estos frutos parecen arándanos verde esmeralda y crecen en la cordillera Oriental, entre los 2400 y 3500 metros sobre el nivel del mar, incluso en zonas de páramo.

En la lista de las 400 frutas que calcula haber probado Gian Paolo también figuran el pitajón (*Cereus hexagonus*), conocido como cacto, cardón o cirio; el caimito de monte (*Chrysophy-*

llum prieurii), redondo, de sabor suave, agradable, con su textura cremosa; el arrayán rojo (*Myrcianthes leucoxylla*), de sabor ligeramente amargo y mentolado; el yara yara (*Duguetia lepidota*) pariente de la guanábana, la chirimoya y el anón, y el churumbelo (*Chalybea macrocarpa*), poco conocido y lamentablemente en peligro de extinción, a pesar de su dulce y refrescante sabor, que a Dáguer le recuerda al de la pera.

En 2021, el Instituto Alexander von Humboldt, entidad dedicada a hacer investigación científica sobre la biodiversidad de Colombia, registró 703 frutas nativas en nuestro territorio. La Fundación para el Fortalecimiento de la Fruticultura y Plantas Alimenticias no Convencionales en Colombia hizo el mismo año un inventario y la cifra es superior a las 2500 frutas, entre nativas y exóticas. Para Gian Paolo, la última puede ser una cifra más realista: “Con este dato me doy cuenta de que la diversidad es inmensa y que el camino por recorrer para dar a conocer, recuperar y aprovechar nuestra amplia variedad frutal aún es muy largo”.

Gian Paolo Dáguer no solo habla de frutas; las persigue, las estudia, las saborea y las convierte en relatos vivos. Su pasión lo ha llevado a recorrer Colombia como un explorador de lo que muchos pasan por alto: la biodiversidad oculta en los colores, aromas y texturas de los frutos que nacen en cada rincón del país.

Para él, descubrir una fruta es más que encontrar un alimento: es reconocer la historia de un territorio, entender sus ecosistemas y darle voz a quienes lo habitan. Y aunque su trabajo lo ha convertido en un referente, su mayor satisfacción no es la fama, sino la posibilidad de dejar una huella en la conservación y la memoria colectiva de un país que, a través de sus frutos, se sigue narrando.



En septiembre, Gian Paolo publicó con la editorial Rey Naranjo su libro *Frutas asombrosas*, que reúne más de 200 especies y retrata la extraordinaria riqueza frutal de Colombia. La obra es una invitación a redescubrir, valorar y conservar estos tesoros que nos identifican. [B](#)

* Estudiantes de periodismo de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá
@daniella.clavijot | @goye08

Caimito de monte



Cali, CULTURA & Raíces

A orillas del río Cali transcurre la vibrante cotidianidad de una ciudad biodiversa y multicultural. Dedicamos este especial a las historias y personajes que dejan huella en la salud, la música, la gastronomía y el bienestar de la capital del Pacífico.

28.

Nidia Góngora
Cantora ancestral del Pacífico

Ángel Unfried

34.

Trasplante de córnea:
volver a ver la vida en alta definición

Laura Daniela Soto

38.

Africabellos: el lugar donde el pelo reivindica la identidad afro

Laura Daniela Soto

42.

Los colores del cáncer:
un símbolo de resiliencia

Esteban Piñeros Martínez

46.

Todos podemos cuidarnos del cáncer

Claudia Millán (oncóloga)

48.

La Comitiva y Flores y Lechugas: epicentros de la tradición y la experimentación gastronómica caleña

Redacción Bienestar

Nidia Góngora, cantora ancestral del Pacífico

La edición 29 del Festival Petronio Álvarez rindió homenaje a la voz más resonante del Pacífico: la cantora Nidia Góngora Bonilla. Esas tres palabras juntas –voz, cantora y Pacífico– tejen una urdimbre de resistencia que va más allá de la música, que transforma y salva vidas de todos los colores.

Por: Ángel Unfried*

El pasado 12 de octubre, Nidia Góngora Bonilla cumplió 44 años. Estaba en Barcelona, rodeada de su familia musical extendida y junto a un grupo de migrantes asentados en España. La celebración incluyó conversaciones sensibles sobre migración que se convirtieron en un podcast transmitido en vivo, espacios íntimos de encuentro y, por supuesto, música: un concierto para celebrar su vida y muchas otras vidas migrantes, negras, europeas o ausentes.

Una de las razones que la llevaron a recorrer Rusia, Italia, Francia y España desde finales del verano es el lanzamiento de *Pacífico Maravilla*, su primer álbum como solista. La semilla de este homenaje al universo negro del litoral Pacífico ha venido madurando a lo largo de una trayectoria que inclu-

ye casi tres décadas junto a Canalón de Timbiquí, agrupación con la cual estuvo nominada al Grammy Latino en 2019; presentaciones en vivo con la *Pacifican Power*, una suerte de “dream team” musical del Pacífico convocado por César Herrera y Ximena Vásquez, y colaboraciones con sus hermanos prietos Esteban Copete y Alexis Play, al igual que con *Quantic*: ese otro hermano, británico, que envenenó su música ancestral con sonidos electrónicos.

El cumpleaños de Nidia coincide con la controversial celebración de lo que antes se llamaba, sin conciencia histórica, Día de la Raza. También un 12 de octubre, 489 años antes de que Nidia naciera, las embarcaciones de Cristóbal Colón llegaron a las costas de la isla que entonces fue bautizada como La Española. Hoy, tras una larga historia de oro, barcos y desencuentros, en ese territorio quedan Haití y Repú-

blica Dominicana. Para Nidia –negra, mujer, licenciada en Educación Preescolar, sabedora e investigadora de las tradiciones del Pacífico Sur–, esa fecha no resulta casual ni indiferente; es una indicación de la importancia de resignificar, de reescribir las historias. Y eso es precisamente lo que ha hecho a través de su liderazgo y su música.

Desde su lugar de cantora, legado que le heredó su madre, Oliva, la música es un instrumento para resonar sobre la realidad de los pueblos. En palabras de Nidia, “más allá del canto, narramos historias, exteriorizamos la cotidianidad de nuestros territorios y compartimos nuestra herencia y conocimientos: la medicina ancestral, el manejo de plantas, el uso de bebidas y la gastronomía. Usamos la música como un vehículo no solo para sensibilizar, sino para acercar al hombre a ese universo que tiene al frente y que a veces desconoce”.

*Director del Premio Arte Joven y la revista *Bienestar*
@angelunfried



Cantoras ancestrales

(Una hermandad de voces negras)

Las palabras tienen el poder de crear nuevas realidades, incluso al levantarse sobre otras que parecían inamovibles. La voz de Nidia Góngora no está solo al servicio de la música sino que es un instrumento de integración, solidaridad y templanza, virtudes fundamentales para sortear la dureza de la vida en el Pacífico. Esa distancia, surcada por el empoderamiento, es la que separa las palabras “cantante” y “cantora”.

Nidia Góngora no es una cantante, es una cantora ancestral. La herencia que ha recibido de sus mayores representa para ella un compromiso de liderazgo y cuidado con su pueblo. Desde sus comienzos en la música ha abrazado este rol en su comunidad y lo ha tomado con más claridad y fuerza en la medida en que el reconocimiento otorga mayor poder de cambio a su voz. “Como cantoras debemos transmitir, difundir, promover, conservar, defender y salvaguardar cada aspecto relacionado con la memoria que hoy vive en el Pacífico”, afirma Nidia.

Esta contundencia matriarcal que no se queda en casa y esta expansión sonora que solo ve en el silencio el espacio para escuchar y volver con más fuerza son aspectos que hermanan a Nidia Góngora con grandes mujeres negras de la música en otras latitudes y tiempos: Miriam Makeba en Sudáfrica, Joséphine Baker en Misuri, Petrona Martínez en Palenquito, Nina Simone en Carolina del Norte, Leonor González Mina en Jamundí y Aretha Franklin en Tennessee comparten la misma conciencia étnica que salvaguarda y dignifica a través del canto.



Como cantora tengo una responsabilidad que va más allá de cantar. Debemos conservar, transmitir y salvaguardar cada aspecto de la memoria del Pacífico. Somos las guardianas de las tradiciones de los pueblos

Uramba por la vida

(Solidaridad ante el hambre)

Conocí ese significado de la palabra “cantora” en enero de 2021 a través de la fotógrafa y gestora cultural caleña Ximena Vásquez. Al igual que Nidia Góngora, Ximena tiene esa capacidad de amalgamar voluntades y abrir trochas para hacer del mundo un lugar más amable. Mientras sorteaba el tejido entre textos e imágenes, Ximena me invitó a acompañar editorialmente su proyecto de narrativa visual junto al colectivo Rudas. Las fotos me revelaron nuevas caras de una realidad que se repetía en todo el país y gracias al título del proyecto pude conocer otra poderosa palabra que amplió para mí el significado de la solidaridad: *Uramba*.

“En la lengua de ancestros africanos, *uramba* significa ‘unión’. Sus herederos en el Pacífico Sur de Colombia viven esa tradición como una experiencia de encuentro: cada participante lleva un ingrediente para la preparación de una comida que luego comparten en medio de cantos y versos”. Esta

definición puede leerse, como un alivio de luz, en medio de las fotos que Ximena le tomó a Nidia durante los meses más oscuros de la pandemia.

La parálisis económica a causa del Covid-19, que sembró banderas rojas en las ventanas más vulnerables de todo el país, había calado muy hondo en el oriente de Cali. En las laderas del Distrito Aguablanca una densa diáspora de afrocolombianos provenientes de Nariño y Cauca –como la misma Nidia– había perdido la opción de rebuscarse en la informalidad y veía muy cercano el acecho del hambre. En ese momento, la cantante apeló a su reconocimiento internacional para asumir su voz de cantora: a través de una uramba digital reunió recursos de donantes de todo el mundo que se convirtieron en mercados y platos de comida sobre las mesas de 70 familias negras.

En las fotos que le tomó Ximena, un tapabocas cubre la cara de Nidia. Es, sin embargo, un accesorio paradójico que no logra apagar la voz de la cantora de Timbiquí, quien recorre el oriente de Cali cantando a todo pulmón para acallar el hambre.

Durante los días más aciagos de la pandemia, Nidia reunía la plata, compraba los víveres y los entregaba, casa por casa, a 70 familias del oriente de Cali. Su llegada se convertía en una uramba de comida, música y baile presidida por su voz cantante

Pacífico Maravilla

(El reclamo de una herencia)

Después de Salvador de Bahía, en Brasil, Santiago de Cali es la ciudad con mayor concentración de población negra en toda Suramérica. Esta densidad urbana acoge las identidades diversas del Pacífico colombiano, una extensa región conformada por los departamentos de Chocó, Cauca, Valle del Cauca y Nariño, que comparte enormes riquezas naturales y culturales en contraste con un profundo abandono institucional.

Hija de Oliva Bonilla, Nidia Góngora nació entre esas riquezas y carencias en Santa Bárbara de Timbiquí, Cauca, el 12 de octubre de 1981. Sus años de infancia entre el río y el mar, su aprendizaje de las tradiciones y el hallazgo de su voz han sido narrados muchas veces con admiración exotizadora. La suya es, en todo caso, una historia que se repite en miles de versiones con rostros

y nombres distintos; quizá lo excepcional de Nidia no son los comienzos sino la audacia y el carácter que la han llevado a reescribir los capítulos más recientes. El Pacífico –al igual que Palenque, África occidental o Santiago de Cuba– es el caldo de cultivo de talentos desbordantes que sortean las carencias con sus músicas o las fuerzas de sus cuerpos: una narrativa cómoda para ser leída desde la distancia, que rara vez logra romper el molde.

Su primer álbum como solista se titula precisamente *Pacífico Maravilla*, un reconocimiento a la inagotable fuente de fascinación que ofrece este paisaje ominoso y extasiante, incluso para los ojos de quienes lo han mirado a diario desde la infancia. Estas 12 canciones celebran la pesca de sábalos, las hierbas de azotea, el amor, la muerte, la marimba, la tierra y los manglares: un Pacífico sólido –a pesar de los ríos y el océano– cantado por una mujer que lo ha amado, sufrido y rescatado del silencio.

Festival Petronio Álvarez

(Un homenaje a las raíces vivas)

La edición 29 del Festival de Música del Pacífico Petronio Álvarez rindió homenaje a la cantora de Timbiquí. Más de 50.000 personas fuimos testigos de su voz empoderada al recibir este reconocimiento y del concierto que incluyó invitados como Djamel Kadi, de Argelia; Jacobo Vélez, de Cali, y las poetisas Shirley Campbell, de Costa Rica, y Pilar Madrid, de Guapi.

Nacido en 1997, este encuentro celebra anualmente las tradiciones musicales y la diversidad cultural del Pacífico. El camino comienza en cada orilla sonora de las riberas y costas de los cuatro departamentos de la región, donde los conjuntos de marimba, chirimía y violines caucanos se dan cita en las eliminatorias con la aspiración de llegar a la final en Cali. Allí, en la capital del Valle, transcurre una explosión de energía negra liberada durante cinco días al mando de la marimba, el cununo y el guasá.

Las dimensiones actuales del festival no podrían haberse sospechado desde sus primeras versiones en la media torta Los Cristales a finales de los años noventa. Para entonces era un encuentro de la comunidad diaspórica del Pacífico, que se trasladaba del oriente al oeste de Cali para celebrar su cultura ante unos pocos mestizos curiosos. Actualmente es un evento internacional que moviliza el turismo, impacta en la economía de toda la región y desborda las calles de la ciudad con visitantes de todo el mundo que son recibidos por los habitantes de esta casa de puertas abiertas, de este país identitario llamado Afrocolombia.

Al recibir este homenaje, Nidia respondió emocionada, justo antes de comenzar su concierto: “No es fácil ser mamá, esposa, mujer, artista y cantora. Hoy se cumple un sueño, no solo de Nidia Góngora sino de todas las mujeres que yo represento. Y este homenaje se lo quiero dedicar a ellas: a las mujeres del Pacífico colombiano que han sembrado en varias generaciones ese amor por la tradición, esos valores y esas ganas de llevar con dignidad nuestra cultura. ¡Gracias, Pacífico! Los amo y seguiré llevando por lo alto el nombre de Timbiquí y de Cali, mi segunda casa”.

Aunque el eje central de este encuentro es la música y por eso lleva el nombre de Petronio Álvarez, compositor de la inmortal “Mi Buenaventura”, la programación del festival abarca espacios dedicados a los textiles de origen africano; al cuidado del pelo como expresión del orgullo negro; al diseño y la edición afroconscientes; a la gastronomía de las hierbas de azotea, el naidí y la piangua, y al poder espiritual del viche y sus derivados. Cada una de estas manifestaciones y la preservación de este acervo material es lo que Nidia Góngora lleva bajo y sobre la piel. La manera en la cual se superponen las esencias de la cantora y del festival hace que valga la pena asumir el riesgo de caer en un lugar común para reconocer lo excepcional: Nidia Góngora Bonilla es el Pacífico.



Viche

(El lado Positivo de la caña)

Desde el siglo XVI, la caña ha delineado el paisaje del Valle del Cauca y ha determinado una historia de riqueza desigual, muy similar a la de los cultivos de algodón en el sur de Estados Unidos. Esta historia, romantizada en *María*, la novela de Jorge Isaacs, ha sido reescrita a través de la música, la oralidad, el cine y nuevas voces literarias, como la de Adelaida Fernández Ochoa.

La caña es al mismo tiempo la prosperidad de los ingenios y el trabajo arduo de los jornaleros que la cosechan. La caña es también el azúcar, blanca, y las bebidas espirituosas, negras, que se destilan a partir de sus tallos: el chirrinchi en La Guajira, el Ñeque en Palenque y el viche en nuestro Pacífico. A lo largo de la última década, el viche ha dejado de ser un secreto reservado para la sed de bogas y pescadores y se ha convertido en un producto con denominación de origen y reconocimiento internacional.

El potencial comercial ha entrado en tensión con el valor ancestral y patrimonial de esta bebida. Ateorar sus raíces ha supuesto un ejercicio de resistencia ante las lógicas del mercadeo inconsciente y la

apropiación cultural. Los maestros vicheros han ocupado un lugar clave en la integración de estas dos orillas: Onésimo González, Rosmilda Quiñones y Tilson Arroyo no son ahora solo cultores de una tradición, son también embajadores de marcas reconocidas y respetadas. Con la motivación de preservar el legado y aportar al cuidado del cuerpo, Nidia Góngora ha sumado su nombre a esta lista con su proyecto Viche Positivo: tanto una marca impresa sobre miles de botellas como un espacio para compartir la gastronomía de la región en el muy aromático y vital sector de la Alameda, en el centro-sur de Cali.

Nidia aprendió a hacer macerados y curados de viche junto a su madre, quien los usaba para aliviar dolores y tratar a mujeres que no podían tener hijos. “En esos años, el viche no se destilaba en Santa Bárbara y nos tocaba conseguirlo cuando viajábamos a López de Micay, a Santa Rosa de Saija o a Boca de Patía. Yo aprendí a medirlo y a curarlo con mi mamá y mi abuela. Ahora, en Viche Positivo, trabajamos con los maestros Otoniel Lerma y Daniel Hurtado. Lo que buscamos es reivindicar y dignificar esa labor de los vicheros y el trabajo de sanación que practicaban mujeres como mi mamá, siempre al cuidado de la comunidad”.

Durante el homenaje que le rindió el Festival de Música del Pacífico Petronio Álvarez, la cantora de Timbiquí compartió escenario con músicos, poetas y bailarines de Argelia, Costa Rica, Cali y Guapi.

