

EDICIÓN 207

Bienestar

ALOPECIA FEMENINA,
¿CÓMO TRATARLA?

LAS MASCOTAS, NUEVAS
COMPAÑERAS DE VIDA



A N D R É S C E P E D A

GUARDIÁN DE LA NOSTALGIA

¿Un chequeo médico en un solo día y sin correr de un lado a otro?

Realiza tu valoración con diferentes especialistas en
una misma jornada, de forma más cómoda y organizada.



¿Lo mejor?

En un solo día, en un solo lugar
y el mismo día tienes
**un diagnóstico de tu estado
de salud.**

Además, siempre tendrás
una persona guiándote en:

- Pruebas de laboratorio.
- Imágenes diagnósticas.
- Valoraciones médicas.

Espacios exclusivos, atención priorizada y diferentes
paquetes según lo que necesites para cuidar tu salud.



Contenido creado con IA.

Viajar por salud también merece tranquilidad

Cuando vienes a otro país por atención
médica, **no solo necesitas una cita.**

También necesitas claridad, orientación y acompañamiento.



**Aquí contamos con
una Oficina Internacional**
Un equipo que te apoya antes, durante
y después del procedimiento



Desde allí se coordina
el acceso a consultas,
exámenes, procedimientos
y especialidades de alta
complejidad.

**También brindamos apoyo
durante el ciclo de viaje:**
Orientación, equipo bilingüe, recibimiento,
transporte y opciones de alojamiento



Porque la atención
médica empieza incluso
antes de llegar a la clínica.

**Somos parte de la red
asistencial más grande
del país**, lo que nos permite abarcar
más especialidades y patologías



Conoce más sobre nuestro
programa de Pacientes
Internacionales en nuestra
página web.

Contenido

Edición 207
Agosto - Septiembre
2026

AUTOCUIDADO
El grito valiente
de Chichila Navia

Por: Mónica Diago Rivera

08



SALUD
El árbol que somos por
dentro: la médula espinal

Por: Jorge Francisco Mestre

12

CULTURA
Andrés Cepeda,
guardián de la
nostalgia

Por: Adriana Restrepo Leongómez

16

VIDA
La madeja digital que une
los lazos entre pacientes

Por: Brian Lara

22



EDUCACIÓN
Jordi Romero, el profe de las redes sociales

Por: Mónica Diago Rivera

28



Bienestar

Andrés Cepeda
Fotografía: David Micolta



Encuétranos en
redes sociales como
@bienestarcolsanitas

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

SALUD
¿Si me quedo calva,
qué cambiará en mí?
Y otras preguntas
que me planteó la
alopecia areata

Por: Estefanía Mejía Parejo

32

HISTORIAS KERALTY
Una vida dedicada a
devolver el movimiento

Por: Esteban Piñeros

36



ESPECIAL
Disc dog: una disciplina
para entrenar el vínculo

Por: Esteban Piñeros

46

ESPECIAL
Médicos veterinarios:
los guardianes del bienestar animal

Por: Valeria Herrera

54

ADULTOS MAYORES
Economía plateada:
larga vida activa
y productiva

Por: Karem Racines Arévalo

66

SALUD
Cáncer de próstata:
¿por qué muchos
hombres llegan tarde
al diagnóstico?

Por: Laura Natalia Cruz

72



UNA PAUSA MENTAL/OPINIÓN
Si escasean las
relaciones profundas,
las mascotas pueden
ayudarnos

Por: Andrea Caballero

80

EL BIENESTAR ES
Biassini Segura:
una vida de
improvisación

Por: Fernanda Pulido

86

ESPECIAL
Animales
DE VIDA

40

ESPECIAL
Una vida de perros

Por: Santiago Wills

42

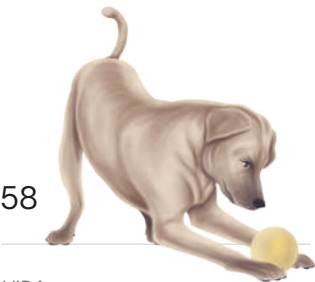
ESPECIAL
Mitos y realidades
sobre la alimentación
en perros y gatos

Por: Esteban Piñeros

50

ESPECIAL
¿Cómo el lobo feroz
resultó sentado y
dando la pata?

Por: Valeria Herrera



58

VIDA
Juan Diego Castillo:
tejidos que salvan vidas

Por: María Gabriela Méndez

76

SALUD
Cuidado con las hernias

Por: Esteban Piñeros

82

SEXTO PISO/OPINIÓN
Un paseo con Pasiflora

Por: Eduardo Arias Villa

90

Bienestar

Director
Ángel Unfried
aeunfried@colsanitas.com

Editora
Mónica Diago
mdiago@keralty.com

Editora digital
Laura Daniela Soto
ladsoto@colsanitas.com

Dirección de arte
Valentina Izquierdo
valentina.izquierdo@colsanitas.com

Redacción
Valeria Herrera
valeria.herrera@colsanitas.com

Practicante de redacción
Fernanda Pulido

Especialista digital
Juan Carlos Afanador
jcafanador@colsanitas.com

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

Corrector de estilo
Andrés Javier López

Fotografía
Valeria Herrera Oliveros,
Andrés Galeano, Erick Morales

Ilustración
Cigarra Entintá, Dirok, Elizabeth
Builles, Gabriela Mendoza, Juliana
Quitian, Luis Mora, Luisa Martínez,
Nicolas Gutiérrez, Tatiana del Toro

Dirección administrativa
y financiera
Tatiana Zipaquirá
ytzipaquirá@colsanitas.com

Asistente administrativa
Clariza Martínez
clariza.martinez@colsanitas.com

Ejecutiva comercial
Geraldyn León
geraldyn.leon@colsanitas.com

Impresión
Quad Colombia S.A.S.

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

Vigilado Supersalud

Si quieres comunicarte
con nosotros escribenos 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

Colsanitas



Fotografía: Erick Morales

Cuidar de otros es nuestra manera de sostener la esperanza

Han sido días muy difíciles para nuestro país. El sismo que azotó a Colombia el pasado 10 de agosto afectó drásticamente las regiones de Chocó, Valle y el Eje Cafetero. Un dolor que nos confronta, sin duda, pero también nos revela el lado más empático de los humanos. Ver largas filas de personas en Cali, pasando escombros de mano en mano para contribuir en un rescate. Entender que un garaje pequeño de una casa en Manizales se puede convertir en un enorme centro de acopio y llenarlo de cobijas, de latas, de pañales. Escuchar los cantos de los chocoanos cuando de entre los techos caídos de una casa sale una mujer con su hijo en brazos.

La naturaleza nos puso frente a frente con la tragedia y nos comprobó también que en los corazones colombianos late un sentimiento capaz de sanar muchas de las grietas que hoy nos entristecen: el cuidado de los otros. Y lo hemos comprobado al ver cómo nuestros médicos, enfermeras, fisioterapeutas, psicólogos no se detienen aun cuando sus manos no se sostienen con tanta firmeza, porque también padecen el dolor de sus pérdidas, de su entorno, pero su vocación de servicio los hace resilientes. Su filosofía les impide detenerse.

Gracias por priorizar la cura en el hombro de

quien más lo necesita. Gracias por cada acto de contención emocional, por el respeto con el que hablan con los damnificados. Nos llena de orgullo contar con profesionales capaces de convertir sus manos en aliento y cura para los colombianos.

En este momento nuestra prioridad son las emergencias que se presentan en las ciudades más afectadas, por eso algunas citas no prioritarias de nuestros usuarios están siendo reasignadas, para contar con el personal suficiente y así atender a los más afectados por el sismo. Por eso, si recibes alguna llamada invitándote a reagendar una cita ya programada recuerda que estamos atendiendo una emergencia nacional y que estamos comprometidos con la recuperación de nuestro país.

En los momentos más difíciles que atravesamos los seres humanos, cuidar de otros es una de las formas más poderosas de sostener la esperanza. Vamos a recuperarnos juntos porque los colombianos unidos somos invencibles. ^B

Ivonne Orozco Vasconsellos
Presidenta de Keralty-Colsanitas

Seguros  Colsanitas ARL

Cada colaborador cuenta.

Cuídalo con un aliado que va **más allá de una ARL.**

En la ARL de Seguros Colsanitas creemos que prevenir siempre será la mejor decisión. Por eso te acompañamos antes, durante y después de cada desafío, con soluciones en prevención, salud, rehabilitación, formación y bienestar mental que ayudan a proteger a tu equipo y fortalecer la continuidad de tu empresa.

Porque cuidar a las personas también es cuidar tu negocio.

Rehab+

Acompañamos a tus colaboradores durante su recuperación y retorno seguro al trabajo, favoreciendo una reincorporación laboral sostenible y contribuyendo a disminuir el ausentismo.

Plan Global de Capacitación (PGC)

Fortalecemos las competencias de tus equipos en Seguridad y Salud en el Trabajo mediante experiencias de aprendizaje diseñadas para todos los niveles de la organización.

Psicokeralty – Empresa Mentalmente Saludable

Promovemos el bienestar emocional de tus colaboradores con estrategias para la prevención de riesgos psicosociales, el cuidado de la salud mental y el fortalecimiento de culturas organizacionales más saludables.

El aliado que cuida de tu equipo en cada paso.

Conoce todo lo que podemos hacer por tu empresa.

Conoce más en
www.seguroscolsanitas.com



@seguros.colsanitas



Seguros Colsanitas



El grito valiente de Chichila Navia

La actriz lanzó recientemente su libro *Suficiente*, en el que cuenta su historia de vida atravesada por la fama, el reconocimiento y al mismo tiempo un trastorno de la conducta alimentaria que minó su autoestima. Un relato muy valioso para estos tiempos.

Por: Mónica Diago Rivera*

Fotografías: Gabriela Carvajal y archivo personal

Las primeras páginas del libro *Suficiente*, de la actriz Cecilia Navia, son desgarradoras. Una niña que apenas está aprendiendo a entender el mundo descubre que no encaja en el molde de lo que se consideraba bello en ese momento, y su madre trata de ayudarla, desde su propia vulnerabilidad, con el cansancio de una mujer que trabaja todo el día, sostiene y cuida de un hogar.

No es solo su historia atravesando la niñez, la adolescencia y su compleja relación con su autopercepción, minada por el juicio de los demás, el libro es también su acción concreta para frenar la violencia contra los cuerpos de las mujeres. Chichila salió del clóset, como ella misma lo afirma, y no fue una tarea fácil. Al contrario, fue un proceso en el que tuvo que revivir el dolor en cada verso, por eso su valentía y su determinación merecen todo el reconocimiento que ha recibido desde que decidió alzar su voz. Ahora prepara un libro para niños, en el que abordará, entre otras cosas, la relación de la infancia con su cuerpo. Hablamos con la artista.

Publicaste el libro en abril, para la Feria del Libro de Bogotá, ¿cómo ha sido esa etapa posterior a la publicación?

Al principio estaba un poco afectada y abrumada porque me tocaba hablar de mi historia todo el tiempo. Pero a medida que iba pasando el tiempo, y le bajé un cambio a la intensidad, me sentí muy gratificada, porque vengo desde hace muchos años pensando realmente en ese lugar que tenemos las mujeres en el mundo y el dolor con el que existimos cada día. Y veo el movimiento feminista tan parado, exigiendo tantas cosas, entonces todo eso me hizo confirmar que lo que me sucedía a mí era una realidad también para muchas otras mujeres. Es muy difícil existir como mujer en este mundo y muchas lo sabemos, lo reflexionamos, pero es necesario tomar decisiones concretas para mejorar esto.

