

EDICIÓN 203

Bienestar

ABC DE LOS ANTICONCEPTIVOS FEMENINOS

Desde la mirada experta
de una ginecóloga

LA YUCA, NUESTRO ALIMENTO AMAZÓNICO

¿Qué hace tan
popular a esta raíz?



J O R G E R A U S C H

REINVENTARSE EN LA COCINA



**Conoce la
red asistencial**
más grande del país

Donde la excelencia médica
se vive con humanidad.

10
Clínicas

40
Laboratorios

Una misión:
cuidar de ti y tu familia.

Clínicas especializadas de alta complejidad.



Clínica Reina Sofía
Bogotá



Clínica Iberoamérica
Barranquilla



**Clínica Universitaria
Colombia**
Bogotá



**Clínica Sebastián
de Belalcázar**
Cali



Clínica Eirén
Bogotá



Clínica Keralty Ibagué
Ibagué



Clínica Visonía
Bogotá / Cali

**Donde estés, hay una clínica o un laboratorio
de nuestra red para cuidarte.**

CONTENIDO

Edición 203
Diciembre 2025 - Enero 2026

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



JORGE RAUSCH
Fotografía: Camo Delgado



Encuétranos en redes sociales como @BienestarColsanitas.

La conciencia vital de Vanessa de la Torre

POR: MÓNICA DIAGO

08



Tinnitus: el sonido fantasma

POR: SARA ZULUAGA

12

Yuca: el alimento de consumo mundial que nació en la Amazonía

POR: MAURICIO SOLANO

16

Cambio y transformación en la vida de Jorge Rausch

POR: MÓNICA DIAGO

20

Narrativas del corazón: tres historias que reescriben el cáncer

POR: VALERIA HERRERA

26



Las que aprendimos a montar en bici tarde

POR: MARÍA CAMILA TAPIAS

32

Anatomía del baloncesto

Juan Diego Tello y Jaime Echénique, estrellas de la Selección Colombia

POR: ÁNGEL UNFRIED

36

Detrás de la alergia a las mascotas

POR: MARÍA CAMILA TAPIAS

38



La educación menstrual en el Catatumbo es la revolución de María Marín

POR: CATALINA PORRAS SUÁREZ

42

Cirugía laparoscópica: alta precisión y excelentes resultados

POR: VALERIA HERRERA

46



Tres montañas de la literatura paisa

Isabel Botero, Juliana Gómez y Lina María Parra

POR: MARIANA MARTÍNEZ OCHOA

48

Cuidar en soledad es una receta para el agotamiento

COLUMNA DE: ANDREA CABALLERO

52

Bienvenida la edad de fuego

POR: LAURA DANIELA SOTO

54



Marquesa: una receta de vida

POR: MARÍA CAMILA TAPIAS

58

Mi papá vive en mí: el duelo cuando el amor permanece cerca

POR: MÓNICA DIAGO

61



Una nueva mirada al Llano desde el arte

Lina Henao, ganadora del Premio Arte Joven

POR: ÁNGEL UNFRIED

64

Más allá de la píldora: anticonceptivos para todas

POR: MARÍA JULIANA PACHECO

66



Explosivo y liberador: boxeo funcional

POR: LAURA DANIELA SOTO

70

Una declaración de identidad convertida en diseño

POR: LAURA DANIELA SOTO

74



El último gol: lo que me enseñó la escuela de fútbol de mi hijo

POR: MARTÍN FRANCO VÉLEZ

78

Así fue nuestro Club del Cuidado Bienestar en Cali

POR: REDACCIÓN BIENESTAR

82

Nicolás Montero: “El bienestar de todos es el de uno mismo”

POR: ADRIANA RESTREPO

86



Caminante... cuál camino

COLUMNA DE: EDUARDO ARIAS VILLA

90

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
Valentina Izquierdo
Nicolás Gutiérrez

Diseñador
Daniel Villamizar

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

Practicante de redacción
María Camila Tapias

Especialista digital
Juan Carlos Afanador
jcafanador@colsanitas.com

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

Correctora de estilo
Paula Marulanda

Fotografía
Wendy Vanegas, Valeria Herrera, Laura Soto, María Camila Tapia, Alejandra Quintero, Andrés Martínez, Creative Makers, Andrés Gómez, Gabriel Carvajal

Ilustración
Juliana Barón, Camila Bolívar, Alejandro Díaz, Valentina Martínez, Luisa Martínez, Gabriela Mendoza, Lennis Orozco, Lilliana Ospina, William Pineda, Juliana Quitian

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 quieres comunicarte con nosotros escríbenos a:
lectoresbienestar@colsanitas.com

Actualiza tus 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

Nuevas puertas que se abren para nuestra comunidad

2025 fue un año de aperturas, de nuevos comienzos y de más servicio para nuestros usuarios. Abrimos cinco oficinas de atención y tres centros médicos. Ampliamos nuestra oferta para que más colombianos, en diferentes regiones, tengan acceso a servicios de salud de calidad.

Por Ivonne Orozco Vasconsellos*



Fotografía: Erick Morales

Uno de los propósitos que nos trazamos al inicio de 2025, y que hoy podemos decir que cumplimos, fue continuar fortaleciendo los servicios para nuestros usuarios. El año está por terminar y a la fecha logramos inaugurar ocho sedes de atención en salud en todo el país.

Abrimos la Oficina de Atención Asistencial (OAA) de Sogamoso; la OAA de Armenia; la OAA de Barrancabermeja; la Oficina de Atención al Usuario (OAU) de Rionegro y la OAA de Sincelejo. También, los centros médicos Colsanitas El Nogal y C.A.E Banco de la República, en Bogotá, y la Torre del Mar, en Barranquilla. A todos estos lugares pueden acceder los usuarios de medicina prepagada Colsanitas y Medisanitas.

Nos enorgullece poder brindar a más usuarios servicios vitales como los que presta el centro médico Colsanitas El Nogal: unidad de rehabilitación cardíaca, dermatología, medicina física y del deporte, nutrición y dietética, neurología y diferentes programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que cuidan de nuestros afiliados en sus diferentes etapas de vida. Nuestro enfoque de cuidado integral se ve reflejado en el artículo “Narrativas

del corazón: tres historias que reescriben el cáncer”, una muestra del ejercicio que hicimos con pacientes oncológicos de la Clínica Colombia, en Bogotá, como parte de su proceso de sanación.

La infraestructura y el equipo humano de las Oficinas de Atención al Usuario y las Oficinas de Atención Asistencial buscan ofrecer servicios de aseguramiento en salud que aporten al bienestar de los usuarios, a través de programas que fomentan la salud y mejoran la calidad de vida de los colombianos.

Nos impulsa el compromiso de crear espacios confortables para la atención presencial que permitan ampliar la oferta de nuevas especialidades y mejorar la oportunidad y calidad de la atención médica. Todo esto, entendiendo las necesidades específicas de cada territorio.

Felices fiestas y un 2026 cargado de salud, sueños y metas que se transformen en caminos de bienestar. ^B

* Presidenta Keralty-Colsanitas

Colsanitas

Viaja siempre PROTEGIDO

Por ser usuario de Colsanitas o Medisanitas¹ cuentas con el Seguro de viaje² con asistencia médica en el exterior.

No importa cuántas veces viajes, siempre y cuando cada salida sea desde Colombia, te cubrimos hasta 30 días en cada viaje.

Activa tu cobertura, para poder contar con este beneficio, siguiendo estos pasos:

- 01 **Antes de salir de Colombia, a través de nuestros canales digitales:**
 - **Oficina virtual** en colsanitas.com y APP Colsanitas
 - **Asistente virtual María Paula** a través de WhatsApp +57 3103107676 y el chat en colsanitas.com
- 02 **Suministra los siguientes datos:** Nombres completos, tipos y números de identificación de los usuarios viajeros que se encuentren activos y registrados en el contrato de medicina prepagada.
- 03 Luego de la activación del **Seguro de Viaje**, enviaremos a tu correo registrado la **confirmación y el documento con las coberturas y demás detalles**. Recuerda que este documento es válido para trámites consulares o migratorios.

Para acceder a la cobertura desde el exterior, sigue estos pasos:

- 01 Comunícate con el número de teléfono correspondiente al país donde te encuentres o desde cualquier lugar del mundo:
Estados Unidos: 18003705753 Brasil: + 55 800 8782469
México: + 52 800 5220216 Resto del mundo: 18003705753
España: + 34 900 861329 WhatsApp - Solamente por mensajes (no llamadas) (+1) 863 2041965
Recuerda tener a la mano el pasaporte o los tiquetes, estos podrán ser solicitados por la Central de Asistencia.
- 02 Sigue las instrucciones del operador encargado de Operadores Internacionales.
- 03 En caso de una urgencia vital que impida solicitar autorización previa, acude al servicio médico más cercano y reporta el evento a la Compañía dentro de las **72 horas siguientes**, a las líneas de atención según tu país o al correo **assistance@wtabyhas.com**

¹ Solo contratos con este beneficio.

² Beneficio adicional potestativo de la compañía, que no hace parte del plan de medicina prepagada.



La conciencia vital de Vanessa de la Torre

La periodista caleña lleva 27 años trabajando desde diferentes lugares del mundo. Hoy, asentada en Bogotá, reconoce el eco que tiene su voz. Hablamos con ella sobre el valor de su oficio, la maternidad y las herramientas de salud mental que le han permitido navegar la vida.

Por: Mónica Diago*

Fotografías: Alejandra Quintero

El primer libro que escribió Vanessa de la Torre ya lleva siete ediciones. *Historias de amor en campos de guerra*, que reúne seis crónicas de mujeres atravesadas por el conflicto armado, se ha convertido en un referente en los colegios. Vanessa se siente orgullosa porque lo escribió, en parte, para explicarles a sus hijas el valor de su trabajo y sus ausencias en casa. “Sé que ellas ahora son conscientes del valor de ese sacrificio que hago cuando tengo que dejarlas y perderme eventos de su

cotidianidad. Me costó asumirlo, pero a ellas el mundo, tal vez, les va a costar menos de lo que nos costó a otras mujeres, porque la historia femenina está hecha de un montón de mujeres que rompieron límites. Pero los derechos de las mujeres siempre están pendiendo de un hilo. Por eso no podemos descuidarnos”, confiesa.

En la pandemia empezó a escribir su segundo libro, pero no pudo terminarlo porque se sentía agobiada. El covid le dejó, entre otras secuelas, una parosmia: un trastorno del olfato que se caracteriza por la confusión de los olores. “Todo me olía a putrefacto, a podrido, a quemado, a gasolina, a muerte, todo el tiempo, durante muchos meses. Me costó salir de ahí. Nunca volví a ser igual, no volví a oler como olía antes. Nada me gusta del todo. Me cambió la relación con la gastronomía, con los perfumes, con las personas”, cuenta Vanessa. Su relación con la muerte también cambió. Fue testigo de muchas en esa época.

*Editora de la revista *Bienestar*
@ladiago

Cada mañana, en Caracol Radio, Vanessa llevaba la cifra de fallecidos por coronavirus. Contaba también la experiencia de los médicos que luchaban por salvar vidas. Estuvo en contacto directo con enfermeras, neumólogos y otros especialistas de todo el país. Y en ese ejercicio encontró la inspiración para su segundo libro, que por fin terminó y será publicado en febrero de 2026. *El olor del fin del mundo* nos trae una serie de historias de amor cruzadas por la pandemia. “A mí me encanta hablar, escribir y leer sobre el amor, porque me alivia”, comenta la periodista.



Hablando de esa fascinación que tienes por el amor, ¿qué sientes por Cali, por el Pacífico colombiano?
A mí me corre el Pacífico en las venas. Por el lugar en el que nací, por el primer mar que conocí, por esa selva que tanto he recorrido. Mis padres me enseñaron a amar el Pacífico. Eso me hizo una persona con un espíritu salvaje, libre. Siempre quiero algo distinto a lo que tengo; me seduce el mundo, la gente, explorar. Soy curiosa en cada milímetro de mi ser. Salí de mi casa en Cali muy joven, estudié en Bogotá. Viví en Washington, en el Medio Oriente, en Nueva York. Viajé por India, Nepal... Siempre he sido andariega, con mi morral al hombro. Reportera. Me asenté cuando volví a Colombia, tuve dos hijas y empecé a trabajar como periodista. Pero el Pacífico me habita en todos mis andares.



¿Te defines como una mujer que está siempre en búsqueda?
Sí. No soy una mujer que se conforma. Nada me parece suficiente y eso tiene sus pros y contras. Soy muy exigente conmigo y con mi entorno; a veces puede ser agotador. Cuando termino una entrevista me pregunto si quedó bien, si pude haber preguntado otra cosa... No es que sea inconfor-



me; es que nada me parece suficiente, siempre quiero más. Me costó mucho trabajo entenderlo, mucha terapia y mucha autoaceptación.

¿Qué ha sido lo más gratificante de ser mamá de dos niñas?
El instante diario. Verlas sonreír para ir al colegio, verlas meter un gol en un partido de fútbol, ver cómo disfrutan el mar, ver cómo se van independizando, cómo van construyendo sus propias personalidades... Eso es lo más gratificante, saber que estás formando individuos que aportan bienestar a la sociedad.

¿Y lo más difícil de la maternidad?
Cuando tengo que dejarlas. Explicarles y que entiendan que soy una mamá que, a veces, es ausente. Y explicármelo y asumirlo yo misma. Me pierdo también parte de la vida cotidiana porque estoy trabajando. Eso al principio me causaba mucha angustia. Ya no. Ahora les explico y sé que ellas son conscientes del valor de ese sacrificio porque ya saben que la mamá está tratando de construir, en medio de su trabajo y de sus ausencias, un mundo que para ellas va a ser mucho más gratificante y mucho más justo que el que les ha tocado a otras mujeres. Eso es difícil.

Haces psicoanálisis desde los 15 años. ¿Cómo ha sido transitar la vida con esta herramienta tan poderosa?
En mi familia siempre trataron de cuidar la salud mental. Mi psicoanalista de cabecera es el mismo desde que era una adolescente. El psicoanálisis es maravilloso porque es entender cómo funciona el cerebro, cómo funcionan tu conciencia y tu inconsciencia. Te entrega unas herramientas para afrontar la vida con mucha conciencia. El psicoanálisis me da una comprensión de mí que no me la ha dado ninguna otra cosa.



Hago psicoanálisis desde los 15 años. Es maravilloso porque es entender cómo funciona el cerebro, cómo funciona tu conciencia y tu inconsciencia.

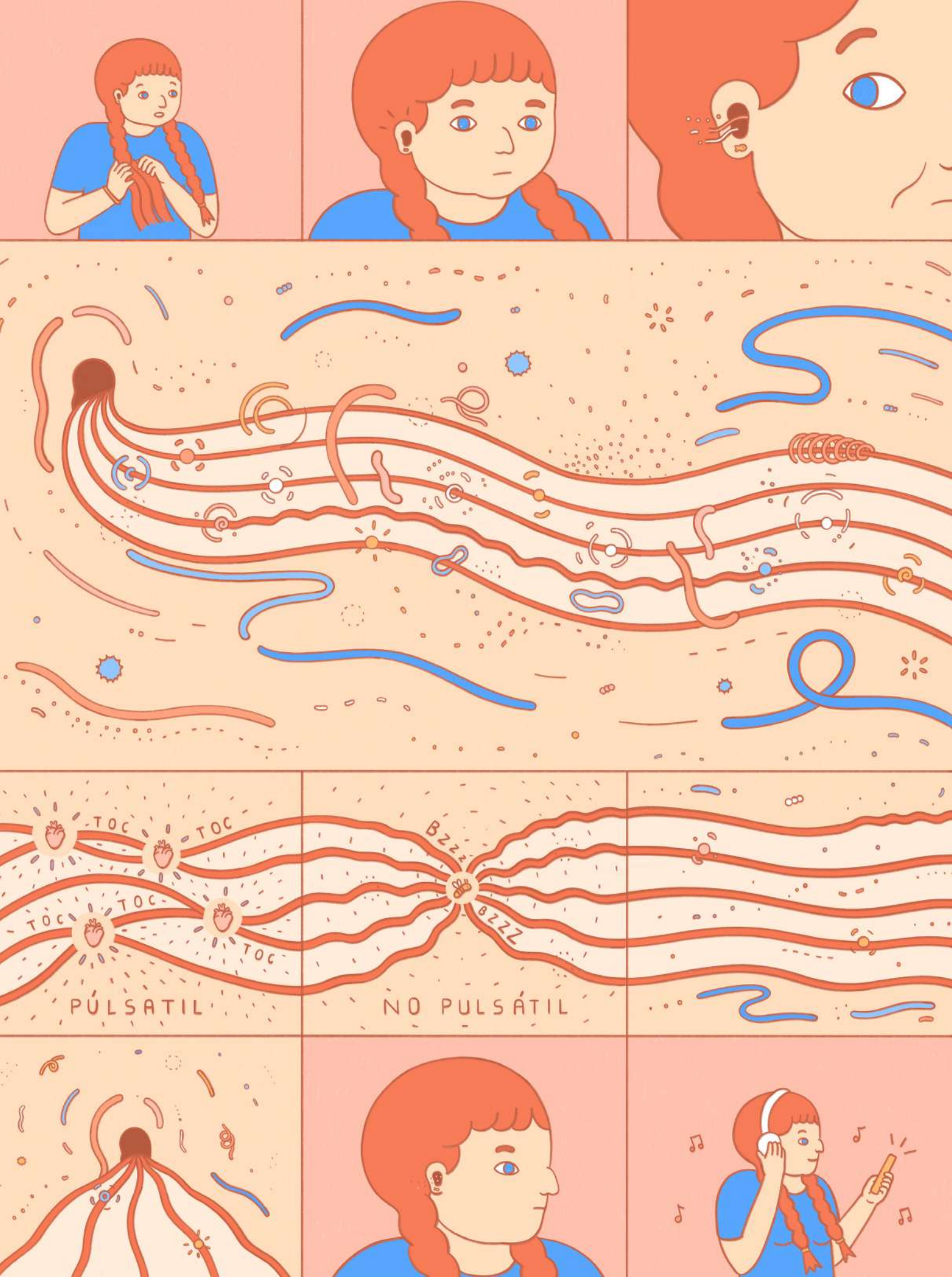
¿Cómo alimentas tu bienestar?
Escribo y leo, que es finalmente parte de mi terapia. Creo que toda la dopamina me la dan leer y escribir. Y cuando no logro hacer ninguna de las dos, me siento desajustada. También asimilo las situaciones. Asumo cuando estoy contenta y lo vivo, asumo si estoy triste. Trato de ser muy consciente de cómo estoy, cómo me siento y en dónde estoy fallando. Yo he tenido episodios difíciles, como todos. Me he divorciado dos veces; enfrenté la muerte de mi padre, que fue algo muy doloroso, por ejemplo. El ser humano está hecho de todo: de los miedos, de las seguridades, de la cotidianidad, de los dolores. Uno no puede quitarse de encima los dolores o las tragedias. Todo ese arsenal va por dentro. Yo voy lidiando con eso con el psicoanálisis y con otras terapias, con la meditación. Siento que lo mío es la conciencia vital.

¿Cómo te gustaría que tus hijas enfrentaran los momentos retadores de la vida?
Me gustaría que ellas no se dejaran desbordar por las emociones o por el dolor. Yo trato de que me abrume la alegría. Trato de sonreír, de mantener el optimismo a pesar de las dificultades. Pero es muy difícil mantener el optimismo cuando habíamos en este país, donde todo el mundo tiene un problema mayor o unos miedos muy profundos. Los hijos siempre son satisfacciones, pero también son miedos. Me gustaría que trataran de hacer lo que a mí me ha funcionado: establecer relaciones que puedan manejar, relaciones que les aporten beneficios. Trato de hablarles mucho, de darles herramientas para que puedan afrontar su crecimiento, que es difícil: los amores, los desamores, los cambios de la vida... ^B

En la sala de la casa está montada la cabina de radio desde donde transmite todos los días para Caracol. En algunas pausas comerciales aprovecha para ejercitarse con un par de pesas que tiene debajo de la mesa.



Aquí puedes ver la entrevista en video con Vanessa de la Torre.



Tinnitus: el sonido fantasma

¿De dónde viene ese zumbido molesto en el oído que no te deja concentrarte? Aquí, un ABC del *tinnitus*, sus rutas de tratamiento y cuidados preventivos.

Por: Sara Zuluaga*

Ilustración: Lennis Orozco

Imagina que tu vuelo está a punto de arrancar. Escuchas sonidos extraños de personas cerrando los últimos maleteros que quedaron abiertos, algunos anuncios desde la cabina y uno que otro chirrido. Inicia el carreteo veloz del avión y sus turbinas suenan muy alto. Imagina ese sonido fuerte que, después de un momento, empieza a bajar. Tal vez te comienzas a acostumbrar y pasa a un segundo plano. Imagina que al llegar a las alturas, o incluso a tu destino, sigues oyéndolo: un pequeño silbido que sube y baja, que no es exactamente eso y que no viene de ninguna parte. El *tinnitus* es la percepción de un sonido que no tiene una fuente externa generadora; es decir, quien escucha el sonido es el único que lo experimenta.

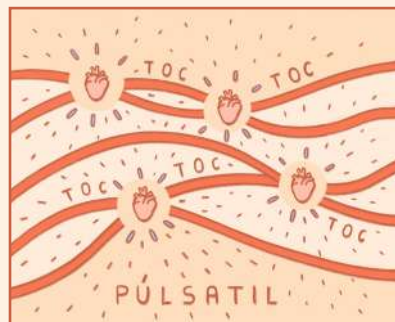
Según el Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Co-

municación (NIDCD), el porcentaje de personas en el mundo que tienen *tinnitus* está entre el 10% y el 25%. Un estudio realizado por *JAMA Neurology*, revista adscrita a la Asociación Médica Estadounidense (AMA), reveló que la incidencia anual de esta condición es del 1%. Además, determinó que su prevalencia tiene una relación directa con la edad: “el *tinnitus* está presente en el 10% de los adultos jóvenes, el 14% de los adultos de mediana edad y el 24% de los adultos mayores”. El estudio concluyó que la carga global del *tinnitus* es grande, “similar a la de la migraña y el dolor”.

Más allá del síntoma

Leonardo Ordoñez, otorrinolaringólogo especialista en otología y neurología adscrito a Colsanitas, señala que

el *tinnitus* está relacionado con la pérdida de audición, la exposición prolongada o intensa a ruidos muy fuertes, las infecciones en el oído e incluso el consumo de medicamentos ototóxicos. Sin embargo, también puede estar relacionado con lesiones en la cabeza y el cuello, o con la acumulación de cera en los oídos. En casos mucho menos frecuentes, el *tinnitus* aparece como consecuencia de problemas de movilidad mandibular, trastornos relacionados con tumores, problemas de los vasos sanguíneos o enfermedades crónicas, como la diabetes o las migrañas. Aunque no es considerado una enfermedad en sí misma sino un síntoma, es muy molesto y precisamente por esto se han buscado distintas formas de tratarlo. Según el doctor Ordoñez, es clave diferenciar entre dos tipos de *tinnitus*:



1. Pulsátil

La persona que lo padece escucha un sonido que se asemeja a los latidos del corazón. Muchas veces se debe a alguna alteración orgánica, como los tumores vasculares y las malformaciones arteriales o venosas intracraneanas.