Fotografías:
@Petronioco y
@caliculturacol



¿Qué es el bienestar para Nidia Góngora? Descúbrelo aquí.

Oliva, Jorge y Flora

(La herencia de una madre negra)

Canto a mamá, mujer que me vio nacer. Que con amor a sus hijos vio crecer, Nos educó sola y sin ningún temor. Herencia que nos dejó, herencia que cultivó. Y su sueño se cumplió: cantar un día en una tarima y al lado de sus hijas su tradición mostrar. Cantar bunde, buller, rumba y currulao. Y hasta el que nunca ha escuchado también se ponga a bailar. ¡Ay, mamá, yo quiero cantar así, así como canta usted!”. Con estas líneas inicia “Canto a mamá”, del álbum *Arrullando*, de Canalón de Timbiquí.

Esta letra es solo una de las decenas de homenajes que Nidia Góngora rindió en vida a Oliva Bonilla, cantora como ella, vichera, madre del arrullo en el barrio –celebración que puso a Ciudad Córdoba en el mapa cultural del país– y madre también de 11 hijos, 4 de ellas mujeres, todas cantoras. “Era una mujer muy amorosa y alegre, pero tenía mucho carácter también y cuando se enojaba, ¡Dios!, era muy jodida”, recuerda Nidia.

Oliva murió el 7 de febrero de 2024. Además de las tradiciones del Pacífico, Oliva le legó a Nidia el saber de la maternidad misma: esa manera de criar que supone nutrir raíces firmes para que las ramas se extiendan con fuerza abriendo su propio camino. Así ha criado a sus hijos, Jorge Andrés y Flora, en quienes ha depositado las enseñanzas que sus mayores le confiaron desde generaciones atrás. Al igual que lo fue Oliva, Nidia es una madre “jodida”. Sin embargo, ese mismo carácter fuerte que le ha permitido liderar con convicción cede ante la dulzura de esa manera única de amar: “Creo que la forma de entender el amor, desde lo intangible, inexplicable y divino, se traduce en ese milagro. Ser madre me cambió la vida”.

De una generación a la siguiente se siguen transmitiendo el canto, el viche, la marimba, los arrullos y las huellas materiales de la herencia africana. Como los ríos, el cauce de la tradición no se detiene. Después de que Nidia le pide: “¡Ay, mamá, yo quiero cantar así, así como canta usted!”, Oliva responde al final de la canción: “Mijita, ya le enseñé”. **B**

Trasplante de córnea: volver a ver la vida en alta definición

Los problemas de córnea están entre las principales causas de ceguera evitable en el mundo. En Cali, Amparo Salazar recuperó su visión gracias a un trasplante que le hicieron en la clínica Visionía.

Por: Laura Daniela Soto*

Ilustración: Sofía Bernal

Amparo Salazar Becerra conserva intacta su energía a los 80 años. Conduce su carro, viaja por el mundo, usa gafas solo para pasar las páginas de sus libros favoritos y disfruta de tardes enteras viendo series. Es una mujer activa, vivaz, que siempre elige ver el lado positivo de la vida. Ha pasado casi toda su vida en Cali pero nació en Buga, municipio del Valle del Cauca famoso por albergar al Señor de los Milagros, al que venera con orgullo. “Me siento bendecida cada día, disfrutando y agradeciendo de la vida, porque ese es mi propósito al abrir los ojos”, asegura.

Hasta hace unos años no había tenido problemas de visión. Sin embargo, todo cambió cuando aparecieron las

cataratas, una opacidad del cristalino que vuelve la vista borrosa y empañada. Se sometió a las cirugías correspondientes y usó los lentes prescritos, pero algo no andaba bien. Lograba ver, aunque nunca con nitidez. Las consultas médicas revelaron que la causa no estaba en el cristalino sino en la córnea.

“La córnea es el lente que más aumento tiene en el ojo. Está por delante del iris y la pupila y su función depende de mantener transparencia y curvatura. Cuando alguna de estas condiciones se altera, la visión se resiente. Puede volverse borrosa por opacidades o distorsionarse al punto de que los objetos parecen deformes”, explica el doctor Diego Alberto Marín Sánchez, oftalmólogo y referente nacional en cirugía refractiva

y trasplantes en Visionía Cali, la clínica oftalmológica de Colsanitas, reconocida por su enfoque en diagnóstico y cirugía ocular de alta complejidad.

En el caso de Amparo, el doctor Marín identificó un problema poco frecuente pero relevante en personas mayores: una falla en las células endoteliales de la córnea. Estas células actúan como bombas microscópicas que extraen el exceso de agua del tejido y lo mantienen transparente. Cuando dejan de funcionar, la córnea pierde claridad, la visión se nubla y, en algunas ocasiones, aparece el dolor.

Cuando los medicamentos y los lentes ya no ofrecen solución, la alternativa es la cirugía. “Hoy podemos hacer trasplantes completos, que se





A los 80 años, Amparo volvió a ver con nitidez tras un trasplante de córnea que le devolvió independencia y confianza

llaman penetrantes, o trasplantes lamelares, en los que se reemplazan solo las capas dañadas”, explica el especialista. La elección adecuada de la técnica permite recuperar la transparencia y conservar buena visión durante años.

La Organización Mundial de la Salud advierte que las opacidades corneales están entre las principa-

les causas de ceguera en el mundo, aunque en la mayoría de los casos podrían prevenirse con acceso oportuno a trasplantes.

Amparo necesitó tres cirugías, cada una de menos de una hora, para recuperar su visión. En el ojo izquierdo tuvieron que hacerle dos trasplantes, pues el primero no logró adherirse por completo. En los pro-

cedimientos endoteliales el injerto debe quedar bien pegado a la córnea receptora y, si esto no ocurre, se requiere repetir la cirugía. El trasplante para el ojo derecho fue exitoso desde el primer momento.

La recuperación de un trasplante exige disciplina y puede tomar hasta seis meses. Tras la cirugía, el paciente debe permanecer acostado bocarriba de 24 a 48 horas para que el tejido se fije adecuadamente. A eso se suman cuidados cotidianos, como no agacharse, evitar cargar peso, no acercarse al calor de la estufa y limitar la exposición a pantallas brillantes, además de tomar los medicamentos prescritos. “Es incómodo al principio, pero se va sintiendo mejoría gradualmente y cada día la visión se aclara. Al final uno entiende que todo ese esfuerzo vale la pena. Me siento profundamente agradecida con el doctor Marín, es un mago”, dice Amparo.

Recuperar la nitidez

El impacto en la vida de los pacientes tras una intervención como la que le hicieron a Amparo es profundo. “Mientras el ojo en general esté sano, un paciente puede alcanzar una visión muy cercana a 20-20 después de un trasplante de córnea”, explica el doctor Marín. “En los trasplantes endoteliales, estudios de largo plazo muestran que más del 90% de los pacientes mantienen buena visión incluso diez años después de la cirugía”, añade.

Amparo lo comprobó. A unas semanas de haberse operado ya estaba retomando sus rutinas. “Hoy veo sin ningún problema. Tal vez necesito gafas para letras diminutas, pero para todo lo demás nunca vi tan bien en mi vida”, asegura. Para ella, la cirugía significó recuperar la independencia.

Su gratitud se extiende a las personas que, más allá del médico, hicieron posible la operación: los donantes de las

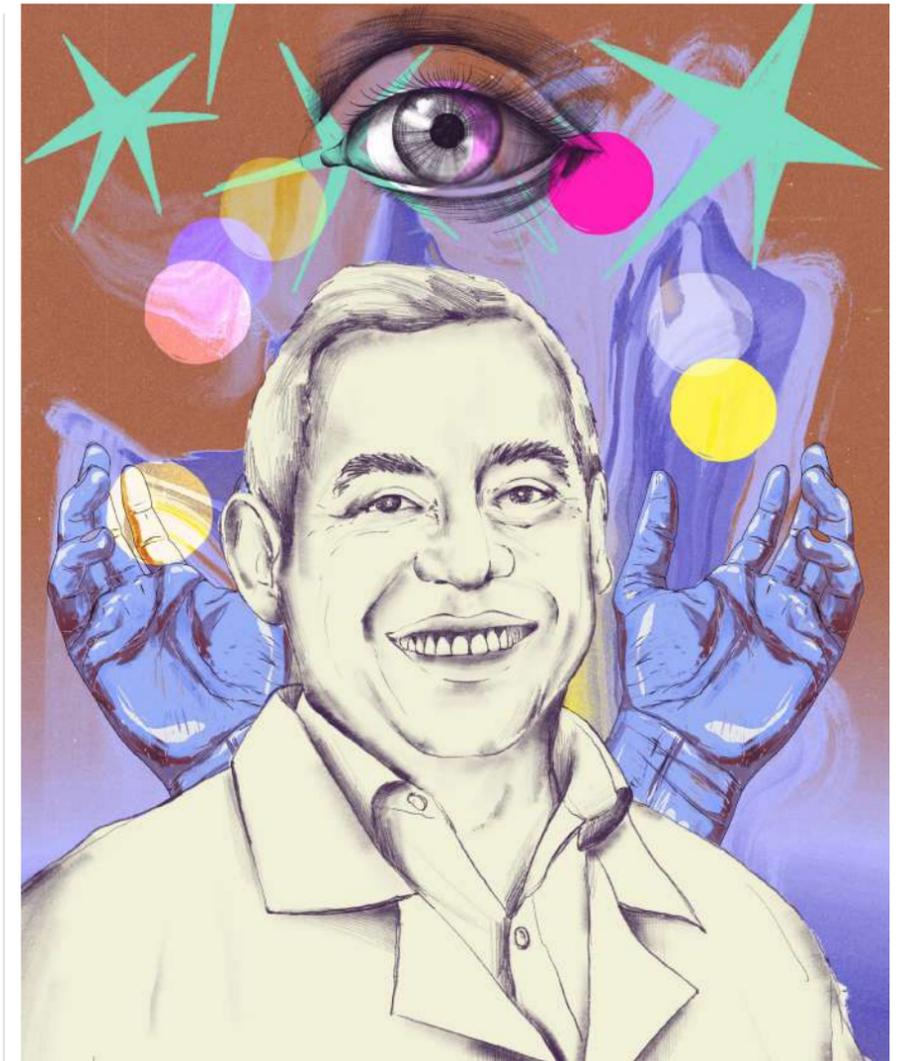
córneas que recibió. “Yo pido por las personas que decidieron donar sus órganos. No sé quiénes son, pero todos los días oro por ellas y por sus familias. También pido por quienes no tienen luz, por los que son ciegos o tienen problemas de visión, para que algún día tengan la oportunidad de volver a ver como yo”, afirma.

En Colombia, según el Instituto Nacional de Salud, en 2021 se registraron 268 donantes de órganos y tejidos. Aunque el país cuenta con bancos de ojos en varias regiones, la demanda de córneas aún supera la disponibilidad. Solo en Bogotá, hasta julio de 2024 se habían hecho 310 trasplantes de córnea y 96 personas permanecían en lista de espera. Estas cifras muestran que, a pesar de los avances, la donación sigue siendo un desafío.

Cuidar los ojos todos los días

En Visionía Cali, el doctor Diego Marín atiende a cientos de caleños, así como a pacientes que viajan desde otras ciudades del país e incluso desde el exterior. “La clave del cuidado está en evaluar bien a cada paciente, elegir la técnica adecuada para cada tratamiento y tener un respaldo institucional sólido”, explica. Los altos índices de éxito de los trasplantes y otros procedimientos que se hacen en la clínica se deben a que cuenta con un excelente equipo humano, tecnología de punta y acceso a bancos de ojos certificados.

El doctor Marín insiste en que, más allá de la cirugía, el cuidado diario de los ojos es fundamental. “Vemos cada vez más pacientes con la superficie ocular afectada por exceso de exposición a pantallas, sumado al uso de aire acondicionado o ventiladores”, señala. Esa combinación puede producir reseque- dad y síntomas de ojo seco, incluso en personas jóvenes, por lo que recomienda moderar el tiempo frente a dispositi-



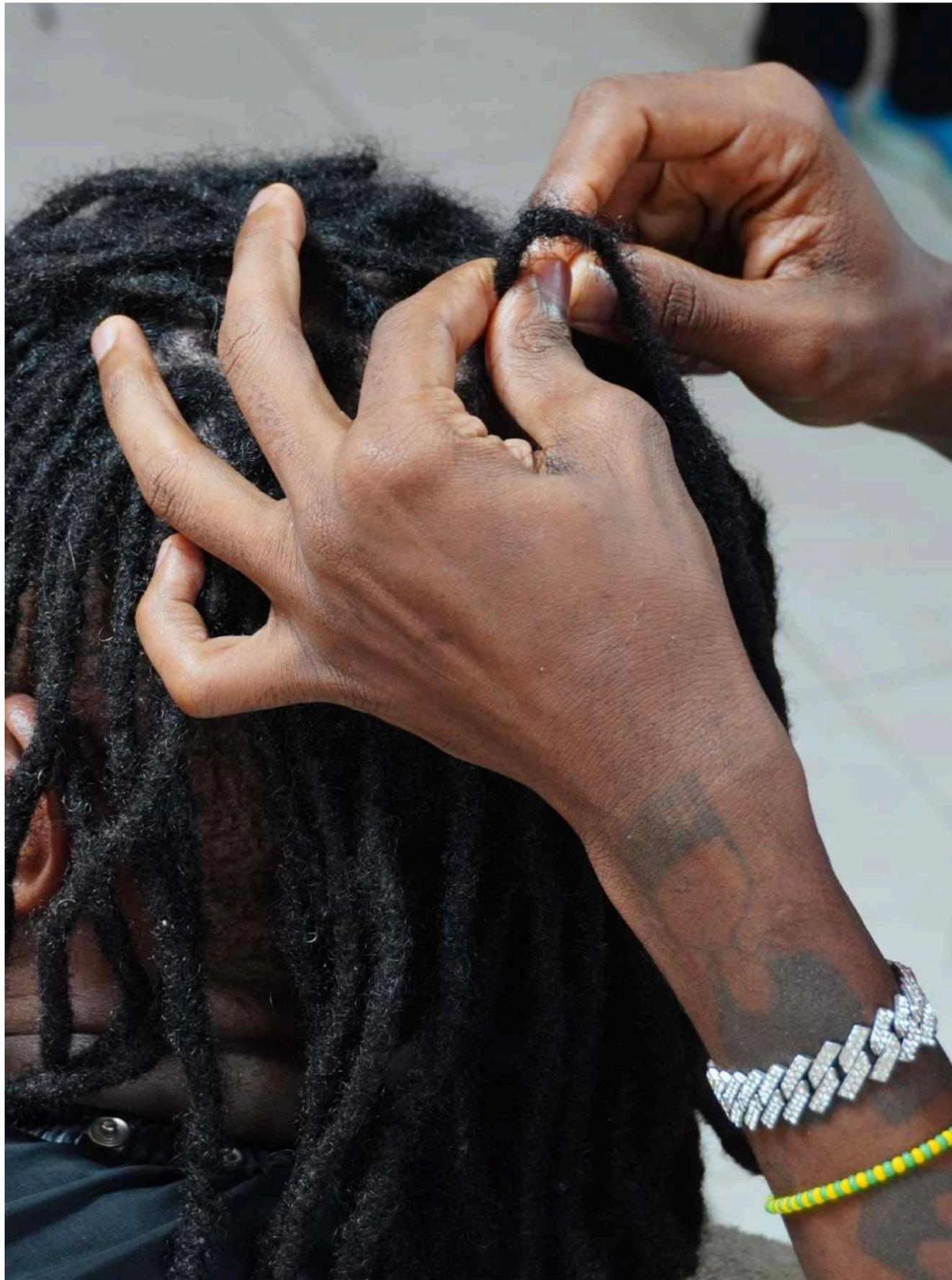
El doctor Diego Marín, especialista en cirugía refractiva, lidera en Cali procedimientos de alta complejidad que devuelven visión y calidad de vida

vos, hacer pausas visuales, hidratar los ojos y acudir al oftalmólogo ante visión borrosa o molestias persistentes.

Hoy, sentada en su apartamento en Cali, Amparo disfruta de lo que considera una nueva oportunidad. Sus ojos, antes empañados, ahora le permiten leer con tranquilidad, manejar, reconocer detalles, viajar y ver las fotos que le envían sus hijos desde el exterior. “Para

mí la vida sin vista no es nada. Esto es felicidad, es volver a tener luz”, dice. Su historia recuerda que un trasplante de córnea no solo devuelve visión; también devuelve independencia, confianza y la posibilidad de seguir disfrutando cada detalle de la vida con claridad.

* Periodista de la revista *Bienestar*
@laurasotop_



Africabellos: el lugar donde el pelo reivindica la identidad afro

En Cali, Edna Liliana Valencia y Robert Álvarez han tejido un espacio único: un centro de estética y de identidad afro que va más allá de los peinados para convertirse en un acto político, cultural y artístico.

Fotos y texto: Laura Daniela Soto*





En una esquina del sur de Cali las manos de Edna Liliana Valencia definen con paciencia la textura de un cabello rizado. A su lado, Robert Álvarez da forma a un corte mientras explica por qué es importante conocer el cabello afro y cómo hay que cuidarlo.

Estamos en Africabellos, un salón de belleza que la pareja abrió hace tres años. “Durante siglos nos hicieron creer que nuestro cabello era malo o feo –dice Edna Liliana–. Africabellos nace para decir lo contrario: nuestro pelo es un símbolo de dignidad y libertad”.