En la pasada Feria Internacional del Libro de Bogotá, Chichila compartió el escenario con su esposo Santiago Alarcón durante el lanzamiento de *Suficiente*.

Las acciones concretas hacen que avancemos hacia nuestro verdadero lugar y que el camino sea un poco más amable para nosotras, nuestras hijas y para las que vienen atrás.

¿Cómo experimentaste ese sentimiento de gratificación después de la publicación del libro?

Me siento feliz de haber hecho algo por fin, más allá de quejarme por la situación desigual que vivimos las mujeres. Igualmente fue muy duro porque me sentí muy vulnerable y tuve que atravesar la vergüenza, eso es muy complicado. Por eso “salir del clóset” es tan difícil, pero cuando tú lo logras llega la gratificación, sientes que tu acción concreta puede contribuir a mejorar un poquito esa situación, y en este caso, actuar verdaderamente contra las desigualdades y la violencia contra los cuerpos femeninos.

Ahora estás planeando también una conferencia relacionada con el mismo tema, cuéntanos cómo va ese proyecto.

Sí, yo sueño llevar ese discurso a un auditorio y liderar ejercicios concretos donde las personas puedan hacer algo por mejorar su situación. Estoy creando eso y así ha sido muy bonito aterrizar los proyectos que se desprenden de un libro, que no tienen mucho que ver con el dinero, sino más bien con un llamado que tengo, algo que me mueve. Estoy formando ese conversatorio con calma porque entendí, después de escribir el libro, que los procesos se demoran. Aprendí a ser más calmada y comprendí que todo



tiene un ritmo propio. Sueño con un salón lleno de mujeres que salgan con herramientas para pararse más firmes y con más autoestima.

Tienes una hija y un hijo, ¿cómo recibieron esta historia de la infancia de su mamá?

Todo este proceso lo hicimos con psicólogos. En mi casa todos tenemos psicólogo. Somos proterapia totalmente. Entonces estuvimos acompañados de los terapeutas, quienes nos iban explicando cómo conducir esa información. En el caso de Mari, mi hija, siento que ella entiende que su mamá tuvo una niñez y una adolescencia muy difíciles, por la fama y todas esas cosas, pero que hoy logró algo muy lindo. Ella sabe que su mamá es el resultado de toda esa historia y sé que se siente orgullosa de eso.

Cuando necesitas encontrar la calma en medio de tanto ajeteo, ¿qué haces?

Tengo muchos muchos mecanismos. Soy una fiel creyente, como lo comparto

en mi libro, creo que uno es mente, cuerpo y espíritu. Entonces, procuro buscar el equilibrio entre esas tres cosas todo el tiempo. Hago ejercicio, mínimo cinco veces a la semana, he aprendido a comer de una manera mucho más amorosa, o sea, me alimento. Tengo mis rutinas espirituales, es decir, busco momentos de oración, de silencio; me gusta ir a misa, cultivar mi relación con Dios. No soy una gran meditadora, hago más que todo oración, leo y escribo, porque escribir es un ejercicio para la cabeza, te da claridad sobre los sentimientos que te atraviesan. Y tengo mis *snacks* emocionales, es decir, así como tú paras para comer un *snack*, hay que parar a veces para respirar, escuchar una canción que te pone contenta, ir y abrazar a tu hijo.

¿Qué lugar ocupa la amistad en todo ese balance de tu vida?

Es muy importante para mí la joda y la amistad. Sentarme con mis amigas sagradamente cada 15 días, tomarme un vino, reírme, contarnos cosas, tener esos espacios donde no soy mamá,



¿Qué fue lo más retador en ese proceso de escritura del libro?

Enfrentar el dolor que me producía recordar la historia y hacía más lento mi proceso de escritura. Desbloquear tantas memorias, reconocermé en esa historia y que me doliera hasta el tuétano hizo que no pudiera escribir al ritmo de mi exigencia. El dolor me impidió llegar a tiempo a la escritura. Entonces ese impedimento hizo que me tuviera que vencer y que tuviera que parar. Eso fue lo más duro, ese golpe a mi propio ego. Aceptar que era incapaz de lograrlo en el tiempo que yo había planeado. Pero eso me sirvió. Hoy puedo decir sin misterio: “Ay, no puedo”, y ya.

Soy una fiel creyente, como lo comparto en mi libro. Creo que uno es mente, cuerpo y espíritu. Entonces, procuro buscar el equilibrio entre esas tres cosas todo el tiempo.

esposa, actriz, solo amiga. Como todo, hay que organizarse y buscar que la vida no te gane. Porque hoy en día el tiempo es un enemigo de estar saludable. El tiempo debe estar a favor tuyo, debe servirte a ti, entonces ese equilibrio no es fácil de conseguir.

Llevas 26 años de relación con tu esposo, Santiago Alarcón, ¿cómo defines una relación de pareja que funciona?

Una de las terapeutas con las que he estado tenía una linda definición de eso que podríamos usar. “El amor de la pareja debe ser como el suavizante en la ropa. Tú puedes lavar la ropa solo con jabón. Pero el suavizante suma. El suavizante le da aroma. Es grato, es sabroso, es un cariñito, huele bien”. Eso debe ser uno como pareja,

uno debe ser ese suavizante para la existencia del otro y el otro para ti.

Tu relación entonces te suma...

Sí, exacto. Él es una persona en la que yo me apoyo, que me consiente, que yo consiento, nos cuidamos, nos reímos, tenemos proyectos, pero no es una necesidad, o sea, yo sé que él puede vivir sin mí, yo puedo vivir sin él. Así como uno puede lavar la ropa solo con jabón. Somos independientes afectiva, psicológica y económicamente, pero elegimos estar juntos porque así la vida es más rica. Me siento absolutamente enamorada de él, pero no necesito de él. Ese es el tipo de amor que a mí me gusta vivir. **B**

.....
*Editora revista *Bienestar*.
@ladiago



Suficiente
Cecilia Navia
Ediciones B
280 páginas

El libro de la actriz irrumpe como una verdad liberadora: no hay meta, éxito ni aprobación externa que pueda darnos lo que no nos hemos concedido por dentro.

El árbol que somos por dentro: la médula espinal

Aunque la compartimos con miles de especies, muchos no tenemos gran conocimiento de la médula espinal. El autor analiza su historia y de la mano de un especialista de Colsanitas explica cómo podemos cuidarla.

Por: Jorge Francisco Mestre*

Ilustración: Luisa Martínez

El mundo natural parece usar siempre unas cuantas formas para moverse, propagarse. Quizás debido a la herencia evolutiva, quizás porque es lo más eficiente, quizás porque una solución azarosa encontró buena acogida en el contexto que la vio suceder, quizás por todos los motivos anteriores. Entre ellas están los ramajes y las raíces que conectan suelos, el cuerpo de las especies, los micelios, porque lo vivo es aquello que existe en red y conecta algo con otra cosa. Los árboles, la luz con los nutrientes del suelo; los ríos, las alturas y los mares; y en nuestro sistema nervioso, la experiencia física con nuestra mente. Y en el centro de ese árbol que lleva de los terminales nerviosos del cuerpo hasta el cerebro y cuyo fruto más extraordinario es nuestra mismísima conciencia, el tronco es la médula espinal.

“Los seres humanos tienen un sistema nervioso central, uno periférico y uno autónomo, la médula espinal hace parte del primero”, comienza explicando Leonardo Palacios, neurólogo adscrito a Colsanitas y profesor emérito de neurología en la Universidad del Rosario. “El central está guardado entre el cráneo y la columna vertebral; la estructura de la que más se habla, la que se come todos los artículos es el cerebro, pero ahí también están el cerebelo y la médula o cordón espinal.

Esta se puede dividir a su vez en cervical, la que está en el cuello; en torácica, detrás de pulmones, esternón, y corazón; y finalmente lumbar y sacra, o lumbosacra, detrás del abdomen. Es uno de los rasgos que compartimos con los mamíferos y muchos otros seres vivos”, añade el especialista.

Podría decirse que la vida vertebrada es un abundante bosque de al menos 76 000 especies que han sido descritas en este subfilo biológico, con las que compartimos una larga tira de neuronas que corre a través de nuestro cuerpo para moverlo y para controlar sus ritmos y regulaciones, según la Encyclopedia Britannica. En el caso de los seres humanos, nuestra columna vertebral inicia en la base del cráneo y desciende a lo largo de 29 huesos vertebrales, entre los cuales se ramifican 30 pares de nervios simétricamente hacia todo nuestro cuerpo, llevando todos los terminales sensoriales y neuronales que nos dan una idea del mundo, de nuestro propio cuerpo y nos mueven voluntariamente o por medio de reflejos, así como regulan distintas funciones de nuestro organismo. Como los cientos de litros de agua que fluyen a través del tronco de un roble o de una ceiba, a través de la médula sube el torrente de los mensajes de nuestras sensaciones y bajan las órdenes conscientes de nuestros movimientos y acciones.

“La médula así como la ves en las ilustraciones anatómicas fue descrita hace mucho tiempo”, señala Palacios. “Hay papiros egipcios que muestran que ya la habían identificado y que hablan de ‘lesiones medulares’”. Palacios se refiere al papiro Edwin Smith —llamado así por el coleccionista norteamericano que lo compró en 1862 al traficante de antigüedades Mustafá Aga—. Según un artículo para National Geographic sobre su historia, si bien la composición de este documento para instruir en el tratamiento médico de decenas de afecciones data del 1500 a. C., “al parecer es una copia de textos mucho más antiguos, posiblemente datados en el Reino Antiguo (2543–2436 a. C.). Incluso hay quien dice que su autor fue el sabio Imhotep, artífice de la pirámide escalonada de Saqqara, que fue divinizado como patrón de la medicina en la Baja Época”, señala el artículo, del cual podríamos suponer, siguiendo esa hipótesis, que el conocimiento de la columna, el efecto de sus lesiones y la búsqueda de formas de tratamiento tienen al menos casi cinco milenios de historia.

“Más tarde, Galeno de Pérgamo describió en detalle cómo hay capas que la protegen”, continúa Palacios. “Los huesos, ligamentos, especialmente uno grueso por detrás, el ligamento longitu-

dinal posterior, y todo el sistema nervioso está cubierto por otra capa, las meninges, las pudo identificar Galeno. Ya más tarde, en el Renacimiento, se pudo describir que la médula está compuesta por materia gris y materia blanca, que mucho más adelante descubriríamos que la primera está hecha por cuerpos neuronales y la segunda por prolongaciones de axones y dendritas”. Palacios explica que a partir de la llegada de los microscopios, la anatomía de la médula espinal a nivel celular se pudo comprender mucho mejor para finales del siglo XIX, y que esto le permitió a la medicina conocer y describir mejor su desarrollo y funciones a lo largo de todo el siglo XX. “Hoy podemos decir que la conocemos muy bien”, aclara.

Quizás una de sus características más curiosas es que la médula espinal no siente. Nuestra sorpresa se puede deber en gran medida a esa idea común por la cual asociamos el sistema nervioso con el tacto y el dolor, ignorando que son solo algunas de sus partes las encargadas de construir nuestras sensaciones, y otras las encargadas de “transportar” o interpretar esas señales electroquímicas. “El sistema nervioso central no tiene receptores sensitivos”, explica el especialista. “En términos muy dramáticos, si hieren a

alguien y el trauma tocara la columna, la persona podría quedar con gravísimas consecuencias motoras y sensitivas, y produciría un dolor enorme en el tejido entorno, pero no la médula espinal como tal”.