2. No pulsátil

Es el más frecuente. Algunos pacientes mencionan que el sonido que perciben es como el de la turbina de un avión, una chicharra, un timbre o un silbido. Para este tipo de *tinnitus* se hacen recomendaciones relacionadas con la higiene auditiva.



El otorrinolaringólogo destaca, además, que muchos casos de *tinnitus* tienen conexión directa con una disminución significativa en la calidad de vida: “En casos moderados y severos, el *tinnitus* puede causar, además de problemas en la comunicación, temas de insomnio, ya sea dificultad para dormir o despertarse. Esto puede ser muy desgastante en el largo plazo y puede haber alteraciones importantes: depresión, ansiedad, irritabilidad”.

Posibles rutas de alivio

Aunque el *tinnitus* puede ser muy agotador física y emocionalmente, el doctor Ordoñez señala que hoy es posible brindar al paciente una ayuda más oportuna: muchos tratamientos ofrecen un abordaje híbrido, que combina la tecnología audiológica con soporte psicológico.

Las rutas de alivio dependen de si el paciente presenta pérdida auditiva. En ese caso, el tratamiento de primera línea incluye el uso de audífonos que cumplen una doble función: mejorar la audición del entorno y emitir un sonido programado que ayuda a enmascarar o distraer la percepción del zumbido original. En los casos en los que el paciente no presenta pérdida auditiva, puede utilizarse un dispositivo similar, que opera únicamente como generador de ruido para estimular la vía auditiva.

La intervención en salud mental es crucial para gestionar las secuelas emocionales de la condición. En casos moderados a severos, la terapia cognitivo-conductual (TCC) se ha posicionado como una opción con “evidencia científica muy sólida”, de acuerdo con el doctor Ordoñez. El propósito fundamental de la TCC es ayudar al paciente a modificar su respuesta emocional y cognitiva al ruido. Al cambiar la manera en que el cerebro reacciona al *tinnitus*, pasando de un estado de alarma a una

El porcentaje de personas en el mundo que tienen *tinnitus* está entre el 10% y el 25%

(Instituto Nacional de Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación).

neutralidad de fondo, se logra reducir significativamente la irritabilidad, la ansiedad y los problemas de insomnio. En casos severos, el apoyo psiquiátrico puede ser necesario para manejar los estados emocionales que disminuyen la calidad de vida.

Cuidados cotidianos

No podemos controlar todas las causas del *tinnitus*; sin embargo, los cuidados diarios son fundamentales para prevenir el de tipo no pulsátil. El doctor Ordoñez subraya la importancia de adoptar una cultura de protección auditiva. Esto implica evitar la exposición frecuente a volúmenes altos. En ambientes especialmente ruidosos, como las construcciones, se recomienda usar tapaoídos. ^B

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

 Colsanitas

HAZ TU
INGRESO EN
UN CLIC



Para tus **citas presenciales de especialidades médicas**, en nuestros Centros Médicos Colsanitas, tienes **dos formas rápidas** de hacer tu admisión:

1

Desde tu celular al asistente virtual María Paula

Chatea



María Paula
Tu asistente virtual

Ingresa al asistente virtual María Paula en WhatsApp 3103107676 y selecciona la opción “Admisión de citas” entre 1 hora y máximo 10 minutos antes de tu cita.

2

En los kioscos de los Centros Médicos Colsanitas

Utiliza



Kioscos
Ubicados en oficinas y Centros Médicos Colsanitas

Realiza tu ingreso en pocos pasos entre 1 hora y máximo 10 minutos antes de tu cita.

Haz tu proceso más fácil, ágil y rápido

La yuca: el alimento de consumo mundial que nació en la Amazonía

La yuca es uno de los alimentos básicos más consumidos en el mundo, después del arroz, el maíz, el trigo y la papa. ¿Qué hace tan popular a esta raíz que nació en la Amazonía hace más de 5000 millones de años?

Por: Mauricio Solano* @dibujameunabici

Ilustración: Camila Bolívar Manzano

Yuca es la palabra que usamos en español para referirnos a la *manihot esculenta*, también conocida como *cassava* o *mandioca*; la planta cuyas raíces son consumidas por más de mil millones de personas en el mundo.

Su popularidad se debe, en gran medida, a que es un cultivo de bajo mantenimiento que tolera largas temporadas de sequías y crece aún en suelos con condiciones desfavorables.

A nivel nutricional, la yuca brinda energía por ser rica en hidratos de carbono y aporta vitamina C, entre otras vitaminas, minerales y fibra.

Es un ingrediente popular en la gastronomía latinoamericana y de muchos países del trópico, especialmente en África subsahariana. **B**

* Diseñador de contenidos y amo de casa. Fan de la yuca, las palabras, las bicis, los gatos y las plantas.

@dibujameunabici



Origen

Las investigaciones sobre el origen de la planta no son concluyentes, por la poca conservación de los restos orgánicos en climas tropicales.

Sin embargo, estudios indican que el origen de la planta se dio posiblemente hace unos 10.000 años en el nordeste brasileño, en la cuenca sur del Amazonas, donde se han encontrado otras especies silvestres similares a la yuca que conocemos hoy.

Antes de la llegada de los europeos, el cultivo de la yuca ya se había extendido a todo el territorio, convirtiéndose en un alimento esencial para la dieta de los indígenas en América Central, el Caribe, la Amazonía y el sur del continente.

Mitos sobre su origen

Yúcahu, señor de la yuca para los taínos

Antes de la llegada de los españoles, los indígenas taínos habitaban gran parte del Caribe insular y rendían culto a espíritus de la naturaleza representados por figuras llamadas *zemíes*.

En su mitología, la yuca era un regalo del *zemi* **Yúcahu**, dios supremo de la agricultura que simbolizaba la vida y el sustento.

La figura de **Yúcahu** se representaba con un **trigono-lito** (una piedra con tres puntas) que era sembrado en las plantaciones de yuca para favorecer las cosechas.

La casa de Maní: el origen según los tupi

Para los indígenas tupi, que habitaron en la parte del Amazonas que corresponde a Brasil, la planta de yuca nació sobre la tumba de Maní, la hija de un reconocido cacique.

Maní era una niña alegre y vital que murió repentinamente y fue enterrada en su propia casa (oca). Los miembros de la tribu que visitaban su tumba para llorar su ausencia notaron que sobre esta había nacido una planta desconocida.

Poco tiempo después observaron que el suelo sobre la raíz de la planta estaba agrietado, así que decidieron desenterrarla. Bajo el suelo encontraron raíces de color café que tenían el tamaño de un brazo.

Luego de que cocinaron y probaron estas raíces, entendieron que se trataba de un regalo de Maní para alimentar a su tribu.

La planta



Es un arbusto perenne. Esto quiere decir que da cosecha por más de dos años sin necesidad de ser replantado. Alcanza a medir hasta dos metros y está formado por ramas leñosas.

Las hojas son grandes y caducas (se desprenden de la planta a medida que esta crece). Suelen ser de color púrpura, verde oscuro o claro; tienen de cinco a nueve lóbulos; y miden entre cuatro y veinte centímetros de longitud.

El fruto es una cápsula ovoide, de uno a dos centímetros de diámetro, y su maduración tarda entre tres y cinco meses. Al madurar, el fruto se abre y las semillas se dispersan a cierta distancia.

Las flores suelen tener cinco sépalos y diez estambres, y se presentan en formas de pequeñas ramificaciones. Sin embargo, no todas las variedades florecen.

Las raíces son fibrosas y después de un tiempo acumulan almidón hasta tomar la forma que conocemos, llegando a medir hasta 1 m de largo y 10 cm de diámetro.

Las semillas tienen forma ovoide, piel lisa de tonos café con moteado gris, y miden aproximadamente un centímetro de largo. Aunque se reproduce por semillas, la forma más común de propagar las especies cultivadas es por esquejes.

Para aprovecharla como alimento, la planta se desentierra al año de edad, puesto que a mayor edad la yuca se endurece demasiado.

Tipos de yuca

Hay dos tipos de yuca: la yuca dulce, usada para el consumo humano, y la yuca amarga, usada principalmente para la extracción de almidón.

La yuca contiene compuestos que generan cianuro (cianogénicos), por lo cual es importante prepararla bien antes de consumirla y por ningún motivo comerla cruda.

La cantidad de compuestos cianogénicos determina el tipo de yuca, y aunque representan un riesgo para la salud, se eliminan fácilmente al cocinar las raíces, exprimirlas o fermentarlas

Aportes nutricionales

Los principales aportes nutricionales de la yuca son: hidratos de carbono, fibra y vitamina C. Es un tubérculo bajo en calorías que también aporta tiamina, ácido fólico, manganeso, potasio y magnesio. Incluso tiene un poco de hierro y calcio.

Expansión y producción mundial

En el siglo XVI, los portugueses comerciantes de esclavos llevaron la planta al continente africano, más exactamente a lo que se conoce hoy como República Democrática del Congo. De ahí el cultivo se expandió hacia África oriental, convirtiéndose en un alimento básico para toda la región subsahariana.

Se estima que el cultivo de la planta llegó al sudeste asiático en el siglo XVII, de donde se extendió hasta llegar a la India y a las islas del Pacífico.

A nivel global, los países que más producen yuca son:

- 1 Nigeria
- 2 República Democrática del Congo
- 3 Tailandia
- 4 Vietnam
- 5 Tanzania

En Colombia se cultiva yuca en los treinta y dos departamentos; sin embargo, la producción nacional no cubre la demanda interna, puesto que se exporta yuca a Estados Unidos, Canadá y España, entre otros países.



Recetas

Estas son algunas de las preparaciones más populares en Colombia:



Carimañolas:

es una fritura típica de la costa Caribe, hecha a base de masa de yuca cocida con relleno de queso, carne o pollo.



Casabe:

es un pan plano, circular y crujiente que se prepara a partir de yuca cruda rallada, deshidratada y tostada al fuego.



Enyucado:

es una torta hecha con yuca rallada, queso, coco y anís. También es característica de la costa Caribe colombiana.

Pan de yuca:

es un amasijo horneado hecho con harina de yuca, queso, mantequilla y huevos. Aunque es originario del sur de Colombia y Ecuador, su preparación y consumo se extiende por todo el país.

Pastel de yuca:

la versión andina de la carimañola, con un relleno que mezcla carne molida, arroz y huevo cocido.

Datos curiosos

- Las hojas de la planta de yuca son uno de los vegetales verdes con mayor contenido proteico: cerca del 8% de proteína cruda.



- En Colombia, el término yuca se usa coloquialmente para referirse al vallenato, quizá por la relevancia de este alimento en la región Caribe, cuna de acordeoneros y juglares.



Cambio y transformación en la vida de Jorge Rausch

El chef bogotano, reconocido no solo por ser uno de los precursores de la alta cocina en Colombia, sino por su exigencia como jurado del reality *MasterChef*, es un hombre que se reinventa con el paso de los años, que no le teme a probar nuevas facetas, siempre respondiendo al amor que siente por la cocina.

Por: Mónica Diago*

Fotografías: Camo Delgado Aguilera

“Pasamos la mayor parte de nuestro tiempo de vida trabajando. Por eso uno debe estar feliz con su profesión”, dice Jorge Rausch, quien, respetando esa intuición que rige su vida desde muy joven, renunció a la carrera de Economía para convertirse, inicialmente, en el cocinero de sus amigas. Confiesa que prefería cocinar en el apartamento que compartía con otras estudiantes antes que lavar platos y por eso se fue enamorando de la cocina. Empezó a comprar libros de gastronomía y se volvió un visitante asiduo de los mercados locales. Se paseaba por cada puesto descubriendo la variedad de alimentos de la zona. Más tarde se fue a Inglaterra para estudiar en una de las escuelas más antiguas del mundo: Tante Marie School of Cookery. En ese país, trabajó como chef de Lady Caroline Faber, la hija del primer ministro Harold Macmillan y también pasó por el prestigioso restaurante *Le Manoir aux Quat’Saisons*. “La experiencia es muy relevante en el aprendizaje de un cocinero, pero igualmente uno debe estudiar”, dice Rausch.

Los sabores de su infancia han estado presentes a lo largo de su carrera. La tradición gastronómica judía mezclada con olores colombianos. Recuerda con nostalgia las cenas familiares de platos abundantes: *latkes* de pollo al horno, *cholent*, caldo de pollo con bolas de *matzá*.

A su regreso a Colombia abrió junto a su hermano Mark Rausch el restaurante pionero de la alta cocina en Colombia: Criterion. Y durante 20 años mantuvieron este negocio, que se convirtió en un referente para comensales y en una escuela de numerosos cocineros.

La enseñanza es otro de los lenguajes de Rausch. Es profesor de cocina desde hace mucho tiempo. Quiere transmitir ese amor que siente por la gastronomía en diferentes formatos. Tiene diez libros de cocina publicados, *masterclasses* en video, miles de recetas en sus redes sociales. Y este año se atrevió a conversar sobre un tema que no se escucha ni en las cocinas ni en los estudios de grabación: la andropausia. Con el Flaco Solórzano lideran *Andropáusicos*, un podcast en el que entrevistan a hombres mayores de 50 que



Soy un convencido de que uno tiene que estudiar y luego ir a aprender y practicar a los mejores sitios. Si uno tiene que aprender, debe hacerlo de los mejores.

puedan hablar sin tapujos sobre la madurez y los cambios de la edad. Como él mismo lo afirma: bienvenidas las transformaciones.

Los hermanos Rausch se arriesgaron a montar un restaurante de alta cocina en un país donde eso no era común...

Exacto, y con el riesgo de hacer algo que era completamente desconocido y novedoso en esa época. En el 2003, junto a mi hermano Mark, abrimos Criterion y nos mantuvimos fieles a nuestra idea. En esa época nadie entendía lo que queríamos hacer en la cocina. Me tocó entrenar a todo el mundo de cero. Muchas cosas que hoy se dan por sentadas en los restaurantes no eran comunes en las cocinas. Un fondo de ter-

Para Jorge Rausch el reality *MasterChef* es un curso intensivo de cocina bajo presión. En un día de grabación se hacen dos capítulos. Trabajan 12 horas al día.

nera, una *demi-glace*. Nadie sabía emplatar para alta cocina, no se hacían guarniciones distintas para cada plato... Fue una etapa muy bella que ya pasó, pues llegó el punto en que ya no podía dedicarle el tiempo suficiente y decidí cambiar un poco. La vida es eso: cambio y transformación. Uno no puede hacer lo mismo siempre. Criterion estuvo desde el 2003 hasta el 2024. Hoy estoy dedicado a mi marca personal, a la publicidad, la televisión y la enseñanza.

¿Qué es lo más retador del trabajo en la cocina?

Los horarios son muy duros, el tiempo que uno pierde con la familia es recurrente. La presión que se maneja en un restaurante es altísima. Se atienden 100 o 200 personas al día y todo el

mundo quiere su comida perfecta. A nadie le importa si se enfermaron tres en la cocina, si se fue la luz. Todo tiene que salir bien. La gente paga por su comida tal como la pide y eso requiere un gran esfuerzo y mucho estrés. Pero es apasionante. Yo amo ser cocinero, pero hoy me dedico a otras formas de hacer cocina. Todavía tengo varios restaurantes pero no soy el que opera, no soy el encargado ni el chef. Soy la imagen, son mis conceptos, mis recetas, pero no soy el encargado de ninguna cocina en este momento. Por ejemplo, actualmente tengo Casa Palermo, un restaurante de comida colombiana, pero no tradicional. Es cocina de sabores colombianos; no son platos típicos, son platos que reflejan cómo veo yo la gastronomía colombiana.

¿Cuál es tu percepción de la cocina colombiana?

Es una cocina de regiones, de mucha tradición. Lo que debemos hacer los chefs es agarrar todos estos sabores y llevarlos a un nivel más alto, dándole un poco de identidad propia a cada receta. Por ejemplo, en mi caso son famosas las empanadas de ajiaco o los buñuelos rellenos de ceviche de chicharrón. Todo eso es colombiano pero los ensamblajes no son típicos. El trabajo de los chefs es tomar la cocina tradicional y tratar de refinarla un poco. Cuando uno lo hace logra que la gente de otros países entienda esta comida y así se vuelve deseable para todo el mundo.

De toda esa diversidad de la cocina colombiana, ¿cuál es la que más te gusta?

Me gusta mucho la cocina de la costa Caribe y de la costa Pacífica. En cada región la cocina es completamente distinta. Entonces, encontrar la forma de identificar la cocina colombiana con un plato, como han hecho los mexicanos o los peruanos, es más difícil, y no es la única forma de hacernos visibles. Para mí lo que debe ser la cocina colombiana es parecido a lo que hizo la música colombiana. Varios cantantes, empezando por Carlos Vives, lograron agarrar la música tradicional y volverla algo especial, agradable para la gente de cualquier parte del mundo. Lograron universalizarla.



Has sido jurado de MasterChef Chile, Ecuador y Colombia. Has sido mentor de muchas personas que no saben nada de cocina cuando llegan al reality...

Sí, pero MasterChef es un curso intensivo de cocina bajo presión, entonces la gente aprende mucho. En un día de grabación se hacen dos capítulos. Se trabaja 12 horas al día. Hay capítulos en los que probamos recetas muy buenas y otros en los que no. En la medida en que los capítulos van avanzando, los participantes van mejorando un montón. Los que se quedan varios capítulos agarran buen nivel.

¿Cuál es la última habilidad que adquiere un cocinero? La más importante...

Hay dos cosas que son muy importantes. La primera es aprender la técnica y tener consistencia. Aprender a hacer los platos bien siempre, todos los días muchas veces. Y la segunda, criterio. Saber probar, saber diseñar y entender la cocina. Hay muchos cocineros que saben cocinar, pero no tienen criterio. Solo los que son muy buenos. Esa es toda la

Nicolás de Zubiría, Belén Alonso y Jorge Rausch fueron los jurados de la última temporada de MasterChef Celebrity.

Jorge Rausch disfruta mucho la cocina en compañía de sus hijas y su novia, con quienes prepara diferentes recetas.



Escanea este código para conocer el detrás de cámaras de esta sesión de fotos.



diferencia. Pero eso lo da la experiencia y un poco el talento. Claramente uno no puede ser bueno en todo y la cocina es demasiado amplia. Entonces, hay que especializarse en algo y hacerlo bien

Cuando tú cocinas para la gente que amas, para tus hijas, para tu familia, ¿qué te gusta preparar?

Cocinamos mucho con mis hijas y mi novia. Por ejemplo, recientemente hicimos lasaña desde cero: o sea, molimos la carne, hicimos la pasta, la salsa, todo. Me gusta cocinar algo especial con ellas e involucrarlas en el proceso. No sé si alguna de mis dos hijas va a seguir con la cocina, pero a mí lo que me interesa es que hagan lo que les gusta. Ellas deciden y no les insisto. Porque a mí tampoco me insistieron, a mí me apoyaron. La mayor parte del tiempo de la vida que pasamos despiertos estamos trabajando. Y si uno no está feliz en ese momento de su vida, está jodido. Entonces, yo soy partidario de que la gente encuentre lo que le gusta. Así se demore más de la cuenta, así cambie de opinión.

Hay dos cosas que son muy importantes para un chef. La primera es aprender la técnica y tener consistencia. Y la segunda, tener criterio.

Hablemos del bienestar que has encontrado en el ejercicio...

La pandemia me cogió en mi apartamento y me tocó reinventarme porque los restaurantes la pasaron muy mal. Yo empecé haciendo clases, filmando, y por primera vez en mi vida me quedé tiempo libre. Eso fue un gran aprendizaje. Entonces empecé a hacer ejercicio cinco o seis veces a la semana. Hora y media. Así que el ejercicio me ayudó a sobrellevar esa época y ahora es mi aliado en todo momento.

¿Qué consejo le podrías dar a una persona que está empezando en la cocina?

Yo soy un convencido de que uno tiene que estudiar y luego ir a aprender y practicar a los mejores sitios. Si uno tiene que aprender, debe hacerlo de los mejores. Así le paguen poquito. Y estar muy seguro cuando va a emprender. Los restaurantes son proyectos muy personales y muy riesgosos. No todos los restaurantes funcionan, ni siquiera la gran mayoría. Entonces, entre más preparado esté uno, mayor la posibilidad de éxito. Por eso hay que trabajar en los mejores sitios: porque uno no solamente debe aprender recetas, sino el funcionamiento de una cocina, de una brigada, de los turnos de los cocineros, de compras, costos, contabilidad, finanzas, mercadeo, servicio. El dueño de un restaurante debe estar entrenado en todos los roles de un restaurante. ^B

*Editora de la revista Bienestar @ladiago



Narrativas del Corazón

Tres historias que reescriben el cáncer

Los pacientes oncológicos de la Clínica Colombia, en Bogotá, escribieron sus vivencias más íntimas relacionadas con la enfermedad. Una muestra de cómo las palabras pueden convertirse en acompañamiento, libertad y sanación.

Por: Valeria Herrera Oliveros*

Ilustración: Anémona Anónima

La idea del concurso Narrativas del Corazón surgió de una búsqueda de los especialistas de la Clínica Universitaria Colombia, en Bogotá: querían que los pacientes oncológicos se acompañaran desde un lugar más cercano. Querían que abrieran su corazón. Imaginaron que al compartir sus relatos, los pacientes podrían apoyar a otras personas que padecen la enfermedad y encontrar en el proceso algo de sanación.

El doctor Juan Felipe Combariza, jefe del servicio de hematología y trasplante de médula ósea de la clínica, explica que

el ejercicio permitió a los pacientes contar “cómo vivió su diagnóstico de cáncer, su tratamiento”. La psicóloga Lucía González, de Colsanitas, añade que gracias a la escritura, los participantes lograron expresar emociones profundamente guardadas y resignificar su relación con la clínica, sus procedimientos y el acompañamiento recibido.

En el Día Mundial contra el Cáncer de Mama (19 de octubre) se realizó la premiación del concurso de narrativas. Se reconocieron tres relatos entre los 19 testimonios recogidos, todos escritos desde la valentía y la necesidad de transformar

la experiencia oncológica en palabras. Durante la jornada, los asistentes también participaron en la creación de grullas de papel, una actividad inspirada en la leyenda japonesa de Sadako Sasaki, la niña que tras sobrevivir a Hiroshima enfermó de leucemia y creó 650 grullas en origami antes de fallecer. La clínica entregó más de 2577 grullas como un gesto de esperanza a todas aquellas personas que aún están luchando su batalla contra la enfermedad.

Reunimos tres fragmentos de estas historias para celebrar el poder de la palabra en la sanación de estas personas.



Más allá del dolor, estaba Dios

Juliet Natalia
Gómez Papagayo

A los ocho años me descubrieron una enfermedad poco común, una condición que puede causar la aparición de tumores en diferentes partes de mi cuerpo. Yo no dimensionaba la enfermedad que tenía e imagino que para mi mamá ese momento no debió ser fácil. Tuvieron que operarme de una hernia inguinal y una umbilical. Durante la cirugía, el doctor quiso hacerme una biopsia en un ganglio que estaba en el centro de mi tiroides. Resultó ser maligno y tuvieron que hacerme otra intervención. Esto traía muchos riesgos, entre ellos perder la voz, pero elegimos creer que la voluntad de Dios era perfecta, que no estábamos solas.