Edna Liliana creció escuchando que el afro era sinónimo de “suciedad” y “desorden”. Desde muy joven comprendió que el cabello no era solo una cuestión estética: “Nos negaron entrar al colegio con nuestro cabello natural, nos cerraron puertas de trabajo porque supuestamente no nos veíamos ‘profesionales’. Hubo mujeres con problemas de salud como alopecia o enfermedades respiratorias por químicos alisadores. Este no es un tema superficial, es un tema de derechos: es educación, empleo, salud, libertad”, cuenta.

Africabellos es un espacio abierto para personas negras de todas las edades que quieren aprender a cuidar su cabello o comenzar a llevarlo de forma natural con acompañamiento y dignidad

Africabellos recibe a personas negras de todas las edades que quieren aprender a cuidar su cabello o comenzar a llevarlo de forma natural con dignidad. “Aquí no trasquilamos, no alisamos, no dañamos el cabello ni la autoestima –explica Edna Liliana–. Africabellos es un lugar seguro para la identidad y para quien nos visita”.

En el proyecto también participan otros miembros de la familia de Edna Liliana: su hermano, Óscar; su madre, Emerenciana, y su tía Marlene. Juntos levantaron un salón en el que no solo cortan y definen rizados, sino que también cosen turbantes y diseñan gorros de satén. Un refugio donde se leen libros, se proyectan documentales, se conversa sobre historia afrodescendiente y se intercambian saberes de cuidado. En las paredes cuelgan retratos de Malcolm X, Nina Simone y Martin Luther King, referentes que han inspirado su labor.

“Africabellos es mucho más que una peluquería –dice Edna Liliana–. Es un espacio para vivir nuestras cuerpas negras en total libertad. Aquí celebramos

lo que somos sin químicos que alisen nuestro cabello ni palabras que intenten derribar nuestra identidad”.

El activismo de Edna Liliana y Robert no se queda en el salón. Hacen brigadas de salud capilar en pueblos del Pacífico y ciudades de América Latina para enseñarle a la gente a cuidar el pelo afro, y extienden su mensaje a través del arte.

Edna Liliana asesoró al equipo de Encanto, la película de Disney, en la creación de los personajes afro. Insistió mucho en que llevaran el pelo natural para no seguir reforzando estereotipos. En 2022, publicó *El racismo y yo*, un libro en el que reflexiona sobre el cabello como instrumento político y narra la historia de su “transición capilar”: el momento en que decidió dejar de usar químicos alisantes y relacionarse con su pelo de una manera distinta.

Ese mismo año, Robert –quien hace música bajo el nombre Robe L Ninho– lanzó un himno al pelo afro titulado “Cabello bello”. En el video de “Cimarrón”, uno de sus *hits* más recientes, reivindica el trenzado, que sirvió como

forma de comunicación y cartografía a las personas esclavizadas.

Estilistas y artistas, Edna Liliana y Robert han creado un proyecto integral en el que el pelo, las letras y la música cuentan una misma historia de resistencia. Una historia que afirma que la belleza afro no necesita permiso para existir en ningún lugar. **B**



Encuentra aquí una entrevista con Edna Liliana Valencia, una de las fundadoras de Africabellos

* Periodista de la revista *Bienestar*
@laurasotop_

Edna Liliana
en Africabellos. Mientras define rizados, comparte también las ideas que guían su proyecto: dignidad, historia y autocuidado.

Robert Álvarez
trabajando en el salón. Su oficio une estética y cultura; cada peinado, definición y corte es también una afirmación de identidad.

Fotogramas del video
“Soy un cimarrón”

Los colores del cáncer: un símbolo de resiliencia

Aunque los lazos de colores con los que asociamos el cáncer no son una cura, para muchas personas se han convertido en estandartes que visibilizan un desafío silencioso.

Por: Esteban Piñeros Martínez*

Ilustración: William Pineda

A principios de los años 90, un ama de casa llamada Charlotte Haley recortaba y doblaba cintas color durazno en su casa en Simi Valley, California. Su intención era repartirlas entre sus vecinos y en lugares públicos, como tiendas y gasolineras, junto con un mensaje que decía: “Solo el 5% del presupuesto anual del Instituto Nacional del Cáncer se gasta en prevención. Ayúdenos a despertar a los legisladores y a nuestro país con este lazo”. Como sobreviviente de cáncer de mama y testigo de la batalla de amigas y familiares, Haley se sentía indignada. Su gobierno estaba haciendo mal uso del dinero de los contribuyentes.

Diez años antes, activistas contra el sida ya habían popularizado el lazo rojo, usado para recordar y dar apoyo a quienes viven con VIH. Asimismo, el lazo dorado había sido utilizado como un símbolo de solidaridad con los rehenes en la guerra de Irak.

Lo que para Haley empezó como una pequeña protesta terminó convirtiéndose en un emblema adoptado por medios de comunicación y empresas. El lazo color durazno pasó a ser un lazo rosado que se difundió masivamente en 1992 gracias a la revista *Self* y la marca de cosméticos Estée Lauder. Posteriormente, surgieron lazos de otros colores en señal de apoyo a quienes conviven con el cáncer, una enfermedad que causa la muerte de cerca de diez millones de personas al año según la Organización Mundial de la Salud.

Arcoiris de causas

Dorado para el cáncer infantil, gris para el cáncer cerebral y verde lima para el linfoma. Junto con el lazo rosa, estos son solo algunos de los listones más populares en el ámbito de la concientización sobre el cáncer; símbolos que se han vuelto imprescindibles para la creación de un colectivo.

En ese sentido, dice Alejandra Toro, fundadora de la Corporación Luz Rosa y sobreviviente al cáncer de mama, “hay que aclarar que las cintas de colores representan no solo a los que superamos este desafío, sino también a los que no tuvieron el diagnóstico a tiempo, a los que se les negó acceso a procedimientos médicos, a los que están luchando para salir adelante a pesar del dolor y del miedo”.

La Corporación Luz Rosa es una ONG que promueve la detección temprana y el acceso equitativo a tratamientos contra esta patología.

Hace unas décadas, cuando las cintas no existían y el concepto aún no estaba en el ojo público, el cáncer era una condición estigmatizante que afectaba no solo al paciente sino a todo su ámbito social.

“Antes de que hubiera suficiente información disponible, la gente creía que el cáncer era un castigo de Dios, un padecimiento que en la mayoría de los casos terminaba en la muerte. Por fortuna, y



esto es gracias a muchas personalidades alrededor del mundo que dijeron ‘tengo cáncer’, la investigación y la difusión han avanzado hasta un punto importante”, añade Toro.

Aunque los listones nunca curaron a nadie, con los años lograron que un tema tabú encontrara un lugar en la agenda mediática, lo que se tradujo en educación para la persona de a pie, pero también en financiación para estudios, ensayos clínicos y campañas de diagnóstico oportuno.

Mientras que las diferentes tonalidades le dieron un rostro simbólico al cáncer, la enfermedad sigue siendo, en términos médicos, un fenómeno más complejo que aún necesita de mucha pedagogía.

Un cangrejo que se aferra a su huésped

“Los griegos creían que los tumores malignos se parecían a los cangrejos (*kar-kínos*) cuando atenazaban una presa”, señala Claudia Millán, oncóloga quirúrgica adscrita a Colsanitas. Después de

todo, muchos son duros como un caparazón y sus prolongaciones pueden igualarse a las patas de los crustáceos.

Hoy se sabe que el cáncer no es una sola enfermedad, sino muchas “especies de cangrejos” que no solo se diferencian por los órganos que atacan, sino también por su comportamiento –qué tan agresivos son y si invaden otros órganos–, así como por sus causas.

De hecho, el Instituto Nacional de Cancerología reconoce la existencia de más de 100 tipos distintos de cáncer. En términos biológicos, el cáncer ocurre cuando las células de nuestro cuerpo pierden las instrucciones originales de cómo replicarse y comienzan a hacerlo de manera errónea.

“Los seres humanos, como otros seres vivos complejos, tenemos células especializadas que provienen de células madre y que constituyen el cerebro, un riñón o cualquier otra estructura en nuestro organismo. Cuando alguno de nuestros órganos se enferma o sufre alguna lesión, estas células madre

adultas producen células especializadas con un ‘mapa’ integrado en su interior, lo que les da órdenes de cómo reproducirse y reconstruir”, explica la cirujana oncóloga.

Sin embargo, muchas veces estas instrucciones vienen dañadas por factores hereditarios, que involucran mutaciones en nuestros genes, o externos, como el consumo de tabaco, la radiación solar o algún virus. Por eso, la reparación se hace de manera incorrecta y las células siguen cayendo en el mismo error infinitamente, creando poblaciones celulares defectuosas que crecen sin control.

Cabe añadir que, aunque nuestros sistemas de defensa generalmente inhabilitan estas células a través de diferentes mecanismos –por ejemplo, la acción de los linfocitos T y los genes supresores de tumores–, la edad y otras circunstancias hacen que este proceso sea menos eficiente. **B**

* Periodista independiente

Los tratamientos, en plural

Para todas las formas que adopta el cáncer, hay un abanico de tratamientos que se han creado o mejorado desde los años 90, en buena parte gracias al impulso social y económico que trajo consigo el *marketing* solidario posterior al lazo rosa.

Además de la quimioterapia, en la que se suministran medicamentos que circulan por la sangre y atacan células de crecimiento rápido en todo el cuerpo, están los siguientes:

- **Radioterapia:** usa radiación de alta energía para destruir células cancerosas en una zona concreta.
- **Cirugía:** la extirpación del tumor es, junto con la quimioterapia y la radioterapia, uno de los tratamientos más comunes.
- **Terapia dirigida:** fármacos que van contra los receptores específicos del tumor.
- **Inmunoterapia:** estimula o refuerza el sistema inmunológico del paciente para que reconozca y destruya las células tumorales.

Finalmente, y aunque el cáncer no sea de ningún modo un tema “color de rosa”, es posible afirmar que estas campañas alrededor de los listones han conseguido algo que trasciende lo económico y que, en pocas palabras, se relaciona con una especie de terapia social: crear una comunidad que conecta a pacientes con sus médicos y los vincula, a la vez, con activistas y otros agentes transformadores en todas las esferas.

Estamos para **todos en Cali**

En la Clínica Sebastián de Belalcázar cuidamos de ti y los tuyos, ofreciéndote:



Especialidades en:
Neurocirugía, Cirugía Bariátrica,
Cirugía Ontológica y de Columna.



Atención personalizada,
para que te sientas
como en casa.



**Consulta especializada
en Cirugía Pediátrica.**



Av. 4ta norte # 7N-81, Cali, Colombia (602) 589 5400 Opción 1.
clinicasebastiandebelcazar.com

@clinicasebastiandebelcazar

Clínica Sebastián de Belalcázar

Todos podemos cuidarnos del cáncer

La incidencia de cáncer va en aumento, pero también la cifra de sobrevivientes. Estos son los consejos de una experta para que el cáncer no sea un diagnóstico que nos paralice, pues hay varias formas de prevenirlo.

Por: Claudia Millán*



Se estima que una de cada cinco personas desarrollará cáncer a lo largo de su vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para 2050 los casos nuevos de cáncer incrementarán en un 77% debido al estilo de vida y el envejecimiento de la población, entre otras causas. La estadística también aumenta porque actualmente contamos con mayor registro de los casos.

Según el DANE, en Colombia la expectativa de vida hace 70 años era de 48 años para los hombres y 52 años para las mujeres. Hoy es de 74 años para los hombres y 80 años para las mujeres. Este es un dato promisorio que implica cuidarnos más, pues si queremos llegar a esas edades sin que aparezca un tipo de cáncer debemos llevar un estilo de vida saludable. Hacerlo comienza por disminuir los factores de riesgo que podemos controlar. Por ejemplo: prevenir la obesidad, que está vinculada con al menos 13 tipos de cáncer; limitar la ingesta de alcohol, y evitar el consumo de tabaco, este último asociado al desarrollo de diversos tipos de cáncer hasta en un 33%.

A esto hay que sumarle la medicina preventiva. Asistir a chequeos que permitan la detección temprana del cáncer

es fundamental, porque en las etapas iniciales los médicos pueden intervenir con más éxito, controlando la enfermedad y mejorando la sobrevida. Es especialmente importante que las personas mayores de 50 años se hagan exámenes regulares, pues a partir de esta edad aumentan las probabilidades de desarrollar cáncer.

En cuanto al cáncer de próstata y de mama, los dos tipos de cáncer más frecuentes en Colombia, hay exámenes específicos que pueden proporcionar un diagnóstico precoz: para el primer caso están el tacto rectal y el antígeno prostático, y para el segundo, el examen clínico de mama y la mamografía. Esta última ha demostrado disminuir la mortalidad por cáncer de mama hasta en un 40%.

Las infecciones por gérmenes, como el virus del papiloma humano (VPH), el Epstein-Barr, las hepatitis B y C, y la colonización gástrica por *Helicobacter pylori*, son otros factores que pueden contribuir a la aparición del cáncer. La vacunación contra estos gérmenes también ayuda a prevenir la enfermedad. Gracias a la vacuna contra el VPH se puede prevenir hasta un 90% de los cánceres de cuello uterino, además de algunos orofaríngeos y anales. La vacuna contra la hepatitis B disminuye de forma contundente el riesgo de carcinoma hepatocelular.

En conclusión, la incidencia de cáncer va en aumento, pero gracias al conocimiento científico que hemos desarrollado sobre el cáncer cada vez contamos con más estrategias para su control y hoy hay más sobrevivientes que nunca antes en la historia. La clave está en la prevención, el diagnóstico temprano y el acceso a tratamientos efectivos. **B**

* Cirujana oncóloga. Jefe de clínicas quirúrgicas.
Clínica Sebastián de Belalcázar, de Cali.

@draclaudiamillan

“Asistir a chequeos que permitan la detección temprana del cáncer es fundamental, porque en las etapas iniciales los médicos pueden intervenir con más éxito, controlando la enfermedad y mejorando la sobrevida”

Claudia Millán (oncóloga)



La Comitiva y Flores y Lechugas: epicentros de la tradición y la experimentación gastronómica

Los restaurantes del chef caleño Juan Carlos Quintero se destacan por mezclar los sabores del Pacífico con técnicas culinarias de diferentes partes del mundo. Son dos lugares que han encontrado la manera de enaltecer la tradición de la cocina colombiana.

Redacción *Bienestar*

Fotografía: Daniel Jaramillo

La Comitiva es una propuesta gastronómica que experimenta con sabores típicamente colombianos y se nutre de otras cocinas del mundo.

La carrera gastronómica de Juan Carlos Quintero comenzó en la cocina de sus amigos. Llevaba años desencantado del derecho, así que decidió convertir su pasatiempo en su nuevo oficio. “Llegó un momento de la vida en que decidí que no iba a trabajar, sino que me iba a dedicar a los *hobbies*”, confiesa. Su pasión por entender la gastronomía colombiana lo llevó a dictar clases, y en ese ejercicio conoció a la mujer que fue su maestra: Vicky Acosta, chef del reconocido restaurante Platillos Voladores, en Cali. Trabajaron juntos un par de años hasta que Juan Carlos decidió abrir su propio negocio.

Ubicada en el barrio San Fernando, La Comitiva es una propuesta gastronómica que experimenta con sabores típicamente colombianos y se nutre de otras cocinas del mundo. Para este proyecto fue clave una serie de viajes que hizo el chef hace más de una década: “Nos pedían a Vicky y a mí que fuéramos a cocinar a las embajadas de Colombia en diferentes lugares del mundo y lo que pedíamos a cambio era que los chefs locales nos enseñaran a hacer tres platos típicos de la zona”, cuenta Juan Carlos. Estos viajes le permitieron ampliar su noción de los sabores y crear combinaciones distintas.

Por eso la carta de La Comitiva es extensa y variada. Los langostinos a la plancha bañados en salsa de miel de chontaduro y maracuyá; las mini arepas de choclo con queso cuajada asado, chorizo tipo argentino y miel, y los medallones de pollo a la parilla sobre puré de papa amarilla, bañados con salsa Garam Massala y coronados con vegetales, son algunas de las combinaciones que ofrece el restaurante.

Los sabores del Pacífico predominan en los platos. El guiso característico de esta región de Colombia, que se hace con tomate, cebolla larga, pimentón



dulce, ajo y un conjunto de siete hierbas (las “hierbas de azotea”), le aporta una esencia única a muchas de las preparaciones. Para Juan Carlos, “los sabores del Pacífico son la verdadera identidad culinaria del país”.

Gran parte de los alimentos orgánicos con los que cocina el chef provienen de su finca, situada en el corregimiento de Pichindé, un sector montañoso en las afueras de Cali. Junto con campesinos de la comunidad, cultiva flores comestibles, lechugas y brotes, entre otras hortalizas.

En el restaurante bar Flores y Lechugas suenan jazz, blues, salsa, rock y una variedad de géneros interpretados por bandas locales y emergentes.



¿Quieres conocer los platos de La Comitiva? Ingresá aquí

Un bosque, un bar oculto y un salón para festejar

Los espacios y la decoración de La Comitiva son muy llamativos. En el patio, la zona más representativa, se destacan los arcos formados con ramas de árboles, que le dan frescura al restaurante. La parte interna del lugar es más sofisticada y glamurosa: cuenta con dos salones elegantes en los que generalmente se celebran los momentos especiales de los comensales. Escondido, al fondo del patio, se encuentra el bar, uno de los rincones en los que Juan Carlos ha podido explorar su lado más fiestero. Entre los tragos que ofrece, destacan los cocteles hechos con viche, el destilado insignia del Pacífico.