Podríamos decir que, como todo tronco de un árbol, como toda cosa viva, la médula es vulnerable a ciertas afecciones. Se conocen como mielopatías a las enfermedades que la aquejan. Las hay de muchos orígenes: por trauma, por ejemplo, puede haber inflamación o sección. También se puede ver afectada por procesos autoinmunes, “una neuromielitis autoinmune”, explica Palacios. “La esclerosis múltiple es una de las que más suele afectarla, pero también hay mielopatías de origen infeccioso por bacterias o virus que la atacan. El virus que con mayor frecuencia la afecta es el de la poliomielitis anterior aguda, condición que por fortuna está prácticamente erradicada en muchas partes del mundo gracias a la vacunación”, agrega el especialista.

Cuando le pregunto qué pronóstico y opciones de tratamiento existen para estos males, Palacios me indica que, por supuesto, todo depende de lo que tenga el paciente. “En el caso de la esclerosis múltiple, por ejemplo, si un paciente hace lo que llamamos placas

desmielinizantes, esa persona puede quedar con un compromiso importante y complicado a nivel motor o sensitivo. Afortunadamente hay tratamiento: como estamos hablando de esclerosis múltiple se usan antiinflamatorios muy potentes como los corticosteroides en la etapa aguda, y una vez que se desinflame se sigue un tratamiento a largo plazo con distintos agentes inmunomoduladores, dentro de ellos los que más se usan en la actualidad son los anticuerpos monoclonales, que le pueden ofrecer al paciente una cantidad de tiempo y calidad de vida muy bueno y cada vez mejor. En el caso de un trauma, cuando hay sección medular, no hay corrección y eso para los pacientes puede ser muy complicado. En absolutamente todos los casos el equipo médico para la recuperación debe ser multidisciplinario, para atender todas las necesidades prácticas, clínicas y psicológicas que puede tener un paciente”.

Ante la pregunta de qué hay que hacer para cuidarla, Leonardo Palacios señala que lo más importante es tener en cuenta que nuestro sistema nervioso no está aislado del resto del cuerpo: “Si uno mantiene una tensión arterial, un buen peso, una nutrición adecuada, y en términos generales cuidamos muy bien nuestro cuerpo, pues eso se verá reflejado en una buena salud de nuestra médula espinal. Ahora bien, como está dentro de la columna vertebral, si hay una higiene vertebral deficiente puede presentar eventualmente dolor e incluso lesiones. Por este motivo es muy importante cultivar un estilo de vida activo con ejercicio regular, estiramientos y fortalecimiento de los distintos músculos del abdomen que ayudan a mantener una buena postura”, concluye el especialista. **B**

*Escritor, periodista e historiador.
@j.mestrivillus

¿Cómo cuidar la médula espinal?

Mantener una buena postura, fortalecer el abdomen y la espalda, así como estirla con delicadeza y frecuencia pueden ayudarlo a cuidarla:

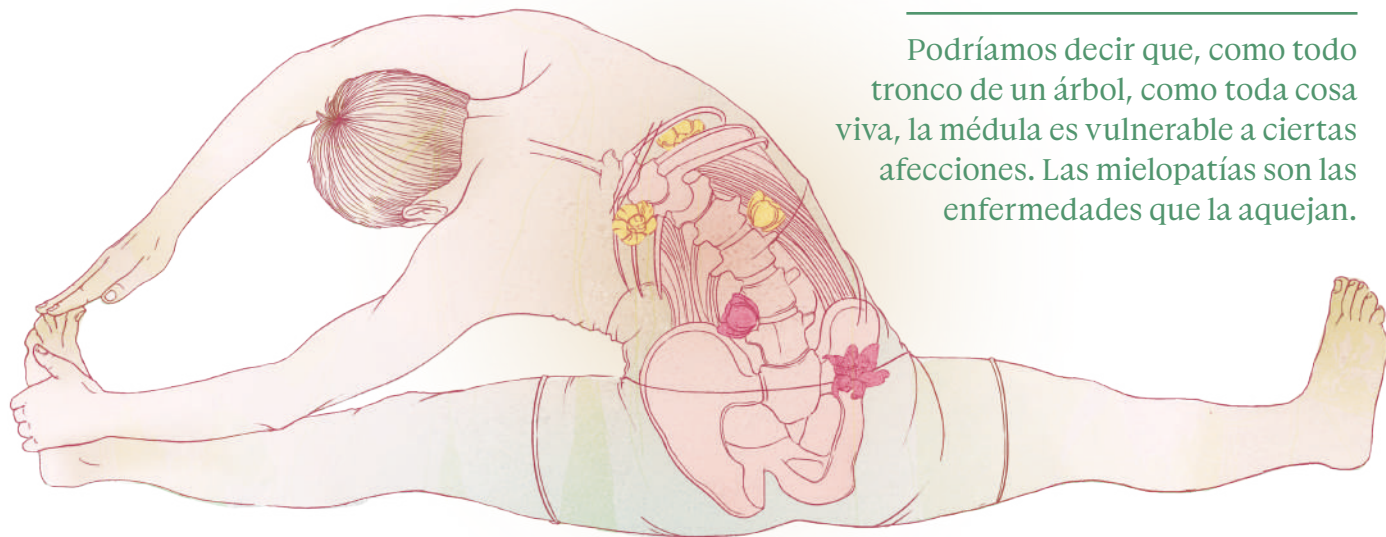
Estiramientos de cervicales

Actividades como ver pantallas en una mala posición de forma prolongada pueden producir dolor y cansancio en el cuello y hombros. Para aliviarlos estire como indican las imágenes a continuación:



Estiramientos para el cuadro lumbar

El sedentarismo prolongado, combinado con malas posturas al sentarse, puede producir dolor al recargar la zona lumbar. Para aliviarlo, estire como indican las imágenes a continuación:



Podríamos decir que, como todo tronco de un árbol, como toda cosa viva, la médula es vulnerable a ciertas afecciones. Las mielopatías son las enfermedades que la aquejan.

Andrés Cepeda, guardián de la nostalgia

El artista lleva más de 30 años cantándole al amor, pero su verdadera obsesión ha sido impedir que los recuerdos se desvanezcan. Con su música quiere rescatar las canciones que marcaron su vida y compartirlas con nuevas generaciones. En una época de éxitos fugaces, el cantante –figura central del Festival Cordillera– ha convertido la nostalgia en su acto de rebeldía.

Por: Adriana Restrepo Leongómez*

Andrés Cepeda aprendió desde muy chiquito a convertir las adversidades en inspiración. Las palabras no afloraban de su voz como fluyen hoy en sus conciertos. Andrés era un niño tartamudo y por eso decidió tomar clases de canto desde chiquito. Y ya sabemos en qué terminaron esas clases.

Su casa estaba llena de instrumentos musicales, por eso su primer gran amor fue el piano. Pero, tras ganar un concurso de talentos con Poligamia, la banda que había formado con sus compañeros de colegio, llegó la oportunidad de grabar el primer álbum. Ese día el cantante líder de la banda se enfermó y Andrés, que era el pianista, tuvo que reemplazarlo. Desde entonces lo hemos visto frente al micrófono.

Ese es solo el principio de las muchas casualidades con las que el destino decidió ponerlo a

prueba. Él no se ha acobardado nunca. Juega con las cartas que le tocan y ha salido muy buen jugador. Tampoco ha tomado caminos cortos. En él existe un sentido de rebeldía infinita que lo ha hecho seguir siendo fiel a los sonidos que escuchó en casa: baladas, boleros, ritmos tropicales y colombianos, rock. Sin duda, en una era de géneros urbanos y tendencias cambiantes, podrían considerarse de muy vieja guardia. Pero la honestidad que le imprime a sus canciones ha hecho que sea querido también entre los jóvenes.

“Mi brújula ha sido crear piezas que me llenen, que me reten, así estén de moda o no. Por eso le agradezco mucho a la gente dentro de la industria que me ha regalado libertad y me ha dejado decir lo que quiero decir. Esa es la única forma que conozco de llegar al corazón de la gente que me escucha”, dice.





[1]

Cambiar el formato, no el corazón

Andrés Cepeda decidió cantarle al amor, cueste lo que cueste. Ha construido su historia musical a base de recuerdos, de volver a los lugares donde fue feliz, de escuchar viejas canciones y reinterpretarlas, de desempolvar discos de estrellas legendarias, de noches de bohemia bogotana con sus amigos y de enamorar a sus novias de juventud con serenatas bajo el balcón. Andrés encontró en la nostalgia y en la memoria dos armas infalibles para sus creaciones.

De ahí que canciones como “Tengo ganas”, “Besos usados”, “Día tras día” o “Lo mejor que hay en mi vida” se hayan convertido en clásicos del cancionero romántico colombiano, tan potentes como los boleros y las baladas que lo cautivaron en su infancia.

“En días tan complejos, tan intensos y tan violentos, este tipo de emociones son precisamente las que nos abstraen un poco de tanta locura... es música diseñada para acompañar a las personas en sus momentos importantes”, dijo a principios de este año en una entrevista para *El Sol de México*.

Lo que sí ha cambiado y mucho son sus formatos. Andrés puede pasar de una gira a dúo con su compadre Fonseca a un concierto mucho más íntimo acompañado de una orquesta sinfónica. O de una puesta en escena sobre las tablas a un cuarteto de jazz o, como en su nuevo lanzamiento, a un disco entero en formato de *big band*.

1. Su nuevo álbum, *Big Band 2*, es un homenaje a la música latina.
Fotografía: Gabo Gómez.

2. Su disco *Bogotá*, nominado al Grammy 2026.
Fotografía: @mccallefilm.

“Para mí es muy importante poder ser versátil y creativo a la hora de presentar mi música. No solo porque me parece divertido y retador, sino también porque quiero que alguien que asiste hoy a mi concierto pueda venir en dos años y ver algo totalmente diferente. Creo que es una forma de tener al público cautivo, que siempre quiera ver cuál es la narrativa, la puesta en escena, el formato musical y que encuentre todas las veces un acto interesante para disfrutar en vivo”.

Música para curar

El poder sanador de la música ha sido una constante en su vida. El canto no solo terminó con su tartamudez, sino que lo ha ayudado a navegar con éxito romances y tusas por igual.

Fue también el canal de comunicación que encontró para recuperar a su padre en los momentos oscuros en los que el Alzheimer lo apagaba. “Siempre he creído que el poder de la música es infinito. La música es el sistema operativo de los seres humanos y aún existen muchos secretos acerca de sus posibilidades. Así que cuando mi papá estaba muy enfermo, la música se convirtió en un puente. A través de sus canciones favoritas lográbamos encontrar a ese ser que, por momentos, parecía desvanecerse. La música nos permitía, a mí y a mi familia, encontrarnos con su lucidez, su personalidad, sus recuerdos y su carácter”.



[2]

De la incertidumbre pandémica y de esta experiencia trascendental nació un álbum muy íntimo que se llamó *Me estás haciendo falta. Las canciones que le gustaban a mi papá* (2020), el cual abarca varios géneros como tango, vallenato, son y bolero.

La magia y el corazón que le puso Cepeda a este proyecto lo llevaron a presentarse en lugares soñados como el Carnegie Hall de Nueva York. Pero no es lo único. Más de 30 años en la música le han dado a Andrés Cepeda giras y escenarios icónicos, más de 20 álbumes como solista, varias portadas

“Quiero pensar que mi legado será haber logrado que varias generaciones encuentren en las canciones que interpreto, aunque no sean mías, un refugio”.

“Mi música está diseñada para acompañar a las personas en sus momentos más importantes”.

de la industria. Quiero pensar que mi legado será haber logrado que varias generaciones encuentren en las canciones que interpreto, aunque no sean mías, un refugio.

¿Qué otras prácticas en tu vida te dan bienestar y felicidad?