Unos minutos antes de entrar al quirófano, Dios me permitió experimentar esa paz que no se puede explicar. Vino sobre nosotras como un regalo, como una promesa viva de que pasara lo que pasara, él estaba allí. Recuerdo que cuando desperté lo primero que vi fue a mi mamá, sosteniendo mi mano, su mirada fija en mí. Quise hablar, lo intenté, moví mis labios con esfuerzo y, como un susurro lleno de vida, mi voz salió.

Tiempo después, reaparecieron los nódulos. Esta vez activos, produciendo células cancerosas. En los momentos de silencio interior, cuando las preguntas no tienen respuesta, Dios me habla con ternura. No necesito entenderlo todo para confiar. He tenido varias recaídas y procedimientos difíciles, como vaciamientos ganglionares, pero hoy, con 20 años, sigo aquí viva, con el corazón lleno de gratitud.

Esta lucha aún no termina. Sé que vendrán más batallas. Dios va conmigo. Cuando me detengo a mirar a mi alrededor, reconozco que hay personas enfrentando luchas aún más difíciles que la mía. Muchas veces me encerré en el dolor, el miedo y la tristeza. Y es que hay momentos en los que sientes que ya no puedes más, que tus fuerzas se acaban, o recibes un diagnóstico que no esperabas y que sacude todo tu mundo. En esos momentos, mi consejo es este: *Que tu lugar seguro sea la presencia de Dios. Que allí encuentres descanso, consuelo y fortaleza. Que experimentes su amor profundo y real, porque él nos ama a todos y está esperando que lo busquemos con un corazón sincero. Vive un día a la vez y aprende a disfrutar el ahora. Muchas veces nos preocupamos tanto por el futuro que olvidamos vivir el presente. Ama, ríe y crea recuerdos únicos que llenen tu vida de sentido.*



La tarea

Maribel del Socorro
Bermúdez Rojo

Nunca imaginé que una simple punzada en el lado izquierdo de mi pecho sería el inicio de una de las etapas más desafiantes de mi vida. Al principio, lo atribuí a un esfuerzo mal hecho y lo dejé pasar. Sin embargo, con el tiempo, esa molestia se hizo más intensa y frecuente, así que decidí consultar al médico. Fue entonces cuando recibí el diagnóstico inesperado: cáncer de mama. No pude evitar llorar. Entre lágrimas, me pregunté: ¿tengo cáncer?, ¿Dios, me voy a morir?

Me sequé las lágrimas, me puse el cinturón de seguridad y conduje hasta mi oficina. Realizaba las diligencias sin saber qué seguía, sin entender el proceso que iba a vivir. Nunca quise buscar

información en Google; no soy médico. Cuatro meses después, tuve la primera cita con el oncólogo, acompañada de mi hija. El médico me explicó el proceso y el número de quimioterapias que debía hacer. No sabía, o no quería saber, qué era una quimioterapia. Me sentía en una nebulosa, como viviendo una realidad dentro de una fantasía. Me preguntaba cómo lograrlo. Siempre había enfrentado las adversidades de la vida: la pérdida de seres queridos, rupturas amorosas, un divorcio. Siempre caía y me levantaba, seguía adelante. Pero esta vez no tenía respuestas ni control. Me costaba reconocerme indefensa.

Durante las quimioterapias y radioterapias, experimenté falta de apetito, náuseas, pérdida de peso, insomnio, depresión, diarrea y quemaduras. Aun así, no quería quedarme en la cama, porque sabía que eso me haría sentir más enferma. Fueron momentos difíciles, llenos de sensaciones, síntomas y sentimientos, pero cada día terminaba agradeciendo estar viva, pudiendo sonreír y llorar.

La oportunidad de estar en la Fundación Amese (organización sin ánimo de lucro que brinda apoyo a mujeres diagnosticadas con cáncer y a sus familias) cambió mi vida como paciente. Conocí a personas especiales, viví experiencias que de niña soñé y de adulta jamás imaginé: fui modelo, protagonista de entrevistas y pude dar y recibir mensajes de aliento a otros sobrevivientes. Esos momentos estuvieron llenos de risas, abrazos y emociones profundas.

Alguna vez busqué el sentido del cáncer en mi vida, pero desde el principio comprendí que lo importante era que seguía viva. Mi tarea era clara: tomar los medicamentos, seguir las recomendaciones médicas, alimentarme bien, escuchar mi cuerpo, abrazarme y fortalecer mi lema de vida: "El camino es en una sola dirección: hacia adelante".



Una luz de esperanza


Diana Joaquina
Sanza Carvajal

El 24 de mayo de 2022 fui diagnosticada con leucemia linfoblástica aguda de precursores B. Esta noticia cambió mi vida, pero desde el primer instante supe que no estaba sola. Dije: “Todo en sus manos, Dios y Virgen Santísima”. Así inició mi camino de aceptación, acompañado del amor incondicional de mi familia, mi pilar fundamental. Decidí enfrentar mi proceso con preguntas diferentes. En vez de “¿por qué a mí?”, me pregunté “¿para qué?”. Las quimioterapias, las biopsias, cada procedimiento fue una oportunidad para conocerme mejor y crecer interiormente. Aprendí a valorar cada sonrisa, cada abrazo, cada día compartido con mis seres queridos.

“Espero que mi recorrido pueda ofrecer un rayo de esperanza a quienes hoy comienzan su camino”.

En septiembre de aquel año, me hablaron por primera vez de un trasplante de médula ósea. Mi hermana me daría nuevamente la vida. En febrero de 2023, recibí mi trasplante. Ese fue mi “día cero”. Una nueva oportunidad, una nueva vida que cuidaría con amor y esperanza. Hubo días difíciles, de miedos y cansancio, pero también días de gratitud. Mis médicos, mi familia y mi fe me sostuvieron. En mayo de 2023, regresé a mi tierra, Garzón, Huila. Volví a abrazar a mi madre y a retomar mi vida, ahora con nuevos ojos y una misión: vivir con propósito.

Sé que el pasado debe quedarse atrás, pero también sé que nunca se olvida por completo. Me ha enseñado a soltar, a sanar poco a poco. Y estoy segura de algo: esto fue para un para qué, no un por qué. Desde mi aceptación, cada día me lleno de fuerza y valentía. Llegué a un punto en el que no solo creo que soy fuerte: lo veo, lo siento, lo vivo. Soy resiliente, soy capaz, y tengo muchas cualidades más que he ido descubriendo con el tiempo.

La leucemia me enseñó que esa palabra no es sinónimo de muerte. Mientras exista una oportunidad, siempre habrá esperanza. Aún recuerdo esa frase que me repetía desde el primer momento: “Todo llega, todo pasa”. Esas palabras me llenaban de ilusión, me levantaban. 

* Periodista de las revistas *Bienestar* y *Bacánika*
@valehria.12

 Colsanitas

Programa

Mamá 
canguro

El abrazo que protege.
El contacto que acompaña.
El cuidado que ayuda a crecer.




Juntos latimos
más fuerte

En Colsanitas sabemos que los bebés prematuros o de bajo peso necesitan más que atención médica: necesitan cercanía, calor y un inicio de vida lleno de amor.

Por eso, en el Programa Mamá Canguro te acompañamos a ti y a tu bebé con un modelo de cuidado que fortalece el vínculo, favorece su desarrollo y te guía en cada paso del camino.

 **Aquí encontrarás:**

- Acompañamiento cercano de nuestro equipo especializado.
- Seguimiento integral para el bienestar y crecimiento del bebé.
- Orientación permanente para tu tranquilidad y la de tu familia.
- Un espacio donde el contacto piel a piel se convierte en cuidado y amor.

Escanea el código para conocer más del programa:



Vigilado Supersalud

Anatomía del baloncesto

Cada disciplina deportiva representa exigencias específicas para el cuerpo de los atletas que la practican. ¿Cómo es en el caso del baloncesto? Dos jugadores y el preparador físico de la Selección Colombia de Baloncesto nos responden.

Por: Ángel Unfried

Ilustraciones: Gabriela Mendoza

La vida de Juan Diego Tello Palacios dio un giro radical en un bus de transporte público en Medellín a mediados de los años noventa. El futuro capitán de la selección no estaba a bordo de ese bus, sino su madre María Severa. Un entrenador vio a la mujer de más de 1,80 y le preguntó si tenía hijos; Juan Diego tenía apenas diez años y prefería el fútbol, pero ya era tan alto como su madre. La respuesta afirmativa de su mamá y la confianza del entrenador le abrieron una carrera llena de desafíos y logros.

Desde las categorías juveniles, Tello aparecía imponente ante los rivales.

Jaime Echenique

- Atlántico
- 28 años
- 2,13 m
- 117 kg



Además de los fundamentos técnicos, su fortaleza y su estatura lo convertían en un imparable alero de poder. Al igual que Tello, la anatomía privilegiada y el talento de Jaime Echenique —2,13 m— abrieron su trayecto desde Barranquilla hasta llegar a ser el primer colombiano en jugar un partido oficial de la NBA. La experiencia del armador Hansel Atencia es muy distinta: robusto pero compacto —1,78 m—, no encaja en el fenotipo obvio de un basquetbolista.

El caso de estos atletas da cuenta de las condiciones naturales y el trabajo físico necesarios para construir un cuerpo funcional para la práctica del deporte. Los tres han trabajado duro en su alimentación, entrenamiento y horas de gimnasio. Pero también han tenido que sortear las lesiones y fortalecer el cuerpo y la mente ante el paso del tiempo.

Actualmente, la Selección Colombia disputa un cupo para el Mundial de Baloncesto Alemania 2026. Durante la primera partida, Tello, Echenique y Atencia brillaron en el triunfo ante Venezuela por dos puntos. Tello tiene hoy 40 años y lidera el equipo desde una fortaleza física y mental que va mucho más allá de la edad, y que toma de ella el mayor valor: la experiencia. **B**

Tips de Wan Su Lay

(Preparador de la Selección Colombia de Baloncesto)

Formación: desde los 10 años se pueden desarrollar capacidades físicas, como la flexibilidad, la coordinación y el trabajo pliométrico. Desde los 14 o 15 años, cuando ya hay una estructura mucho más estable, podemos empezar a desarrollar la masa muscular, potencia y fuerza explosiva.

Lesiones: en el tren inferior, las más frecuentes son las de ligamentos y meniscos de las rodillas; y a nivel del tobillo: los esguinces. En el tren superior es sensible la zona lumbar, debido a hernias discales y lumbalgias.

Protocolo de prevención de la Selección Colombia de Baloncesto:

- Primero revisamos cómo vienen trabajando los jugadores en sus clubes.
- Tan pronto llegan, hacemos entrada en calor, fortalecimiento del core, de las piernas y de la flexibilidad. Inicialmente nada de potencia, sino mantenimiento.
- Previo a los juegos se hace trabajo de crioterapia y crioinmersión. También hacemos trabajo sedativo, presoterapia y liberación miofascial.
- Después de los partidos, revisamos si hay algún golpe y tratamos los traumas con electroestimulación, terapia manual y manejo de dolor.



Mentalidad

“Cuando estaba en la universidad tuve lesiones casi en cada parte de mi cuerpo. Varios equipos de la NBA me declararon ‘propenso a las lesiones’; pero 20 años después estoy más activo que muchos otros jugadores. Ahora miro hacia atrás y pienso que durante una carrera uno puede tener altibajos, pero analizar lo que ha pasado en mi cuerpo y entenderme es lo que me ha permitido conservar este nivel.

Mi eslogan es que ‘el movimiento es vida’ y a los 40 años es necesario dejar atrás las creencias limitantes, dejar de pensar en lo que no podemos hacer y enfocarnos en que tenemos más conocimiento que antes”, **Juan Tello.**

Manos

Las fracturas en los dedos de las manos y las capsulitis —inflamaciones articulares— son las lesiones más frecuentes en el baloncesto. Suelen presentarse en la búsqueda de rebotes o en intentos de robar el balón. No son incapacitantes, pero pueden resultar muy dolorosas. Su tratamiento habitual implica el uso de antiinflamatorios, vendajes o férulas, y, en casos de mayor impacto, fisioterapia.



Emociones

“Al estar estresado, tu cuerpo se contrae y es más propenso a fallas musculares. Por eso tener estabilidad emocional es la mejor manera de prevenir las lesiones sin contacto. Con frecuencia, los atletas estamos en un medio robotizado, en el que solamente es jugar y jugar, y se nos olvida el ser humano que siente, que llora y que ríe. Por eso es tan importante entrenar la mente como el cuerpo”, **Jaime Echenique.**

Tren inferior

(Piernas, rodillas y tobillos)

Según Wan Su Lay, preparador físico de la Selección Colombia, “el baloncesto tiene una exigencia muy alta al nivel de las piernas. La potencia requiere un fortalecimiento de todo el tren inferior: glúteos, cuádriceps e isquiotibiales”. Los meniscos y ligamentos son áreas sensibles para la práctica del baloncesto, al igual que el talón de Aquiles. El fortalecimiento de estas zonas puede complementarse con vendajes y calzado adecuados.

Juan Diego Tello Palacios

- Antioquia
- 40 años
- 2,07 m
- 111 kg

Amplia el contenido de esta nota escaneando este código.





Las que aprendimos a montar en bici tarde

¿Qué pasa cuando el miedo y la vergüenza se van de vacaciones y nos atrevemos a saldar una deuda que dejamos en nuestra infancia? Llegué a la Escuela de la Bici buscando equilibrio y encontré una comunidad entera pedaleando por su bienestar.

Por: María Camila Tapias*

Fotografías: Valeria Herrera y María Camila Tapias

Retomar una tarea que dejaste a medio camino en la infancia supone un reto enorme. Exige valentía y fuerza de voluntad. Recientemente, llegué tarde a mi primera clase de bicicleta. Dudé mucho en ir. El frío que sentí al quitarme las cobijas casi me detiene. Cuando iba llegando al punto de encuentro en el Parque de los Hippies, me dieron nervios y estuve a punto de volver a la casa. Por fortuna, al final me cumplí. Pero, afortunadamente, me cumplí.

No imaginaba que en ese lugar, y en otros parques de Bogotá, había tantas personas con historias parecidas a la mía: adultos que nunca aprendieron a montar en bicicleta, padres que quieren enseñar sin repetir miedos, mujeres que vuelven después de años de no tocar una cicla. A todas nos recibió la Escuela de la Bici, un espacio formativo del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) pensado para quienes avanzan a su

ritmo en esta práctica y necesitan un empujón seguro. Yo llegué buscando equilibrio y encontré una comunidad entera intentando lo mismo.

Mira cómo lo hice

La Escuela de la Bici forma parte del programa Bogotá en Bici, creado para promover la actividad física, la recreación y el deporte en personas desde los cuatro años en adelante. El acceso es sencillo: en los 30 puntos permanentes de la Escuela, ubicados en Usaquén, Chapinero, Santa Fe, San Cristóbal, Fontibón y Ciudad Bolívar, hay un contenedor rojo, donde un guía espera a quienes quieran tomar la clase en horarios de 8:00 a.m. a 4:00 p.m., de lunes a sábado. También se pueden buscar los puntos itinerantes en la Ciclovía los domingos y festivos.

El guía con el que tomé mi primera lección se llama Nicolás Ayala. Él nos enseñó a una niña de cinco años y a mí a hacer nuestros primeros estiramien-

tos y luego nos orientó en una serie de juegos para evaluar la motricidad.

Mientras terminábamos los ejercicios, me preparé mentalmente para tambalearme y luchar contra la gravedad. Mi guía preguntó por mi altura y revisó la tabla de tallas (sí, las bicis tienen tallas como la ropa). Entró al contenedor lleno de bicicletas y me mostró una enorme que cumplía con los requisitos que exigían mis 1,68 metros. Me negué: "Mis piernas ni siquiera van a poder tocar el suelo", le dije. Él sonrió y me entregó una bicicleta más baja. Ahora sí estaba lista.

El proceso no avanza al ritmo de la ansiedad ni de las ganas. Me llevé una sorpresa cuando recibí la bicicleta. Alcé mi pierna para poner un pie en el pedal con decisión, como cuando el hombre dio su primer paso a la Luna, pero pude sentir cómo pasó derecho para volver al suelo. Rectifiqué si había sido un error de cálculo y me encontré con que no tenía pedales. Al comentarle a



mi guía, me dijo que en las siguientes clases no tocaría un pedal: empezariamos con una bici de equilibrio.

Los parches de la bici

La siguiente lección la tomé junto con nuevos personajes: Gladys, Eliadis y Martha. Tres señoras que dominaban el arte de las curvas cerradas, el frenado y otros ejercicios, pero no el equilibrio en una pierna. En ese sí les gané. Dos de ellas tenían que agarrarse de los hombros de la otra para no caerse.

En los pequeños circuitos que hacíamos alrededor del parque, me iban contando que todo esto lo hacían por salud y porque algún tropiezo de la infancia las alejó durante décadas de poner el pie en un pedal. Una de ellas me dijo que lo hacía como actividad complementaria mientras terminaba su bachillerato. Algo muy parecido a lo que me contó Marina López, una señora rozagante y enérgica de 67 años que conocí en el Parque Alcázares, en otro punto de la Escuela de la Bici.

A pesar de que las clases son para personas de todas las edades, las mujeres mayores son las que más frecuentan el programa.

La Escuela tiene 30 puntos permanentes, ubicados en Usaquén, Chapinero, Santa Fe, San Cristóbal, Fontibón y Ciudad Bolívar. Las clases son de 8:00 a.m. a 4:00 p.m., de lunes a sábado.



¿Cómo es una clase de bici en uno de los parques de Bogotá? Aquí puedes verlo.

Marina es de Pacho, Cundinamarca. Estudió costura y se graduó como bachiller en 2018. Sus padres no tuvieron nunca formación académica, y para ella la superación y el crecimiento van acompañados de la educación. Cuenta que mientras terminaba su bachillerato, con ayuda de sus hijos, sus días estaban llenos de aprendizajes. Por un lado, tomaba lecciones en la Escuela de la Bici y, por el otro, debía entregar proyectos académicos, como una memorable tarea que recuerda con orgullo: “Yo hice una guitarra con un frasco de Fabuloso y liguitas de caucho. Las templaba bien y con eso cantaba”.

“Si usted solamente está todo el día en el computador, le da sueño, le da cansancio. Usted tiene que tener su horario en su computador, horario de ir al parque, horario de almuerzo, de ejercicio...”, dice Marina López.

En ese mismo parque conocí también a Marily González. “Yo no sabía nada de bicicleta; decía ‘No es para mí’, pero pasé por este parque un día y vi a las

señoras aprendiendo y eso me animó”, me dijo. Lleva ocho meses asistiendo a las clases porque quiere aprovechar las ciclorrutas de la ciudad para transportarse. “Los profesores han sido excelentes y aprendí muy rápido. Hoy en día, por fin, me defiendo en la bici”, cuenta.

Estadísticas que sonríen

A pesar de que las clases son para personas de todas las edades, fue gratificante encontrarme especialmente con gente mayor que tenía mucho que enseñarme sobre disciplina y bienestar. Sergio Prieto, antes de ser líder del programa Escuela de la Bici, también fue guía y recuerda que la bici le enseñó mucho más que a andar sobre dos ruedas. “Muchas veces hay que caerse, como cualquier persona en la bici se cae. Tal vez por ese motivo algunos se desaniman. Pero si hoy lo volvemos a intentar, tal vez funcione. Así también es la vida”, cuenta.

Afirma que, actualmente, hay cerca de 1000 personas en distintos puntos de la Escuela de la Bici en Bogotá y que el 80% de ellas son mujeres y adultos mayores: “Estamos haciendo estos grupos sociales porque la bicicleta crea comunidad”, comenta Sergio.

La Escuela de la Bici cuenta con un programa que permite seguir avanzando en el dominio de la bicicleta: la Escuela 2.0. Las personas que se gradúan de la escuela básica pueden ingresar a este y hacer parte de biciexperiencias. Adicionalmente, 27 puntos están articulados con el sistema Manzanas del Cuidado, de la Secretaría de la Mujer. Esa unión busca dar un respiro a las mujeres y hombres cuidadores, que no tienen tiempo para su autocuidado, a través de la educación, el deporte y otros servicios.

Lo que me queda

Hasta hace poco pasé a la bici con pedales. Mi nuevo guía, Julio, me explicó



que voy en la tercera etapa de aprendizaje. Cuando llegó el momento de pedalear me sentí un poco nerviosa: veía las piñas de los árboles en el suelo como trampas empeñadas en hacerme resbalar y a las personas como obstáculos de los que tenía que alejarme a toda costa. Sin embargo, ante esos miedos, todos los ejercicios de equilibrio que hice al principio cobraron sentido. Aquella vez, en lugar de alzar mis piernas y dejarlas en el aire, coloqué mis pies en los pedales, sin hacer ningún movimiento. Aprendí a posar mis pies correctamente: la mitad superior debe ir puesta sobre el pedal. Después de dar unos cuantos pedalazos comencé a frenar y a bajarme de la silla correctamente. Así logré hacer mi primera vuelta.

Han pasado varias semanas desde que comenzó este proceso. Aún no sé impulsarme en la bicicleta. Me da miedo levantarme y abalanzarme hacia adelante para empezar, pero mi guía solo insistió en la constancia. Sé que aún faltan varias lecciones y muchas más

conversaciones con todas las personas que conocí. Quiero saber el desenlace de sus historias y entender cómo se alivianan sus miedos con cada clase de bici.

Cuando me levanto con frío para ir a tomar mis clases, siento que con cada vuelta al parque, además de que la fluidez va dominando mi cuerpo, me acerco silenciosamente a mi papá. A la niña que fui cuando lo acompañaba a la ferretería en mi bicicleta morada de la Princesita Sofía por las calles solitarias de mi pueblo, Bosconia (Cesar), a la hora de la siesta. Y aunque ya tengo equilibrio, que adquiriré relativamente rápido por tener otras pasiones deportivas, avanzo despacio con la esperanza de no bajarme de este viaje por un buen tiempo.

*Practicante de las revistas *Bienestar* y *Bacánika*
@kmila__t

Detrás de la alergia a las mascotas

Más del 20% de la población mundial padece de alguna forma de enfermedad alérgica, según la Sociedad Mexicana de Neumología y Cirugía de Tórax. Esta condición, que por lo general se manifiesta con estornudos y lagrimeo en los ojos, esconde limitaciones que afectan la calidad de vida de las personas y su relación con los animales.

Por: Camila Tapias Bedoya*

Ilustración: Rosaem

“No puedo tener gatos porque soy asmática”. “Me encantaría adoptar un perro, pero me da alergia”. Estas son algunas de las frases que escuchamos a menudo ante la idea de vivir con un animal. Lo que antes se asumía como una rareza, o una excusa piadosa, hoy es un problema de salud pública que convierte esta situación en un hecho paradójico: el amor por los animales vive en un cuerpo que se defiende de ellos.