Flores y Lechugas: al encuentro de la Cali tropical y gótica

Hace un par de años Juan Carlos decidió que era hora de crear un lugar donde, además de tener una muestra de la carta de La Comitiva, hubiera espacio para la música, el baile y el gozo. Así nació Flores y Lechugas, un restaurante bar en el que suenan jazz, blues, salsa y rock, y en el que se presentan artistas locales que trabajan con la Fundación Madame Blue.

La coctelería artesanal está a cargo de Alexander Osorio. Muchas de las bebidas están basadas en macerados caseros de hierbas y frutos locales mezclados con viche. “Tenemos cinco perfiles de sabor: cítricos, dulces, amargos, herbales y picantes”, explica Alexander. El barman se especializa en leer

los gustos de cada comensal para elaborar bebidas únicas. Se acerca a las mesas, entrevista a la persona que quiere pedir un coctel y vuelve a su botica para hacerle una preparación exclusiva. La posibilidad de tomar un trago personalizado en cada visita es parte del encanto de este sótano ubicado junto al río Cali.

A partir de noviembre, los comensales de Flores y Lechugas podrán disfrutar de la experiencia “7 ríos”, un menú de siete tiempos que rinde homenaje a las fuentes hídricas de la ciudad. El espacio estará ambientado con una muestra de fotografías del creador visual Jose Varón, quien ha capturado estos lugares trascendentales en la vida del chef. **B**



Riñones: los guardianes invisibles de nuestra salud

Estos órganos trabajan en silencio para mantener nuestro equilibrio interno. Conocer su funcionamiento, estar atentos a las señales de alarma y adoptar hábitos saludables es imprescindible para cuidarlos correctamente y disfrutar de una vida sana.

Por: Liliana Escobar*

Ilustración: Gabriela Mendoza

Los riñones son esos dos órganos con forma de frijol que tenemos a lado y lado debajo de las costillas. Aunque hacen mucho por nuestra salud, pocas personas son conscientes de su importancia y los incluyen en su lista de chequeos médicos anuales.

Estos miembros de apenas 10 centímetros de longitud se encargan de la enorme labor de purificar la sangre. La metabolización de los alimentos, la actividad normal de las células y el consumo de ciertos medicamentos generan productos de desecho

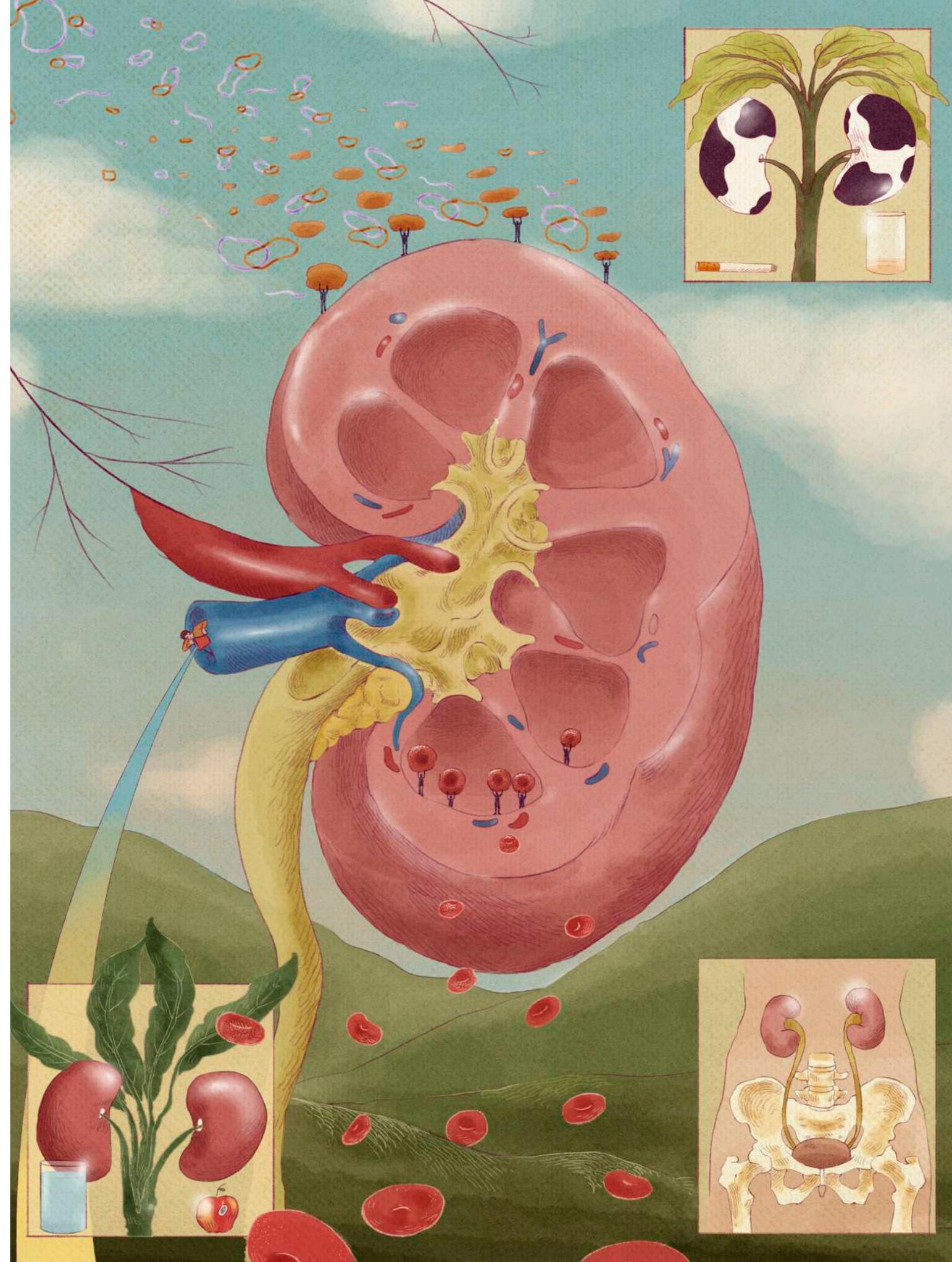
que circulan en la sangre y que deben ser eliminados, pues al acumularse pueden resultar tóxicos. Dentro de los riñones hay miles de filtros diminutos que se ocupan de hacerlo: las nefronas separan lo que se debe conservar y lo que no, y lo que el cuerpo no necesita se transforma en orina.

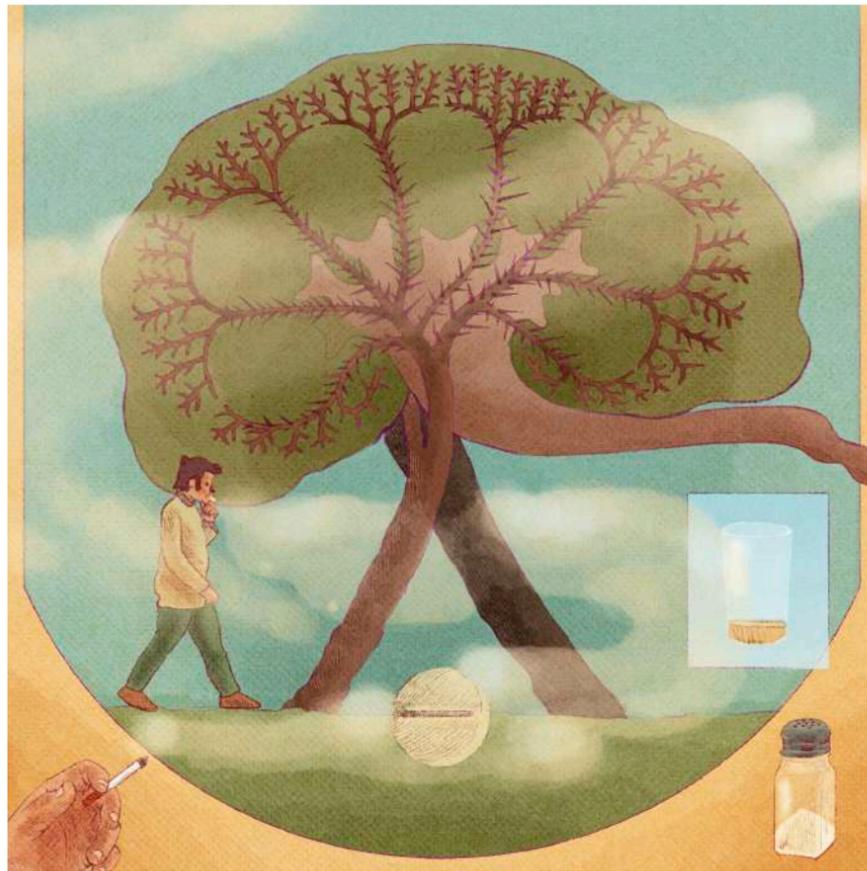
Según el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK por sus siglas en inglés), los riñones filtran cada día 1.200 mm de sangre, lo que corresponde a un 20% del total de la sangre bombeada por el corazón.

¿Qué condiciones afectan los riñones?

Pese a su resistencia, los riñones pueden verse afectados por diferentes condiciones, tanto crónicas como agudas. Es clave saber cuáles son y distinguir las señales de alarma para evitar problemas mayores.

De acuerdo con el nefrólogo José Mauricio Uribe Betancur, la diabetes mellitus es la principal enfermedad que afecta los riñones de manera crónica. “En la medida en que la diabetes avanza se manifiesta con sed intensa y un incremento en el apetito y la frecuencia urinaria”, dice.





La segunda causa de enfermedad renal crónica es la hipertensión arterial. Entre los síntomas que menciona el nefrólogo están el dolor de cabeza, la ansiedad, el mareo, las náuseas, el vómito, la visión borrosa, el sangrado nasal, las palpitaciones y la sensación de asfixia.

Es importante tener en cuenta que las condiciones que afectan los riñones pueden ser asintomáticas. En ocasiones se descubren luego de hacer una prueba de orina. El hallazgo de sangre, glóbulos blancos, albumina o exceso de creatinina en la muestra puede arrojar pistas de que hay una afección. Según el doctor Uribe, “uno de los primeros marcadores de la diabetes mellitus es la presencia de albumina, que en condiciones normales nunca la encontramos”.

Existen otras condiciones cuyo diagnóstico solamente se hace a través de una ecografía. Por ejemplo, los problemas obstructivos en el riñón y la vía urinaria por cálculos o por un crecimiento anormal de la próstata.

En el primer caso, el paciente refiere un dolor cólico agudo y presencia de sangre en la orina. Algunas veces se da la expulsión espontánea del cálculo; otras se requiere intervención quirúrgica. El crecimiento anormal de la próstata puede provocar goteo después de orinar e incremento en la frecuencia urinaria diurna y nocturna. Dado que estos problemas a menudo se confunden con una infección urinaria, lo mejor es consultar al médico si aparecen síntomas.

Para cuidar los riñones...

La buena noticia es que muchas afecciones renales pueden prevenirse o retrasarse con hábitos saludables. Es importante seguir una dieta equilibrada y evitar el consumo excesivo de proteína

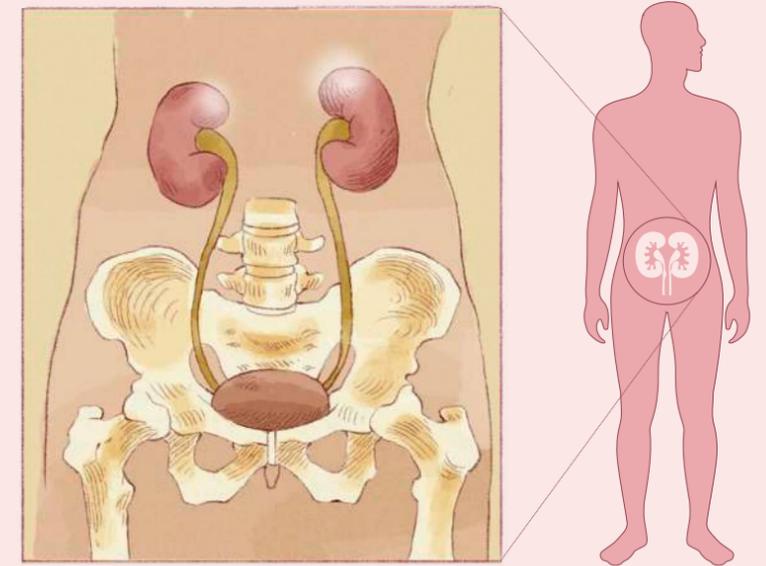
Cada minuto entran en los riñones 1.200 mililitros de sangre para ser purificados, lo que corresponde a un 20% del total de la sangre bombeada por el corazón

y sal. También es recomendable hacer ejercicio regularmente, mantenerse hidratado, no fumar y, sobre todo, evitar la automedicación.

En los casos en los que la función renal ya está severamente comprometida, las opciones de tratamiento incluyen la diálisis, que limpia la sangre de desechos, y el trasplante renal. Es fundamental desmentir la idea de que la diálisis es una condena: por el contrario, permite seguir viviendo bien.

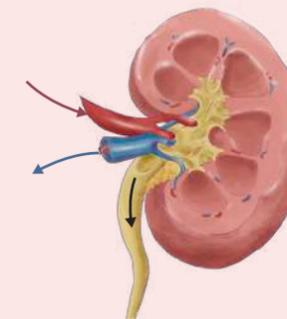
En conclusión, los riñones son órganos que parecen insignificantes pero desempeñan funciones esenciales para la salud y bienestar de las personas. Su buen funcionamiento depende en gran medida de que llevemos hábitos de vida saludable y de la atención oportuna ante cualquier señal de alarma. **B**

* Periodista independiente @lillescobaracevedo8



¿Qué otras funciones tienen los riñones?

Más allá de limpiar la sangre, los riñones cumplen otras funciones esenciales. El nefrólogo José Mauricio Uribe Betancur menciona las siguientes:



- Mantienen el equilibrio del agua. Eliminan o retienen líquido según lo necesite el cuerpo.
- Regulan los niveles de sodio, cloro, potasio y bicarbonato. El equilibrio de estos minerales es vital para controlar la presión arterial y para que los órganos funcionen bien. Un desbalance

en los niveles de potasio puede afectar el ritmo cardíaco y el funcionamiento de los músculos. Tener el calcio y el fósforo en niveles normales es clave para la salud de huesos y dientes.

- Producen eritropoyetina, una hormona que estimula la formación de glóbulos rojos, las células encargadas de transportar el oxígeno hacia los tejidos. Si los niveles de glóbulos rojos están muy bajos, se puede desarrollar anemia.
- Activan la vitamina D, indispensable para que el intestino absorba el calcio de los alimentos y este pueda fijarse en los huesos.

Asomarse a Cartagena desde la ventana de Teresita Goyeneche

La periodista es autora de *La personalidad de los pelícanos*, un libro en el que sus recuerdos se convierten en la mejor guía para reconocer todas las caras de una ciudad emblemática. En esta entrevista habla sobre su obra y la transformación de su escritura tras convertirse en madre.

Por: Mónica Diago*

Fotografía: Rafael Bossio

Todas las que alguna vez hemos aterrizado en Cartagena deberíamos leer *La personalidad de los pelícanos*. Porque ahí Teresita Goyeneche logra trazar un mapa que alguna vez hemos recorrido, pero lo hace con la verdad que muchos desconocemos. La verdad de una mujer que pasó casi 20 años viviendo y analizando su entorno para luego entregarnos un libro en el que se pueden reconocer los motores de la desigualdad de una ciudad que ante los turistas es la más elegante.

La escritura de esta historia empezó hace mucho tiempo, cuando Teresita era una joven cronista obsesionada con Cartagena. Sentía la necesidad de contar aquello que le dolía o, como dice ella, “lo que consideraba inaudito”. Hace ocho años se instaló en Nueva York, después

de varios esfuerzos por conseguir la financiación para estudiar Escritura Creativa en la Universidad de Columbia, y ahí pudo decantar todas esas crónicas que había guardado. Volver a ellas y retomar esa escritura. Al cerrar los ojos volvía a aparecer la imagen de su casa materna, a pocas cuadras del mercado de Bazurto, así que lo primero que hizo fue escribir el capítulo dos del libro: “El mercado”.

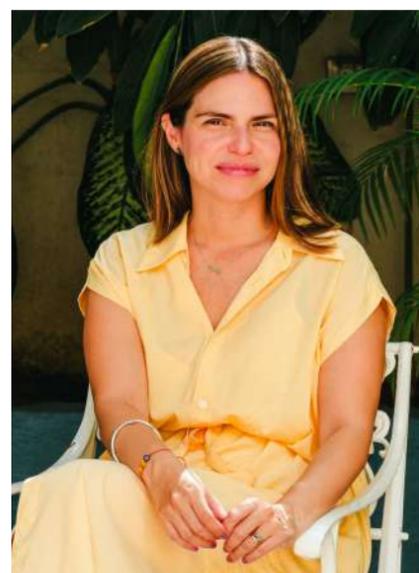
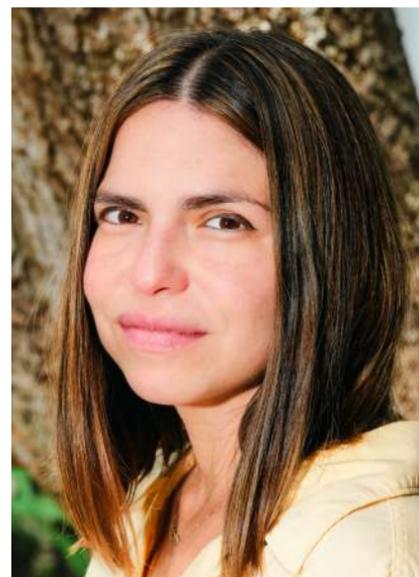
¿Cómo es esa imagen que siempre vuelve a su mente cuando piensa en Cartagena?