Sin duda, apreciar la música también como espectador, como oyente. Disfruto coleccionar vinilos, conocer la historia de los artistas y de las canciones. Me gusta pasar tiempo en familia, con mis amigos y aprovechar cualquier oportunidad para viajar por el mundo y conocer lugares diferentes. A veces, cuando estoy de gira, me gusta escaparme y quedarme algunos días más para conocer una ciudad. Otra cosa que me produce mucha paz e inspiración es la navegación a vela. Trato de hacerlo en mi propio velero o, si estoy en otro país, rento uno y me pierdo algunos días en el mar.

Uno de tus momentos icónicos durante este año será tu presentación como cabeza de cartel en el Festival Cordillera, que, además de ser uno de los más importantes del país, tiene también ese toque nostálgico tan tuyo...

Sí, es una oportunidad muy especial porque además de poder presentarme como solista también voy a tocar con mi banda Poligamia. Es un regalo de la vida poder reunirme con mis amigos de infancia, con quienes empecé este camino y me enamoré de la música, y tocar con ellos algunas canciones nuevas y por supuesto, también, nuestras canciones más importantes. De verdad que será una noche muy especial, un recorrido a través de todo este sueño que ha sido mi carrera musical. ^B

.....
*Periodista, productora y asesora de comunicaciones.
Cofundadora de *Relatto*.
@adrirestrepo20



[3]

¿Cómo es tu proceso de creación? Cada álbum es muy distinto, por los géneros musicales que eliges, por la forma en que lo grabas o por la manera en que lo llevas al escenario...

Siento que cada proceso creativo y cada proyecto musical que emprendo necesita un tiempo y por eso siempre estoy haciendo cosas que van a salir varios años después. Por ejemplo, lo que estoy publicando hoy empecé a trabajarlo dos o tres años atrás. Y así, a cada proyecto le doy su tiempo de maduración y no lo publico hasta que no estoy seguro de que está realmente terminado. Eso, por supuesto, también depende de un trabajo en equipo muy grande, con compositores, músicos y productores, que nos da la tranquilidad de poder trabajar cada disco con holgura y sin afán.

Respecto a la composición, hay muchas formas de crear canciones. Algunas salen en solitario, otras en grupo o en pareja. Pero todas son válidas y van llenando un baúl de ideas que uno va depurando, poco a poco, hasta quedarse con lo mejor de esas canciones. Algunas nunca ven la luz, porque hay otras mejores que merecen más esa oportunidad.

3. Cepeda durante su más reciente gira por Estados Unidos. **Fotografía:** Gabo Gómez.

4. Cepeda en Tablas, uno de sus formatos más creativos. Mezcló humor, música y teatro. **Fotografía:** cortesía.

5. Su paso como jurado de *La Voz Kids* es uno de los momentos más importantes de su carrera. **Fotografía:** cortesía Caracol TV.

6. Traer de vuelta a Celia Cruz y Benny Moré, sorpresas de su nuevo álbum. **Fotografía:** David Micolta.

¿De dónde nace esa casi obsesión por la música vieja?

Muchas de las canciones que toco y casi todas las de este álbum hacen parte de un legado que nos han dejado generaciones anteriores y que yo quiero traerlas a las nuevas generaciones para que las podamos seguir bailando y tocando. Quiero enseñarlas a nuestros hijos para que permanezcan como lo que son, un tesoro muy especial. Además, es música deliciosa para la fiesta y para el romance.

¿Ayudar de alguna manera a esa inmortalidad de la música latina puede ser parte de tu éxito?

Creo que sí. Yo pensaba al principio que quizás el éxito era que la gente conociera mis canciones, que tuviera un reconocimiento, que las canciones se volvieran populares, que la gente las cantara y las quisiera escuchar; pero, con el paso del tiempo, he ido descubriendo que el éxito es hacer lo que más te gusta y poder vivir de hacer eso que te da tanto placer; en mi caso, con una libertad artística enorme, sin grandes presiones por parte

de revista alrededor del mundo, la publicación de un libro con Planeta, 19 nominaciones en los Latin Grammy, cinco estatuillas, varios premios Nuestra Tierra y una nominación en el 2026 a los Grammy como Mejor Álbum Pop Latino con su disco *Bogotá*.

Además, estuvo durante 11 temporadas como jurado de *La Voz Colombia*, compartiendo su experiencia y ayudando a cientos de participantes a encontrar su camino hacia la música. Y después de todo esto, Cepeda va por más.

Hablemos del álbum *Big Band 2*, que es un disco grabado en vivo completamente y que se lanza próximamente...

Sí, es un proyecto largo que merece varios álbumes. El primero se concentró en boleros de la etapa del filin cubano. Este segundo hace un recorrido por el formato del *big band*, que nació en Estados Unidos, con la llegada del jazz a principios del siglo XX en ciudades como Nueva York, y que después fue viajando por el mundo, principalmente por el Caribe, tocando las fronteras de Cuba, Puerto Rico, México, Colombia y Venezuela, fusionándose con la música de estos países para crear canciones que son atemporales. Un tesoro absoluto de nuestra música latina.

Un género que le dio al mundo también grandes estrellas, como Celia Cruz, quien está presente en este álbum de una forma muy especial...

Sí. Por cosas de la vida tuve la oportunidad de incluir en este álbum las voces de dos grandes figuras de nuestra era: Celia Cruz y Benny Moré. En el caso de Celia, tuve la fortuna de trabajar como asistente en un estudio de Bogotá donde ella grabó, durante los años noventa, una cumbia muy bonita del maestro Barros que se llama “Las pilanderas”. Como yo me acordaba de esa grabación, me puse en la tarea de conseguir esa cinta con su voz original y las autorizaciones correspondientes, para poder incluirla en este álbum que busca ser un homenaje a esa época dorada de la música latina. Y algo similar pasó con la canción en la que incluyo la voz de Benny Moré. Son dos leyendas que me honra muchísimo poder tener en este proyecto.

La madeja digital que une los lazos entre pacientes

Los grupos de pacientes en redes sociales se han consolidado como espacios de apoyo y aprendizaje mutuo. La experiencia compartida complementa la información médica y ofrece herramientas prácticas y acompañamiento emocional a quienes reciben un diagnóstico.

Por: Brian Lara* | Ilustración: Nicolás Gutiérrez

La sensación luego de recibir un diagnóstico médico no se parece a ninguna otra en la experiencia humana. Ese pequeño duelo implica aceptar que de repente el cuerpo es frágil. Los testimonios de quienes han recibido diagnósticos de pronóstico reservado suelen coincidir en que, luego de esos primeros segundos de miedo, viene una ola de incertidumbre con una pregunta tras otra amontonándose en la boca.

En la mayoría de los casos, el médico hace lo suyo y responde. Sin embargo, los pacientes, no importa cuándo, no importa dónde, coinciden en que en esas respuestas queda algo suelto, una pequeña partícula de verdad que la información científica no consigue amarrar. Esa partícula es la experiencia misma de la enfermedad. Un médico pocas veces es un paciente. Solo un paciente es igual a un paciente.

Con el cambio de siglo, la aparición de escenarios virtuales de interacción social y la consolidación de los grupos de apoyo como espacio terapéutico, el lazo paciente-paciente pudo finalmente fortalecerse para darle a la enfermedad una dimensión experiencial nueva. Blogger, Myspace, Facebook, X (antes Twitter), Instagram, TikTok, Zoom y Google Meet llevan 30 años siendo las plataformas en las que ese minúsculo átomo de experiencia compartida ocupa el vacío imposible de alcanzar para el consultorio médico.

Por medio de estos canales, los pacientes han podido enviar palomas contando su experiencia en lo alto de la montaña de su diagnóstico con el propó-

El paciente teje la madeja de su condición con tanta paciencia que sin darse cuenta se transforma en el maestro que enseña el idioma de la esperanza.

sito de que alcancen a otras personas en circunstancias similares. De esa manera nacieron espacios comunitarios como la Asociación Colombiana de ELA (ACELA), el grupo Ecos del Alma (derivado del programa ALMA de Colsanitas) o iniciativas individuales como la que Carolina Zárate lleva cultivando desde hace 20 años.

Esos mensajes escritos en la soledad del miedo y la incertidumbre han hecho de los pacientes expertos en su condición. Se trata de una pequeña fábula en la que el paciente teje con tanto cuidado la madeja de su diagnóstico que termina por convertirse, al cabo de los años, en el maestro al que otros pacientes recurren para aprender cómo hizo lo que hizo: sobrevivir al miedo.

Todo paciente sabe que nunca está más solo que cuando está de frente con su diagnóstico: ni su familia, ni su equipo médico alcanzan la cima de la montaña porque para llegar a ella haría falta que también fueran diagnosticados.

Carolina Zárate fue diagnosticada con diabetes tipo 1 en el 2004 y durante 22 años ha compartido su experiencia en blogs y cuentas de Facebook e Instagram. En la soledad de su montaña notó que había poca información sobre diabetes y la que había era demasiado técnica. “Esa fue la chispa que me llevó a contar el día a día sobre mi condición”, dice. Dos décadas después son cientos de personas quienes peregrinan junto a ella compartiendo su propia experiencia con la enfermedad, tejiendo en conjunto una red experiencial sobre la diabetes: técnicas, tratamientos, cuidados, logros, caídas, aciertos. Su espacio virtual se ha convertido en un territorio en el que el diagnóstico científico tiene cabida como antesala para un sinfín de experiencias cotidianas alrededor de la enfermedad.

El lazo paciente-paciente se tensa a partir de las emociones compartidas. Eso es lo primero. Está el miedo, luego la incertidumbre, después la esperanza, la confianza, la alegría, la tristeza, la rabia, la frustración, la ilusión y los demás hilos afectivos que se tejen durante el tratamiento médico. Todo paciente sabe que nunca está más solo que cuando está de frente con su diagnóstico: ni su familia, ni su equipo médico alcanzan la cima de la montaña porque para llegar a ella haría falta que también fueran diagnosticados con lo mismo. Se trata de personas que hablan lenguajes distintos.

Lo que sucede en ese encuentro entre pacientes, entonces, es un largo ejercicio de traducción. Por un lado, traducen el lenguaje técnico a un lenguaje emocional, y, por el otro, traducen los términos médicos a términos corrientes. El objetivo es encontrar en la experiencia palabras

compartidas como amuletos para sobrevivir a ese primer miedo.

Felipe Largacha usa como ejemplo su ansiedad para señalar que aunque todo el mundo cree que existe una sola “ansiedad”, en realidad hay muchas porque los motivos que la originan son distintos. Explica que las hay por daños cerebrales, por daños físicos, por daños emocionales, etc. Aunque en el libro médico sean la misma, en el corazón son distintas. Y eso es algo que en el grupo virtual “Ecos del Alma” procuran reconocer. La de él nació como consecuencia de un diagnóstico de párkinson, que arrastró además un cuadro de depresión.

Felipe es uno de los coordinadores del grupo y en la soledad de su montaña ha buscado fórmulas que les ayude a otros a entender qué es la ansiedad. A veces les dice: “La ansiedad es que el cerebro inventa miedos que no existen, pero que, al ser inventados por el cerebro, uno cree”. Y a veces le preguntan: “¿Y qué hay para eso?”. Y a veces les responde: “Hay estrategias, pero no hay solución salvo esperar que pase la crisis del cerebro cuando este decida que va a pasar”.

Algo en lo que insisten quienes participan de este tipo de espacios, es que el ejercicio de traducción no consiste en formular máximas médicas. Al contrario, se trata de reconocer el tratamiento médico sumándole un aprendizaje desde lo vivencial. El aprendizaje mutuo se da al ver cómo otros manejan situaciones concretas que el médico pocas veces explica, porque no es su tarea o porque no las conocen: cómo calcular una dosis de insulina para un postre, cómo lidiar con una crisis de ansiedad en público, cómo usar una silla de ruedas en la calle.