Según *El libro de las enfermedades alérgicas* de la Fundación BBVA, las alergias constituyen la patología más frecuente en niños y personas jóvenes, en las fases más activas y exigentes de

sus vidas. La Organización Mundial de la Salud estima que una de cada cuatro personas desarrollará algún tipo de alergia a lo largo de su vida, siendo las respiratorias las más comunes.

En Colombia, esta realidad también se refleja en estudios hechos por la Asociación Colombiana de Alergia. Se ha encontrado que hasta un 22% de la población en el país sufre de algún tipo de rinitis. Comprender qué ocurre detrás de esta enfermedad es clave: las alergias no son un simple fastidio, sino una respuesta equivocada del sistema inmunitario. Pero ¿qué significa realmente que el cuerpo “se equivoque”?

No eres tú, son las proteínas

El sistema inmune es nuestro principal mecanismo de defensa. Detecta y neutraliza virus, bacterias, hongos o parásitos antes de que causen daño. En las personas alérgicas, este sistema vive en una constante confusión: interpreta sustancias inofensivas (por ejemplo, el polen, el polvo o las proteínas presentes en la piel y la saliva de los animales) como enemigos del cuerpo. Esa falsa alarma se manifiesta en estornudos, congestión nasal, picazón o lagrimeo en los ojos.

Como lo menciona la doctora María Victoria Moreno, especialista en alergología e inmunología de Colsanitas,



el origen de las alergias combina dos factores: la predisposición genética y el entorno. “Las alergias se heredan, pero además necesitan de un ambiente que facilite la sensibilización para que la enfermedad aparezca”. Por eso alguien con antecedentes familiares puede vivir años sin síntomas hasta que ciertos elementos del entorno activan la respuesta.

Pero recibir un diagnóstico de alergia no significa, en la mayoría de los casos, tener que despedirse de una mascota. “Si yo le dijera a mis pacientes que la única salida es deshacerse de su perro o de su gato, hace rato me habría quedado sin pacientes”, comenta la especialista. La medicina hoy ofrece varias alternativas, desde medicamentos que controlan los síntomas hasta inmunoterapias que desensibilizan el organismo frente al alérgeno y mejoran la tolerancia.

Ese camino lo conoce bien la geriatra Jennifer Ballesteros. Desde niña sufrió crisis alérgicas que la llevaron en varias ocasiones a urgencias y, sin embargo, hoy convive con dos perras adoptadas: Kira y Zoé. Su estrategia ha sido rigurosa: baños frecuentes a sus perras, cepillado y el acompañamiento de especialistas.

“Me prometí no repetir lo que viví en la infancia. Dejar de hacer cosas o perder experiencias por ser alérgica. Aprendí a convivir con ello. No voy a negarme la oportunidad de tener mascotas”, dice la doctora Ballesteros. Ella demuestra que convivir con un animal siendo alérgico es posible, siempre y cuando haya supervisión médica y un esfuerzo extra por tomar medidas de cuidado y limpieza.

¿Por qué la alergia aparece después de años?

Muchas personas se sorprenden al descubrir síntomas tras convivir durante años sin problemas con un animal. La doctora Moreno lo explica con el concepto de *sensibilización*. El sistema inmune necesita un periodo



El amor por los animales convive en un cuerpo que se defiende de ellos.

variable de contacto antes de reaccionar de forma exagerada. Así, alguien puede pasar años cerca de un perro o un gato y, de repente, desarrollar alergia. Lo mismo le ocurrió a la doctora Ballesteros con el kiwi. Lo comió sin dificultad en la infancia, hasta que un día un trozo le desencadenó una reacción severa. El sistema inmune no nace reaccionando a un alérgeno, sino que “aprende” a hacerlo con la exposición repetida a lo largo del tiempo.

Entornos, mitos y realidades

La idea de que crecer en el campo protege contra las alergias porque es exponerse desde temprana edad a todo tipo de alérgenos circula por todo lado. Pero eso no es del todo cierto: “Las alergias han aumentado en todo el mundo, tanto en zonas rurales como urbanas”, puntualiza la doctora Moreno. Factores como la contaminación y los estilos de vida modernos influyen, pero no explican por sí solos el aumento.

Otro mito común es el de las razas de mascotas “hipoalérgicas”. La ciencia ha sido contundente: no existen. “Todos los perros del mundo tienen los mismos alérgenos, al igual que los gatos”, aclara la especialista. La diferencia está en la cantidad de proteínas que liberan al ambiente, presentes en la saliva, la piel, la orina y las heces, no solo en el pelo. La doctora Ballesteros lo ha comprobado en su cotidianidad: mientras sus perros de pelo corto no le generan crisis, la visita a una casa con un *golden retriever* le provoca tos y lagrimeos en los ojos. “Me di cuenta de que no soy alérgica a todos los perros por igual, pero sí a ciertos animales que liberan más caspa o que no reciben cuidados de higiene”, cuenta.

Crónicas de una alergia anunciada

¿Qué hacer si al entrar a una casa la alergia se dispara? La doctora Moreno recomienda usar antihistamínicos antes de la exposición, aunque tomarlos después también puede ayudar. Los síntomas no siempre se controlan solo con limpieza exhaustiva del entorno, pues los alérgenos permanecen en el ambiente incluso después de aspirar o lavar. Por eso, los especialistas insisten en que no basta con “tener la casa impecable”. El tratamiento farmacológico y, en algunos casos, la inmunoterapia son claves.

Para Karoll, hermana de la doctora Ballesteros, la rutina implica llevar siempre cetirizina a la mano y como medida preventiva evitar lugares cerrados y mascotas de otras personas. “Estoy muy pendiente de los cuidados en cuanto a los perros y gatos que son externos a mi hogar. Procuro no tocarlos si veo que están mudando pelo”, dice.

Vivir con alergias: entre la ciencia y lo cotidiano

Existen tratamientos efectivos que cambian la historia de la enfermedad.

En los últimos años, han surgido también terapias biológicas: medicamentos que se administran por vía endovenosa o subcutánea para bloquear proteínas que puedan estar causando las alergias.

La geriatra Ballesteros recuerda que en la infancia muchos creían que exageraba o inventaba sus síntomas. “Me decían que era consentida, que me inventaba cosas para llamar la atención. No sabían lo que significaba correr a urgencias por comer un pedazo de piña”, dice. Esa falta de empatía es, para ella, tan difícil como los síntomas mismos. Por eso es clave que las personas afectadas identifiquen qué sustancias disparan los síntomas de la alergia y tengan la ruta clara frente a un problema relacionado con esa alergia. Con información, disciplina y acompañamiento médico, las alergias no tienen por qué ser una condena. **B**



Las alergias no son un simple fastidio, sino una respuesta equivocada del sistema inmunitario. Pero ¿qué significa realmente que el cuerpo “se equivoque”?



* Practicante de las revistas *Bienestar* y *Bacánika*
@kmila__t

La educación menstrual en el Catatumbo es la revolución de María Marín

En el Catatumbo, María Marín encontró en la educación menstrual una forma de resistencia. Su proyecto, Aurela FEMM, nació para acompañar a niñas y mujeres que han vivido entre la precariedad, la desinformación y la violencia. Hoy es una red creciente de formación, cuidado y liderazgo femenino.

Por: Catalina Porras Suárez*

Ilustración: Lilondra

Hay un recuerdo en la adolescencia de María Marín que no se borra: el silencio. El de las casas donde hablar de menstruación era indecente. El silencio de las niñas que escondían la sangre con trapos o papel periódico. El silencio en los pasillos del colegio cuando alguna cambiaba repentinamente de humor y los niños se burlaban con la frase que lo explica todo y no explica nada: “Está en sus días”. Y también el silencio que cubre al Catatumbo, una región en la que casi nada se nombra porque casi todo puede costar la vida.

Ese silencio fue el punto de partida de Aurela FEMM, el proyecto que hoy la convierte en una de las lideresas más visibles del nororiente colombiano. Pero llegar hasta ahí no fue sencillo. María viene de un territorio marcado por la guerra, por la precariedad, por

la historia repetida de mujeres que cargan la casa, los hijos, la tierra y también el miedo. Su propio camino está atravesado por desplazamientos, por noches en las que no se puede prender la luz, por amenazas veladas y por la certeza de que ser mujer en el Catatumbo es navegar un territorio donde la autonomía sigue siendo un riesgo.

Aun así, o precisamente por eso, decidió hablar. Decidió formarse, investigar, coser, enseñar, acompañar. Decidió que la menstruación, lejos de ser un tabú, podía ser una puerta para hablar de derechos, de autocuidado, de abuso, de salud mental, de futuro. Y así, casi sin proponérselo, se convirtió en la fundadora de un proyecto que hoy llega a colegios, cárceles, veredas rurales, comunidades indígenas, albergues y espacios en los que las mujeres han sido históricamente olvidadas.

María es de esas mujeres que hacen sentir que todo puede hablarse. Nació en Neiva, pero a los 21 años la vida la llevó al Catatumbo, y allí, en Ocaña, se convirtió en mamá. Más tarde decidió estudiar Psicología y hoy es también educadora menstrual. Y nunca deja de formarse: se certifica constantemente en prevención del abuso, violencia de género y temas alineados a la protección de mujeres, niñas y niños, porque para ella educar también es cuidar. Tiene una risa franca que se contagia y una forma de conversar que invita a confiar. Rompe el hielo con historias propias o con situaciones que ayudan a que las mujeres se reconozcan. Escucha primero, pregunta después. Tal vez por eso, en cuanto abre la conversación, muchas la sienten como una hermana mayor o una mamá que acompaña sin juzgar.

María suele repetir que “el conocimiento es un refugio” y en territorios golpeados por el miedo ese refugio es también resistencia.

La chispa: un salón comunal, un grupo de niños y un territorio herido

Aurela FEMM no nació en un laboratorio ni en una oficina de ciudad. Nació hace seis años en Altos del Norte, un barrio popular de Ocaña. Como proyecto de grado, María tenía que escoger una comunidad para trabajar. No lo dudó: llevaría educación menstrual a un lugar en el que había niñas que no sabían ni siquiera por qué sangraban.

La presidenta de la Junta de Acción Comunal la recibió y le abrió la puerta. Ahí empezó todo. Ese primer taller se convirtió en un plan de trabajo continuo: conversatorios, visitas, acompañamiento. La gente empezó a ubicar a María como “la muchacha que habla de la regla”. Y aunque para algunos era motivo de burla, para decenas de niñas se convirtió en la primera persona que les explicaba con claridad qué les ocurría a sus cuerpos.

Luego vinieron las invitaciones. Una defensora del pueblo la escuchó por casualidad y la llevó a capacitar mujeres rurales. Una fundación la invitó a La Playa de Belén. Profesoras de colegios la contactaban para que hablara con niñas que tenían miedo de menstruar. Y entonces ocurrió lo más inesperado: la cárcel.

Un psicólogo del centro penitenciario de Ocaña la vio trabajar y le pidió acompañar a las mujeres privadas de la libertad. María aceptó. Después de unos meses, el director le propuso hacer allí sus prácticas profesionales. La universidad no tenía convenio, así que lo crearon. Entraba y salía de la

cárcel, y llevaba educación menstrual a mujeres que cargaban no solo culpas y estigmas, sino también historias de abuso sexual, violencia doméstica y abandono institucional.

Cuando el mundo la vio: una beca y la certeza de que el Catatumbo también merece futuro

En junio de 2025, María aplicó, casi por impulso, a una beca para el curso Innovación social para la paz y emprendimiento sostenible, ofrecido por la Universidad Politécnica de Madrid en alianza con la Fundación Carolina y el ICETEX. Compitió con más de 800 personas de América Latina. Avanzó cada ronda. Quedó seleccionada entre 40. Viajó. Presentó su proyecto. Mostró las toallas y los pantis reutilizables cosidos por mujeres del Catatumbo, madres cabeza de hogar que vivieron desplazamiento forzado por el conflicto armado. Contó las historias de la región con la claridad de quien conoce la dureza del territorio pero también su potencia.

En Madrid, se dio cuenta de algo: era la única que había llegado con un proyecto vivo, con personas reales detrás, con impacto medible y también con urgencias que no podían esperar. Esa autenticidad llamó la atención de periodistas, ONG, investigadores. Hizo entrevistas, apareció en medios nacionales e internacionales, abrió puertas que nunca imaginó tocar.

Pero para ella no fue un trampolín individual, sino un compromiso: “Todo lo que aprenda tiene que regresar al territorio”, repetía.

Catatumbo: entre el miedo y el coraje

Hablar de violencia intrafamiliar en algunas veredas del Catatumbo puede ser peligroso. María lo sabe. Más de una vez le han advertido que ciertos temas no se pueden mencionar, que es mejor “no meterse en problemas” y evitar preguntar demasiado. Aun así, lo hace. No desde la denuncia directa, porque pondría en riesgo a las mujeres, sino desde la educación que permite identificar señales, buscar ayuda, cortar ciclos de abuso.

En sus talleres, las niñas y mujeres cuentan cosas que deberían estremecer a cualquier país. Una le confesó que su mamá la “vendió” el día de su primera menstruación. Otra, que evitaba la tienda porque los hombres “la miraban con deseo”. Otra, que su padrastro la castigaba cuando sangraba. Y María escucha, acompaña, orienta, documenta, protege. “Si a una niña le pasa algo y yo lo sé, no me quedo callada”, dice. “Esa es mi responsabilidad con ellas”.

Cuando ayudar significa estar disponible a cualquier hora

María cuenta una anécdota que se repite más de lo que parece: una chica que no podía sacar la copa menstrual a medianoche la llamó. Y María estuvo para ella. “Transformar vidas no tiene horario”, dice, “si puedo evitar que una niña entre en pánico, ahí estoy”.

Esa disponibilidad ha generado una red de confianza inmensa. Muchas niñas y mujeres la escriben para preguntarle si un dolor es normal, si su sangrado cambió, si pueden hablarle de algo que no se atreven a contar en casa. Para ellas, María no es solo una instructora: es alguien que las ve, las cree y las nombra.

Un territorio que merece ser contado de otra forma

María está cansada de que al Catatumbo lo nombren solo como sinóni-



María Marín es educadora menstrual. En sus jornadas con niñas y adolescentes explica la prevención del abuso, la violencia de género y temas alineados a la protección de mujeres, niñas y niños.

¿Qué es Aurela FEMM?

Es un proyecto de justicia menstrual, educación y acompañamiento emocional que trabaja en tres frentes.

1. Educación menstrual sin tabúes

María habla sin eufemismos en sus talleres: sangre, vulva, ciclo, ovulación, dolor. Usa historias reales y un lenguaje cercano para desmontar mitos, abrir conversaciones sobre consentimiento, salud mental, autonomía y prevención del abuso. Niñas y niños participan, porque involucrarlos es clave para transformar violencias y dignificar los cuerpos. En territorios donde hablar de salud íntima o nombrar abusos puede costar la vida, una conversación sobre menstruación y límites corporales puede revelar lo que nadie más escucha.

mo de coca, guerra o violencia. “Aquí también hay gente soñadora, trabajadora, emprendedora”, dice. “Aquí también hay belleza, creatividad, proyectos hermosos”.

Aurela FEMM es uno de ellos. Pero no el único. Por eso María quiere alianzas, inversión, acompañamiento. Quiere que su territorio deje de ser visto solo desde la herida y empiece a reconocerse desde la berraquera.

Ese deseo la impulsa ahora a nuevas etapas: reuniones con la Embajada de Colombia en España para llevar kits menstruales a mujeres migrantes; alianzas con empresas internacionales que fabrican productos de alta calidad; formación de lideresas locales; expansión hacia otras regiones del país; proyectos de investigación sobre salud menstrual en territorios rurales.

La revolución íntima que empezó con una sola voz

Si algo define a María es la convicción de que la transformación empieza por cosas pequeñas: una

2. Producción y distribución de kits reutilizables

Aurela FEMM produce pantis y toallas reutilizables y distribuye las copas Eureka Cup. Cada kit, hecho con materiales seguros, dura entre dos y cinco años, esencial en comunidades donde los desechables son un lujo. Hoy llegan a colegios, veredas del Catatumbo, refugios para mujeres desplazadas, cárceles y comunidades indígenas.

3. Formación de lideresas comunitarias

Muchas mujeres que han recibido talleres con María ahora replican el contenido en sus veredas. Son madres cabeza de hogar, mujeres sin empleo formal, docentes rurales o lideresas que encuentran en la educación menstrual una forma de apoyar a otras mujeres y de sostenerse emocionalmente.

*Editora digital de la revista Bienestar

@catalinaporras.z

Cirugía laparoscópica: alta precisión y excelentes resultados

La cirugía mínimamente invasiva beneficia a los pacientes para una mejor y más rápida recuperación en diferentes procedimientos. El doctor Juan Manuel Castro, jefe de cirugía de la clínica Keralty Ibagué, explica cómo funciona y qué resultados tiene.

Por: Valeria Herrera Oliveros*
Ilustración: Luisa Martínez

La cirugía laparoscópica es una técnica quirúrgica mínimamente invasiva que permite operar a través de pequeñas incisiones en el abdomen, utilizando una cámara de alta definición (laparoscopia) y delicados instrumentos quirúrgicos. Gracias a esta tecnología, el cirujano puede visualizar el interior del cuerpo en una pantalla y realizar el procedimiento con gran precisión, sin necesidad de abrir completamente la cavidad abdominal como en la cirugía tradicional.

La laparoscopia comenzó a desarrollarse en la década de 1980 como respuesta a la necesidad de reducir el trauma quirúrgico, el dolor postoperatorio y el tiempo de hospitalización. El primer gran paso fue la colecistectomía laparoscópica (1987), que es la extirpación de la vesícula biliar, y desde entonces esta técnica se ha expandido a casi todas las áreas quirúrgicas: digestiva, ginecológica, urológica y oncológica. Hoy en día, la cirugía laparoscópica representa un avance tecnológico y médico que ha transformado la manera en que se realizan las operaciones



Autor o título de obra. Pie de foto
psumquis vita doluptatur, il il maio eosto
min conemqui solenit, tem quamus
alibus eium volorem.

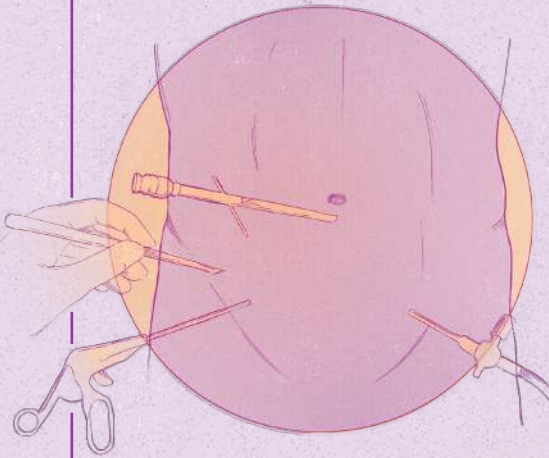
¿Quiénes pueden ser tratados con la cirugía laparoscópica?
En la mayoría de los casos, los pacientes pueden beneficiarse de esta técnica, pero la decisión final depende del criterio del cirujano y de las características individuales del caso. Se requiere una evaluación clínica y anestésica completa y que el estado general de salud permita la anestesia general.

¿Qué resultados tiene la cirugía laparoscópica?
Los resultados son altamente satisfactorios pues las personas refieren menos

dolor, recuperación funcional más rápida, ausencia de cicatrices grandes y una reincorporación temprana a su vida normal. Además, los resultados quirúrgicos son equivalentes o incluso superiores a los obtenidos con cirugía abierta, gracias a la precisión que permite la magnificación de la imagen.

Un programa quirúrgico que eleva la calidad de vida de los pacientes en Ibagué
La Clínica Keralty Ibagué ha fortalecido su programa de cirugía laparoscópica con tecnología de primer nivel, lo que permite realizar procedimientos de forma ambulatoria o con estancias hospitalarias muy cortas, garantizando un manejo adecuado del dolor y altos índices de satisfacción. Tal como afirma su equipo de cirugía, su prioridad es asegurar una evolución adecuada de cada paciente y un reintegro temprano a su vida cotidiana con una excelente calidad de vida. De esta manera, Ibagué se consolida como un referente regional en cirugía mínimamente invasiva. **B**

* Periodista revista Bienestar y Bacánika
@perfil redes sociales



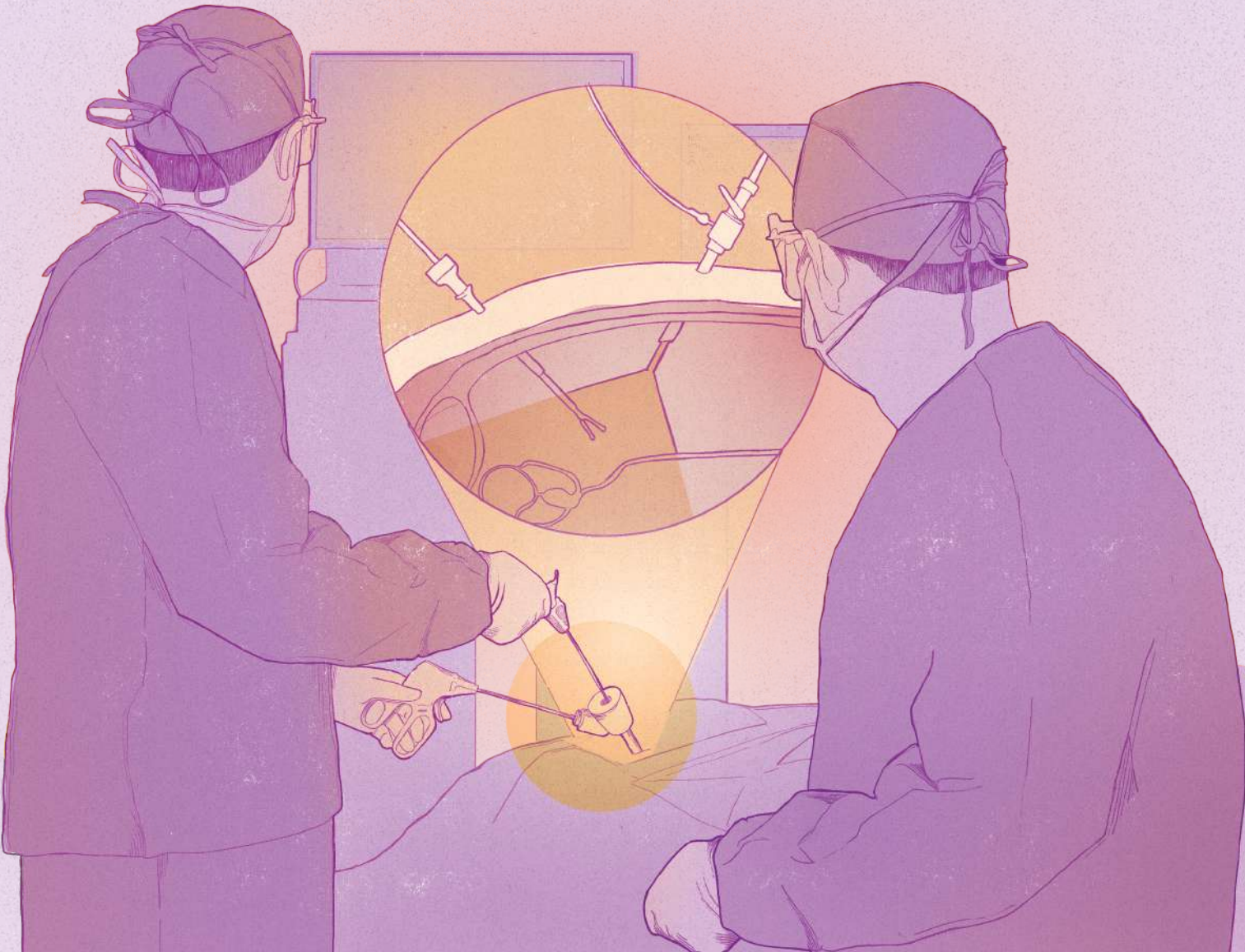
¿Qué procedimientos quirúrgicos realizan con esta técnica?