Me remonto inmediatamente a la ciénaga que bordea el mercado de Bazurto, donde llega la gente de las islas, se abastece y se va. La particularidad de ese punto geográfico de la ciudad es que es una ciénaga, un bosque de mangle que está vuelto nada, porque

nadie realmente ha pensado en la ciudad como un lugar boscoso.

Ha comentado que está obsesionada con su ciudad. ¿Al escribir *La personalidad de los pelícanos* se alivió un poco esa obsesión?

No. Me di cuenta de un engaño. La escritura no es terapéutica. Uno no sana escribiendo; uno puede mirar el dolor a los ojos, pero eso no es un proceso terapéutico, es solamente un proceso de reconocimiento. Yo terminé el libro y sentía que la historia estaba incompleta. Sentía que había vomitado, que había logrado un desahogo increíble y ya. Pero luego sí llegaron los espacios en los que el malestar se hizo comunal y las conversaciones con otros se hicieron terapéuticas. Y después de estas giras por diferentes ciudades ya dije: “Estoy lista para soltar





Teresita junto a las mujeres de su familia –Emilia, Ángela, Teresita, Lola y Niko– en la casa materna, en Cartagena.

la obsesión con la ciudad, y entender que esas complejidades ocurren también en otros lugares”. Acepté que hay cosas que no van a cambiar.

En el libro escribe: “Cartagena: nacer y crecer en el paraíso de los otros”. ¿Cuándo se dio cuenta de esta realidad?

Si te crías en una ciudad tan clasista como Cartagena, creces queriendo pertenecer a unos círculos. En el libro quería mostrar cómo se construye ese deseo en una ciudad de tantas desigualdades. Yo creo que tuve conciencia de esta idea de vivir en el paraíso de los otros cuando me fui haciendo mayor. Recuerdo que mi padre me llevó al barrio Nelson Mandela cuando tenía nueve años. En ese momento era un barrio incipiente; o sea, había sido un relleno sanitario y lo iban a convertir en un barrio de gente desplazada dentro de la misma ciudad. Mi papá me llevó a este lugar que olía mal, donde había muchas moscas, niños como yo

La escritura no es terapéutica. Uno no sana escribiendo; uno puede mirar el dolor a los ojos, pero eso no es un proceso terapéutico, es solamente un proceso de reconocimiento

jugando en unas condiciones que yo nunca había vivido, y esa fue la primera vez que me di cuenta de que la niñez de las personas era distinta de acuerdo al lugar donde nacían. Entonces en algún momento quise la ciudad y después la resentí, y en ese resentimiento creció mi interés por estudiar política, por estudiar cultura general, por querer irme de la ciudad. El deseo de irme era también el deseo de estar en otro sitio para tener una mejor vida porque sentía que Cartagena estaba (y está) tan segmentada, había barreras tan sólidas, que era muy difícil hacer ese proceso de ascenso social.

Tiene dos hijas pequeñas, Niko y Lola, y además está haciendo un doctorado. ¿Cómo se cruzan la escritura y la maternidad en este momento de su vida?

El proceso de escritura no solamente ocurre cuando me siento a escribir. Estoy tomando notas constantemente en mi celular y luego sí me siento para

aterrizar todas estas ideas. Hago muchas notas en el celular mientras estoy dando teta, cuando me levanto en la noche, en la madrugada. Es decir que en muchos de esos momentos en los que estoy maternando también estoy escribiendo. Además, la experiencia de maternar me ha convertido en una persona más empática. Las sensaciones nuevas en mi cuerpo me han ayudado a entender y a conectar con la humanidad de otras personas, con las que antes, siendo más joven y más egoísta, no habría podido conectar. Todo esto me nutre como escritora.

¿Entonces la maternidad la ha hecho una mejor escritora?

Sí, siento que la maternidad me ha expandido. Es una experiencia tan rica y tan fértil... Me hace ver cosas que antes eran invisibles, me permite vivir en espacios de comunidad. La maternidad me ha traído nuevas preguntas. No quiero romantizar la maternidad: también ha sido frustrante porque quisiera hacer un montón de cosas y no puedo. No he tenido que hacer tantas renunciaciones, pero sí me ha tocado aprender a postergar.

¿Cómo les está transmitiendo sus raíces a sus hijas ahora que viven en Nueva York?

Aquí cabe muy bien la palabra *soltar*. Yo nunca me imaginé tener hijas en Nueva York. Mi hija mayor, Niko, habla con un acento que no es de ningún lado. Habla español perfectamente y tiene una relación filial con el español que no tiene con el inglés. Esa es la herencia más grande que le estamos dando: amar el español. Y lo cuida como si fuera parte de su familia.

¿Qué la recarga cuando está agobiada?

Me gustaría decirte lo obvio, que es que le veo la cara a Lola o a Niko y me siento aliviada; también quisiera decirte que

soy una persona con una salud mental muy estable, pero no lo soy. Soy una persona que acaba de pasar por una depresión posparto. Pero sí tengo que admitir que estar con Lola y con Niko, encerrada en un cascarón en donde nada más existe es un refugio. No es necesariamente el mejor de todos... El mejor refugio resulta cuando salgo del cascarón y me reúno con mis amigas, con mis colegas; cuando hablo con mis estudiantes o con los papás del colegio y me doy cuenta de que esto que me está pasando a mí le ha pasado a otras personas y que hay formas alternativas de solucionarlo. Me ayudan los vínculos: tener comunidad, gente alrededor. Y hacer ejercicio. Si yo me muevo, algo de esa piedra que siento adentro se mueve y me vuelve más ligera. Cuando entré al doctorado, una de las primeras recomendaciones que me dieron para transitar la violencia epistémica de la academia fue hacer ejercicio.

Está escribiendo un nuevo libro.

¿De qué se trata?

Escribí el borrador de una novela durante mi último embarazo, dos semanas antes de parir. Lo postulé a un premio y quedé de finalista, lo cual me parece muy lindo porque no sabía que esta idea de escribir una novela se podía hacer realidad. Es una historia sobre la amistad y también está atravesada por la maternidad. Hay un montón de cosas que tienen que ver conmigo; hay autoficción, pero también hay mucho de la experiencia de mis amigas. Ahí está el plan de sentarme a editar, pero lo he estado postergando. **B**

* Editora de la revista *Bienestar*
@ladiago

Cartagena en primer plano

La personalidad de los pelícanos es una crónica atravesada por la nostalgia, los recuerdos y el devenir político de una ciudad colonial, clasista, racista y corrupta desde su fundación.

Teresita Goyeneche Perezbardi
LA PERSONALIDAD DE LOS PELÍCANOS

colección andanzas



Teresita Goyeneche relata y da sentido a las relaciones de amor, odio, frustración y añoranza que a veces tenemos con las tierras a las que llamamos nuestras.

Cinco recomendaciones para mejorar la postura

La postura impacta de forma general el cuerpo y el bienestar. Implementar pequeños cambios en nuestra rutina puede ayudarnos a prevenir molestias a largo plazo.

Por: Laura Daniela Soto*
Ilustraciones: Juliana Quitian



Mejorar la postura implica más que sentarse derecho. Se trata de mantener la alineación de cabeza, hombros, columna y caderas, ya sea al estar quietos o al movernos. Esta alineación permite que músculos, articulaciones y ligamentos trabajen de manera eficiente. Si se pierde, puede producir dolor de cuello y espalda, rigidez, fatiga y hasta mayor riesgo de lesiones en actividades cotidianas.

Siga estas cinco recomendaciones para mejorar su postura:

* Periodista de la revista *Bienestar*
@laurasotop_



01. Ajuste su puesto de trabajo

Cuando se siente a trabajar, asegúrese de poner la pantalla del computador a la altura de los ojos, apoyar bien los pies en el suelo o en un apoyapiés y recostar la espalda en la silla. De esta manera, mantiene el cuerpo alineado y reduce la tensión en el cuello y la zona lumbar.



02. Haga pausas activas

Estar sentado durante horas aumenta la rigidez y la fatiga muscular. Levántese cada 30 a 60 minutos para caminar unos pasos, estirarse o mover el cuello y los hombros. Estos microdescansos ayudan a descargar la tensión acumulada en la columna y a mejorar la circulación.



04. Use el celular con conciencia

Al inclinar la cabeza para mirar la pantalla del celular se sobrecarga el cuello y la parte superior de la espalda. Para reducir la tensión, se recomienda limitar el tiempo de uso continuo del teléfono (no pasarse de los 20–30 minutos), hacer pausas para mover el cuello y los hombros, y apoyar el dispositivo en una mesa en lugar de sostenerlo en la mano.



03. Fortalezca el cuello, los hombros y el tronco

Mantener fuertes los músculos que rodean la columna ayuda a sostenerla en una posición estable y a reducir el riesgo de dolor. El Colegio Americano de Medicina del Deporte aconseja incluir ejercicios de fuerza dos o tres veces por semana para trabajar los músculos del cuello, la zona escapular (los hombros y la parte superior de la espalda) y el tronco.



05. Varíe de posición durante el día

Alternar entre estar sentado, de pie y en movimiento es una de las estrategias más efectivas para cuidar la postura. Pequeños cambios, como responder llamadas de pie o caminar unos minutos entre tareas, evitan la rigidez propia de permanecer en una sola posición. Mantener el cuerpo activo a lo largo del día protege la columna y mejora el bienestar general. **B**



Estas recomendaciones están basadas en investigaciones de la Clínica Mayo, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de Estados Unidos, la Harvard Health Publishing y el Colegio Americano de Medicina del Deporte. En caso de cualquier molestia persistente, consulte a un médico.

Pinturas que conjuran un naufragio migrante

Balsa, una serie de cuatro piezas del artista keniano Michael Armitage, arroja luz sobre las agitadas circunstancias que enmarcan el recorrido de miles de migrantes africanos a través del Mediterráneo.

Por: Camila Tapias y Ángel Unfried*

Fotografías: Liz Portocarrero | Cortesía Fragmentos

Suena el rasgueo lento de la kora, esa majestuosa arpa de 21 cuerdas nacida en África occidental. Los acordes iniciales son respondidos por otro intérprete para iniciar una conversación entre cuerdas de piel de antílope: Toumani Diabaté, maestro indiscutible de este instrumento, y Sidiki, su hijo, tejen a cuatro manos "Lampedusa", una pieza musical que navega entre la ensoñación y la pesadilla alrededor de la isla del Mediterráneo que lleva su nombre.

Al escuchar esta canción, Michael Armitage se sumergió en el paisaje sórdido que habita bajo la piel de esas aguas italianas. En manos del artista



keniano radicado en Londres, las cuerdas de la kora fueron reemplazadas por óleo y lubugo, y los sonidos orquestados por los Diabaté se tradujeron en imágenes de cuerpos apretujados, sol, mar y la opresiva calma posterior a la catástrofe.

Armitage comprendió que una sola pintura no sería suficiente para reflejar el embate de las olas y la oscura danza entre la vida y la muerte. Por eso decidió componer esta *Balsa* con cuatro piezas: “Europa” (2025), “Untitled” (2024), “Raft” (2024) y “Don’t Worry There Will Be More” (2024).

La tela de corteza de Lubugo, utilizada por el pueblo ugandés para ceremonias fúnebres, fue el soporte de la obra que tomó diez años de trabajo. Esa superficie espesa y marcada por cicatrices otorga un peso adicional a las ondulaciones del océano y vuelve aún más inclemente el brillo del sol sobre los rostros de los viajeros. “Una de las decisiones que tomé fue que las pinturas de la serie existieran de noche o en el agua. Esto supuso que el tono y el color predominantes fueran distintos tipos de azules. Parte de la idea era representar la naturaleza abrumadora del mar”, explica Armitage.

La ruta que atraviesa el Mediterráneo es la más mortal de todo el mundo para refugiados y migrantes. Bajo la agobiante belleza del paisaje de Lampedusa, más de 3000 personas provenientes de África se suman cada año a esta evidencia invisible del rigor de la migración. Las cuatro pinturas de Armitage nos ponen frente a los ojos lo que no podemos ver a través de la espuma del mar: el impacto infranqueable de las fronteras tiene miles de rostros y nombres desconocidos.

Para Armitage, esa conciencia adquirió una nueva dimensión debido al nacimiento de su primer hijo mientras comenzaba a trabajar en esta serie de pinturas: al convertirse en padre, el artista experimentó desde una sensibi-



“Don’t Worry There Will Be More”, Michael Armitage. Óleo sobre tela de Lubugo.

La imagen aborda el dolor y la violencia en la migración.

Cortesía: Galería David Zwirner

lidad completamente distinta el dolor por la pérdida de los niños desaparecidos y la desolación por las miles de familias rotas tras cada viaje fallido.

Balsa ha sido expuesta en prestigiosas instituciones, como la galería David Zwirner, en Nueva York. Sin embargo, la muestra abierta en el marco de la Bienal de Arte de Bogotá tiene un valor excepcional para el artista al estar exhibida en Fragmentos, una sala que es también un monumento, construido por la artista Doris Salcedo con el metal fundido de las armas entregadas por las FARC. En palabras de Armitage: “Como artista que piensa en temas similares, es un privilegio traer estas pinturas a un espacio donde todo ha sido concebido para invitar a reflexionar sobre la complejidad de las posiciones de otras personas”. Ese encuentro de posturas a veces debe trans-



currir entre ausencias y toma forma de pinceladas, armas fundidas o acordes para abrazar a quienes no encontraron un hogar al cual regresar. **B**



Escanea este código para acceder a la entrevista con el artista

* Practicante Bienestar y Director de la revista Bienestar @kmila_t y @angelunfried

Acompáñanos, ya regresa



La muestra del premio organizado por Colsanitas y la Embajada de España en Colombia abre sus puertas desde el 23 de octubre en la Galería Nueveochenta. Visita la exposición y acompáñanos a conocer a los ganadores.

Ceremonia de Premiación: 6 de noviembre / 6:00 pm
Galería Nueveochenta (Dg. 68 # 12-42, Bogotá)

ENTRADA LIBRE

ORGANIZAN:



La marea del deseo: ciclo menstrual y sexualidad

Las mujeres somos diferentes cada día del mes: hay días de más o menos energía, más o menos disposición para el sexo. ¿Qué relación tiene esto con el ciclo menstrual?

Por: Sara Juliana Zuluaga*

Ilustración: Ana María Vargas

No llevamos demasiado tiempo analizando el deseo femenino. En 1950, Alfred Kinsey y su equipo iniciaron un camino de investigación que luego adquiriría aristas políticas y sociales complejas, generando tabúes que perduraron durante décadas. Solo en años recientes las mujeres hemos tomado la palabra para hablar abiertamente sobre nuestra sexualidad y la forma en que opera nuestro deseo. Para comprender las rutas, a veces confusas, de lo que sucede en el cuerpo, habría que sumar a la discusión el ciclo menstrual; es decir, lo que pasa sin que nadie vea, el movimiento hormonal que sube y baja componentes en nuestro cuerpo y crea mezclas insospechadas. ¿Cómo es que cada fase

del ciclo se relaciona con nuestra libido?, ¿por qué importa saberlo?

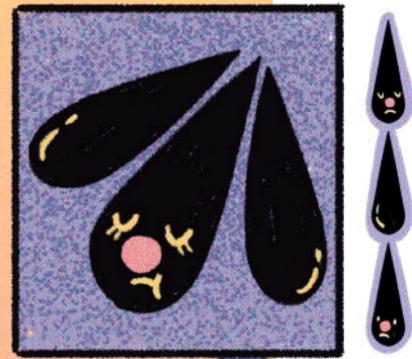
Para Alejandra Galofre, ginecóloga y obstetra adscrita a Colsanitas, si bien el ciclo menstrual ha sido muy estudiado por los profesionales de la salud, todavía hay esferas quizá más cotidianas en las que hace falta investigar: "Se ha estudiado mucho el ciclo menstrual desde la ginecología endocrinológica, cómo funciona el eje que viene desde el hipotálamo y controla el funcionamiento de los ovarios, del útero. Todo esto está muy bien investigado; lo que habría que revisar es qué tanto se ha analizado el impacto que tiene esto en nuestra personalidad, en nuestras formas de comportamiento. ¿Qué les pasa a las mujeres antes, durante y después de su ovulación?, ¿les pasa a todas lo mismo?".

Entrados los años 90 se empezaron a pulir los métodos de medición del deseo en las mujeres y se pudo confirmar, con mayor precisión, ciertas sospechas: efectivamente los niveles de estrógenos y progesterona estaban correlacionados con el deseo sexual. El artículo "Hormones and the regulation of female sexual behavior", publicado en 1992 por la agencia National Institutes of Health (NIH), abrió camino para que se siguiera investigando por esta ruta. Organizaciones de divulgación médica, como PubMed y *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, han documentado hallazgos significativos y, hasta la fecha, las investigaciones concluyen que el deseo en relación con el ciclo menstrual, en términos generales, funciona así:



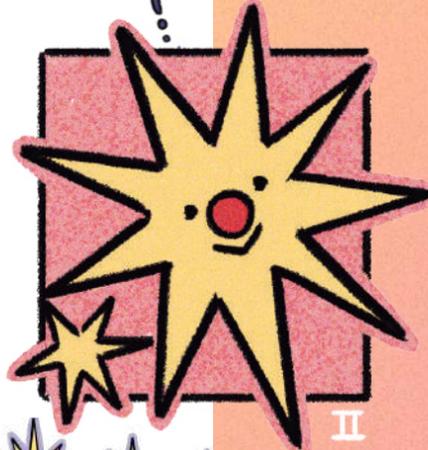
Días 1 al 5:

El ciclo comienza con el sangrado, la menstruación. Durante este periodo, el revestimiento del útero, que se había engrosado para un posible embarazo, se desprende ante la ausencia de fecundación. Los estrógenos y la progesterona en esta fase están en sus niveles más bajos, lo que hace que el deseo sexual disminuya. Algunas mujeres experimentan malestar: cólicos, dolores de cabeza, cansancio.