En la fábula del paciente que se convierte en un maestro esa maestría

jamás apunta a la experticia técnica. El maestro no quiere ser médico. El maestro sigue siendo un paciente que comparte su experiencia como paciente. En esa idea hay un reconocimiento ético: nadie más que el médico puede formular un tratamiento. Tanto Carolina como Felipe insisten en que en ninguno de sus espacios comparten tratamientos o medicamentos o prescriben técnicas como únicas y verdaderas. Al contrario, repiten una y otra vez que cada experiencia con el diagnóstico es particular porque cada cuerpo es distinto y, por tanto, lo que funciona en uno no siempre funciona en otro.

La fórmula es clara: “consulta con tu médico”. La enuncian una, dos, tres y cien veces si es necesario. “La responsabilidad de quienes creamos contenido es guiarlos y decirles: ‘Tienes que confiar en el médico porque es él quien ve en tu historia clínica qué necesitas’”, dice Carolina. De ahí que en los espacios virtuales con frecuencia existan reglas claras. En el grupo de WhatsApp de ACELA no está permitido compartir las “curas milagrosas” para la enfermedad. Marcela Santos, vocera de la asociación después de que su padre fuera diagnosticado con la patología, cuenta que hay pacientes con esclerosis lateral amiotrófica (ELA) con exceso de saliva porque no pueden deglutirla, mientras que otros experimentan sequedad bucal por efecto de alguna disfunción anatómica, y que asimismo algunos medicamentos favorecen la salivación o la resequeidad. Es apenas un efecto secundario menor, una aparente nimiedad, que no todo paciente conoce; sin embargo, ahí es donde radica el riesgo: una recomendación equivocada puede hacer de ese efecto minúsculo un problema de salud más grande. Por eso, en la

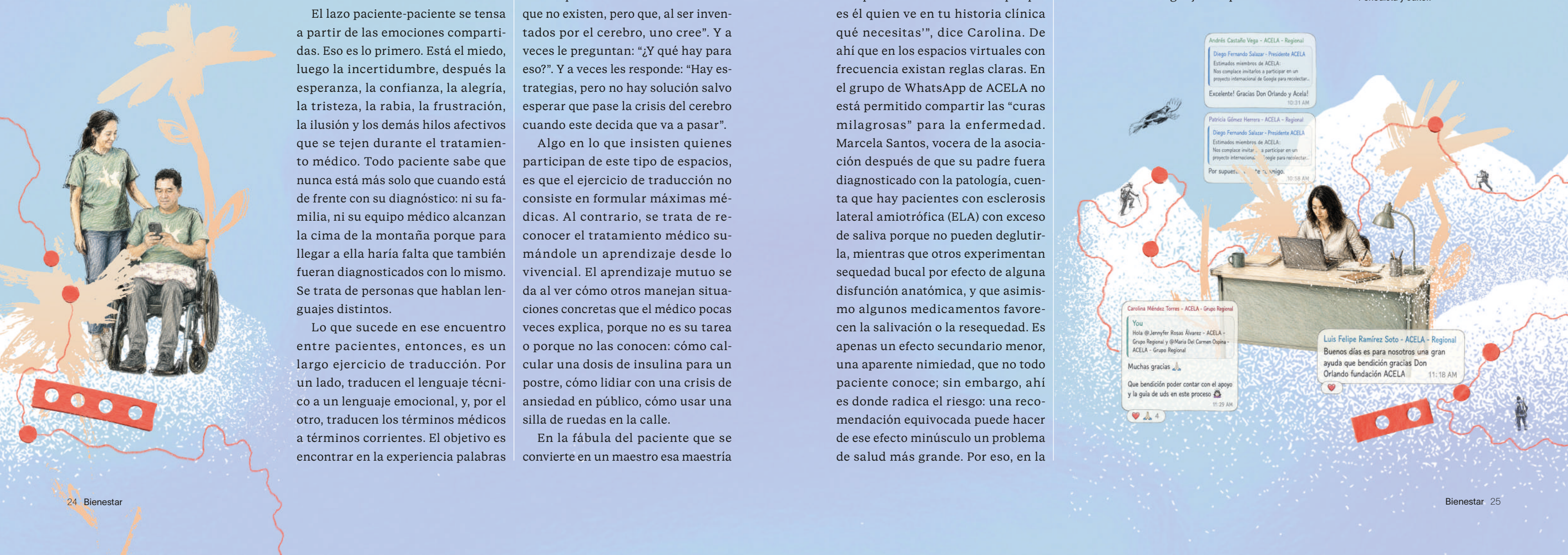
asociación también repiten el mantra: “Consulta con tu médico”.

En el caso de la ELA la sensación de soledad parece aumentar en la medida en que aqueja a dos de cada 100 000 personas. Aquí la cima de la montaña se presenta mucho más solitaria. ¿Cómo puedo conectar con alguien si solo somos dos en 100 000 hablando el mismo idioma? La fábula bien podría no llegar a cumplirse y el paciente podría ser maestro únicamente para sí mismo. “Es más raro ganarse esta enfermedad que el Baloto. Tú te sientes solo y nadie te entiende”, dice Marcela. Y luego agrega que es entonces cuando en un espacio como ACELA se encuentran esos casos aislados y se suman hasta tejer juntos una única red experiencial que proclama una verdad distinta a la soledad y al miedo. Es la verdad de un lenguaje compartido

cuyo alfabeto está compuesto por solidaridad y empatía.

El paciente teje la madeja de su condición con tanta paciencia que sin darse cuenta se transforma en el maestro que enseña el idioma de la esperanza. En estos espacios virtuales el paciente deja de ser pasivo para convertirse en un agente activo que complementa el sistema de salud, al punto de que los mismos médicos recetan la participación en estos espacios y ellos mismos participan de ellos para aprender también sobre el diagnóstico. Porque si se trata de una fábula entonces hay una moraleja. Podría ser esta: nadie está tan solo como cree estarlo. **B**

* Periodista y editor.



MÁS
TRANQUILIDAD
PARA TI. MÁS
RESPALDO PARA
TU SALUD.



Con el **Plan Esencial** cuentas con acceso a consultas con especialidades médicas y el respaldo que necesitas para **cuidar tu salud con tranquilidad.**

Afíliate hoy y descubre una nueva forma de cuidar tu salud.
Conoce más www.colsanitas.com/en/plan-esencial

*Aplican términos y condiciones

¿TIENES UNA CITA
MÉDICA Y NECESITAS
**COMPRAR TU
VALE?**

Tu tiempo es valioso, y en Colsanitas queremos que lo dediques a lo que realmente importa: tu bienestar y el de tu familia. Por eso, **facilitamos** cada paso para que tus citas médicas sean **una experiencia sin complicaciones**, desde la comodidad de tu hogar y con la confianza de tener todo **bajo control.**



Beneficios:

- Proceso 100% digital: Compra en pocos pasos desde tu celular o computador.
- Carga automática: Los vales quedan directo en tu contrato, sin papeleos.
- Uso inmediato: Disponibles apenas realizas la compra.
- Acceso 24/7: Disponible todo el año, sin horarios ni desplazamientos.

Escanea el código



Jordi Romero, el profe de las redes sociales

Hace cuatro años este profesor bogotano decidió contar en un video de dos minutos cómo empezaba el día un docente de un colegio público de Bogotá. Hoy tiene una comunidad de más de 1 millón de seguidores que reconocen en él una voz para comprender lo que sucede en un salón de clase, con humor y educación.

Por: Mónica Diago Rivera*

Fotografías: Andrés Galeano

Jordi Romero era de esos niños que disfrutaba pasar al table-
ro. Para él no era un suplicio, no le sudaban las manos, no empuja-
ba a otro compañero para que tomara su turno. Jordi pasaba al frente con la misma naturalidad con la que hoy explica a sus estudiantes por qué el cuerpo de los demás no debería ser un tema de conversación. “Me encantaba ese ejercicio de transmitir un saber, genuinamente. Gozaba con las exposiciones o explicando a mis amigos los temas que no entendían”, cuenta el profe. Al terminar sus estudios en el colegio público Miguel de Cervantes Saavedra, en Usme, empezó la carrera de Licenciatura en Artes Escénicas en la Universidad Pedagógica, porque el teatro y la actuación tienen una relación estrecha con la pedagogía, y él ya lo sabía.

Pero su sueño de infancia se mantenía vivo: estudiar en la Universidad Nacional. Los domingos en la tarde,

cuando caminaba hacia el estadio El Campín, a ver a Santa Fé, pasaba por la universidad y soñaba con el día en que pudiera, por fin, atravesar el campus y llegar hasta su propio salón de clases. Y finalmente tomó la decisión de estudiar historia en la Nacional. Para completar su formación hizo varios cursos y diplomados de pedagogía, además de una maestría en Estudios Sociales en la Universidad del Rosario. Y finalmente logró su primer trabajo como profesor en un colegio privado de Bogotá. Pero su objetivo era lograr una de las plazas de un colegio público.

En el 2016 consiguió su nombramiento en el colegio donde trabaja actualmente: el colegio Venecia Nuevo Muzú. Es el director de octavo grado, pero además enseña ciencias sociales en otros cursos. Un trabajo que le ha permitido entender lo que sucede en la mente y el corazón de los adolescentes.



Educar para la vida

No es fácil enfrentarse cada día a un salón lleno de adolescentes transitando las transformaciones propias de esa etapa. Los alumnos del profe Jordi están entre los 13 y los 15 años. Una edad en la que afloran cambios de todo orden: hormonal, familiar, cultural. Para él, el reto más grande es acoger jóvenes que no cuentan con un acompañamiento familiar deseado, pues muchos llegan con vacíos afectivos o socioemocionales, según explica el profe.

Esto lo convierte no solamente en un guía académico, sino también en un soporte emocional para sus estudiantes. Y en esa carencia ha sabido encontrar una oportunidad. “Como en pocas profesiones, la docencia te da la posibilidad de conectar no solo con la mente de los estudiantes sino también con sus corazones para crear lazos afectivos que muchas veces los sostienen a ellos y también a mí. La mayoría de mis alumnos viven en hogares donde la madre es cabeza de hogar y el padre es una figura ausente”, confiesa.



Encuentra
al profe en
Instagram:
@el_profe_jordi

Su carrera por crear contenido de valor en redes sociales

“Yo siempre digo que un profe también es un actor, porque tiene un libreto, que es su clase, un público, los estudiantes, y una tarima, que es estar al frente de todos, y este *performance* es para llamar la atención”, explica. Por eso, cuando empezaron a popularizarse las redes sociales y descubrió que sus clases eran entretenidas, empezó a subirlas a YouTube. Y al llegar la pandemia, y el encierro obligatorio, alcanzó a tener hasta 500 suscriptores en la primera semana, que no es una cifra menor, pero descubrió que muchos de esos seguidores eran familiares o estudiantes que necesitaban pasar la materia. “Profe, me suscribí pero ayúdame con la décima que me hace falta”, le decían.

Y luego su audiencia se estancó. El esfuerzo que le representaba grabar y editar las clases no daba resultados visibles. Pero en el 2022 un video espontáneo que quiso grabar mostrando que iba tarde para el colegio se viralizó. “Grabé un video de dos minutos diciéndole a la gente que iba tarde pero que no me iba a estresar. Yo le estaba

mostrando al mundo qué significaba ser profe de verdad y muchos colegas se identificaron con ese contenido”. Y de ahí los números empezaron a crecer. La audiencia aplaudía su sinceridad y su humor. Ancló su contenido en cuatro objetivos, demostrando que las redes sociales bien enfocadas pueden ser un motor de inspiración: quería mostrar lo que significa ser profe, hacerle una crítica al sistema educativo, divertir con el humor que lo caracteriza y compartir estrategias didácticas que funcionan en su salón.