- Colecistectomía: retiro de la vesícula biliar.
- Apendicectomía
- Hernias: inguinales, umbilicales o ventrales.
- Cirugía del colon y recto.
- Cirugía bariátrica: tratamiento para la obesidad.
- Cirugía del esófago y estómago.
- Resección de quistes o tumores abdominales.
- Cirugía ginecológica avanzada.

¿Qué beneficios tiene?

- Incisiones pequeñas, con mejor resultado estético.
- Menor dolor postoperatorio.
- Menor riesgo de infección o sangrado.
- Recuperación más rápida y corta estancia hospitalaria.
- Retorno temprano a las actividades cotidianas o laborales.
- Menor formación de adherencias internas a largo plazo.

Todo esto se traduce en una mejor experiencia para el paciente y una recuperación más segura.



Tres montañas de la literatura paisa

Isabel Botero, Juliana Gómez Nieto y Lina María Parra han elevado, a través de su imaginación, historias que enaltecen la sabiduría de la palabra. Este es un breve recorrido por sus obras.

Por: Mariana Martínez Ochoa*

Fotografías: Lina Botero, Santiago Chiquito y Carlos Ramírez

Entre cafetales, menjurjes, brujas, arrieros y cuenteros, en Antioquia y el Eje Cafetero ha emergido la semilla de la pregunta. La respuesta se ha encontrado en la imaginación, en la palabra que narra un pasado que escuchamos alrededor del chocolate y la arepa. Estas tres mujeres crecieron entre círculos de leyendas contadas por sus padres. Por abuelas yerbateras que no les heredaron grandes terruños, pero sí dones y recetas. Por ánimas que dejaron el purgatorio para vivir en el centro de Medellín. Estas son tres escritoras que difieren en su estilo, pero que comparten esas historias que germinaron entre las montañas y el misticismo.

Isabel Botero

Nacida en Medellín, Isabel descubrió el poder de la literatura con el primer libro que le regaló su papá: *David Copperfield*, de Charles Dickens. Esa fue la génesis de su vocación. Una lectura conmovedora que le reveló que los libros pueden “sacarte de la vida y meterte en otra”.

Desde muy joven, comenzó a escribir en diarios. Esta escritura íntima, que le gustaba proteger con candado y llave por temor a que la leyeran, se convirtió en un refugio para sus confesiones, temores y “enredos mentales”. Ella cree que aprendió a escribir para desahogarse. La escritura le permitía entender qué pensaba y cómo se sentía; era una puerta para entrar en sí misma.



Isabel Botero



Juliana Gómez Nieto



Lina María Parra



Edificio Wolf, 2023

La novela cuenta la historia de una joven que se instala en el sótano de un viejo edificio, donde debe convivir con el espíritu del nieto menor de la familia Wolf, una familia alemana que huyó de la Segunda Guerra Mundial y se refugió en Colombia.



Gracias al periodismo, aprendió la importancia de la veracidad y la economía del lenguaje. Posteriormente, se enamoró del cine y aprendió a escribir guiones, una forma de escritura que exige concisión e imágenes. A pesar de su temprana relación con la escritura, no tuvo la intención de publicar hasta mucho después. “Una cosa es escribir y otra cosa es publicar”, afirma sobre la diferencia entre compartir las ideas y la pulsión natural de quienes sienten la necesidad de escribir por placer.

Su primer libro publicado, *Vine a buscar el desierto*, surgió como trabajo de grado de una maestría de Escritura Creativa. Esta antología de relatos le hizo entender que podía ser escritora, que tenía cosas por decir. Para escribir *Edificio Wolf*, su segunda publicación, se basó en cuadernos escritos durante el tiempo que vivió en un sótano en el centro de Medellín. En septiembre de 2025 lanzó *La Envidia*, una novela coral que retrata a una comunidad campesina asentada al borde de un embalse en una vereda de Boyacá.

Juliana Gómez

Todo comenzó en su natal Calarcá, Quindío, a través de sus ojos y oídos. Desde que tiene memoria ha sido una “mirona”. Su primer acercamiento a la literatura se dio a través de su padre, un profesor pensionado y aficionado al ocio. Juntos iban al parque a observar a la gente y a conversar sobre lo que sus ojos miraban: los árboles, los animales y las otras realidades tan únicas como complejas. Capas de complejidades que, con los años, solo la escritura le pudo revelar.

Para Juliana, “escribir es principalmente observar y pensar. Un proceso de análisis profundo del mundo, no solo catarsis”. Aprendió a leer con tiras cómicas de *Condorito* y *Mafalda*. Hiló



Nuestros dones, 2024

Una nieta cuida a su abuela senil mientras intenta reconstruir una memoria marcada por los dones heredados por las mujeres de la familia. La abuela cura con las manos, la madre canta y la narradora escribe. La enfermedad, la vejez y los silencios moldean el cuidado intergeneracional. El libro ganó el galardón del Premio Nacional de Novela Inédita 2025.



sus primeros versos en poemas sobre aquello que mueve a una niña, como su perro perdido o una amiga que se va. En la adolescencia se acercó a los libros y las bibliotecas, a las que considera una “balsa que la salvó de sí misma”. Se formó como periodista en Argentina e hizo un énfasis en Literatura, lo que le dio una impronta literaria. Considera que el periodismo le dio herramientas de investigación importantes; sin embargo, la ficción literaria ha sido para ella un oasis imaginativo y emancipatorio que le permite transformar la realidad y construir nuevos sentidos.

En 2024 publicó *Nuestros dones*, un libro en el que recurre a momentos de su vida o preguntas que la han marcado para explorar cómo las mujeres han estado atrapadas en un círculo de cuidados que, aunque importante, también puede ser una condena que impide su realización personal. La novela aborda las herencias familiares: no solo las materiales o fenotípicas, sino también los “dones” y traumas que se transmiten entre generaciones, como la frustración, la rabia, la violencia o los silencios.

Lina María Parra

Desde pequeña, Lina sintió un deseo innato por gritar lo que surgía de su imaginación. “Empecé a contar historias desde muy pequeña, desde que aprendí a escribir”, comenta. Las historias eran omnipresentes en su ambiente familiar, lo que alimentó esa pulsión, casi necesidad, de crear sus propias narrativas. Para ella, “la escritura es una forma de decir cosas, de crear, de ver el mundo; como si fuera unas gafas a través de las cuales



La mano que cura, 2023

Una joven descubre que la brujería que rondó su infancia no era solo un mito. Tras la muerte de su padre, vuelve sobre la memoria de su madre.




Para hallar respuestas, busca a Ana Gregoria, la maestra que le enseñó a ella sobre amarres, pócimas y el trato con las ánimas.

todo lo que se ve se convierte en material potencial para una historia”.

Su escritura es cruda, intuitiva y visceral. Aunque estudió Filosofía, durante sus años universitarios también tomó materias de Literatura y Arte. Dice que los ensayos que tuvo que hacer durante la carrera le “entrenaron” la mano para escribir, pues la obligaban a generar ideas y plasmarlas sin esperar a que llegara la inspiración.

Empezó escribiendo cuentos, un género perfecto para los “impacientes”. Sin embargo, con su novela, *La mano que cura*, tuvo que cultivar la paciencia. “Novela me parecía una palabra apabullante. La escribí como si estuviera escribiendo cuentos: ‘no le voy a poner mucho misterio a este asunto’. Y en esa lógica la escribí”.

La mano que cura aborda abiertamente la brujería. Las narrativas sobre brujas, ánimas y luces en el monte la obsesionaron al punto de crear las suyas. La novela es un espacio de juego y de imaginación sumergida en los aspectos tradicionales, simbólicos e imaginativos de las historias de brujas.

Aunque sus obras se basan en personas e historias que conoce, lo verídico es un “pedacito minúsculo”; el resto es ficción. Con el tiempo, su literatura ha virado hacia la ficción total, pero jugando con la idea de la autoficción: cada vez más ficción y menos “auto”. 

*Periodista de *Bacánica*

Cuidar en soledad es el camino más rápido hacia el agotamiento

El envejecimiento de la población y el aumento de enfermedades crónicas han convertido el cuidado en una responsabilidad cada vez más presente dentro de las familias. Por eso preguntarnos por el bienestar de quienes cuidan no es un asunto secundario: es una necesidad de nuestra sociedad.

El rol de cuidador sigue estando, en su mayoría, en manos de mujeres que, por vocación, obligación o amor, terminan asumiendo múltiples oficios al mismo tiempo. Se convierten en enfermeras, médicas, acompañantes emocionales, terapistas, tramitadoras y más. Muchas veces son madres que cuidan a sus hijos con discapacidad, hijas que acompañan a sus padres en el proceso de envejecer, esposas que deben poner en pausa su vida personal o laboral para atender a su pareja. Mujeres que, además de cuidar, trabajan, cocinan, organizan la casa y dan estabilidad a su familia.

Cuidar exige presencia física, emocional y mental, todo a la vez. Y aunque muchas veces esperamos del cuidador una disponibilidad inagotable —como si tuviera un corazón que no se cansa y un cuerpo que no duele—, lo cierto es que le pedimos paciencia, fortaleza, claridad para tomar decisiones difíciles y hasta la renuncia a su propio tiempo. Sin embargo, lo más paradójico es que la mayoría de esas exigencias ni siquiera se pide o exige: el cuidador simplemente las asume y entrega, casi siempre sin remuneración, sin horarios, sin vacaciones y sin espacio para sí.

Por eso, su mayor reto es existencial: no perderse a sí mismo en el acto de cuidar. Recordar que la propia vida también importa, que se puede anhelar un futuro distinto, que no se tiene por qué cargar culpa o vergüenza por desear descanso porque el agotamiento del cuidador no aparece de un día para otro. Primero surge un cansancio que no se resuelve ni con sueño ni con pausas breves, luego llega la irritabilidad, después, la sensación de que todo resulta abrumador.

En esa espiral, algunos cuidadores comienzan a llorar por cosas mínimas, pierden interés en actividades que antes disfrutaban o se desconectan afectivamente. Otros, por el contrario, se sienten culpables por no poder con todo. Y el cuerpo también empieza a hablar: aparecen dolores de cabeza, tensión muscular, palpitaciones, problemas digestivos. La mente y el cuerpo envían señales que comienzan como un susurro y que, si no se escuchan, se transforman en un grito: “Necesito que me cuiden a mí también”.

Por eso, priorizar el bienestar del cuidador no es un lujo; es una forma de sostener el acto mismo de cuidar. La primera recomendación es compartir



Por: Andrea Caballero*

la carga: cuidar en soledad es el camino más rápido hacia el agotamiento; pedir ayuda no es un fracaso, es un acto de sabiduría. La segunda es permitir pausas sin culpa; un cuidador que descansa no cuida menos, cuida mejor. Y la tercera es reconocer cuándo algo ya no se puede sostener solo: la dignidad del paciente nunca debe construirse a costa de la dignidad del cuidador.

Cuidar al cuidador es, en última instancia, fortalecer a todo el núcleo familiar. Cuando apoyamos a quien sostiene, todos estamos mejor. Y quizás allí, en ese acto de reconocer su humanidad, estemos construyendo una sociedad más justa, más compasiva y más consciente del valor profundo del cuidado. **B**

* Médica y cirujana, especialista en psiquiatría, magíster en bioética clínica.

Escanea este código QR. Si tu puntaje es mayor a 47, sería prudente pedir ayuda y hablar con un profesional.



NP-CO-HZU-NLTR-250002 | Fecha de Elaboración: Septiembre 2025 Este es un material de concientización de enfermedad desarrollado por GlaxoSmithKline Colombia S.A. Ante cualquier duda, siempre consulte a su médico. Referencias: (1) Kilgore PE. Varicella in Americans from NHANES III: implications for control through routine immunization. J Med Virol. 2003;70 Suppl 1:S111-8. Estos son datos de EE.UU. (Incluyó una población heterogénea demográficamente). * El virus del herpes zóster es el mismo virus de la varicela que años más tarde se reactiva como herpes zóster. 1 de cada 3 adultos desarrollará herpes zóster a lo largo de su vida. Referencia: Harpaz; 2008;57:1-40. Disponible en: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/jr57e0515a1.htm> (2) Organización Mundial de la Salud. (2025). Shingles (herpes zoster). Disponible en: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/shingles-\(herpes-zoster\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/shingles-(herpes-zoster)). Consultado en octubre 2025. (3) Healthdirect Australia. (2025). Shingles - treatments, symptoms and causes. Disponible en: <https://www.healthdirect.gov.au/shingles>. Consultado en octubre 2025. (4) Gabutti, G., Bonanni, P., et al. (2017). Prevention of Herpes Zoster and its complications: From clinical evidence to real life experience. Human Vaccines & Immunotherapeutics, 13(2), 391-398. DOI: <https://doi.org/10.1080/21645515.2017.1264831> (5) Rampakakis, E. et al (2021). Estudio observacional prospectivo que evalúa la carga de enfermedad del HZ en Colombia. 46(3). DOI: <https://doi.org/10.36104/amc.20211636>. (6) WebMD (2024). ¿Es posible prevenir la culebrilla con la alimentación?. Disponible en: <https://www.webmd.com/es/skin-problems-and-treatments/shingles/alimentacion-para-la-culebrilla>. Consultado en octubre 2025.

Bienvenida la edad de fuego

La menopausia es una transición biológica que durante años se ha vivido en silencio. El libro *Edad de fuego*, del doctor Andrés Daste, propone una mirada empática y clara para entenderla sin miedo.

Por: Laura Daniela Soto*

Ilustración: Valentina Martínez

“**D**octor, siento que me estoy deshaciendo por dentro”. Esta frase la escucha con frecuencia Andrés Daste, ginecólogo y endocrinólogo adscrito a Colsanitas. Llega acompañada de rabia, miedo, vergüenza y una sensación de pérdida difícil de nombrar. Su respuesta suele ser la misma: “No te estás deshaciendo, estás atravesando un cambio profundo. La menopausia no es una enfermedad ni una falla de tu cuerpo, es una transformación”.

El doctor Daste publicó recientemente *Edad de fuego*, un libro en el que parte de siete historias reales para analizar una etapa que, aunque biológica, es también profundamente simbólica. Una frontera en la que el cuerpo cambia, el ciclo menstrual se detiene, la ventana de fertilidad se cierra, pero la vida abre un nuevo capítulo.

Hoy, gracias al aumento en la esperanza de vida, se calcula que muchas mujeres pasarán hasta un tercio, e incluso cerca de la mitad de su vida en la

etapa posmenopáusica. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las transformaciones asociadas a la menopausia impactan la salud física, emocional, mental y social, y el modo como se atraviesa este momento está fuertemente determinado por la historia de vida, los hábitos y el contexto de cada mujer. La menopausia es una transición que, bien comprendida y acompañada, puede convertirse en un terreno fértil para el bienestar y el propósito de vida.

¿Qué es la menopausia?

Según el doctor Daste, se debe pensar la menopausia como un capítulo dentro de una historia más larga llamada el climaterio. Esta es “una etapa de transición secundaria a la disminución de la producción de hormonas”, explica. Los estrógenos, la progesterona y la testosterona no solo sirven para preparar el útero para un posible embarazo. También “tienen receptores en todo el cuerpo: en la piel, en el cerebro, en el sistema inmune, en las articulaciones, en el sistema cardiovascular.

Por eso cuando empiezan a bajar, todo el cuerpo lo siente”, afirma el doctor.

Los especialistas y la OMS describen este proceso en tres etapas. La premenopausia o perimenopausia, que suele comenzar entre los 40 y 45 años, se caracteriza por ciclos irregulares y cambios en el sueño, la energía o el estado de ánimo, incluso cuando los exámenes hormonales aún parecen estables. La menopausia se define como un período de 12 meses consecutivos sin menstruación, sin que exista otra causa que lo explique. Luego viene la posmenopausia: en esta etapa se hacen más evidentes los efectos de la disminución hormonal a largo plazo, como el aumento del riesgo de osteoporosis, enfermedad cardiovascular o ciertos cambios cognitivos.

Lo importante, según el doctor, es “entender que estos cambios no ocurren de un día para otro ni se viven igual en todas las mujeres. Los síntomas son muy variados y dependen de cada mujer. Hay quienes tienen muchos y hay quienes casi no sienten nada”.



**Un cambio biológico
atravesado por la cultura**

¿Por qué entonces cuesta tanto hablar de la menopausia? ¿Por qué sigue asociándose al silencio o la vergüenza? “Durante siglos, muchas culturas veían a la mujer menopáusica como la mujer sabia”, afirma Daste. “Ya no sangraba en sincronía con la luna, ya había acumulado experiencia y podía transmitirla a su comunidad”.

Con el tiempo, sin embargo, la mirada cambió. “Empezamos a valorar a las personas casi exclusivamente por su productividad. Y en ese contexto, una mujer que entra en menopausia y puede subir de peso, tener cambios de ánimo, perder algo de concentración o dormir peor, se convierte en sinónimo de vejez”, agrega el doctor.

A esa carga cultural se suma un factor clave: la falta de educación. La menopausia poco se menciona en el colegio, en la consulta médica, o en el entorno laboral. Muchas mujeres ni siquiera identifican que lo que sienten está relacionado con esta transición. “La falta de educación hace que muchas vivan la transición desde la vergüenza y no desde el conocimiento”, afirma.

Los mitos de la edad de fuego

En la consulta del doctor se repiten frases que revelan miedos profundos: “La menopausia es vejez”, “Estoy en una edad en la que ya no puedo cambiar nada”. Estos mitos son justamente los que él desarma en su libro cuyo título hace referencia al calor característico de esta etapa. Un calor producto de un fuego que evoca fuerza y transformación.

Derribar estos mitos implica volver a la evidencia médica. La menopausia no es sinónimo de vejez, sino una transición biológica normal que marca el final de la etapa fértil, no de la vida. Tampoco disminuye el valor personal. Muchas mujeres toman decisiones importantes



Andrés Daste es especialista en endocrinología ginecológica con estudios en menopausia. Atiende pacientes en consulta y dirige un centro de medicina integrativa.

en esta etapa, desde reorganizar su vida laboral hasta replantear vínculos y proyectos. Y la vida sexual no se termina: aunque la caída de estrógenos puede generar sequedad o molestias, existen tratamientos eficaces y un abordaje integral que la OMS reconoce como parte esencial de la salud femenina.

**El cuerpo también habla:
síntomas y tratamiento**

Aunque la menopausia no es una enfermedad, puede traer, a algunas mujeres, síntomas intensos que afectan la calidad de vida, como sofocos, sudoraciones nocturnas, insomnio, cambios de ánimo, ansiedad, palpitaciones, dolor articular, niebla mental, aumento de peso, disminución del deseo sexual, entre otros.

Sin embargo, es posible llegar a la menopausia con herramientas para mejorar estos síntomas. El doctor Andrés Daste explica que hábitos como “el consumo elevado de azúcar y ultraprocesados, el tabaco, el sedentarismo y el alcohol aceleran el desgaste ovárico”. Cuidar desde temprano la alimentación, el sueño, la actividad física y el manejo del estrés fortalece la respuesta del organismo.

“Una nutrición basada en proteínas, verduras, grasas saludables y bajo con-

sumo de harinas refinadas ayuda a regular la inflamación y a proteger huesos y corazón. El movimiento regular, ejercicios de fuerza, caminatas o prácticas como yoga mejoran el metabolismo, el ánimo y el descanso. Dormir entre siete y ocho horas favorece la reparación hormonal y cognitiva, y las prácticas que regulan el estrés (meditación, terapia o hobbies) ayudan a mantener el equilibrio emocional”, agrega el doctor.

Cuando estos pilares están presentes, cualquier plan de acompañamiento funciona mejor. A partir de esa base pueden considerarse distintas estrategias y tratamientos para mejorar los síntomas. Cada caso requiere evaluación médica individual, pero el punto de partida siempre será un estilo de vida saludable que apoye la transición.

**Terapia hormonal: de los miedos
a la evidencia actual**

La terapia hormonal suele generar dudas y controversias, en parte porque durante años circularon interpretaciones confusas sobre sus riesgos. En

términos simples, esta terapia consiste en administrar, en dosis bajas y controladas, las hormonas que el ovario deja de producir —principalmente estrógenos y, cuando corresponde, progesterona—, ya sea mediante parches, geles, pastillas o tratamientos locales.

Su objetivo es aliviar los síntomas derivados de la caída hormonal y proteger sistemas que dependen de estos compuestos, como los huesos, la piel, el sueño y la salud vaginal. Organizaciones como la *North American Menopause Society* y la Universidad de Harvard señalan que es el tratamiento más eficaz para los sofocos y uno de los más importantes para prevenir la pérdida de masa ósea. También destacan que, iniciada en ese rango de tiempo, puede ayudar a proteger el corazón, reducir fracturas y mejorar la calidad de vida sexual y vaginal.

“Mi conclusión es que la terapia de reemplazo hormonal, formulada por un médico y tras estudiar bien a la paciente, es segura y es la mejor alternativa para el manejo médico de una mujer con síntomas de menopausia, osteopo-

rosis asociada o menopausia precoz”, afirma Daste. Cuando no está indicada o la mujer prefiere no usarla, existen alternativas efectivas: medicamentos no hormonales para los sofocos, tratamientos locales, acompañamiento terapéutico, acupuntura y enfoques mente-cuerpo. Lo esencial es un plan individual acompañado por un especialista.

La menopausia no se vive sola:

La experiencia del doctor en consulta le ha mostrado algo constante: la manera como una mujer vive la menopausia está profundamente ligada al apoyo que recibe. “Esto no es algo que la mujer tenga que vivir en silencio y sola. Cuando el núcleo familiar es empático con esta transición, los síntomas suelen ser menores y la mujer busca ayuda más temprano”, señala Daste.

Es clave que la pareja, los hijos, los amigos, entre otras personas cercanas, puedan convertirse en una red que legitima, escucha y acompaña esta etapa. Que las personas cercanas entiendan lo que está pasando: que comprendan que los cambios de ánimo, el cansancio

o los olvidos no son pereza ni inestabilidad, sino parte de una transición hormonal real que cambia por completo la vivencia. Según Daste, “ese reconocimiento evita la culpa, abre espacio para pedir apoyo y permite que esta etapa se viva con comprensión en lugar de vergüenza”.