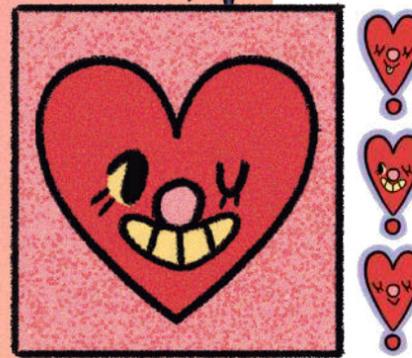
Día 6 al 14:

Cuando termina la menstruación, inicia el proceso de preparación para la ovulación. En esta fase, la glándula pituitaria, ubicada en el cerebro, libera la hormona foliculoestimulante (FSH), que estimula a los ovarios para que maduren varios folículos (pequeños sacos que contienen óvulos). Uno de los folículos será el dominante y seguirá madurando. Las hormonas involucradas en esta parte del ciclo son los estrógenos, que se elevan gradualmente, y la testosterona, que también tiene un pequeño aumento. El deseo sexual sube porque los estrógenos mejoran el estado de ánimo, la lubricación vaginal y la sensibilidad, lo cual hace que las relaciones sexuales sean más placenteras. El cerebro, de manera inconsciente, prepara al cuerpo para la reproducción.



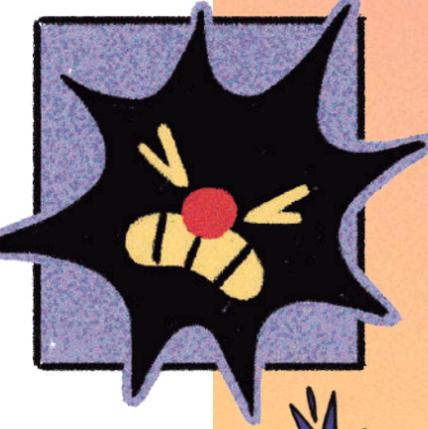
Día 14:

Durante la ovulación, los estrógenos alcanzan su nivel más alto y la glándula pituitaria libera una cantidad generosa de la hormona luteinizante (LH). El pico de LH hace que el folículo dominante se rompa y libere el óvulo, que está listo para ser fecundado y viaja por la trompa de Falopio. En esta fase la testosterona también alcanza su máximo nivel. La mezcla hormonal convierte el día 14 en el momento de mayor deseo sexual del ciclo. Además, la elevación de estas hormonas genera actitudes de energía y confianza; algunos expertos le llaman a esto un "pico de fertilidad".

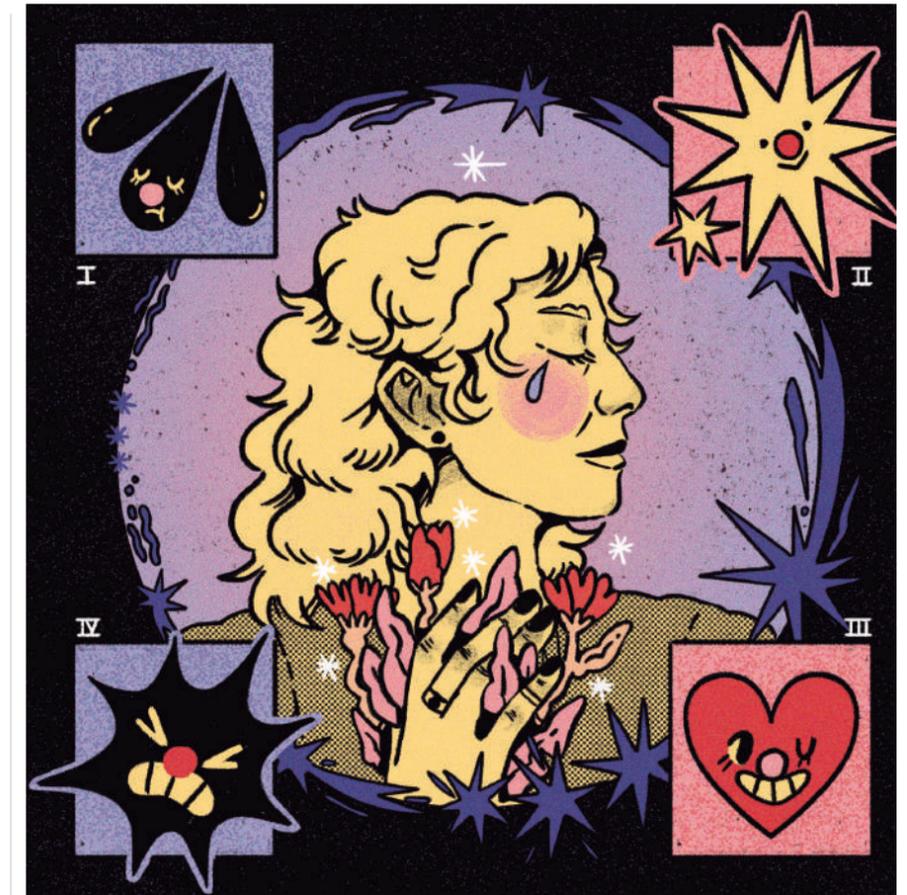


Día 15 al 28:

Tras la ovulación, el folículo vacío se transforma en una estructura llamada "cuerpo lúteo", que produce progesterona. Si el óvulo no es fertilizado, se desintegra. En esta fase la hormona dominante pasa a ser la progesterona, que tiene un efecto calmante en el cuerpo. Los niveles de estrógeno bajan de forma brusca, aunque antes del final del ciclo pueden tener un leve aumento. En esta etapa el deseo sexual tiende a disminuir. Muchas mujeres empiezan a experimentar el síndrome premenstrual (SPM), que puede incluir irritabilidad, fatiga o cambios de humor, lo cual afecta negativamente el deseo sexual.



“De las cosas más bonitas de entender nuestro ciclo es saber que nuestra parte más animal es la que provoca todos estos cambios. **Que exista más deseo sexual en la fase de ovulación es el cuerpo diciendo: "me puedo reproducir"**”



“De las cosas más bonitas de entender nuestro ciclo es saber que nuestra parte más animal es la que provoca todos estos cambios. Que exista más deseo sexual en la fase de ovulación es el cuerpo diciendo: ‘me puedo reproducir, puedo quedar embarazada’; es la misma preservación de la especie la que provoca todo esto”, dice Galofre. Lo mismo ocurre con otras fases del ciclo en las que este deseo disminuye, a veces notablemente para algunas mujeres y muy poco para otras. Galofre concluye que esto hace parte de las rutas naturales del cuerpo y que no debería considerarse algo “bueno” o “malo”.

Además, las aristas que se suman a las investigaciones sobre el ciclo apuntan cada vez más al entorno y a una mezcla de factores biológicos y contextos sociales y afectivos. Pilar Lobo Gue-

rrero, psicóloga y sexóloga, agrega que: “El deseo en las mujeres no es solo una cuestión de hormonas; influye la relación con nuestro cuerpo, con los vínculos que construimos, con los espacios de relajación y conexión que se nos posibilitan. El deseo femenino tiene componentes físicos, emocionales, educativos, históricos y culturales, y el permitirnos sentirlo y expresarlo es una experiencia que se construye a nivel individual y social”. Al final, lo importante de conocer el ciclo no es predecirlo o asegurar que todo encaje, sino entender su movimiento y sus fluctuaciones como algo natural del cuerpo, en relación con todo lo que habitamos y nos rodea. **B**

* Escritora y artista visual con estudios en periodismo y filosofía @__sarajuliana

Pádel: fácil de aprender, difícil de soltar

Hace apenas unos años este deporte era casi desconocido en Colombia. Hoy, en varias ciudades se levantan canchas nuevas, hay cada vez más oferta y mucha gente cambia el gimnasio, el tenis, la bicicleta o el fútbol por una pala. ¿Qué tiene el pádel que atrapa rápido y prolifera en tantas esquinas?

Por: Catalina Porras Suárez*

Fotografías: Erick Morales

El pádel nació en México en los años sesenta, cuando el empresario Enrique Corcuera le hizo paredes a una cancha en su casa para evitar que las pelotas se escaparan. Lo que comenzó como una idea improvisada terminó convirtiéndose en un deporte con reglas propias que se expandió pronto a España y Argentina, hoy referentes mundiales.

En Colombia lleva apenas aproximadamente siete años, pero su crecimiento ha sido acelerado. “Adrián Stern fue uno de los pioneros en traerlo al país. Desde entonces, el aumento de jugadores y canchas ha sido exponencial”, cuenta Julián Rojas, profesor en Pádel 94, uno de los clubes que lideran esta tendencia en Bogotá.

El fenómeno no se explica solo desde lo deportivo. El pádel se ha convertido en un punto de encuentro. “Puedes llegar a un club y enseguida entras a una comunidad”, dice Rojas. “Te programan partidos según

tu nivel y terminas jugando con personas que no conocías. Es fácil integrarse y hacer amigos”. No se necesita tener armado un grupo: basta con inscribirse a una hora y el resto fluye. Después de jugar, las conversaciones, las risas y los planes para una revancha son parte del ritual.

¿Qué músculos se trabajan y cómo favorece la salud?

Aunque muchos lo perciben como un juego liviano, “es difícil elegir un solo músculo que se trabaje durante el juego”, cuenta Julián Rojas. “Al terminar, las que más trabajan son las piernas. El brazo se fatiga si hay muchos remates y el core se activa en los desplazamientos”, añade.

A los beneficios físicos se suman la agilidad, la coordinación, la resistencia cardiovascular y la descarga de estrés. Para quienes entrenan con frecuencia, resulta un buen complemento del entrenamiento funcional, especialmente





para la movilidad, los glúteos y la estabilidad articular.

Hay, eso sí, algunas recomendaciones básicas: calentar bien antes de jugar, usar zapatos adecuados (no deben tener plataformas altas) y practicar ejercicios que fortalezcan el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal. Las lesiones más frecuentes son los esguinces de tobillo; por eso, fortalecer esta zona y entrenar la propiocepción es fundamental.

¿El pádel es más fácil que el tenis?

Sí, es menos técnico que el tenis y el squash, que exigen velocidad para empezar a disfrutar. Una de las razones de su auge es que se aprende rápido. “Cuatro personas, incluso principiantes, pueden jugar desde el primer partido y divertirse”, explica Rojas. La cancha es más compacta, la pala es ligera y las paredes prolongan los puntos, lo que genera emoción inmediata.

Un deporte para todas las edades y familias

Otro de los factores que impulsa la popularidad del pádel es que no tiene edad límite. Hay palas y pelotas especiales para niños, que lo viven como un juego dinámico. También lo practican adultos mayores; algunos encuentran en él una mezcla equilibrada de actividad física y socialización. Ese carácter intergeneracional del pádel lo convierte en un deporte familiar: padres e hijos pueden compartir una cancha sin que las diferencias de nivel sean un obstáculo.

A diferencia del gimnasio, que puede sentirse individual y rutinario, el pádel combina movimiento, conversación y competencia ligera. Muchas personas lo ven como una manera de hacer ejercicio sin darse cuenta, mientras otras lo adoptan como parte de su vida social semanal.

El formato de juego en parejas crea sentido de equipo; hay margen de error y las victorias se celebran. Para quienes venían del tenis, el aprendizaje es menos frustrante. Y para los completamente nuevos, el progreso rápido se vuelve motivación.

Cómo crece el pádel en el mundo y en Colombia

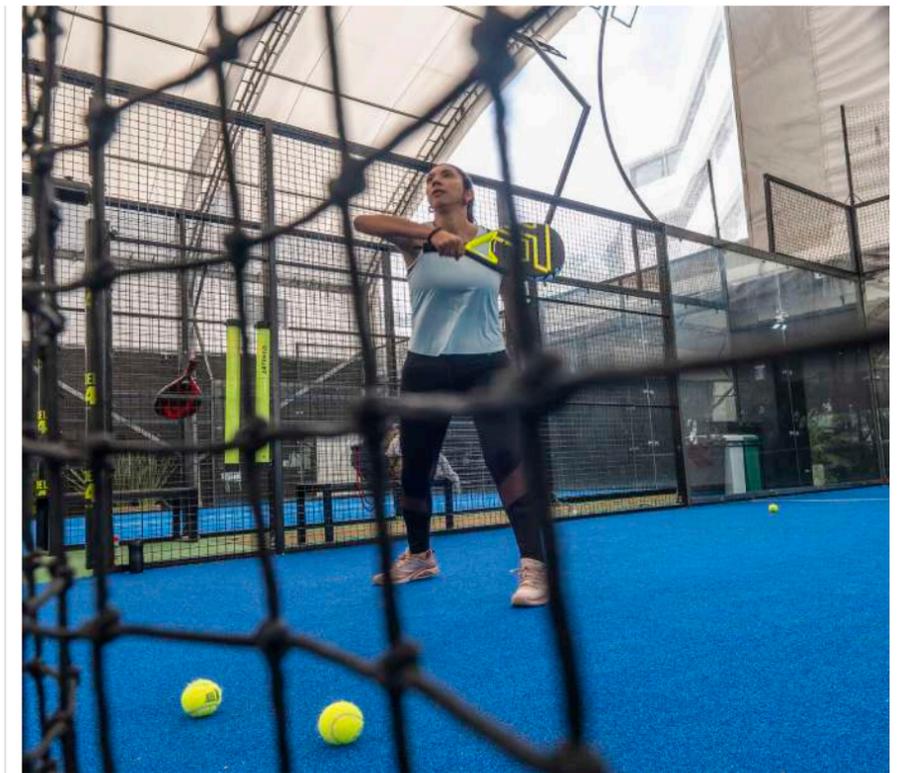
La Encuesta de hábitos deportivos publicada por el Ministerio de Cultura y Deporte de España revela que en ese país el pádel se posiciona desde 2022 entre los deportes más practicados, incluso después del fútbol. En numerosas ciudades hay ligas amateur, clubes especializados, torneos y academias para niños.

Colombia aún está lejos de esa escala, pero el panorama apunta en esa dirección: en ciudades como Bogotá, Medellín, Montería, Bucaramanga, Cali y Barranquilla ya hay centros especializados, y poco a poco van apareciendo tiendas de accesorios, clases personalizadas y comunidades de jugadores.

El informe World Padel Report, elaborado por la Federación Internacional de Pádel (FIP), estima que para 2024 el pádel alcanzó cerca de 30 millones de jugadores y más de 63.000 canchas en todo el mundo.

¿Moda pasajera o estilo de vida duradero?

La pandemia también aceleró la expansión. Según la Encuesta de hábitos deportivos, las restricciones motivaron a muchas personas a buscar actividades presenciales que evitaran tanto el encierro como las aglomeraciones, pero que permitieran mantener contacto humano. “Muchas de las personas que comenzaron a hacer deporte durante la crisis de la Covid-19 mantuvieron ese hábito cuando se acabó la fase de confinamiento”, señala la publicación.



En ese contexto, el pádel se consolidó como una alternativa segura, controlada y entretenida. Lo que empezó como una salida temporal terminó convirtiéndose en hábito: el ejercicio físico, la socialización y la sensación de progreso mantuvieron a la gente en la cancha.

“Es un deporte cercano, fácil y social. Eso explica por qué engancha tanto”, dice el entrenador. Para algunos, empezó como curiosidad; para otros, como reemplazo de actividades físicas habituales. Hoy, muchos lo ven como un estilo de vida que combina bienestar físico y conexión con otros. Incluso quienes lo prueban por accidente coinciden en algo: la primera vez engancha; la segunda, convence. ^B

El informe World Padel Report, elaborado por la Federación Internacional de Pádel (FIP), estima que durante el 2024 el pádel alcanzó cerca de 30 millones de jugadores y más de 63.000 canchas en todo el mundo



Escanea este código y descubre cómo es una primera clase de pádel

*Editora de bienestarcasas.com
@catalinaporras.z

Lo que nunca hablamos sobre estreñimiento

El estreñimiento es uno de los trastornos digestivos más frecuentes y más ignorados. Aquí buscamos identificar sus verdaderas causas y encontrar soluciones adecuadas para esta afección de la que poco se habla en público.

Por: Laura Daniela Soto Patiño*

Ilustración: Juliana Barón

Ir al baño debería ser un acto rutinario y sin complicaciones. Sin embargo, no en todos los casos es así. Según un estudio publicado por la Sociedad Americana de Gastroenterología (AGA), el estreñimiento funcional es un trastorno digestivo que afecta aproximadamente al 12% de la población mundial. A pesar de esta alta prevalencia, muchas personas conviven con el problema sin consultarlo con un especialista.

La doctora Andrea Velásquez, gastroenteróloga adscrita a Colsanitas, explica que “muchas personas terminan adaptándose a vivir con el malestar provocado por el estreñimiento pues, en la mayoría de los casos, no limita de manera aguda su calidad de vida. Además, al ser un tema que consideran íntimo o difícil de comunicar, se crea un tabú que frena la consulta”.