Sus estudiantes son protagonistas de muchos de sus videos (siempre con el permiso de sus madres): “sin ellos no sería el profe Jordi, así de simple. Tenerlos de protagonistas y tratar de visualizar esa manera respetuosa y amena con la que me acerco a ellos también les llega a las mamás que encuentran también herramientas para la crianza”, dice el profe.

Su sueño ahora es tener un impacto en la política educativa colombiana. Y va por buen camino. En las pasadas elecciones presidenciales tuvo la oportunidad de entrevistar a varios candidatos para preguntarles específicamente sobre sus proyectos educativos.

Los mandamientos de un salón de clase respetuoso



El cuerpo de otra persona no es un tema de conversación. Aquí no aceptamos encuestas de la más linda o el más feo, burlas sobre el cuerpo de los compañeros o el aspecto físico, soy implacable con esto.



Respetar a los demás y estar bien sin pasar por encima de alguien más. Yo creo que ese es mi gran mandamiento. Aquí nadie es más que nadie; todos, incluido yo, venimos a aprender.



Vinimos a aprender y a contenernos. Uno viene aquí a aprender sociales e historia, pero también a pasarla bonito porque no quiero que la escuela sea una pesadilla. Quiero que sea un refugio.



El autocuidado como pilar de su trabajo

“Yo trato de gozarme esto pero a veces no es suficiente. Un día de clases es como un salpicón de emociones. Hace poco estaba dictando una cátedra, superanimado, y de pronto veo un grupo de niñas haciendo un listado de los más feos y las más lindas. Me puse muy bravo porque uno de los mandamientos de mi salón es que el cuerpo de los demás no debe ser motivo de opinión ni de burla de los otros. Entonces, por ejemplo, ese fue un día muy difícil”, explica.

Por eso, encontrar calma para los días grises en su casa es fundamental. Su esposa, sus gatos, sus perros, la música y los libros hacen parte de su kit de rescate. “Mi mejor refugio siempre es mi esposa. Es mi luz, de día y de noche”, confiesa. Reconoce también que la crianza que recibió de su mamá y su papá ha sido fundamental para sentar las bases de su personalidad generosa y comprometida con el servicio. “Haber crecido en un entorno lleno de amor y felicidad, con un padre bondadoso y ejemplar, una madre hermosa como ninguna otra, que hizo muchas renunciaciones por entregarse a sus hijos y unos hermanos que me han regalado infinita felicidad ha sido trascendental en mi vida”, explica.

Su vocación es tan grande que los malos días no lo intimidan. Nació para traducir el conocimiento y para sembrar en sus estudiantes, y ahora también en sus seguidores, algo más grande que las fechas de una batalla o los nombres de los próceres de un país. Su misión es ser un puente para que la curiosidad y el respeto por la diferencia encuentren un refugio donde florecer. ⁶

*Editora revista *Bienestar*.
@ladiago



Puedes ampliar el contenido de esta entrevista aquí.

¿Si me quedo calva, qué cambiará en mí?

Y otras preguntas que me planteó la alopecia areata

Una afección autoinmune hace que el pelo se caiga temporalmente dejando parches redondos, del tamaño de una moneda. Descubrir esa piel expuesta despierta un conflicto con la autoimagen.

Por: Estefanía Mejía Parejo*

Ilustración: Elizabeth Builes

Era julio del 2023. Iba al cine con un grupo de amigas para ver el estreno de la película *Barbie*; se suponía que debíamos vestarnos de rosado y emular algún tipo de Barbie. El plan consistía también en ser niñas de los noventa otra vez, jugar a disfrazarse sin prejuicios. Me dije: “Voy a disfrutar esto”. Elegí ser la Barbie rasta, o algo así, o la Barbie caribeña. Me vestí de rosado, mostrando el ombligo, y me fui a trenzar el pelo con la popular Peinado ‘e Coco en Barranquilla, con la esperanza de verme como Li Saumet versión Barbie, o Barbie versión Li Saumet, o Estefanía versión Barbie versión Li Saumet.

Desde la silla de Shirlene —así se llama la artesana peinadora de Peinado ‘e Coco— hubo un silencio cuando empezó a trazar las particiones para las trenzas.

—Nena —me dijo—, ¿qué te pasó?

—¿Qué me pasó de qué? —respondí sin mirarla mientras me tomaba fotos ante su espejo.

Ella tomó un espejo de mano y lo puso detrás de mi cabeza, de modo que vi el reflejo de la parte posterior. Le faltaba pelo a la corona.

Sentí los latidos del corazón descompararse por un segundo cuando toqué esa parte de mi cabeza con la yema de los dedos. La piel estaba tierna y expuesta, como en las cabezas calvas de los bebés recién nacidos. Con el espejo de mano noté que ese parche redondo estaba enrojecido, irritado; de hecho, me ardía un poco.

Me puse a llorar.

El sistema inmune contra los folículos pilosos

Mi dermatólogo fue Ramiro Quintero. Me diagnosticó alopecia areata, una afección autoinmune que hace que el

¿Para qué queremos el pelo en la cabeza? Porque proyecta salud; estéticamente, personalidad y belleza.

sistema inmunitario ataque por error a los folículos pilosos y el pelo se caiga en parches redondos, del tamaño de una moneda. Como toda afección autoinmune, el porqué se desata es un misterio; pero Ramiro me dijo: “Esto es emocional. Imagina que un rayo te cayó en la cabeza”. Me recetó un corticosteroide tópico, Clobezan, que reduce la inflamación sistémica y se usa también para la psoriasis y el eccema, y medicina para el acné.

—Estás estresada —añadió—. Se te nota en la piel.

Ramiro Quintero, además de ser un dermatólogo reputado de Barranquilla, es el padre de una de mis amigas de la universidad. Su esposa y sus hijas me siguen en las redes sociales. ¿Hasta qué punto sabía él de los vaivenes de mi vida personal? Hacía un año que había regresado a Colombia, después de varios años de vivir en Noruega, para refugiarme en mi Caribe natal tras el fracaso de mi matrimonio. Tenía 34 años, un retorno migratorio, un divorcio, estrés académico y los miedos de una pandemia acumulados en el cuerpo, acontecimientos que quería dejar atrás para vivir lo mejor que pudiera con los recursos mentales y emocionales que me quedaban. Según yo, estaba bien.

En el 2020, el día que sustenté mi tesis de maestría, mostré una foto en Instagram con el texto: “Para mi próximo truco, borraré casete...”, acompañando de emojis de celebración. Fue en el campus de la Universidad de Oslo; la temperatura era bajo cero y yo sonreía mirando a la cámara como quien logra cosas por arte de magia. Detrás de la imagen, lo cierto es que fue complejo establecer rutinas afectivas, de estudio, trabajo y vida social en un hemisferio tan alejado de mi origen tropical. Iba a sesiones de terapia para hablar de mi autoexigencia con el idioma, del duelo migratorio y de

mis incipientes problemas de pareja. Hoy, intentando hilar toda esta historia para escribir sobre mi alopecia areata, pienso que quizás deba dejar de decir “para mi próximo truco...” y empezar a admitir abiertamente que me he esforzado mucho.

Pero odio que me vean sudar.

Dos formas de vivir con alopecia areata

Yo (37) no estaría contando esta historia en primera persona si no fuera por Elizabeth Builes (39), quien ilustra estas páginas. Ella, desde su cuenta de Instagram, mostró un día una foto de su melena a la que le faltaba pelo en la base de la nuca. “Ay —le comenté—, yo también sufro de eso”. Yo, que le advertí a una peluquera “no te vayas a asustar” cuando me fui a cortar el cabello, no hablaba mucho de mi diagnóstico ante desconocidos si no era necesario. Pero Elizabeth —en un raro ataque de exhibicionismo, tengo que decir— se tomó una foto de su círculo lampiño y la mostró en sus redes sociales desde su casa en Medellín.

En nuestra videollamada de hace unos días, cuando nos sentamos a conversar de nuevo sobre la alopecia areata, me decía que el estrés de la pandemia y el encierro (entre otros factores emocionales) se la cobraron por el lado de la imagen, de la identidad; y que mostrar la calva en Instagram fue su manera de liberarse de un peso. No pudimos precisar cuál peso, pero mencionamos desde los estándares de belleza hasta pensar en si a las mujeres del Neolítico les habría importado perder un mechón de pelo, estresadas porque se les dañó la cosecha.

Gracias a ese ataque de exhibicionismo suyo me sentí acompañada. Para la escritura de este texto dije que yo no quería fotos de mi calva en ninguna revista y que necesitaba que Elizabeth Builes me tomara de la mano hasta estas páginas.

Para la ilustración le mandé la carta de El Sol del tarot de Marsella.

—Me gusta porque salen dos personas similares, como las dos Fridas, y esa dualidad me parece clave aquí —me dijo.

Ella pensaba en el sistema inmune contra el propio cuerpo, y yo pienso en nosotras: en una que se hace la que no tiene nada y otra que lo cuenta.

El pelo vuelve a crecer

La alopecia areata es un drama pasajero; así como llega de golpe, se va y el pelo, en unos meses, vuelve a crecer.

Según la tricóloga de Colsanitas, Adriana Gómez Collazos, la clave de este proceso radica en entender el disparador: “La alopecia areata es reversible. En consulta vemos que gran parte de los casos —seis o siete de cada diez— se deben a situaciones emocionales como duelos o estrés. Al abordar

estos factores y evaluar la parte nutricional u hormonal, el proceso de inflamación del folículo se frena y el pelo vuelve a crecer”.

Mientras Elizabeth y yo intentábamos no estresarnos para recuperar nuestro pelo, otras mujeres lidiaban con un diagnóstico progresivo: la alopecia androgenética.

La alopecia androgenética femenina es un proceso genético y hormonal que va menguando la densidad del cabello en la parte superior de la cabeza y puede extenderse mucho más que la alopecia areata. Verónica Wunderlin (43) se enteró de que la sufría en sus veintes: “En mi familia hay historia. Mi tía materna también la sufre, pero el diagnóstico, igual, me dio durísimo. El minoxidil tomado en dosis bajas ha sido mi salvación y me devolvió mi pelo”.

El pelo y la autoimagen

¿Para qué queremos el pelo en la cabeza? Porque proyecta salud; estéticamente, personalidad y belleza. Pensar en perderlo da miedo porque una se pregunta: ¿estoy enferma?, ¿si me quedo calva, qué cambiará en mí?

El día del plan del cine, aunque estaba triste, mi segundo impulso después de llorar —por pura inercia— fue terminar lo que había empezado. Le pedí a Shirlene unas trenzas de boxeadora y ella moldeó figuritas curvas y planas con el pelo que enmarcaba mi cara. Salí así, peinada como la Barbie con alopecia areata, a ver la película con mis amigas. **B**

Comunicadora social y periodista.
Maestra en Filosofía de Medios.

La alopecia y sus variantes



Alopecia areata

Afección autoinmune en la cual el sistema inmunitario ataca los folículos pilosos. Genera parches calvos circulares de forma repentina, comúnmente vinculados a picos de estrés o duelos.



Alopecia androgenética

De origen genético y hormonal, es la causa más frecuente de pérdida progresiva. Muestra un afinamiento y pérdida de densidad concentrada en la parte superior del cuero cabelludo.