En conclusión, la menopausia no es un fallo ni un final: es una transición profunda que merece ser hablada, entendida y acompañada. Informarse, derribar mitos y pedir una atención respetuosa hace parte del cuidado. Como insiste el doctor Daste, no se trata de “aguantarse”, sino de decidir cómo vivir la vida que sigue. Quizá esa “edad de fuego” no sea un incendio, sino una llama nueva que invita a mirar el cuerpo con más claridad y a caminar con menos miedo hacia lo que viene. **B**

*Periodista de la revista *Bienestar*
@laurasotop_



Reconectarse con el cuerpo y el sentido

Más allá de los tratamientos, es importante tener en cuenta lo que señala el doctor Daste en *Edad de fuego*: “la menopausia puede ser un momento para mirarse con más honestidad, preguntarse qué está funcionando, qué no, qué da bienestar y qué dejó de tener sentido”. Es una etapa que invita a dejar de actuar en automático y empezar a revisar el cuerpo, el ritmo y los vínculos desde otro lugar.

Las siete mujeres que protagonizan las historias del libro lo muestran de formas muy distintas. Laura vive un embarazo que reordena su vida, Elizabeth habla de recuperar su vanidad como un gesto de autonomía, Eliana encuentra en las palabras una forma de sostenerse, Danelia describe un reencuentro con su deseo, Catalina resume con claridad lo que quiere y lo que ya no quiere y Elena decide dejar de esconder esta etapa para habitarla con libertad.





Marquesa

Una receta de vida

A los 14 años, María Paula Cely tomó una de las decisiones más importantes para su futuro: convertir la cocina en su motivación de vida. Hoy, con 22 años, proyecta su esencia en la carta del restaurante Marquesa, en Bogotá, donde lleva su tradición boyacense con amor, conciencia y propósito. Ella encontró en la cocina una forma de aprender a sanar.

Por: María Camila Tapias*

Fotografía: Wendy Vanegas

Mucho antes de que Marquesa fuera un restaurante, fue una intuición. María Paula tenía ocho años y una certeza que no sabía si le nacía del estómago o del corazón: que la vida valía la pena si los recuerdos se servían calientes y la felicidad en platos generosos. Esa intuición se convirtió en la carta de Marquesa, el restaurante que lleva a la mesa los sabores boyacenses y colombianos que la han acompañado siempre, con un toque de sofisticación.

Esa es la manera que ella encontró para mantener viva una tradición culinaria: “Hay que refrescar los sabores de lo que hemos comido siempre, sino esa tradición se pierde”, dice. En su menú brillan las entradas de corazones de pollo que disfrutaba tanto de niña y la limonada de queso con bocadillo que revive aquellas noches en que su padre regre-

saba del trabajo y preparaba la bebida para ambos antes de sentarse a conversar.

Desde que empezó a hacer sus primeras recetas, a los 14 años, María Paula entendió que la cocina era un lugar para compartir pero sobre todo para servir. “Siento que si la vida y Dios me dieron la oportunidad de seguir en este mundo, es porque debo vivir con propósito, y lo hago. Servir es mi pasión y mi objetivo”, explica.

Justo a esa edad, María Paula sufrió un accidente en una carretera de Boyacá. Solo recuerda el estruendo y su despertar en la unidad de cuidados intensivos de la clínica. Para salvar su pierna izquierda debían extraerle músculo de la espalda, lo que comprometía la fuerza de sus brazos. Ante ese panorama, María Paula eligió que le amputaran la pierna: necesitaba los brazos fuertes que requiere la labor de una cocinera.

Con la misma determinación, se paró de la cama en plena recuperación a hornear pasteles. No eran días fáciles; sin embargo, sabía muy bien que cuando entraba a la cocina el mundo era otro. “En esa época de mi recuperación lo que me devolvía la alegría era poder cocinar”.

Toda una vida servida en la mesa

A diferencia de muchos jóvenes, María Paula no tuvo que pensarlo dos veces cuando llegó el momento de elegir qué estudiar, y se matriculó en la carrera de Gastronomía de la Universidad de la Sabana (Bogotá). “A los cuatro años ya estaba decidida: quería ser chef y eso fue lo que me repetí toda la vida”, dice. Su inclinación por los aromas y las virtudes de una comida bien preparada tienen origen indiscutible en sus abuelos, quienes trabajaron como cocineros en las Acerías Paz de Río. María Paula creció en una familia cuyos recuerdos se cimentaron entre platos, bebidas y encuentros.

Lo que en su casa se hacía por instinto, para ella fue una forma de educación sentimental. De esa mesa familiar en la que el cariño, el tiempo y el respeto se reflejaban en porciones generosas, María Paula heredó la vocación por ser una narradora del gusto. Quizá por eso, cuando en 2022 volvió a su natal Tunja para liderar Marquesa, no lo hizo solo para brindar el cuidado en el detalle que otros restaurantes de la ciudad omitían, sino también para hacer un manifiesto de sus principios y los de su



En Marquesa los platos buscan resaltar un sabor, un ingrediente, un aroma que despierte recuerdos sobre las familias.



¿Qué es el bienestar para María Paula Cely? Descúbrelo aquí.

origen. “Marquesa nació en Tunja para entregarle a la ciudad un espacio nuevo. Para refrescar lo que eran los restaurantes en mi ciudad, para hacer un tributo a nuestra cocina local y sentirnos muy orgullosos de lo propio”, cuenta. Sin embargo, el tiempo y la magnitud de su proyecto la impulsaron a abrir, en 2025, la sede del restaurante en Bogotá.

La filosofía de Marquesa

María Paula y Sergio Muñoz, su socio, experimentan con la comida colombiana sin traicionar los principios de su tradición. El mismo esmero con el que alimentan a los suyos se refleja en cada plato del restaurante. Pero su responsabilidad con los alimentos empieza mucho antes de que entren en la cocina: “En cuanto a calidad y trazabilidad no escatimamos”, dice María Paula.

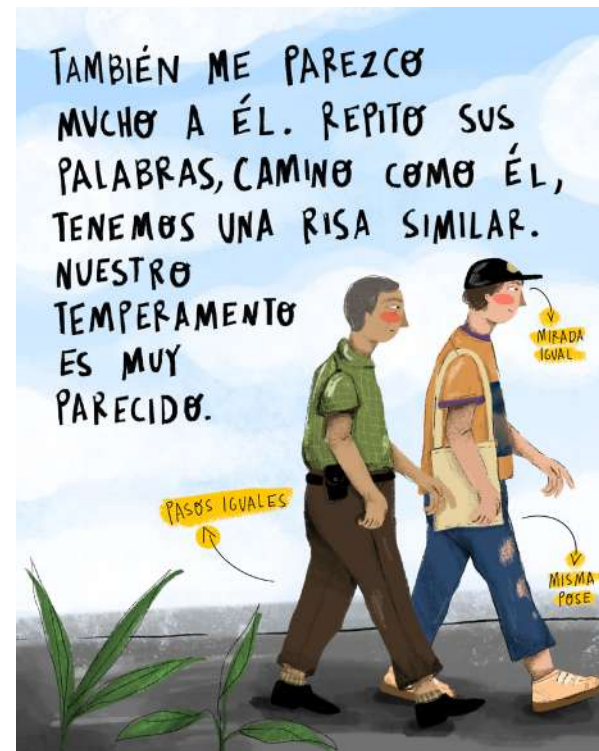
La chef explica que la sostenibilidad va desde la minimización de los desperdicios hasta el seguimiento del origen de cada ingrediente. “Nuestra mantequilla viene de un proveedor local de lácteos que produce todo fresco”, señala. Antes de recibir los productos, visitan los lugares donde trabajan sus proveedores y los invitan a que conozcan su restaurante. Incluso los residuos se transforman: “Uno de los mayores residuos de la barra son las cáscaras de limón porque se exprime zumo todos los días. Por eso lo reutilizamos en el carbón de la parrilla para agregarle unas notas diferentes”.

“A mí lo que me salvó fue la cocina”

“No hay nada que me guste más que eso. Aunque sienta mucho dolor. Tuve que acostumbrarme al dolor, no me importa. La cocina es la única razón por la que me aguanté el dolor que me produce el esfuerzo físico. Uno no sabe lo fuerte que es hasta que ser fuerte es la única opción”, explica.

Hoy, Marquesa habita una casa cálida en la calle 56 #4a-11, en el corazón de Chapinero, donde es casi obligatorio comer despacio, bajo la luz tenue que ilumina sus mesas. En ese refugio urbano, María Paula trasplantó un pedazo de Boyacá. Entre la calidez de la chimenea, los menús para compartir, las tortas y sus bebidas, late la historia de los sabores colombianos creados con propósito y trabajo. ^B

*Practicante de las revistas *Bienestar* y *Bacánika*
@kmila__t



Para ver más columnas como esta ingresa a nuestro perfil de Instagram



El cuidador: aliado clave en la prevención del herpes zóster en una Colombia que envejece¹

- Con el envejecimiento aumenta la vulnerabilidad a enfermedades prevenibles como la influenza, el neumococo y el herpes zóster,² y por ello el cuidador cumple un rol clave en su prevención y manejo oportuno.
- Para 2050, uno de cada cuatro colombianos será mayor de 60 años, lo que aumentará la necesidad de cuidadores preparados para atender a una población más longeva y vulnerable.¹

En solo 25 años, uno de cada cuatro colombianos será mayor de 60 años: aproximadamente 14,9 millones de personas.¹ Esta transformación demográfica plantea grandes desafíos médicos, sociales y familiares,³ de allí que el rol del cuidador cobre cada vez mayor importancia, pues no solo acompaña, también se convierte en un agente activo de prevención, especialmente frente a enfermedades frecuentes y prevenibles como la influenza, el neumococo o el herpes zóster.²

Particularmente, esta última es una enfermedad relevante, pues se estima que el 99% de las personas a partir de los 50 años está en riesgo de desarrollar herpes zóster o culebrilla.⁴ El herpes zóster es causado por el virus de la varicela-zóster, el mismo que causa la varicela generalmente en la niñez. Después de contraer varicela, el virus permanece latente en el cuerpo de por vida y años más tarde puede reactivarse

como herpes zóster.⁵ Aunque su manifestación puede iniciar con síntomas como ardor, hormigueo, fiebre o debilidad, puede llegar a ser incapacitante y alterar el sueño, el estado de ánimo, el trabajo y las actividades cotidianas, en detrimento de la calidad de vida de las personas.⁵ De hecho, en varios casos el herpes zóster evoluciona hacia complicaciones graves como la neuralgia postherpética: un dolor crónico y debilitante que ha sido comparado incluso con el dolor de un parto o el del cáncer⁶ y que puede persistir durante meses, años, o incluso toda la vida.⁷

Ante este panorama, el papel del cuidador es muy importante, especialmente respecto a personas mayores, pues puede estar en capacidad de actuar para prevenir la enfermedad, acompañar al paciente a sus consultas médicas, facilitar la comunicación con el médico y apoyarlo en el tratamiento.⁸ Al respecto, el doctor Víctor

Saravia, gerente médico de vacunas para GSK, destaca que *“en la mayoría de los casos, el cuidador es un familiar que, sin preparación previa, asume un papel clave en el bienestar del paciente. Su labor abarca desde el apoyo físico —como la higiene, la alimentación o el acompañamiento a citas médicas— hasta el respaldo emocional, brindando contención y ayuda en el manejo, por ejemplo, del dolor. Aunque su presencia puede ser determinante en la recuperación y calidad de vida del paciente, son personas que pueden sentirse abrumadas o impotentes frente a lo que significa este desafío”*.⁸

De hija a cuidadora: el desafío de acompañar a un ser querido con herpes zóster

Como señaló el doctor Saravia, muchas veces este rol de cuidador se asume sin preparación. Esto le ocurrió a Claudia Ospina*, quien acompañó a su padre

durante el desarrollo de la enfermedad. *“Encargarme de esta situación transformó mi rutina; día tras día, tuve que enfrentar los retos físicos y emocionales que implican cuidar a alguien que atraviesa una enfermedad tan compleja”*.⁸

Su historia refleja lo que viven miles de familias colombianas, en las que el aprendizaje del cuidado ocurre sobre la marcha, sin preparación previa. Como ella, miles de cuidadores en Colombia enfrentan el reto diario de tomar decisiones, interpretar señales de alerta, calmar el dolor físico de su familiar y promover un ambiente tranquilo que le beneficie.⁸

“El herpes zóster puede aparecer en cualquier momento, sin previo aviso. No esperemos a que nuestros seres queridos pasen por un dolor tan fuerte y limitante cuando existen formas de prevención y tratamiento”,⁵ insiste Claudia. *“Como cuidadores, no solo acompañamos, también tomamos decisiones que pueden cambiar la vida de quienes amamos. Prevenir es una de ellas. Es un acto simple, pero con un impacto enorme”*.

Por eso, es fundamental que los cuidadores se anticipen y busquen información veraz que aporte al acompañamiento del paciente y al bienestar de ambos.⁸ En enfermedades dolorosas y con riesgos de complicaciones como el herpes zóster⁵ el acceso al tratamiento oportuno y a las medidas de prevención no solo marca la diferencia para el paciente, también alivian la carga del cuidador.⁸ *“Cuidar a mi padre tras el diagnóstico del herpes zóster me en-*



señó que el conocimiento no solo da herramientas, también da tranquilidad de tomar las decisiones correctas”, concluye Claudia. Reconocer a tiempo las señales de alarma y entender la enfermedad permite brindar un cuidado más seguro y efectivo.⁸

“La invitación es a hablar con el personal médico, no solo para resolver dudas, sino también para abrir la puerta a decisiones más seguras sobre

la prevención, tratamiento y cuidado”, tanto para el paciente como para el cuidador. Asumir este compromiso implica reconocer que todos, en algún momento, podemos ser cuidadores o necesitar de uno, y debemos prepararnos para ello con empatía y conocimiento”, concluye el Dr. Saravia.

Para más información sobre esta y otras enfermedades prevenibles en los adultos, visita **mevacunopor.com**. ^(B)



NP-CO-HZU-JRNA-250011 Fecha de elaboración: Octubre 2025. Este es un material de concientización de enfermedad desarrollado por GlaxoSmithKline Colombia S.A. Ante cualquier duda, siempre consulte a su médico. Referencias: **(1)** Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) Colombia. (2023). Envejecimiento y derechos de las personas mayores. Disponible en: https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/3.3_envejecimiento.pdf. Consultado en octubre 2025. **(2)** Bauer, S., Díez-Domingo, J., & Vallejo, L. (2024). Vacunas para proteger a nuestros mayores: eficiencia, responsabilidad y ética. Atención Primaria, 56(1). DOI: 10.1016/j.aprim.2023.102796. **(3)** Naciones Unidas. (2022). Envejecimiento en América Latina y el Caribe. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e345daf3-2e35-4569-a2f8-4e22db139a02/content>. Consultado en octubre 2025. **(4)** Kilgore PE. Varicella in Americans from NHANES III: implications for control through routine immunization. J Med Virol. 2003;70 Suppl 1:S111-8. Estos son datos de EE.UU. (Incluyó una población heterogénea demográficamente). El virus del herpes zóster es el mismo virus de la varicela que años más tarde se reactiva como herpes zóster. 1 de cada 3 adultos desarrollará herpes zóster a lo largo de su vida. Referencia: Harpaz; 2008;57;1-40. Disponible en: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr57e0515a1.htm>. Consultado en octubre 2025. **(5)** Katz, J. and Melzack, R. (1999) Measurement of Pain. Surgical Clinics of North America, 79, 231-252. DOI: 10.1016/S0039-6109(05)70381-9. **(7)** Rampakakis, E. et al (2021). Estudio observacional prospectivo que evalúa la carga de enfermedad del HZ en Colombia. 46(3). DOI: <https://doi.org/10.36104/amc.2021.1636>. **(8)** Fundación Valle del Lili. (2018). Folleto: Importancia de cuidar al cuidador. Disponible en: <https://valledellili.org/wp-content/uploads/2018/04/pdf-folleto-importancia-de-cuidar-al-cuidador-1.pdf>. Consultado en octubre 2025. *Claudia Ospina es empleada de GSK y no recibe ningún pago por su testimonio, el cual fue brindado de manera voluntaria.

Una nueva mirada al Llano desde el arte

En su obra *Soberanos y dominados*, la artista Lina Henao enfrenta los estereotipos de caballos y arpas que definen el paisaje llanero. Esta pieza es la ganadora de la edición más reciente del Premio Arte Joven, de Colsanitas y la Embajada de España.

Por: Ángel Unfried*

Foto: Creative makers



Cuando pensamos en los Llanos Orientales vienen a la mente imágenes de jinetes cabalgando sobre un extenso horizonte verde en medio de un atardecer adosado por arpas y joropo. Este paisaje implantado en la memoria colectiva es el detonante de la obra de la

artista Lina Henao. Más allá del estereotipo –que ha invisibilizado el ecosistema de bosque húmedo tropical de Casanare y Arauca como entornos típicamente llaneros–, este imaginario abre preguntas en torno a la manera en que las representaciones pueden acabar redefiniendo las identidades.

“*Soberanos y dominados* es una videoinstalación compuesta por una impresión textil de gran formato, una reproducción de una pintura del siglo XVIII y una videoproyección de texto y voz. Este proyecto nace luego de residir dos años en la región de Arauca, zona ubicada en los Llanos Orientales. La experiencia que me enfrentó a la complejidad de la representación de esta región, sus cánones o estereotipos y los sujetos que habitan, crean y narran desde o fuera de allí”, afirma la artista.

Para Lina ser de Bogotá y crear una obra enfocada en el Llano representa un desafío especial. Lo primero es tomar conciencia de que su mirada viene desde el centro del país hacia un territorio que no le es propio. Por ello, para la artista es importante reconocer este lugar de enunciación y advertir lo sensible que puede resultar crear una narrativa desde afuera, mucho más cuando su proyecto apunta precisamente a la construcción de los estereotipos. Sin embargo, en este punto resulta clave la reflexión que la ensayista antioqueña Juliana González-Rivera hace en su libro *La invención del viaje*: “Quienes cuentan el mundo son los viajeros. Se enamoran de su condición y de su lugar en la periferia. Son conscientes de su suerte, de la maravilla que contemplan... Se ponen en camino y comienzan a escribir con su propio cuerpo y aspiran a hacer con todo ello una obra de arte”.

Desde esta conciencia respetuosa, la distancia se transforma en perspectiva. Desde la humildad del descubrimiento, la investigación se convierte en la herramienta para llenar de contenido esas formas. Los tres elementos que conforman la obra conjugan la elaboración formal con el cuidado en la lectura del contexto. Se trata de una experiencia estética, que recrea el paisaje, indaga en sus raíces y sitúa en otros espacios lo que es cotidiano para algunos y aventura excitante para otros.

El proceso de investigación llevó a la artista a rastrear docenas de representaciones de esa criatura centáurea típica del Llano. El cuadro que preside la obra es una pintura francesa ampliamente reproducida en las salas de las casas de la región colombiana, el textil impreso integra sobre un sinfín múltiples imágenes como si fueran parte de una sola, los textos recorren tiempos y narrativas diversas en una lectura integrada del territorio.



Los artistas del Premio Arte Joven lograron revisar la complejidad regional del territorio colombiano desde múltiples aristas.

El Llano, fronterizo y agreste, tiene la turbulencia equina del salvaje oeste y la ensoñación romántica de una música acariciada por dedos ágiles. El jinete y el caballo son los protagonistas de este imaginario bucólico y salvaje. Juntos conforman un solo ser, al tiempo mitológico y cercano. El centauro está tan presente en los mitos de Kyron como en el horizonte llanero, hasta el punto de que protagoniza una estrofa del rimbombante himno colombiano: “Centauros indomables descienden a los llanos, y empieza a presentirse de la epopeya el fin”.

La obra *Soberanos y dominados* fue una de las 25 seleccionadas por el curador samario Elías Doria para hacer parte de la más reciente edición del Premio Arte Joven, organizado por Colsanitas y la Embajada de España. La mirada del joven antropólogo ofreció una excepcional muestra de las diversas sensibilidades, de arriesgadas propuestas formales y de exploraciones que, al igual que la obra de Lina Henao, revisitan la complejidad regional del territorio colombiano desde múltiples aristas.

Durante las dos semanas en las cuales la muestra estuvo abierta en la Galería Nueveochenta, el público pudo conocer obras de La Guajira y La Amazonia; reflexiones en torno al deseo y la antioqueñidad; pinturas con una poética sensibilidad quindiana; y gritos de resistencia desde el Caribe y el Pacífico colombianos. Una experiencia que confirma la potencia expresiva y la capacidad transformadora de las artes visuales. **B**



Para conocer a las ganadoras del Premio Arte Joven 2025 escanea este código QR.

* Director del Premio Arte Joven
@angelunfried

Más allá de la píldora

Anticonceptivos para todas

¿Cómo ha evolucionado el mundo de los anticonceptivos? ¿Se podría afirmar que algún método es más recomendado o sano que otro? Resolvemos estas y otras dudas con una ginecóloga.

Por: María Juliana Pacheco Blel*

Ilustración: Juliana Barón

El mundo de los métodos anticonceptivos no solo es amplio y variado, sino que ha ido evolucionando a través de los años. Para entenderlo con más detalle, conversamos con la doctora Alejandra Galofre, ginecóloga y obstetra adscrita a Colsanitas.

Lo primero que debemos entender es que hay numerosas opciones para planificar. En principio, los anticonceptivos femeninos pueden dividirse en dos categorías: los métodos que incluyen componentes hormonales y los que no, que son llamados métodos de barrera y también ayudan a prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Entre los métodos hormonales, el más conocido siempre ha sido la píldora. Cuando se aprobaron las primeras tabletas orales, en los años sesenta, estas contenían una dosis considerablemente alta de estrógenos (una de las principales hormonas sexuales femeninas). La doctora Galofre explica que por esta razón generaban efectos secundarios fuertes, como dolores intensos de cabeza y náuseas, entre otros síntomas.

Con la evolución de la medicina, se han creado tabletas anticonceptivas con dosis de estrógenos mucho más bajas. Estas incluyen también progestina, una

forma sintética del progestágeno, que es otra hormona de la sexualidad. Por eso se les llama píldoras combinadas. También existen las pastillas que solo contienen progestina, conocidas como minipíldoras.

Según la doctora Galofre, la disminución de la carga hormonal es lo que más ha cambiado en la píldora a lo largo del tiempo. Los anticonceptivos orales combinados que encontramos actualmente en el mercado se consideran microdosis, pues contienen menos de 35 microgramos de etinilestradiol (estrógeno sintético) y una cantidad variable de progestinas. Dado que las progestinas son moléculas de tercera y cuarta generación, su formulación puede ajustarse a las necesidades de cada mujer. Este es el motivo por el cual se recetan distintas clases y marcas de pastillas anticonceptivas.

En cuanto a los métodos de barrera, la evolución no ha sido tan considerable pero hay algunos avances paulatinos en formas y materiales. Si bien algunos tienen un porcentaje alto de eficacia, la doctora Galofre afirma que los métodos de barrera en general son menos eficaces que un método de planificación hormonal.