El estreñimiento no se mide solo por cuántas veces se va al baño, sino también por la calidad de la evacuación, el esfuerzo que implica y la sensación de alivio que deja

Qué es y qué no es estreñimiento

Se suele asociar el estreñimiento únicamente con evacuar pocas veces por semana, pero va mucho más allá de eso. Primero, porque no todo estreñimiento tiene la misma causa. En el caso del estreñimiento funcional, el colon se mueve más lento de lo normal o los músculos del piso pélvico no se coordinan correctamente al momento de evacuar. Según la doctora Velásquez, “solo podemos hablar de estreñimiento funcional después de descartar causas anatómicas mediante estudios como la colonoscopia. A partir de ahí aplicamos los criterios de Roma, que definen de manera clara cuáles son las características clínicas de este cuadro”.



Según los criterios de Roma, se habla de estreñimiento funcional cuando la persona presenta dos o más de estos signos:

- Menos de tres evacuaciones completas en la semana.

En más del 25% de las evacuaciones:

- Esfuerzo excesivo para defecar.
- Heces duras o fragmentadas.
- Sensación de evacuación incompleta o de obstrucción.
- Necesidad de maniobras como elevar los pies, usar soportes de piso pélvico o aplicar presión con los dedos para poder evacuar.

En otras palabras, el estreñimiento no se mide solo por cuántas veces se va al baño, sino también por la calidad de la evacuación, el esfuerzo que implica y la sensación de alivio que deja. Y cuando no existe una causa orgánica de fondo, la mayoría de los casos están ligados al estilo de vida.

La doctora Velásquez explica que “factores como una dieta baja en fibra, el daño en la microbiota intestinal, la costumbre de aguantarse las ganas de evacuar, el sedentarismo y el debilitamiento del piso pélvico son determinantes”. Según la especialista, “entre un 70 y un 80% de los casos de estreñimiento funcional se relacionan con estos hábitos”.

Uno de los comportamientos más dañinos es posponer la evacuación. Si el cerebro detecta que el recto está lleno, envía la orden automática de relajación del ano para facilitar la salida de las heces. Pero cuando se ignora de manera repetida, ese reflejo se va perdiendo y la sensibilidad disminuye. En

palabras de la doctora, “aguantar las ganas de ir al baño nunca será bueno”.

Qué hacer y qué evitar

La primera recomendación si usted sufre de estreñimiento es consultar al especialista, no postergar la cita ni normalizar esta afección. “Siempre es importante consultar a un gastroenterólogo, porque no todo estreñimiento se resuelve solo con cambios de estilo de vida. Es necesario descartar cáncer, estenosis, proctitis u otras enfermedades antes de asumir que se trata de un problema funcional”, afirma Velásquez.

Si se confirma que la causa es funcional, las medidas de autocuidado son esenciales:

- **Aumentar** el consumo de fibra (frutas, verduras, semillas, cereales integrales).
- **Beber** suficiente agua durante el día.
- **Reducir** ultraprocesados que alteran la microbiota.
- **Mantener** actividad física regular.
- **Hacer** rehabilitación del piso pélvico en casos indicados.

Respecto al uso de laxantes, la doctora Velásquez advierte que “automedicarse no debe convertirse en la primera ni en la única opción para mejorar esta condición”. Aunque estos medicamentos son fáciles de conseguir y se promocionan con frecuencia, su consumo indiscriminado puede encubrir enfermedades serias o retrasar un diagnóstico importante. En el caso del estreñimiento funcional, además, no bastan para corregir el problema.

En conclusión, el estreñimiento pertenece a esa lista de temas incómodos que solemos callar, aun cuando afectan de manera silenciosa la salud y la calidad de vida. Restarle importancia o acostumbrarse al malestar no resuelve el problema; por el contrario, puede aplazar la detección de causas o enfermedades. Hablar de lo que incomoda, en este caso, puede ser la diferencia entre vivir con molestias constantes o recuperar una vida plena y saludable. **B**

* Periodista revista *Bienestar*
@laurasotop



Sáltate la fila
en tus citas médicas



Ahora puedes hacer la admisión de tus citas agendadas en los **Centros Médicos Colsanitas directamente desde:**



Whatsapp
(+57) 310 310 76 76

Chat
en colsanitas.com

Facebook Messenger
de Colsanitas Medicina
Prepagada

¿Cómo hacerlo?

• **Ingresar a la opción “Admisión de citas” en el menú de María Paula.**

• **Realizar la admisión entre 1 hora y 10 minutos antes de tu cita.**

Si prefieres hacerlo en la sede usa el kiosco de Colsanitas disponible en los **Centros Médicos y haz tu admisión de forma rápida y sencilla.**



Al llegar a la sede, ingresa nuevamente a María Paula, selecciona “Admisión de citas” y confirma tu llegada en la opción 2.

¿Tuviste dificultades?

Recibe asistencia directamente en el módulo de admisiones del Centro Médico donde tienes tu cita.

Escritorios elevables: una alternativa sana

El trabajo frente a un computador es parte de la cotidianidad de muchas personas. Los escritorios ajustables pueden beneficiar a quienes pasan la mayor parte del día sentados.

Por: Valeria Herrera Oliveros*

Ilustración: Luisa Martínez

Pasamos gran parte del día en una silla frente a la pantalla. Según una encuesta de la Oficina de Estadísticas de los Países Bajos (CBS) que consultó a 60.000 trabajadores en 2024, permanecemos alrededor de nueve horas diarias sentados. La mitad del tiempo, mientras trabajamos. Estar sentado de manera prolongada se asocia con riesgos como dolores musculares, debilidad ósea, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

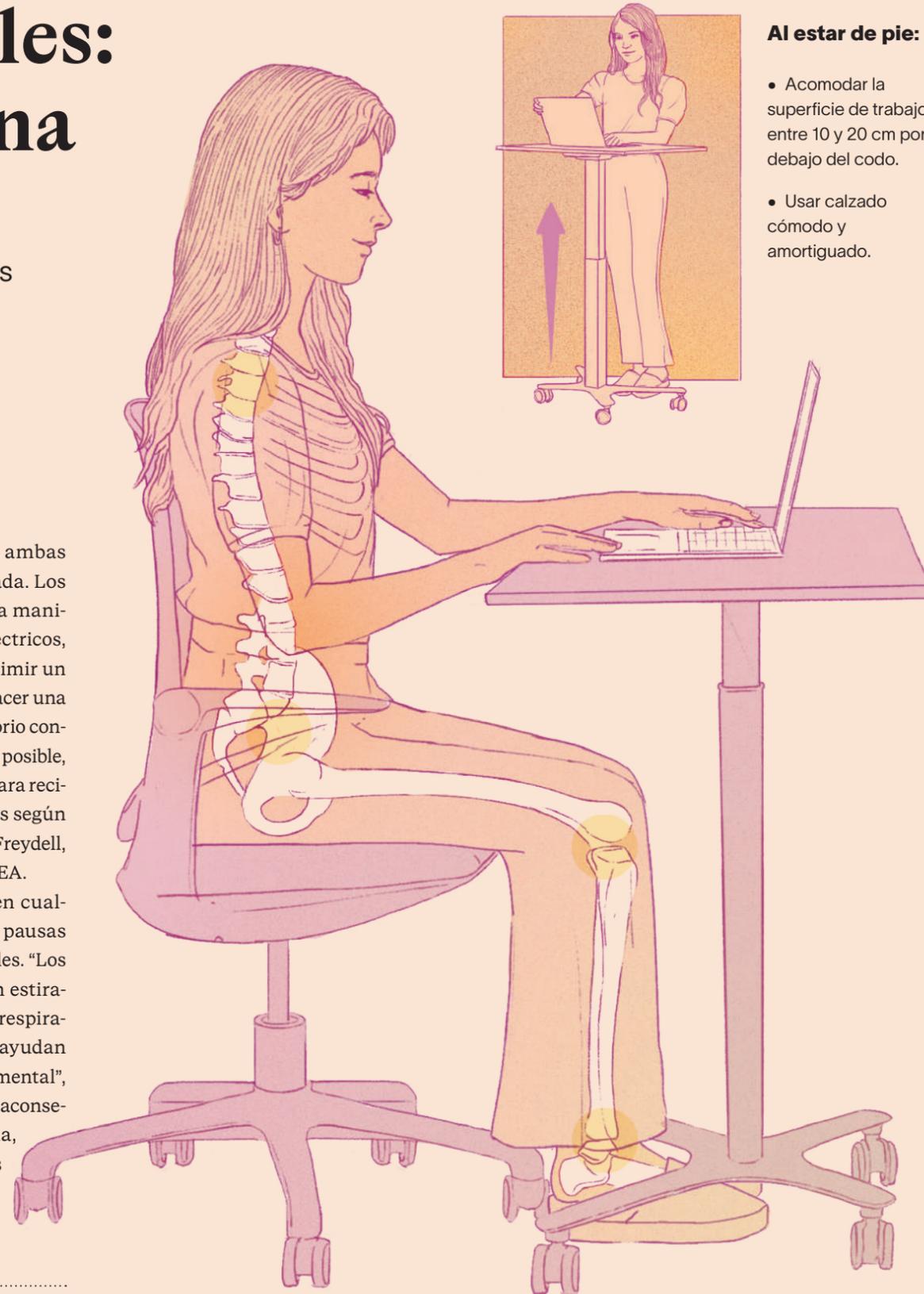
Para contrarrestar estos efectos, muchas personas han optado por adquirir un escritorio de pie. Sin embargo, la doctora Sandra Aponte, fisioterapeuta adscrita a Colsanitas, explica que tampoco se trata de estar parados todo el día: "No podemos afirmar que una postura es buena y otra mala. Ambas, sentado o de pie, traen beneficios y riesgos. Lo importante es cómo y cuánto tiempo estamos en cada una".

De ahí que los escritorios elevables sean una opción más recomendable:

nos permiten alternar entre ambas posturas a lo largo de la jornada. Los hay manuales, que tienen una manivela para ajustar la altura, y eléctricos, que suben y bajan con solo oprimir un botón. "La recomendación es hacer una transición gradual de un escritorio convencional a uno elevable y, en lo posible, consultar con un especialista para recibir indicaciones personalizadas según el estado de salud", dice Victor Freydell, líder de Negocio Regional en IKEA.

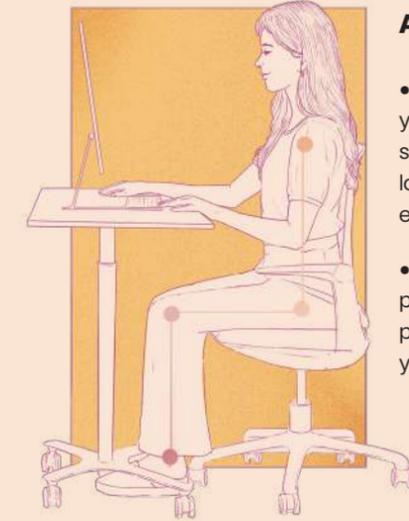
Vale la pena resaltar que en cualquier caso es necesario hacer pausas activas y tener hábitos saludables. "Los descansos cortos que incluyen estiramientos, movilidad articular, respiración o ejercicios de relajación ayudan a mejorar la condición física y mental", comenta la doctora Aponte. Se aconseja hacerlos cada hora y media, además de caminar después de almorzar, subir escaleras y hacer ejercicios oculares para descansar la vista. **B**

* Periodista Bienestar y Bacánika
@valehria.12



Al estar de pie:

- Acomodar la superficie de trabajo entre 10 y 20 cm por debajo del codo.
- Usar calzado cómodo y amortiguado.



Al estar sentado:

- Mantener rodillas y caderas a 90°, usar soporte lumbar y poner los pies firmes sobre el suelo.
- Usar del apoyapiés puede reducir la presión en rodillas y en la zona lumbar.



• Escritorio adecuado:

elegir el manual o el eléctrico, según preferencia.

• Pantalla a la altura de los ojos:

evitar forzar cuello y hombros.



• Cambio de posturas:

no pasar más de una hora y media seguida en la misma posición.

• Pausas activas cada 90 minutos:

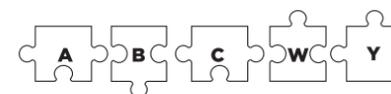
estirarse, moverse, hacer ejercicios oculares y respirar.

Meningitis por meningococo: una enfermedad inmunoprevenible que debes conocer

¿Sabías qué es una enfermedad que puede cambiar por completo la vida de tus hijos? Conversemos sobre la meningitis por meningococo, una de las formas más graves de esta enfermedad.¹

La meningitis, una inflamación de los tejidos que rodean el cerebro y la médula espinal,¹ afecta principalmente a lactantes y niños menores de cinco años.² Si bien existen diferentes tipos de meningitis que pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos,³ la meningitis por meningococo, provocada por la bacteria *Neisseria meningitidis*, es una de las formas más graves de meningitis debido a su rápida progresión y alto riesgo de complicaciones graves si no se trata a tiempo.⁴

El doctor Élix Ramos, gerente médico de vacunas para GSK Colombia, advierte: “Aunque muchos creen que solo existe un tipo de meningococo, en realidad hay cinco serogrupos principales:¹



La prevención de cada uno de ellos a través de la vacunación es clave en beneficio de la salud, el desarrollo y la calidad de vida de niños y niñas”.¹

¿Por qué la meningitis por meningococo es grave?

Cuando los niños la contraen, la enfermedad puede alcanzar altos niveles de complejidad, esto se debe a su rápida progresión.⁴

De hecho, aun en casos en los que se diagnostica de manera temprana y se recibe tratamiento adecuado, de un 5 a 10 % fallece entre las primeras 24 a 48 horas tras la aparición de síntomas.⁴

¿Sabías que los síntomas pueden ser similares a los de un resfriado común?

La identificación temprana es clave; sin embargo, puede ser difícil ya que los síntomas iniciales son similares a los de una gripe; por ello es importante consultar con el médico.⁵

En bebés:³

- Fiebre alta.
- Lentitud o inactividad.
- Irritabilidad.
- Falta de apetito.
- Hinchazón de la fontanela (parte blanda del cráneo).
- Vómitos.

En niños mayores de 2 años:³

- Fiebre alta repentina.
- Dolor de cabeza.
- Rigidez en el cuello.
- Alteración del estado mental.
- Náuseas y vómitos.
- Convulsiones.

Secuelas de la meningitis por meningococo

Incluso con tratamiento oportuno, hasta el 20 % de las personas que sobreviven la enfermedad pueden sufrir secuelas (consecuencias en su estado de salud) permanentes.⁴ Uno de cada cinco puede llegar a tener convulsiones, pérdida de audición, retraso mental, alteraciones de la memoria, así como amputación de extremidades,⁶ lo que refuerza la importancia de la prevención.

Entre las diferentes maneras de prevención, ¿cuál es la más efectiva?

- Existen diferentes medidas como:
- Lavarse las manos con frecuencia.³
 - Evitar compartir objetos personales.³

• Vacunarse contra los serogrupos más comunes de la meningitis por meningococo: A, B, C, W, Y.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la forma más efectiva de prevenir la meningitis es la vacunación. Por ello, actualmente el organismo impulsa una hoja de ruta para acabar con la enfermedad para 2030.^{1,6} “Invitamos a los padres a consultar con su médico sobre cómo prevenir la meningitis por meningococo para proteger a los más pequeños de esta compleja enfermedad, conocer y prevenirla puede marcar la diferencia en la vida de nuestros niños”, concluye el doctor Ramos. **B**



NP-CO-MNU-PRSR-250001 | Fecha de elaboración: Enero 2025 | Material elaborado por GlaxoSmithKline Colombia S.A. Ante cualquier duda consulte a su médico. Referencias: [1] Revista Infectio. Epidemiología de la enfermedad por meningococo en Colombia. (2017) https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&e&src=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjumYvy-uuKAXUkmokEHW7TFAgQFnoECB4QAQ&url=https%3A%2F%2Frevistainfectio.org%2F%2Findex.php%2Findex%2Farticle%2Fdownload%2F637%2F648%2F1956&usq=AOvVaw2WuqEiL_vIUQvO7ZYDISKL&opi=89978449 [2] Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/meningococo> [3] Organización Mundial de la Salud. Meningitis. (2023). Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/meningitis> [4] Ministerio de Salud y protección social. Lineamientos para la atención clínica integral de pacientes con enfermedad meningocócica en Colombia. (2018). Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/PAI/Lineamientos-atencion-clinica-Enfermedad-meningococica-Colombia.pdf> [5] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/meningitis/symptoms-causes/syc-20350508> [6] Organización Mundial de la Salud, DERROTAR A LA MENINGITIS PARA 2030 UNA HOJA DE RUTA MUNDIAL. (2021). Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345177/9789240030169-spa.pdf?sequence=>

Guía para usar medias de compresión



Las medias de compresión ayudan a mitigar algunos de los problemas que se producen al estar largas jornadas de pie y ofrecen otros beneficios importantes para la salud. Con la orientación de un cirujano vascular, respondemos las preguntas esenciales sobre esta prenda.

Por: María Juliana Pacheco B.*

Ilustración: Daniela Hernández

¿Qué son las medias de compresión?

Son un tipo de medias especiales que tienen compresión graduada; es decir, aprietan más que las medias regulares. Al aplicar presión sobre los músculos, facilitan el movimiento del líquido linfático –que transporta nutrientes, glóbulos blancos y otras sustancias a través del sistema venoso– y evitan su acumulación.

¿Para qué sirven?