Alopecia por tracción

Ocurre por peinados muy tensos o el uso constante de extensiones. Si no se corrige a tiempo, la tensión sostenida puede causar un daño permanente a los folículos pilosos.



Una vida dedicada a devolver el movimiento

Martha Torres de Restrepo es una fisioterapeuta que ha pasado la mitad de su vida usando sus manos para tratar el dolor de los colombianos. Esta es su historia.

Antes de iniciar nuestra conversación para este artículo, Martha ya tenía varios folios impresos con información pertinente y posibles respuestas a las preguntas que le íbamos a hacer sobre su vida y la fisioterapia. Desde su oficina ubicada en un extremo de su consultorio, esta mujer de 79 años, oriunda de Sogamoso, se prepara para cada entrevista o conversatorio con el mismo rigor con el que por más de cuatro décadas se ha preparado para atender a sus pacientes.

“Tú puedes no saber una cosa, pero si eres ético y reconoces que no sabes, no te conformes, investiga”, nos dice al mostrarnos su informe preentrevista. Ella afirma que todo lo estudió de manera bastante analógica y que solo le dijo a ChatGPT que le ayudara a organizar un poco, una similitud que mantiene con su profesión. “Aunque ahora haya un gran avance en la electroterapia y otras

tecnologías que, por supuesto, nos ayudan con la rehabilitación, la mejor herramienta de los ‘fisios’ siempre serán sus manos y su conocimiento”, nos aclara con su mejor voz de docente, cargo que también ha ejercido en su larga carrera.

Martha empieza su jornada laboral temprano: sobre las 6:15 de la mañana ya se encuentra en su puesto de trabajo ocupándose de los asuntos administrativos, que incluyen recibir a cada paciente, abrirle su historia clínica, programar su plan de tratamiento y, en general, encargarse de que todo marche bien con el equipo. “Martha es una profesional exigente; siempre está pendiente de los protocolos, de la parte asistencial. Entonces hay momentos que tiene que ‘apretar’, y eso tiene que ver con el hecho de que aquí tenemos en nuestras manos la vida de otras personas”, señala Daniel Villarreal, miembro del equipo de Martha desde hace casi tres años.

“Sin embargo, también se preocupa por nosotros y nos pregunta si entendemos los procedimientos, si nos sentimos bien. Más que una jefa, es una profesora”, añade Camila Ocampo, quien se graduó de la carrera hace algunos meses y es una de las integrantes más nuevas.

Un referente de la fisioterapia en Colombia

Martha empezó sus estudios motivada por el deseo de servir a los demás. En esa época la fisioterapia apenas empezaba a abrirse camino dentro del sistema de salud colombiano. Su nacimiento formal como profesión data de 1952, cuando el ortopedista Juan Ruiz Mora funda la Escuela Nacional de Fisioterapia para responder a la epidemia de poliomielitis que asoló el país durante las décadas de los cuarenta y los cincuenta, dejando a cientos de niños y adultos con secuelas moto-

La fisioterapeuta Martha Torres de Restrepo tiene su consultorio en el edificio Almirante Colón, en Bogotá. Está adscrita a Colsanitas.

ras permanentes que necesitaban ser atendidos por un especialista.

Con el paso de los años, la escuela dejó de formar únicamente fisioterapeutas y empezó a ofrecer otros programas relacionados con las ciencias de la salud. Aquí cambia su nombre a Escuela Colombiana de Rehabilitación, donde Martha entra a esta historia a finales de la década de los sesenta. Años después se crearían convenios con la Universidad del Rosario para certificar académicamente a los nuevos estudiantes.

“En ese tiempo teníamos solamente medios físicos como el calor, el frío y el agua; y herramientas terapéuticas como bandas y pesas para hacer todo el trabajo. Pero eso es historia patria”, recuerda la fisioterapeuta, quien ha

Por: Esteban Piñeros Martínez*

Fotografías: Andrés Galeano



visto de primera mano la evolución de su labor.

Lo que comenzó como un oficio para rehabilitar a los soldados durante la Primera Guerra Mundial, en la actualidad es “una disciplina dedicada a optimizar el movimiento humano y la calidad de vida mediante la promoción de la salud, la prevención, el tratamiento y la rehabilitación”, de acuerdo con la Confederación Mundial de Terapia Física.

En ese sentido, hoy en día la fisioterapia se enfoca en entender al paciente como un todo: “Si usted trata la mano, no es solo la mano. Tiene que tener presente que va el codo, va el hombro. Si usted trata el cuello del pie, también va la rodilla, la cadera. Es un complejo articular”, señala Camila Ocampo, una de las fisioterapeutas del consultorio.

Uno nunca deja de aprender

Aunque el equipo reconoce la importancia del trabajo manual y la experticia del fisioterapeuta, no desconoce que las nuevas tecnologías son igualmente importantes en su labor. “Ahora tenemos el ultrasonido, las ondas de choque y el láser terapéutico”, dice la doctora Martha, y se-

ñala que ella misma ha tenido que ir actualizándose y aprendiendo cosas que no sabía que podría necesitar.

Recuerda, por ejemplo, cuando atendió a la extenista Fabiola Zuluaga, puesto 16 en el *ranking* de la WTA en el 2005 y considerada por muchos como una de las mejores deportistas que ha tenido el país. “Ella tuvo una lesión en el hombro y una cirugía. Yo acompañaba el proceso de su rehabilitación y la verdad sufrí, porque los técnicos me decían que tenía que mejorar la velocidad de su *drive* y yo sin saber nada de tenis. Tuve que sentarme a estudiar la terminología, los gestos deportivos y las exigencias que requiere tratar a un deportista de alto nivel en una época donde la información era más difícil de conseguir”, señala la fisioterapeuta.

Hoy por hoy, Martha dice que todavía no está lista para retirarse y desea, más bien, que sea un proceso lento de atender menos pacientes y dedicarse a compartir su experiencia, formando la siguiente generación de manos que algún día tomarán el lugar de las suyas. **B**

* Periodista revista *Bienestar*.

Algunos datos sobre la fisioterapia

- La fisioterapia inició con **prácticas curativas** de egipcios, chinos e indios que involucraban el masaje, el agua y el movimiento.

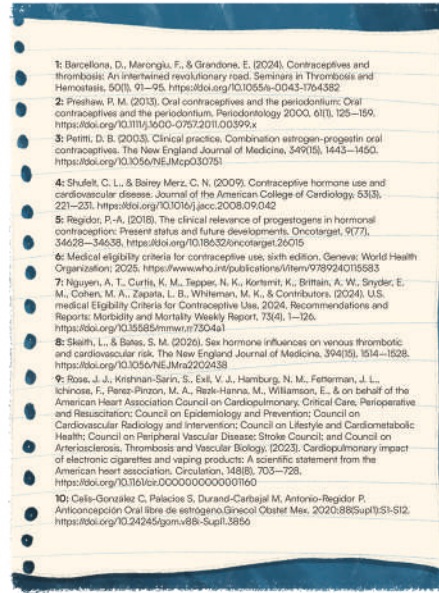
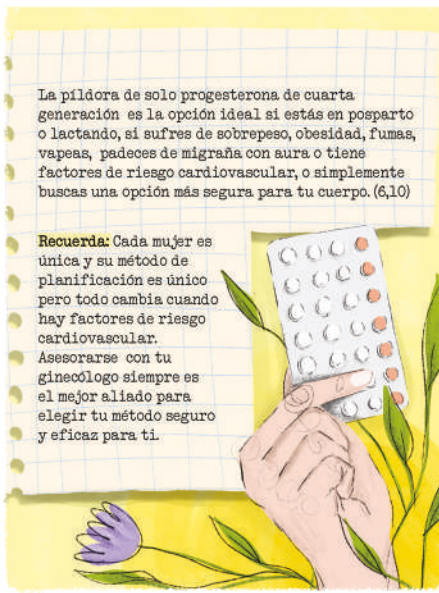
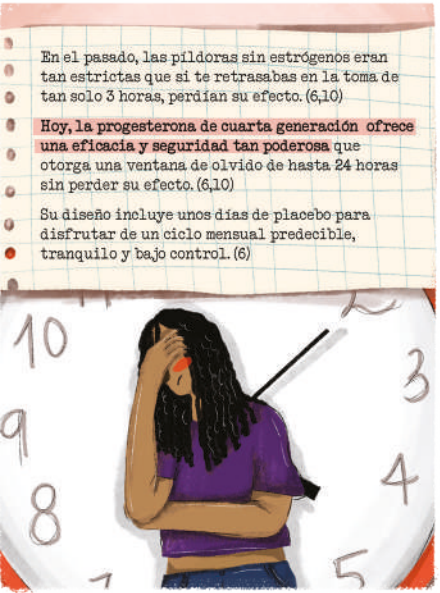
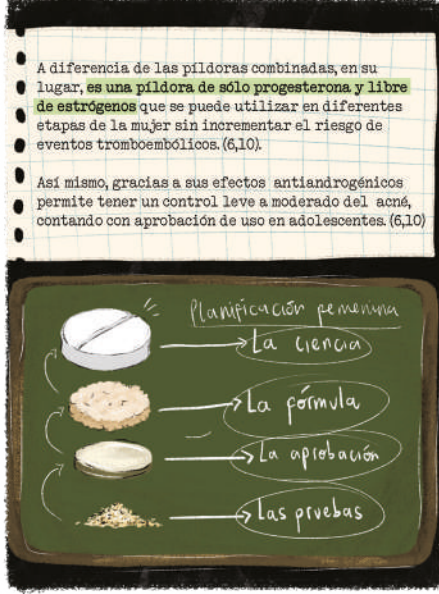
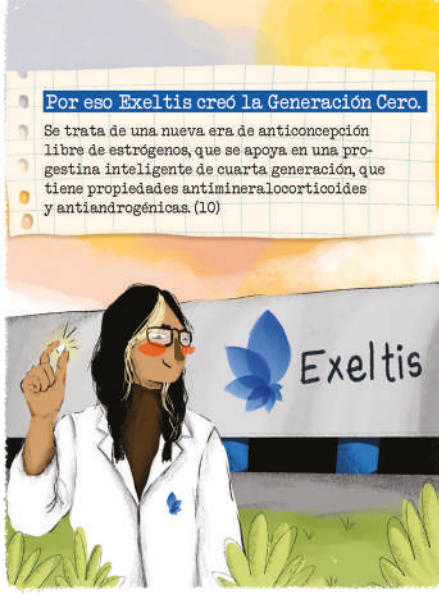
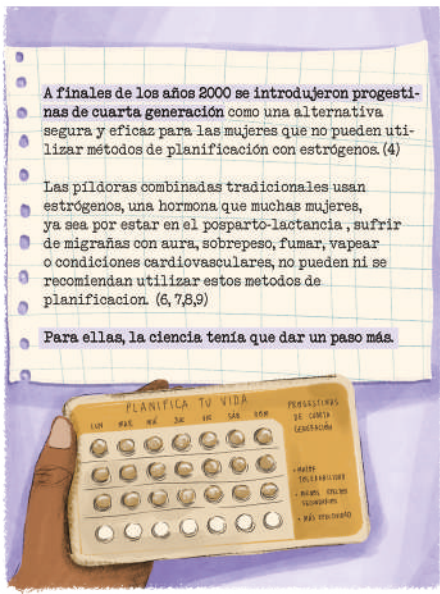
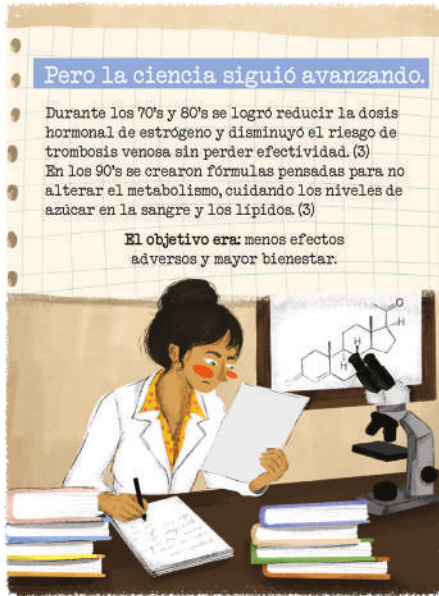
- En la **antigua Grecia**, el médico Hipócrates (460-370 a. C.), considerado el padre de la medicina, sistematizó el uso de estas prácticas ancestrales como herramientas de sanación.