Guía de opciones anticonceptivas femeninas**

1. Dispositivo intrauterino (DIU) | Hormonal

Dispositivo de plástico flexible en forma de T que se inserta en el útero. Contiene un tipo de progestina: levonorgestrel. Libera la hormona de manera continua, una cantidad pequeña cada día.

Modo de uso: Es insertado por un ginecólogo o una ginecóloga. Puede permanecer en el útero entre tres y ocho años.

99% de eficacia***



**Esta información está basada en recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Clínica Mayo de Estados Unidos, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (NHS).

***El porcentaje de eficacia corresponde al uso típico y no al uso perfecto del método, lo cual se acerca más a la vida real. Antes de escoger cualquier método se recomienda consultar con un médico.

2. Parche | Hormonal

Adhesivo delgado que se pega a la piel. Se puede pegar en la parte externa superior del brazo, en los glúteos, en el abdomen o en la espalda. Libera estrógenos y progestina.

Modo de uso: Durante tres semanas se pega un parche nuevo cada semana. La cuarta semana no se usa parche.

91% de eficacia***

3. Diafragma | Barrera

Cúpula de silicona o látex que se inserta en la vagina.

Modo de uso: Se le agrega espermicida y se coloca en la vagina antes de la penetración. Se retira unas horas después.

83% de eficacia***

4. Óvulos espermicidas | Barrera

Cápsulas pequeñas con espermicida que se introducen en la vagina.

Modo de uso: Se introducen minutos antes de tener relaciones sexuales y el efecto dura una hora.

72% de eficacia***

5. Anillo vaginal | Hormonal

Dispositivo flexible y transparente que se inserta en la vagina. Está hecho de un copolímero de etileno-vinil acetato, que es un tipo de plástico flexible y seguro para uso médico. Contiene estrógenos y progestina.

Modo de uso: Se inserta en la vagina y permanece ahí durante tres semanas. Una semana después de haberlo sacado se inserta uno nuevo.

91% de eficacia***

6. Píldora | Hormonal

Tableta oral con estrógenos y progestina (combinada) o solo con progestina (minipíldora).

Modo de uso: Se toma todos los días a la misma hora. Protege mientras se use de forma continua, sin interrupciones.

91% de eficacia***

7. Preservativo | Hormonal

Funda de látex, poliuretano o poliisopreno que se ubica en el pene.

Modo de uso: Se coloca en el pene antes de la penetración.

82 - 85% de eficacia***

8. Inyección | Hormonal

Inyección que contiene las hormonas sintéticas (estrógenos y progestina o solo progestina).

Modo de uso: Se aplica una vez al mes o cada tres meses.

91% de eficacia***

9. T de cobre. Dispositivo intrauterino no hormonal | Barrera

Dispositivo plástico en forma de T, recubierto de alambre de cobre, que se inserta dentro del útero.

Modo de uso: Es insertada por un ginecólogo o una ginecóloga. Puede permanecer en el útero entre cinco y diez años.

99% de eficacia***

10. Condón femenino o condón interno | Barrera

Funda de poliuretano o nitrilo con dos aros flexibles, uno para el cuello del útero y otro que queda fuera de la vagina.

Modo de uso: Se coloca antes de la penetración. Es desechable.

79% de eficacia***

La doctora Galofre enfatiza que es importante tener en cuenta que ningún método es 100% efectivo. Ni siquiera los métodos definitivos, como la ligadura de trompas o la vasectomía en los hombres. Asimismo, afirma que aunque el preservativo sigue siendo un método anticonceptivo muy popular, las personas suelen olvidar que tiene un pequeño porcentaje de riesgo y que puede fallar por ruptura, deslizamiento, condiciones del material o uso incorrecto durante la relación sexual.

¿Cómo escoger un método anticonceptivo entre una oferta tan extensa? Algunos métodos anticonceptivos tienen un porcentaje más alto de eficacia. Según la doctora Galofre, no se puede afirmar que uno sea más sano o menos riesgoso que otro. La recomendación siempre dependerá de la paciente: de sus condiciones específicas, su estado de salud, su historia clínica y sus preferencias. Por eso, es importante consultar a un especialista para elegir el método más adecuado.

Mitos que continúan vigentes

Hay dos mitos muy comunes. El primero es que si los anticonceptivos se usan durante muchos años pueden provocar daños a la salud. El segundo es que pueden causar infertilidad. La doctora Galofre aclara que ningún método de planificación altera la fertilidad de una paciente.

Un tercer mito es que los métodos hormonales están relacionados con el aumento o la disminución de peso. Este mito hace que algunas mujeres no se atrevan a planificar. “En realidad, el método de planificación hormonal no es la causa de estos aumentos o pérdidas de peso; es algo metabólico o constitucional de la paciente”, explica la doctora. **B**

* Escritora y comunicadora, apasionada por los libros y los temas de desarrollo personal. Autora del libro *Un lugar en el mundo*.
@julianapachecoblel

Los anticonceptivos femeninos pueden dividirse en dos categorías: los métodos que incluyen componentes hormonales y los que no, que son llamados métodos de barrera.



Explosivo y liberador: boxeo funcional

El boxeo funcional mezcla técnica, trabajo de fuerza y un enfoque mental que invita a estar presente. Una mirada a sus efectos en el cuerpo y el bienestar emocional.

Por: Laura Daniela Soto Patiño*

Fotografía: Wendy Vanegas

La mayoría de personas llegan a una clase de boxeo funcional por pura curiosidad, como fue mi caso. Otros porque necesitan un estímulo diferente para ejercitarse o porque la rutina del gimnasio tradicional se vuelve repetitiva y aburrida. Pero la mayoría vuelve por la misma razón: pocas actividades logran combinar tan bien la sensación de “descargar” y la sensación de “construir”. Golpeas, respiras, sudas, aprendes técnica, te mueves rápido y también lento, y al final el cuerpo queda temblando y la mente en un tipo de paz que no es fácil de explicar hasta que lo intentas.

El auge del boxeo no tiene que ver solo con la estética del deporte o con los videos virales de gente golpeando sacos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Colegio Americano de

Medicina del Deporte (ACSM) han demostrado que las rutinas que mezclan fuerza, cardio, coordinación y estabilidad, como las que caracterizan al boxeo funcional, generan mejoras profundas en salud cardiovascular, manejo del estrés, composición corporal y capacidad funcional. El boxeo, incluso sin contacto, cumple con todos esos factores.

Dentro del boxeo funcional, JAB es la versión creada por Action Black, un estudio colombiano que convirtió el entrenamiento en una experiencia inmersiva. Su formato alterna rounds de golpeo en *aqua bags* —sacos llenos de agua que absorben el impacto y facilitan aprender técnica sin riesgo— con estaciones de fuerza enfocadas en estabilidad, potencia y control. En una misma sesión, la atención pasa de la fuerza, postura y el equilibrio durante los ejercicios de

pesas a la rotación del tronco, la activación del core, el impulso desde las piernas y la precisión del golpe frente al saco. El resultado es un entrenamiento híbrido en el que se rota, se levanta, se golpea y se recupera, manteniendo el cuerpo activo y la mente concentrada.

Para Wilder Zapata, fundador de Action Black, el atractivo de JAB no está solo en el ejercicio, sino en la experiencia. “Vimos que las personas buscaban un entrenamiento tan intenso como las clases de fuerza, pero con un componente más explosivo y liberador. Querían golpear, sacar energía y conectar con algo visceral sin perder la estructura técnica. JAB traduce exactamente todo lo que somos: energía alta, método sólido y experiencias que realmente transforman”.

En mi caso, la experiencia ha sido muy curiosa: el cuerpo se activa, la





JAB combina golpes en aqua bags con estaciones de fuerza para crear un entrenamiento híbrido donde técnica, potencia y estabilidad se trabajan al tiempo.



mente se ordena, la respiración encuentra un ritmo distinto y el movimiento deja de ser una tarea o exigencia y se convierte en algo orgánico a pesar del cansancio. Johan Huérfano, *coach* con trayectoria en boxeo y acondicionamiento funcional, explica esa sensación: “La gente entra acelerada, con mil cosas en la cabeza y sale centrada. De algún modo, la clase se convierte en un lugar donde la mente puede darse una pausa sin dejar de moverse”.

Esta sensación también tiene base en la ciencia. Según Harvard Medical School, los entrenamientos que combinan movimientos explosivos (como golpes o saltos) con fases de carga controlada activan picos de adrenalina y dopamina que luego se estabilizan, generando una sensación de calma sostenida después del esfuerzo. Wilder reconoce ese patrón en quienes llegan a entrenar después de días pesados. “A veces la gente llega con la vida encima,

El boxeo funcional mejora la fuerza funcional, la velocidad, la estabilidad y la composición corporal.

con estrés y con ansiedad. Y cuando logran coordinar ese primer combo, cuando encuentran su propio ritmo, pasa algo muy fuerte: sienten el control. Sienten que pueden, eso cambia la energía de inmediato”.

Lo que más me ha gustado del boxeo funcional es que no es un entrenamiento de brazos, ni de cardio, ni de fuerza, es todo al tiempo, y por eso los cambios se sienten rápido en el cuerpo. El golpe, lejos de ser un movimiento aislado, activa cadenas musculares completas. Los desplazamientos cortos mejoran la estabilidad, el trabajo de fuerza genera tono y soporte, y la coordinación aumenta la conexión mente-cuerpo.

Para Diego Burgos, entrenador de JAB y boxeador, la transformación más

evidente es la manera en que el cuerpo empieza a responder: “Este es un ejercicio que mejora tu condición corporal en todos los aspectos. Reduces grasa, ganas fuerza funcional, mejoras tu velocidad y tu capacidad de reacción. Es un tipo de acondicionamiento que sirve para la vida”.

Un entrenamiento para quien nunca ha golpeado nada en su vida

Una de las ventajas del boxeo funcional es que no exige experiencia previa ni condición física. No hay un estándar de velocidad ni de potencia. Cada persona trabaja a su ritmo, con su nivel de intensidad y su propia progresión. Según afirma Wilder, “aquí no entrenan atletas: entrenan personas. Gente con su histo-

ria, su energía, su día. El entrenamiento se adapta a eso, no al revés”. Un principiante puede golpear lento para aprender la técnica, una persona con experiencia puede aumentar potencia o peso.

El propósito no es competir. Una de las particularidades del entrenamiento es la sensación de estar en un espacio diseñado para que puedas concentrarte realmente en ti. El salón es oscuro, con luces de neón que delimitan el ambiente y favorecen el enfoque, y eso cambia por completo la dinámica porque no estás mirando al vecino, no te sientes evaluado. Estás siguiendo tu propio ritmo según lo que tu cuerpo puede dar ese día. La música acompaña el ritmo de la clase y ayuda a mantener la energía constante, mientras el *coach* guía, corrige y marca las transiciones.

Como expresa Wilder, “cuando el cuerpo te demuestra su fuerza, la mente empieza a confiar”. Esa confianza se vuelve un motor. Quien aprende a golpear también aprende a sostener, a coordinar, a moverse con intención. Y sin darse cuenta, empiezas a caminar más erguido, a respirar distinto, a habitar el cuerpo de una manera más consciente.

Por eso tantas personas recomiendan probar este ejercicio al menos una vez. Para mí ha sido maravilloso encontrar una disciplina que fortalece y libera al mismo tiempo, que hace sudar y también respirar, que exige sin destruir, que enseña sin intimidar. Wilder lo sintetiza bien cuando dice que una buena clase de JAB “no es solo ejercicio, es un encuentro contigo mismo”.^B

*Periodista de la revista *Bienestar*.

@laurasotop_

Músculos activados

El boxeo funcional fortalece el cuerpo de manera global porque no trabaja los músculos de forma aislada, sino en cadenas completas que se activan con cada golpe, rotación y desplazamiento.

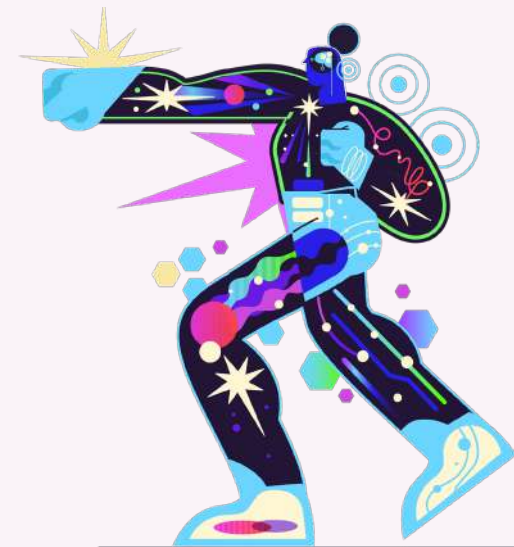
Hombros y brazos (deltoides, bíceps, tríceps):

responsables de la velocidad, la proyección y el control del golpe; aportan fuerza y definición al tren superior.

Pectorales: acompañan la extensión del brazo y estabilizan el tren superior, generando soporte para golpes más firmes y coordinados.

Espalda (dorsal ancho, romboides, trapecio):

sostiene la postura, permite una rotación potente y conecta el golpe con el centro del cuerpo; su fortalecimiento mejora la alineación y reduce tensiones.



© William Pineda

Core profundo (recto abdominal, oblicuos, transverso):

se mantiene activo en cada giro, golpe y recuperación; es el motor del movimiento y el principal responsable de la estabilidad y el control postural.

Caderas: transfieren fuerza desde las piernas hacia el torso, dan dirección al golpe y facilitan la potencia sin sobrecargar el tren superior.

Glúteos y piernas (glúteo mayor, cuádriceps, isquiotibiales):

proporcionan soporte, equilibrio, potencia y movilidad; son la base del movimiento y el origen de una gran parte de la fuerza del golpe.



Una declaración de identidad convertida en diseño

Lia Samantha es heredera de un oficio familiar y creadora de un lenguaje propio. Ha convertido la memoria en diseño. Su trabajo es la continuación de un legado que empezó con un padre costurero, en Condoto, Chocó.

Por: Laura Daniela Soto Patiño*

Fotografía: Andrés Gómez

En la casa de Lia Samantha, en Bogotá, hay una máquina de coser que no se usa. No por anticuada, sino porque hoy es un símbolo. Es la misma máquina en la que su papá cosió durante 40 años, con la que ella aprendió a coser a los 8 y la misma que, sin saberlo, definió el rumbo de su vida. “En mi casa no hubo lujos, pero sí hubo una máquina de coser”, recuerda. Ese, para ella, fue el verdadero privilegio: crecer rodeada de un oficio que venía de generaciones atrás.

La historia empieza mucho antes de que su nombre apareciera en las etiquetas de su marca. La primera diseñadora de la familia fue su tía abuela paterna, heredera de una tradición que luego pasó a su abuela, después a su papá, quien hacía arreglos de ropa en la puerta de la casa familiar en Condoto, Chocó, los sábados a las cuatro de la tarde, y finalmente a ella.

De ese linaje nacen su sensibilidad y sus colecciones, inspiradas en colchas de retazos, oficios domésticos y técnicas que las mujeres de su familia dominaron durante décadas.

Cuando la familia migró a Bogotá, la escena era la misma: máquinas encendidas, tela sobre las piernas, puntadas precisas y conversaciones cruzadas. Lia creció viendo a su papá coser; alternaba entre abogado, boxeador y artesano. De esos fragmentos tejidos nació una certeza: “La moda no es solo ropa, es una manera de narrar quiénes somos”, afirma.

Cuando la identidad se vuelve camino

Aunque estudió diseño de modas, Lia siempre ha dicho que su verdadera escuela fue la cultura. “En la adolescencia creé un grupo de rap, pertenecí a la movida *hip hop* y fui vocalista de *reggae*. Siempre tuve esa relación con la música,

las artes y la cultura”, recuerda. Fue así como empezó a empaparse de la estética afro, a entender sobre pertenencia e identidad, sobre expresión.

Por eso, cuando empezó a diseñar, no miró hacia París ni hacia las tendencias internacionales. Su radar estaba dentro de su casa, en el barrio Calvo Sur, en la escena cultural de Bogotá y en la historia de su propia familia. Diseñaba para contar algo, para entender y para representar una cultura que había aprendido primero por la música y después por la ausencia de referentes en los medios.

La ropa ancha de su adolescencia, por ejemplo, tenía significado: “Era una forma de protegerme, una armadura emocional. Con los años entendí que todo en la moda opera así; nada es casual, todo nace de una emoción o una necesidad colectiva. Para mí, la moda habla de cómo se siente la sociedad”, dice. Y ese principio ha guiado cada una de sus colecciones.



Su proceso creativo involucra investigación de archivo, conversaciones con comunidades y exploración de materiales y uso del color a través de estudios cromáticos.

El trabajo de Lia se sostiene en un legado familiar; en su casa la costura ha sido un oficio compartido de generación en generación.



Lia conserva la máquina de coser en la que su papá cosió durante 40 años, con la que ella aprendió a coser a los 8 y la misma que, sin saberlo, definió el rumbo de su vida.

Durante años construyó su marca a punta de trabajo y calle. Cuando sintió que tenía una colección lo suficientemente sólida para mostrar, pensó en Colombiamoda. Averiguó requisitos, revisó la convocatoria y se detuvo: el formulario pedía indicar la escuela de graduación y Lia había dejado la universidad para dedicarse a su taller, así que cerró la página y siguió cosiendo.

Una semana después, sin haber enviado nada, como si hubiera sido un llamado del universo, recibió un mensaje: Colombiamoda quería invitarla a participar. Un equipo de cazatalentos había encontrado su trabajo, lo había propues-

to y todo el comité había dicho que sí. De esta manera llegó en 2014 a una de las pasarelas principales de la feria con la colección EveryDayAfro, profundamente conectada con la cultura afro, el color y la identidad.

Un estilo asentado en las raíces: color, tejidos y significado

Para Lia Samantha, vestirse desde las raíces no significa usar prendas tradicionales ni seguir códigos estéticos específicos: significa autenticidad y por lo tanto, coherencia. “Estar a la moda no es estar en armonía con los demás, sino en armonía con uno mismo”, ex-

plica. Por eso trabaja con símbolos, colores y formas que vienen de la tradición y que a su vez son universales. Para ella, el color no es un recurso visual, sino emocional. Estudia sus vibraciones, su relación con los chakras y su impacto en el estado de ánimo. Igualmente, investiga sobre las fibras naturales que usa —algodón, lino, cáñamo—, porque cree que la conexión entre el cuerpo y los materiales es profunda, energética y vital. Sus prendas no buscan llamar la atención, sino acompañar a quien las usa en todo momento. Creó, por ejemplo, una casulla llena de símbolos conectados con

emociones y energía. “Esa prenda es la que más identifica mi marca. Además es una pieza que muchas personas aseguran que les da poder”. Y ese testimonio, dice ella, tiene todo el sentido: “La energía de quienes cosen las prendas también se queda en ellas”.

El proceso creativo: naturaleza, espiritualidad y memoria

Los años le han mostrado a Lia que su creatividad depende de dos factores: su entorno y su curiosidad. Le gusta despertar en espacios que la inspiran, cuidar las plantas que crecen con paciencia en su casa, leer sobre las estéticas de los pueblos tradicionales, investigar por qué una comunidad usa un color o una forma, preguntar a su familia cómo se vestían sus abuelas, cómo era su rutina y hasta qué soñaban.

Ahora mismo trabaja en una colección para la entrega de la Casa Raíz —la antigua Casa Villadelaida, hoy recuperada por el Ministerio de las Culturas— junto a las tejedoras de Mampuján, mujeres reconocidas mundialmente por su historia de resiliencia y por su técnica de tela sobre tela, que es un método artesanal que consiste en superponer y coser piezas de tela para crear imágenes, escenas o relatos textiles. La investigación incluye molas, archivos familiares y conversaciones íntimas. “De alguna manera, estoy haciendo todo lo que las mujeres de mi familia hubieran querido hacer y eso es algo que llevo en mi mente y en mi corazón a diario”, dice. Ese, para Lia, es el propósito más grande: honrar los sueños que vinieron antes que ella.

El bienestar como parte del oficio

Aunque su vida parece movimiento constante, su ritual más importante es sencillo: descansar. “Si pudiera trabajar durmiendo, lo haría”, dice entre risas. Después de entregar una colec-



ción, se permite parar, comer lo que le gusta, desconectarse de redes y volver a habitar su casa, que es su lugar favorito. Para mantenerse creativa necesita silencio, calma y espacios de soledad consigo misma.

También busca equilibrio involucrando a su familia en su día a día. Su mamá es su consejera constante, modelo ocasional y parte fundamental de sus procesos. Su padre sigue involucrado en el trabajo creativo y es el encargado de coser varias de las prendas de sus colecciones. Su hija, que vive fuera del país, es su recordatorio de coherencia: quiere que la persona que aparece en el ojo público sea exactamente la misma que existe en la intimidad de su casa.

La comunidad que ha acompañado el trabajo de Lia Samantha en la moda, en redes y en sus talleres se convirtió en un lugar de pertenencia. Para ella, ese respaldo es un regalo que confirma que crear desde la autenticidad funciona. Hoy sueña con llevar su propuesta a escenarios internacionales para contar, desde la moda, la historia de su cultura en lugares donde aún no se narra. A quienes buscan su estilo o identidad, les recuerda que “ser uno mismo implica decepcionar expectativas ajenas”, pero también abrir un camino auténtico. Y es desde esa memoria, esa convicción y esa visión propia que Lia sigue cosiendo un lenguaje que hoy viste a miles de personas. **B**

* Periodista revista Bienestar y Bacánika.
@laurasotop_

El último gol

Lo que me enseñó la escuela de fútbol de mi hijo

El fútbol de mi hijo se convirtió en un aprendizaje sobre todo lo que rodea el mundo del deporte y la comunidad.

Por: Martín Franco Vélez*

Ilustración: Alejo Díaz



El último día en la escuela de fútbol de mi hijo, los profesores organizaron un torneo pequeño que jugamos papás y niños. Yo llevaba mucho tiempo sin tocar un balón; el fútbol nunca ha sido lo mío. A pesar de que ya pasé de los 40 años y mantengo una dolencia leve pero constante en la rodilla derecha, volver al ejercicio hace un tiempo me sirvió para evitar el ridículo en la cancha. Así que esa mañana jugamos unos partidos relajados y divertidos, con cierta nostalgia de fondo, pues sabíamos que era la última vez juntos.

Siempre pensé que la afición de mi hijo por el fútbol sería una moda pasajera. Antes de matricularlo en la escuela del barrio, habíamos probado con el tenis, el baloncesto y el taekwondo. A todos los descartó pronto. Por eso, cuando llegamos al fútbol, estaba convencido de que la historia iba a repetirse. Aquellas primeras oportunidades en las que asistimos a los entrenamientos, y luego al primer torneo, me sorprendió lo serio que se tomaban el tema muchos padres, quienes les gritaban a sus hijos desde el costado de la cancha y los presionaban por ganar un balón o correr más. Por esa época escribí en una revista sobre la importancia que muchos padres le dan al hecho de ganar a toda costa, con tan mala suerte que uno de los profesores la compartió en el grupo de WhatsApp de la escuela. Ninguno dijo nada, pero estoy seguro de que más de uno me miró con recelo. A nadie le gusta sentirse juzgado.