- **Redirigen** el flujo sanguíneo.
- **Evitan** la retención de agua y otros líquidos.
- **Reducen** la hinchazón y el dolor en las piernas.
- **Ayudan** a evitar que empeore la situación de quienes retienen líquidos o tienen várices en las piernas (aquellas venas hinchadas, dilatadas y curvadas que suelen verse bajo la piel).
- **Previenen** la aparición de várices gruesas, que surgen por un daño en el sistema venoso interno superficial.



Características principales

- El nivel de presión varía de leve a fuerte.
- Pueden ser largas o cortas: vienen hasta la rodilla, la mitad del muslo o la cintura.
- Están fabricadas con una mezcla de materiales que incluye algodón, poliéster, nailon, licra y cobre, para mayor elasticidad y comodidad.
- Las tallas son estándar generalmente, pero pueden ajustarse al cuerpo del paciente.
- Hay de diversos colores, precios y marcas en el mercado local.

Se recomienda consultar a un profesional para que recomiende qué medias usar según el caso específico. En Colombia se encuentran en farmacias, tiendas ortopédicas y algunos almacenes de cadena.



¿Para qué condiciones se recomiendan?

Enfermedades linfáticas:

Causan retención de líquidos e hinchazón en diferentes partes del cuerpo, como piernas, tobillos, manos o dedos. Tratar esta inflamación es de suma importancia, pues si se desarrolla, puede afectar la calidad de vida de la persona.

Enfermedades de tipo venosas:

Se producen cuando las venas no funcionan correctamente. Una de las más comunes es la aparición de várices en las piernas. Aunque al inicio no son peligrosas, si su progresión no se atiende en el momento indicado pueden derivar en complicaciones serias. Por ejemplo, en la inflamación de una vena (flebitis).

Acciones que pueden complementar su uso

- Hacer ejercicio.
- Cuidar el peso.
- Llevar una alimentación balanceada.
- Poner las piernas en alto después de una larga jornada de pie.

* Escritora y comunicadora. Autora del libro *Un lugar en el mundo*. Con la colaboración de Juan Agustín Varela, cirujano vascular adscrito a Colsanitas. Otras fuentes consultadas: MedlinePlus y Metro Vein Centers. @julianapachecoblel



¿Qué tipo de personas podrían necesitarlas?

Cualquier persona que, por trabajo u otras circunstancias, esté de pie más de diez horas al día.

- Médicos, cirujanos, enfermeras y otros profesionales de la salud.
- Periodistas y reporteros que cubren eventos largos.
- Profesionales del aseo o personas dedicadas al trabajo doméstico que no se sientan en todo el día.
- Personas que frecuentan festivales de música u otros eventos culturales que duran horas o días.



Para tener en cuenta

- Aunque algunos deportólogos recomiendan a sus pacientes el uso de medias de compresión, desde la medicina vascular no se las considera estrictamente necesarias para los deportistas, pues al hacer ejercicio ya se genera una contracción activa de las pantorrillas.
- Es común que a las mujeres les aparezcan arañas vasculares en las piernas (esas venitas muy delgadas rojas, azules o verdes). Las medias de compresión no son tan efectivas en estos casos, pues las arañas, generalmente, están relacionados con factores hormonales y no con el sistema venoso interno.

Fernando Solórzano y la búsqueda del sentido de la vida

Uno de los actores emblemáticos de la televisión colombiana, y quien pasó recientemente por la experiencia de participar en un *reality show*, confiesa cuáles han sido las enseñanzas que le han dejado el camino de la actuación y el paso de los años.

Por: Mónica Diago*

Fue la idea de un negocio lo que condujo de nuevo a Fernando Solórzano, el Flaco, a su natal Cali. Su intención era montar una venta de chorizos que traía del Eje Cafetero. Llevarlos a Cali por carretera era viable, transportarlos hasta Bogotá no. Así que abrió un local sencillo junto a su esposa en la Sultana del Valle, y poco a poco La Choriserie se fue haciendo conocido, en parte por la fama que él ya tenía como actor. Pero se atravesó la pandemia, las ciudades se convirtieron en territorio fantasma, las personas dejaron de frecuentar restaurantes y el negocio no pudo continuar. En estos tiempos difíciles, el Flaco consiguió un trabajo en la Alcaldía de Cali y se instaló definitivamente en la ciudad. Hoy viaja a Bogotá cada tanto para grabar algún programa, pero está dedicado sobre todo a sus proyectos personales. Hace contenido para redes, una labor que, contrario a lo que muchos piensan, le demanda disciplina y dedicación. “Pueden pensar que grabar contenido es una tontería. No lo es. Incluso los creadores de contenido tenemos jefe: es el algoritmo, la máquina que nos dice si estamos bien o no. Todo cambió muchísimo y yo me adapto al cambio”, explica.



Fotografía: **archivo personal**

Trayectoria actoral del Flaco Solórzano



1.



2.



3.

1. En la serie *Las muñecas de la mafia*, junto a Amparo Grisales.

2. Caracterizado como Horacio Cuervo, en la serie *Las Villamizar*.

3. El Flaco junto a Orlando Valenzuela, en la obra *El atolondrado de Molière* (2009).

¿Cómo resultó ese cambio de Bogotá a Cali?, ¿esa adaptación a su ciudad de infancia después de tantos años?

Confieso que una de las cosas que más disfruto de Cali es sentir que todo el día hace calor. De pronto comencé a sentir fastidio por el frío. Bogotá puede ser caliente en el día, pero a partir de las cinco de la tarde es muy fría, los 365 días del año, entonces hay que guardarse. En cambio en Cali empecé a ver que la gente hacía deporte a las diez de la noche, que los restaurantes estaban abiertos hasta tarde, y esa vida me pareció más agradable. Además, Cali es más económica que Bogotá. Hace diez años no podía tomar esta decisión, porque mi trabajo me obligaba a estar en Bogotá, pero ahora hago proyectos muy puntuales que me permiten ir y venir.

Ahora que es creador de contenido, ¿cómo enfrenta el reto de cautivar a una audiencia con una atención tan dispersa?

Uff, es complicado retener a la gente en redes sociales, porque está haciendo otras mil cosas; la gente está en cualquier lugar. Hay que capturar

la atención del público en tres segundos. Esto es contrario, por ejemplo, a lo que sucede en el teatro. La persona entra a una sala, le piden silencio, apagan luces, prenden el escenario y todos estamos concentrados en eso. Digamos que tener la atención del público es más fácil en estas experiencias en vivo.

¿Le fue fácil entender el cambio de la industria del entretenimiento y adaptarse?

Sí, me adapté al formato. Hay actores que dicen “yo solo hago teatro, arte del bueno y nunca haré nada más”. Es respetable, pero yo pienso distinto. Para mí la diferencia entre una telenovela y un *reality* es muy poca. Este ego de los actores que miran con desdén los *realities* y las redes sociales me parece extraño, porque si uno ya hace novelas pues ya entró a una industria de consumo. Hacer una telenovela es igual que hacer un *reality*. Muy diferente, eso sí, es hacer teatro. Al final, entendí que en el contenido en redes había una posibilidad para emprender y estoy muy dedicado a ello.

¿Cuál siente que ha sido su mejor papel como actor?

Mi mejor papel siempre es el último que he hecho, el más reciente. Llevo 38 años actuando y, sencillamente, lo más reciente es lo mejor. Sobre todo porque he logrado decantar algo con la madurez, por

fin entendí e interioricé un consejo que me daban al principio de mi carrera: “para ser un buen actor tienes que escuchar”. Es el principio básico. Pero es complicadísimo. El acto de escuchar debe mantenerme muy presente, pendiente de todo, sintiendo a la otra persona, oliéndola, dejándome embriagar de todo lo que está ahí. Eso que pasa en la vida real tiene que estar en la actuación. Y hay que olvidarse de lo que viene, del siguiente paso. Hay que dejarse sorprender. El público tiene que escuchar lo que está pensando el actor. Y recibir el impulso que te da otra persona, y tomarse el tiempo de cruzar ese puente que hay entre ese impulso y lo que yo voy a responder. Según como pase ese puente será el nivel de actuación. Ahí se define si estás actuando con verdad.

Otra de sus pasiones es la música. Hace giras tocando en diferentes países... Cuéntenos un poco sobre este pasatiempo.

Mi amor por la salsa viene de hace mucho tiempo. En los ochenta trabajé en dos sitios de salsa en Bogotá: Quiebracanto y El Goce Pagano. Hacía de todo: era portero, mesero... Luego empecé a comprender la música. Trabajaba de nueve de la noche a tres de la mañana. No había computadores ni *playlists*. Había que estar concentrado con los discos, los *cassettes* y los CD. Luego terminó este trabajo y mis amigos me invitaron a poner música. Siempre me gustó poner música y hacer bailar a la gente. Ahora lo hago por *hobbie*. En octubre me voy a Europa a poner música en bares; ya es mi cuarta gira. Voy a los bares de colombianos y la gente me reconoce, se toma fotos, paso de mesa en mesa saludando. Es una gran experiencia.

¿Qué certeza lo acompaña actualmente?

Hay algo que me ha gustado mucho de llegar a este punto y es saber que la búsqueda que me he trazado de encontrarle sentido a la vida sigue como una constante en mis días. Yo sigo buscando ese sentido, sigo con esa pregunta, y eso es lo que más me alimenta. **B**



Fotografía: Daniel Jaramillo

El Flaco y Jorge Rausch estrenan el podcast *Los andropáusicos*

El actor y el chef se unieron para crear el primer podcast latinoamericano sobre las vivencias de los hombres que están atravesando la andropausia, el proceso natural en el que los niveles de testosterona disminuyen, causando efectos en diferentes funciones físicas y mentales.



Abordarán temas como la libido, el autoestima, la salud física y mental, la jubilación, la sexualidad y la búsqueda del sentido de la vida después de los 50 años.

Escúchalo a partir del 23 de octubre en YouTube y Spotify.

¿Qué es el bienestar para el Flaco Solórzano? Escanea este código



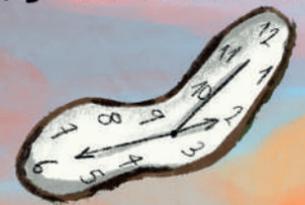
* Editora de la revista *Bienestar*

¿TODAVÍA TENGO TIEMPO (Y ENERGÍA) PARA SER BUENA AMIGA?

POR: CAMILA TAPIAS BEDOYA
ILUSTRACIÓN: @EMAVILLALBAJ



LEÍ QUE SE NECESITAN 200 HORAS PARA PASAR DE CONOCIDO A AMIGO CERCAÑO (JOURNAL OF SOCIAL AND PERSONAL RELATIONSHIPS, 2018)
¿APLICABLE A TODOS? NO.
¿REVELADOR? SÍ: LAS AMISTADES PROFUNDAS NO NACEN EN UNA TARDE.



PREFIERO UNA CONVERSACIÓN HONESTA DE UNA HORA QUE CUATRO HORAS DE PRESENCIA INCÓMODA. LA CALIDAD ME SOSTIENE MÁS QUE LA CANTIDAD.



TENGO POCAS AMISTADES ÍNTIMAS. NOS VEMOS CADA 15 DÍAS... O CADA DOS MESES.

Y MUCHAS VECES NO VOY POR AGOTAMIENTO.

EL POCO TIEMPO QUE TENGO LO USO PARA MÍ Y MIS HOBBIES, PERO IGUAL ESTOY PRESENTE.



¡QUE VIVAN LAS AMISTADES DE "BAJO RIESGO"! LAS QUE SIGUEN AHÍ AUNQUE SOLO HABLEMOS DESPUÉS DE UN BRUNCH, UNAS COPAS O UN MEME ENVIADO TRES SEMANAS TARDE. ESO TAMBIÉN CUENTA.



NO SE TRATA DE SER "BUENA" O "MALA" AMIGA, SINO DE ENCONTRAR FORMAS REALES DE ESTAR. CON QUIEN TRABAJÉ UNOS MESES. CON QUIEN CONOZCO DESDE EL COLEGIO. CON QUIEN SIGUE SIENDO RAÍZ EN MI VIDA.



CUANDO SUBIÓ LA EXIGENCIA EN MI VIDA (TRABAJO, ESTUDIOS, RUTINAS), MI CÍRCULO SE ACHICÓ. ENTENDÍ QUE NO TODAS LAS AMISTADES REQUIEREN LA MISMA ENERGÍA. Y ESTÁ BIEN.



ESTOY CANSADA, PERO NO AUSENTE. Y ESO TAMBIÉN ES CUIDAR.



SER BUENA AMIGA NO ES ESTAR DISPONIBLE SIEMPRE, SINO ELEGIR CON CONCIENCIA DÓNDE PONGO LO POCO QUE ME QUEDA.

Para ver más columnas como esta ingresa a nuestra perfil de Instagram @bienestarcolsanitas



¡Ay, las palabrejas de hoy!

De antemano pido disculpas por la cantaleta, pero me ofusca el uso indiscriminado de ciertas palabras que hoy en día se han expandido como especies invasoras. ¿Qué piensan ustedes?

Por: Eduardo Arias Villa*

Las personas de cierta edad tenemos fama de ser cantaletudas, gruñonas y cascarrabias. No es la norma en mi caso, pero hay momentos en que lo soy. Y uno de ellos es este, en el que desahogaré el ofusque que me produce el uso generalizado de ciertas palabrejas que –parecería ser– muchos consideran que le dan peso, contundencia o “político-correctez” a su manera de expresarse. Son palabras que o bien no se usaban, o antes se utilizaban en un contexto muy preciso y exacto, pero que ahora forman parte de absolutamente cualquier discurso, cualquier conversación, cualquier proclama, cualquier texto. Se han expandido por doquier como cualquier especie invasora.

Desde ya ofrezco disculpas por la cantaleta que viene a continuación. Ya que hablábamos de especies invasoras, como lo son el pez león, el retamo espinoso, la rana toro y tantas otras que la globalización ha dispersado por el mundo, comienzo por la, para mí, más insostenible de todas estas palabras: *ecosistema*. Bueno, *ecosistema* es un término que me encanta encontrar en textos sobre medio ambiente y ecología: los ecosistemas amazónicos, los nuevos ecosistemas urbanos... Pero ahora cualquier cosa es “un ecosistema”. “El ecosistema de las industrias creativas en Bogotá”. “El ecosistema de las redes sociales”. “El ecosistema de la realidad expandida”. “El ecosistema de los fabricantes de ollas a presión”. “El ecosistema de las papas a la francesa congeladas de supermercado”.

¿Por qué de pronto esa palabra reemplazó las que siempre se utilizaron como, por ejemplo, *sector*? ¿El sector de la industria automotriz? Debe ser porque ahora se habla es del “ecosistema del sector de la industria automotriz”.

Otra que desde hace ya varios años aparece en todas partes con irritante frecuencia es *socializar*. De acuerdo con el diccionario de la Real Academia de la Lengua, esa palabra tiene los siguientes significados: 1. Transferir al Estado, o a otro órgano colectivo, algo de propiedad privada. 2. Extender al conjunto de la sociedad algo limitado antes a unos pocos. 3. Adaptar a un individuo a las normas de comportamiento social. 4. Hacer vida de relación social. Pero ahora *socializar* se usa para absolutamente todo: “Les voy a socializar esto que acabo de leer”.

“Quiero socializar esta iniciativa”, “Me interesa socializar”. Socializar, socializar. ¿Qué se hicieron aquellas palabras y expresiones como *compartir*, *divulgar*, *discutir*, *debatir*, *poner en consideración*...?

Vamos con otra nueva plaga. *Territorio*. Ahora todo lo que no ocurre en el casco urbano de Bogotá, Medellín, Cali o Barranquilla sucede en un ente abstracto (no sé si del multiverso) denominado “el territorio”. Ya nadie dice “Tengo que ir a reunirme con una comunidad en la vereda Las Palmas”, sino “Voy a ir al territorio a reunirme con una comunidad”. “No puedo ir a tu fiesta porque ese día estaré en el territorio”. Como quien dice, estará en la galaxia, en la Tierra Media,



en el Mundo de Narnia. Además, ¿caso Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla no ocupan un territorio?

Otra palabra que también se ha puesto de moda es *multidisciplinar*. La verdad, yo jamás la había oído, pero parece que ahora es la manera (políticamente) correcta de calificar lo que antes uno denominaba como multidisciplinario o interdisciplinario. Y si uno le dice a un artista que su obra es multidisciplinaria lo mira a uno rayado y lo corrige. “No. Es multidisciplinar”.

¿Y qué me dicen de los *peluditos* para referirse a los perros y a los gatos? ¿O de esos avisos que prohíben el ingreso de mascotas a un establecimiento? ¿Significa eso que uno sí puede entrar con un águila calva, un cocodrilo, una pantera de Java o un chigüiro? Y qué tal esa tendencia de deseárselo a alguien en su cumpleaños “lo mejor en esta nueva vuelta al Sol”.

Emprendimiento también se ha vuelto moneda de uso muy corriente. Es más: a casi cualquier iniciativa individual o colectiva se le llama emprendimiento. Desde vender sánduches en la universidad y galletas para perros en los parques hasta inventarse Rappi o establecer una aerolínea como Ryanair. Pero bueno... digamos que *emprendimiento* aguanta. Y gracias por haber aguantado la cantaleta. ^B

* Periodista y escritor
@eduardoariasvilla

“
‘Quiero socializar esta iniciativa’,
‘Me interesa socializar’.

Socializar, socializar. ¿Qué se hicieron aquellas palabras y expresiones como *compartir*, *divulgar*, *discutir*, *debatir*, *poner en consideración*...?”

Eduardo Arias Villa

Queremos conocer mejor a nuestra comunidad



Cuéntanos
qué haces al recibir
nuestra revista.

Bienestar