Los entrenamientos se hacían todos los sábados y domingos en las mañanas. Mi esposa y yo compramos una sillita plegable y nos turnábamos para llevarlo; cuando me tocaba a mí, me sentaba a un costado de la cancha con un libro entre las manos mientras miraba de reojo a los niños jugar. El resto de los papás se hacían al otro lado y yo los veía conversar sin demasiado interés por unirmeles. ¿Para qué? Más pronto que tarde mi hijo nos diría que ya se había cansado también del fútbol. Cuando terminaba la hora y media del entrenamiento cerraba el libro, recogía la silla y regresaba con mi hijo a la casa.

"La escuela nos hizo cambiar a todos. A los niños los formó en muchos sentidos, y a mí en particular me enseñó a ser más flexible, a abrirme un poco y a disfrutar de aquello que, como el fútbol, había dejado de gustarme".

En contra de lo que esperábamos, el interés de Emilio en el fútbol fue creciendo con el pasar de los días. Pidió guayos, canilleras y uniformes, y pronto las camisetas de un par de equipos europeos que le gustaban pasaron a convertirse en su única vestimenta posible. Empezó a entrenar entre semana y a ver en YouTube videos de sus equipos preferidos. Mi esposa y yo no dejábamos de preguntarnos de dónde habría sacado esa afición, pues jamás hemos sido hinchas y es muy raro que en la casa se prenda el televisor para ver un partido.

La primera vez que asistimos a un torneo, el equipo quedó eliminado de las finales. La escuela del barrio a la que lo habíamos metido tenía otra categoría de su misma edad que arrasaba en todos los partidos y torneos, y el equipo de mi hijo era considerado la "B", lo que en el argot futbolístico vendría siendo una especie de "suplencia". Yo no lo tomaba demasiado en serio; al final, lo importante era que él hiciera deporte y que empezara a interiorizar todo lo que este podría enseñarle para la vida: tolerar la frustración, jugar en equipo, perseverar para alcanzar ciertos logros y toda esa larga lista de cualidades que conocemos de sobra.

Pero algo empezó a cambiar en 2024.

Una vez entendimos que el fútbol no iba a resultar una pasión pasajera, empezamos a mirarlo desde otra óptica. Dejé de sentarme solo en un costado de la cancha y comencé a acercarme a los demás padres, empujado por mi esposa. Socializábamos con conversaciones que giraban en torno al tema de los hijos, y poco a poco nos fuimos integrando. Emilio dejó de ser defensa y pasó a ocupar el puesto de volante, y el cambio hizo que se animara mucho más en los par-

tidos. Jugaron un segundo torneo. Por primera vez, alcanzaron una final de la "Copa Plata", disputada por los equipos que terminan en la parte baja de la tabla luego de jugar una liga de todos contra todos.

De un momento a otro, la pasividad de otros días fue quedando atrás. Nunca he presionado a mi hijo para que juegue mejor, ni se me ha ocurrido contradecir las órdenes que les da el técnico, ni mucho menos le he exigido que debe ganar a cualquier precio; al contrario, suelo repetirle que, independientemente del resultado, lo importante es que haga siempre su mayor esfuerzo. Que ganen o pierdan es otra historia. Como sea, verlos mejorar poco a poco y empezar a obtener resultados en los torneos hizo que algo cambiara: era imposible no emocionarse con los goles, ni gritarlos como si fuera la final de una copa del mundo, ni sentir un dolor en el costado cuando los veíamos llorar luego de una derrota apretada. El compromiso de los niños fue convirtiéndose en un compromiso silencioso de los padres.

Ya no eran un montón de niños tratando de patear un balón.

Eran, al fin, un equipo.

El 2025 llegó con la noticia de que este sería el último año de los niños en la escuela del barrio. Estaban haciéndose cada vez más grandes y, por eso mismo, los que quisieran tomar el fútbol con mayor seriedad necesitaban una escuela que les diera mejores fundamentos, tuviera canchas de verdad (no una parte del parque público del barrio) y los entrenara con otros niños de mayor nivel. Nuestro hijo había aprendido a querer sus días en la escuela, pero también tenía claro, desde hacía un buen tiempo, que no deseaba ser un depor-

tista profesional. Así que la noticia resultó triste para toda la familia. ¿Qué íbamos a hacer ahora? ¿Buscar una escuela más formal que le exigiera un mayor compromiso de horas y lo presionara para tomarse en serio su papel en la cancha? ¿Y dónde quedaría la diversión?

Los torneos habían exigido tanto de nosotros como de los niños. Llevarlo a jugar un sábado en una cancha en las afueras de Bogotá implicaba programar casi el día entero para el fútbol. Pero, más allá de esas molestias menores, asistir a ellos empezó a unirnos mucho más a padres y a niños. De pronto, el equipo que los había goleado en el torneo del año anterior salía derrotado frente al nuestro. No cabíamos de la dicha. Un fin de semana en que mi madre estaba de visita, Emilio marcó un golazo desde fuera del área que le dedicó a su abuela. Ambos hicieron felices el camino de vuelta hacia la casa. Y, por primera vez, el equipo clasificó a las finales de la "Copa Oro", el cuadrangular final que juegan los primeros cuatro equipos de la tabla.

Disputaron la semifinal contra el equipo que había terminado en primer lugar de la tabla. Yo pensé que todo iba a llegar hasta ahí, y consideré que el simple hecho de haber mejorado tanto a lo largo de esos años ya era una victoria suficiente. Los niños me demostraron lo equivocado que estaba: luego de un partido emocionante que acabó 0-0, se fueron a una tanda de penales y lograron clasificarse a la final. Emilio marcó uno de los goles y yo casi me quedo sin voz de gritarlo.

Aunque el último partido lo perdieron por goleada, todos sentimos la derrota como una gran victoria. Los niños recibieron el trofeo de subcampeones felices, sin pensar en el resultado; el entrenador los felicitó por haber mejorado tanto, y los padres no pará-

bamos de hacerles fotos. ¿A quién le importa quedar de primero cuando se ven los frutos de un largo proceso?

El último día de la escuela nos mezclaron a padres y a niños en distintos equipos. Yo boté el penal que le hubiera dado una victoria al mío y me caí un par de veces, mientras mi hijo me gritaba desde el costado de la cancha, muerto de la risa. Emilio duró dos años en la escuela; los niños que más tiempo llevaban ajustaron más de cinco, con la pandemia de por medio. Mi hijo ha decidido, por el momento, no entrar a una escuela más seria; seguirá jugando entre semana, por diversión, en unas clases informales que dan los profes en el mismo parque, pero ya no tendrá un equipo ni disputará más torneos.

La escuela nos hizo cambiar a todos. A los niños los formó en muchos sentidos, y a mí en particular me enseñó a ser más flexible, a abrirme un poco y a disfrutar de aquello que, como el fútbol, había dejado de gustarme. Pero, además, nos dejó amigos: ya hemos hecho algunas reuniones para comer con ciertos padres y esperamos organizar otras tantas. Al final, estos dos años me han reivindicado la antigua certeza de que ganar no es lo importante, aunque resulte inevitable competir; lo que vale de verdad la pena son todos esos intangibles que rodean el mundo del deporte. Sirve usar el lugar común, que no por obvio deja de ser cierto: en últimas no es la meta lo que importa, sino la manera en que labramos el camino hacia ella. ^B

* Periodista independiente autor del libro:
Manual sangriento de superación personal
@martinfrancov



¿A quién le importa quedar de primero cuando se ven los frutos de un largo proceso?



Así fue nuestro Club del Cuidado Bienestar en Cali

El Club del Cuidado es una experiencia en la que, alrededor de la mesa, compartimos herramientas de bienestar sobre un tema específico. En la segunda versión de nuestro club, reunimos a médicos de Colsanitas e influenciadores caleños para identificar prácticas que pueden hacernos adultos más sanos física y mentalmente.

Por: Redacción Bienestar

Fotografías: Andrés Martínez

Artistas, influenciadores y especialistas de Colsanitas se reunieron en el restaurante La Comitiva, para disfrutar del Club del Cuidado.

El restaurante La Comitiva, en Cali, nos abrió las puertas para realizar el segundo Club del Cuidado Bienestar. Esta vez nos convocaban dos temas: los hábitos para tener una adultez sana y el lanzamiento de nuestra edición 202. Nos acompañaron Claudia Millán, oncóloga; Diego Marín, oftalmólogo especialista en córnea y cirugía refractiva de Visionía; Sharon Vinasco, psicóloga de la Clínica Sebastián de Belalcázar, y Héctor León, coordinador médico de cirugía de la misma clínica. Los expertos compartieron su conocimiento con influenciadores y líderes de opinión de la ciudad. Tuvimos la oportunidad de escuchar los consejos del doctor Diego Marín para preservar la visión, y además hicimos un ejercicio de autocuidado en el que la psicóloga Sharon Vinasco nos invitó a escribir los compromisos que pueden mejorar nuestra salud mental.

El segundo momento estuvo marcado por una voz fuerte y contundente: la de la cantora Nidia Góngora, portada de nuestra edición 202. Nidia se encargó de recordarnos que “el mundo urgentemente necesita que pensemos en el bienestar, pero no en el bienestar que se traduce desde lo económico, sino en el bienestar real que nos ayuda a vivir con un sentido”. Después de sus palabras hicimos un recorrido por los temas que guarda nuestra edición en honor a Cali.

El menú, a cargo del chef Juan Carlos Quintero, estuvo pensado para exaltar los sabores del Pacífico: ceviche de frutas, tamal de pipián, calentado valluno y waffles de pandebono fueron las preparaciones que disfrutaron los comensales. **B**



La cantora Nidia Góngora y la periodista Alondra Arias participaron en el evento.



La comida típica del Valle fue protagonista de este brunch a cargo del chef Juan Carlos Quintero.



El coordinador médico de cirugía de la Clínica Sebastián de Belalcázar, Héctor León, fue uno de los participantes.



Diego Marín, especialista en cirugía refractiva de Visionía, conversó con los asistentes sobre la salud de los ojos.



Los aliados que creen en el bienestar

Las marcas de autocuidado que se sumaron a nuestro espacio fueron protagonistas de la mañana.

La relajante infusión de manzanilla y menta de **Bitaco** acompañó nuestro ejercicio de escritura y autocuidado. Además, los participantes se llevaron un *mug* y distintas muestras de infusiones para preparar en casa.

Las velas de cera vegetal de **Byambo** encenderán las festividades navideñas de los asistentes.

El kit de cejas de **Catalina Jaramillo** se convirtió en un excelente aliado para el cuidado del rostro.

Y para completar la caja de regalos de nuestros asistentes, contamos con los bloqueadores solares y protectores labiales de **Isdin** y los parches invisibles para granos de **Nipskin**.

A nuestros aliados, ¡**gracias** por sumarse a una jornada que prioriza el autocuidado y el amor por Cali!



Así fue el Club del Cuidado Bienestar (video).

Nicolás Montero: “El bienestar de todos es el de uno mismo”

Luego de participar en *MasterChef Celebrity* y dirigir la obra de teatro *Respira*, protagonizada por Cristina Umaña y Juan Pablo Raba, Nicolás se ha tomado un tiempo para descansar. Aunque eso no significa “hacer nada”. Grabó dos series de televisión que se estrenarán en 2026 y pasó por aquí para decirnos qué piensa sobre el bienestar.

Por: Adriana Restrepo*

Fotografías: Gabriel Carvajal y archivo

Nicolás Montero llegó a *MasterChef* por una causa noble: quería hacer feliz a su mamá, quien ha sido por años una fan enardecida del programa. Sin embargo, estando allí descubrió dos nuevas razones que lo motivaron. Por un lado, se dio cuenta de que, a través de sus platos, sin demasiadas pretensiones, podía hacer un homenaje a Chapinero, el barrio bogotano que lleva en el corazón. Y, por otro, entendió que había algo más valioso que ganar la competencia: portarse bien. “Porque siempre es importante ser una buena persona, incluso en los momentos más complica-

dos”. Y, seamos honestos, en medio de un *reality* de concurso eso puede convertirse en un desafío mayor. “Descubrí que al final era mejor llegar juntos que llegar primero”, afirma, recordando el buen sabor que le dejó su paso por las cocinas.

Parece una regla sencilla, pero es el gran faro en la vida de Nicolás. “No me preocupa mucho si Dios existe o no, pero si al final de mis días resulta que Dios es real, pues me gustaría caerle bien y tener la tranquilidad de haber estado a la altura”, dice con algo de risa, porque, aun cuando suelte una frase así de filosófica, él prefiere no tomarse muy en serio.



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

@adrirestrepo20



Mi escena de bienestar incluye...

Llegar a la casa, verme en el espejo y estar tranquilo con el reflejo. También tiene que ver con las personas que uno quiere y esperar que les vaya bien, que estén felices. Y, por supuesto, el tener proyectos interesantes y cierta tranquilidad económica.

Si pudiera aliviar el dolor de alguien...

Sería, primero, el de las personas cercanas; no hay nada más doloroso que ver sufrir a las personas que uno quiere. En la vida, hay que hacer un ejercicio colectivo y entender que el bienestar de todos es el de uno mismo.

Siempre que puedo le dedico tiempo a...

Conversar. No soporto que me digan 'rápido, rápido, sin tanta filosofía'. No, a mí me gusta diseñar estrategias que nos permitan ser justos con los procesos de reflexión. También le dedico tiempo a caminar, a viajar, que es casi como ir a la universidad, y a leer.

Las batallas que estoy dispuesto a dar...

Uff, ¡la que se aparece! Es decir, no siempre son las mismas. En un tiempo hice actividades con el grupo de memoria histórica porque me parecía importante saber lo que ha sido la violencia. Creo que no podemos vernos como colombianos

si no entendemos lo que hemos vivido. Siempre me ha parecido que tener una reflexión sobre la educación es importante y también sobre el medio ambiente. Estuve involucrado con Greenpeace y con la protección de páramos. Y hay dos que tenemos pendientes como colombianos: tratar de educar nuestras emociones y la corrupción, que se ha vuelto una moneda de cambio. Insisto, ser decente es importante.

A la gente que quiero la sorprendo con...

Mira, en *MasterChef* aprendí que la cocina no es tan difícil, siempre y cuando uno no quiera cocinar con nitrógeno. Pero creo que la dignidad de una familia está en comer bien, en tomarse el tiempo y coger unas hierbas y cocinar con ellas el arroz y luego ponerle unos tomates y darle un muy buen sabor. Creo que es eso; los sorprendo con una comida sencilla, pero con muy buenos sabores.

Mi salud la cuido...

Bueno, ahí me rajo. Trato de comer bien, pero no estoy haciendo mucho ejercicio. Tal vez ando un poco descuidado con ese tema.

Los momentos de soledad los valoro porque...

Disfruto mucho el silencio y tener tiempo para mí. Ir a la montaña y toda la cosa poética. Ahora bien, la soledad conceptual no me parece buena idea. Al final del día, uno no puede hacer todo solo, se necesitan otras personas y otras miradas.

Siempre regreso a...

Londres, porque alguna vez me gané una beca y lo pasé muy bien. Gracias al Consejo Británico pude ir a estudiar, pero también a disfrutar muchísimo. Recuerdo que iba a ver obras de teatro fantásticas y luego a tomarme un vaso de whisky en un barcito y conversar sobre la obra. Entonces uno vuelve siempre a los lugares donde fue feliz.

Me hace llorar...

Cuando hablo de mi hijo o de mi mamá, me conmuevo muy rápido. También lloro con las ausencias, las despedidas que no son justas y con las típicas películas y series gringas como *Ted Lasso*.

Los triunfos los celebro...

Si son los de la Selección Colombia, con gritería; pero si son triunfos personales es probable que sea un poco más parco. Creo que de niño tuve tanto cariño y tantos elogios que ahora no soy muy proclive a ellos.

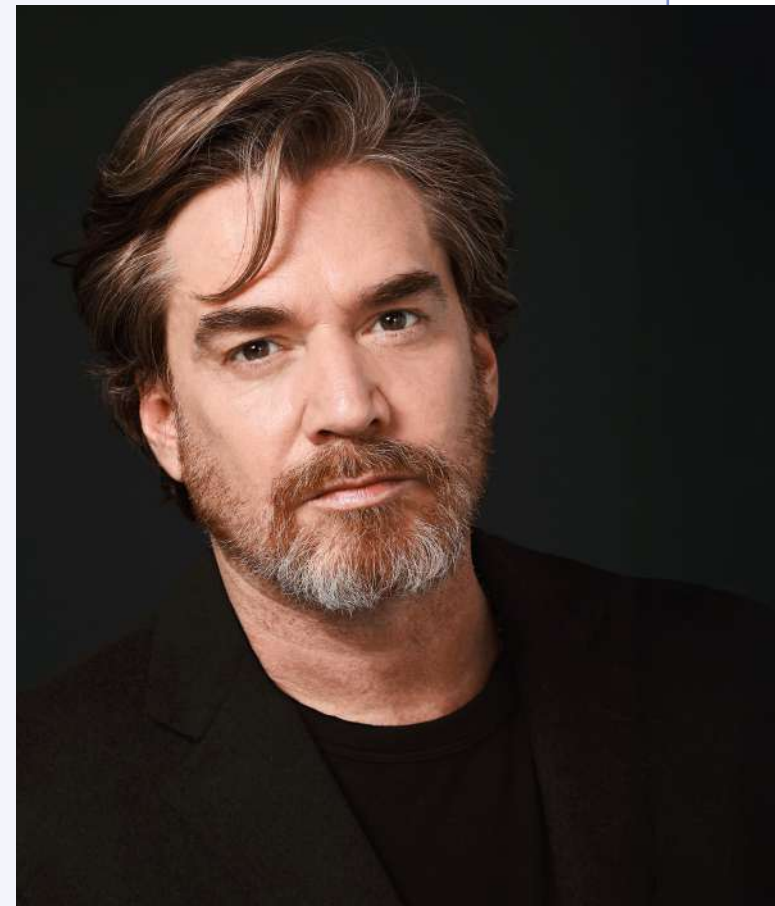
Me he repetido muchas veces...

Varias películas: *Fanny y Alexander* me encanta. Y hay tres que no puedo dejar de ver cada vez que me las encuentro: *Cuando Harry conoció a Sally*, *Notting Hill* y *Buscando a Nemo*.

La banda sonora de mi vida incluiría...

Un sancocho el verraco: mucho jazz, mucha música clásica, pero también *Fly Me To The Moon* de Tonny Bennet; *Tania*, de Fruko y sus Tesos; *Plástico*, de Willie Colón y Rubén Blades, o *I say a Little Prayer*, escrita por Burt Bacharach. ^B

Siempre me ha parecido que tener una reflexión sobre la educación es importante y también sobre el medio ambiente.



"Siempre es importante ser una buena persona, incluso en los momentos más complicados", repite Nicolás.

Caminante... cuál camino

Caminar es el ejercicio que más ha practicado Eduardo en su vida. Para él, caminar es avanzar, desafiar al reloj.

Por: Eduardo Arias Villa*

Camino por la playa por ese larguísimo sendero de arena que va desde Pozos Colorados hasta Ciénaga. El vaivén suave de las olas del mar, que rompen cerca de mis pies, marca la cadencia de mi paso y me pone a pensar acerca de todo lo que he caminado y lo que aún me falta por caminar. Sólo sé (por lo que he leído) que caminar puede llevar a alargar los días, los años de vida que nos quedan por delante.

Acabo de cumplir 67 años y no sé qué significa eso. ¿Aún me quedan par de décadas y un poco más parairme, ni idea, a dónde? ¿O a ninguna parte? ¿O menos de diez años?

Si miro hacia atrás veo que mi vida ha sido, ante todo, caminar. Es la actividad física que he privilegiado y, en muchas ocasiones, es mi principal medio de transporte.

Desde que era muy niño mis papás me ponían a caminar recorridos largos. Como cuando estaba en quinto de primaria y, al llegar del colegio, me iba a pie al Conservatorio de la Universidad Nacional, en la carrera 30 con calle 45, desde la calle 39 con carrera 16. Hoy día, para mí, esa es una caminata menor, pero a los 10 años era una distancia respetable.

Son tantos los beneficios de una caminata a ritmo moderado o intenso que la lista se hace tediosa. Pero ahí va, lo más reducida posible.

Es un medio de transporte y un ejercicio que la mayoría de las personas pueden hacer al aire libre o en espacios cubiertos. Los riesgos de quien

camina son casi nulos, y hacerlo no vale casi nada. O nada. A lo largo de toda la vida activa muchos músculos del cuerpo. Al caminar se queman calorías y es ideal como un comienzo suave para los sedentarios, incluidos los ancianos inactivos e inmóviles.

En los niños mejora la salud ósea y el peso, la capacidad de aprendizaje, el nivel de atención y la memoria. Caminar reduce la posibilidad de deprimirse y de volverse demente. Reduce los riesgos de mortalidad por su impacto positivo en la salud cardiovascular. Aumenta la capacidad aeróbica, beneficia la presión arterial, reduce la hipertensión y los riesgos de una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. Mejora el metabolismo y reduce los lípidos en la sangre, mejora la sensibilidad a la insulina, la composición corporal y el estado de peso. Reduce la incidencia de ciertos cánceres.

Además, caminar tiene un gran impacto en el bienestar mental porque desencadena un efecto de “sentirse bien”, aumenta la autoestima, reduce los riesgos de depresión y la ansiedad y sus trastornos. Qué bueno es caminar, observar los detalles de cada cuadra que recorro. Qué bien me siento cuando camino...


Ahora camino por un sendero que bordea el río Don Diego, en la vertiente norte de la Sierra Nevada de Santa Marta. Intento no pisar las interminables caravanas de hormigas que vienen y van en fila india. Me detengo a obser-



var en detalle una de aquellas filas y descubro algo que siempre me ha fascinado. La gente que camina rápido.

Me gusta caminar rápido, me encanta sentirme hoy más rápido que la mayoría de la gente con la que comparto los andenes y las calles de las ciudades. Me atraen las hordas que van de afán por las salidas de desembarco en los grandes aeropuertos del mundo, por estaciones de metro de ciudades como Nueva York o Londres. O las que veo tan a menudo en la estación de Transmilenio de la Calle 127.

Para esas personas, como para las hormigas, caminar es avanzar. Y ahora que lo pienso, para mí muchas veces caminar ha sido eso. Avanzar como las hormigas. Caminar sin conciencia de que se camina. Sin mirar casi hacia los lados. Sólo importa avanzar rápido, contra el reloj, derrotar al reloj que marca las horas y los pasos que recorro cada día.

Ahora miro el camino que he recorrido a lo largo de mi vida. Me pregunto: ¿es el camino de ese paseante sabio que observa y medita o más bien el de una hormiga neurótica que se ofusca con quienes caminan más despacio o está pendiente del contador de pasos del reloj? 

.....
* Periodista y escritor
@eduardoariasvilla

“

Caminar, muchas veces, ha sido para mí avanzar como las hormigas.

Caminar sin conciencia de que se camina. Sin mirar casi hacia los lados. Solo importa avanzar rápido, contra el reloj”.

Eduardo Arias Villa

Seguros  Colsanitas

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