- Más tarde, el médico romano Galeno amplió estos conocimientos al diseñar **programas de ejercicio para soldados** y gladiadores lesionados.

- Los **trastornos musculoesqueléticos más comunes en Colombia** son el dolor lumbar y cervical, la artrosis en rodillas y caderas, y las tendinopatías, que son lesiones en tendones como el manguito rotador, el tendón de Aquiles y el extensor radial corto del carpo (codo de tenista).

- En cuestión de **prevención**, lo mejor para cuidar nuestro cuerpo de las lesiones es hacer ejercicios de fortalecimiento muscular dos o tres veces a la semana y hacer actividad aeróbica. Además, es necesario adoptar buenas posturas mientras estamos sentados, de pie y al manipular objetos. Hacer pausas activas en el trabajo y evitar permanecer mucho tiempo en la misma posición.

Para acceder a los servicios de fisioterapia en Bogotá comunícate al teléfono 601 631 3247.





Animales DE VIDA

Las mascotas se han convertido en compañeros de vida de los humanos. El amor hacia los animales que conviven con nosotros nos motiva y nos recuerda que el cuidado es la base del amor. En este especial resaltamos la esencia del cuidado que debemos tener hacia nuestros compañeros animales.

42.

Una vida de perros:

Un escritor cuenta sus años a través del vínculos con sus compañeros caninos

Por: Santiago Wills

46.

Disc dog: una disciplina para entrenar el vínculo

Por: Esteban Piñeros

50.

Mitos y realidades sobre la alimentación en perros y gatos

Por: Esteban Piñeros

54.

Médicos veterinarios: los guardianes del bienestar animal

Por: Valeria Herrera

58.

¿Cómo el lobo feroz resultó sentado y dando la pata?: un recorrido para entender la evolución de los perros en medio.

Por: Valeria Herrera

Una vida de perros

Luego de la muerte de su perro, el escritor y periodista Santiago Wills se dio cuenta de que su relación iba mucho más allá de lo que pensaba. Quizás el amor por todos los seres vivos no nace de ponerse en los zapatos de las personas, sino de observar e imaginar la vida de un perro.

Por: Santiago Wills*

Ilustración: Gabriela Mendoza

Desde hace un par de años, mido mi vida en perros. Me encuentro en el periodo de Quijote, un perezoso borzoi blanco con trompa de oso hormiguero, orejas de conejo y silueta de guanaco. El día que muera —un día que ojalá no llegué nunca—, vendrá otro. Me quedan, calculo, unos cuatro o cinco perros más. Es un consuelo que agradezco a diario cada vez que Quijote se acuesta a mi lado.

Decidí vivir ese continuo perruno unos seis meses después de enterrar a Lobo, en cierto sentido, mi primer y mi último perro. Era uno de los animales más hermosos del mundo. Parecía un lobo. Tenía ojos color miel, un pelaje entre gris, tabaco y crema y una cola afelpada de punta negra, como si de pequeño la hubiese sumergido en un tintero.

Algo se quebró dentro de mí cuando Lobo murió. El duelo me paralizó. Durante casi seis meses no dormí más de un par de horas cada noche.

Me sentía roto. Me costaba escribir, leer, estar solo. Y, al final, la única solución que encontré para salir adelante fue Quijote.

El razonamiento que me llevó a ese pequeño borzoi blanco fue el siguiente: sentía un terror casi patológico a no estar acompañado, ya que, en el silencio, escuchaba las garras acariciando la madera, el respirar medido y el estar constante de ese bellissimo ser que había estado a mi lado durante casi ocho años. Otro perro, por tanto, quizás podría ayudarme a llenar ese vacío. Lo que buscaba era compañía, pensé una noche, y me dolía y me sentía culpable de estar reemplazando a Lobo, pero, por alguna razón, necesitaba esa presencia en mi vida.

Tardé más de dos años en comprender que el tema era mucho más profundo. El duelo por la muerte de Lobo no fue una mera cuestión de ausencia de compañía o cambios en un hábito, sino la pérdida de una forma



El escritor Santiago Wills junto a su perro Lobo.



Los perros nos enseñan a imaginar otros mundos. Para la mayoría de las personas, los perros son uno de los únicos animales con quienes pueden compartir algo de tiempo.



de relacionamiento —de una forma de amar— que se remonta a la infancia y que, en el mejor de los casos, puede contribuir a desarrollar la empatía por los seres no humanos.

Los perros nos enseñan a imaginar otros mundos. Para la mayoría de las personas, los perros son uno de los únicos animales con quienes pueden compartir algo de tiempo. Son extremadamente comunes —se estima que uno de cada tres hogares en el mundo tiene un perro— y accesibles: quienes tienen uno pasan horas a su lado, observándolo y conviviendo con él de una u otra manera. Esto es importante porque, para cualquier mente mínimamente curiosa, esa observación conduce a una inevitable pregunta: ¿qué estará pensando Quijote? De ahí, a un pequeño salto, surge otra duda un poco más compleja: ¿cómo experi-

menta el mundo ese gigante blanco que ahora duerme desparramado en el suelo a apenas un par de pasos?

Ambas preguntas son esenciales para acercarse a los demás seres. La primera supone una teoría de la mente; esto es, la capacidad de atribuir creencias, emociones, intenciones y estados mentales a los demás. Conforme crecemos, salvo algunos casos, ocurre de manera natural con las personas: asumimos que piensan, sienten, razonan, imaginan, etc. Para quienes tienen un perro, parece una obviedad hacerle atribuciones similares. Pero no es tan común. Durante siglos, una corriente filosófica, cuyos orígenes suelen atribuirse a Descartes, consideró a los animales no humanos como autómatas carentes de pensa-

miento y emociones. Esa postura, por supuesto, facilita poder hacerles daño.

La segunda pregunta, por otro lado, supone lo que el biólogo Jakob von Uexküll llamó *Umwelt* —ambiente, en alemán—, una forma propia de cada especie de percibir y habitar el mundo. Implica, en otras palabras, imaginar que cada animal se enfrenta a la vida de una manera particular. Quijote, por ejemplo, tiene un sentido auditivo que supera con creces el mío, por lo que detecta sonidos que se me escapan. Lo mismo ocurre con su visión, su tacto, su olfato y su gusto. Tiene, además, intereses, propósitos y metas diferentes a los de las personas. Para hablar de un par de casos, nunca he compartido su fascinación por un pedazo de pollo o su paciencia para olfatear cada estría del tronco de un magnolio en el parque. Al igual que en el caso de la teoría de la mente de los animales, el *Umwelt* parece un hecho inobjetable una vez que se explicita. Pero miles de millones de personas a lo largo de la historia nunca se detuvieron a pensar en ello. Y otras miles de millones tratan a los perros como si fueran iguales a los humanos.

Sospecho que quienes de niños crecimos con perros (o gatos; en este caso, no creo que haya mayor diferencia) hicimos un esfuerzo imaginativo por ponernos en las patas de otro ser antes que quienes no tienen una relación directa con algún animal. No es una garantía, pero quiero creer que, en muchos casos, esto conduce a una visión algo más humana de los otros seres.

Esa cercanía con los animales quizás explica la postura de algunos pueblos amerindios que ven una humanidad compartida en las demás especies. Así lo resume el antropólogo brasileño Eduardo Viveiros de Castro: “Para nosotros, la condición genérica es la

animalidad: ‘todo el mundo’, solo que algunos (seres, especies) son más animales que otros: nosotros los humanos somos evidentemente los menos animales de todos... En las mitologías indígenas, muy por el contrario, todo el mundo es humano, solo que algunos de esos humanos son menos humanos que los otros”.

Los perros a menudo actúan como simulacros de esas especies silvestres. Nos permiten comprender qué significa ser otro y no solamente en un sentido humano. Y ofrecen, con suerte, la ventaja adicional de permitir el desarrollo de una forma de cariño y amor diferente al humano.

Toda persona que haya amado a un perro lo sabe: los queremos de una manera distinta. El cariño que hoy siento por Quijote es cualitativamente diferente al que siento por cualquier otro ser humano. No es ni más ni menos, ni mejor ni peor; es otra clase de relación que no está del todo mediada por el lenguaje que, tal vez por lo mismo, depende más del esfuerzo imaginativo. Es cierto que le hablo a menudo a Quijote —“Monstruo, ¿qué estás haciendo?” puede ser la frase más recurrente—, pero nunca recibo una respuesta en el mismo lenguaje. Es mucho más difícil que intentar comunicarse con una persona que no habla mi idioma, pues en ese caso hay unas bases comunes que facilitan la comprensión mutua. Cuando intento comprender al perro, busco ese espacio compartido de nuestros *Umwelt*. Y justo allí yace ese particular amor.

Hasta donde sé, no existe una palabra precisa para designar ese sentimiento. El gran biólogo estadounidense E. O. Wilson habló del concepto de biofilia para referirse a una tendencia humana a enfocarse en la vida, en general. De acuerdo con Wilson, todas las personas, de manera consciente o

inconsciente, buscamos una conexión con el resto de los seres vivos. En esa búsqueda yacen los orígenes del amor perruno. No es exactamente lo mismo, pero a menudo lo uno alimenta a lo otro.

De niño (y de adulto), convivir con perros —Lucas, Noche, Pía, Whisky, Oso Polar, Bemol, Corcho, Pancho, Guache, Yofi, Baco, Bartok, Napa, Anya, Charco, Lobo, Quijote, la lista sigue— me ayudó a ver el planeta de manera diferente, a entender que existen otros mundos que se encuentran (y chocan) con el nuestro. Ese esfuerzo por entender a esos animales domésticos y cercanos me ha llevado a intentar comprender jaguares, hongos, magnolios, tortugas y toda suerte de criaturas.

Lo que perdí con la muerte de Lobo fue esa relación con los seres no humanos.

Vivo en un apartamento en Bogotá, así que esa presencia constante y ese amor perruno era lo más cercano que tenía al genuino encuentro con el otro. En los ojos de Lobo estaban sus parientes silvestres de los Cárpatos, las rosetas de los felinos del Pantanal y las raíces centenarias de algunas ceibas. Eso mismo se encuentra en la abeja que baila entre las lores mínimas de la menta en la terraza, en el musgo que acolcha la tierra del cerezo y en la trompa de oso hormiguero del perro que hoy me observa consternado mientras escribo y escribo en lugar de llevarlo al parque. ^B

*Autor del libro *Jaguar*.
@santiago.wills.1



Ese esfuerzo por entender a esos animales domésticos y cercanos me ha llevado a intentar comprender jaguares, hongos, magnolios, tortugas y toda suerte de criaturas.

Disc dog: una disciplina para entrenar el vínculo

Destreza y creatividad se combinan en este deporte en el cual el éxito depende de la conexión entre humano y perro.

Por: Esteban Piñeros Martínez*

Fotografía: Andrés Galeano

Una corriente eléctrica pasa por el cuerpo de Tsunami cuando Juan Carlos Ortiz le hace una seña con el frisbee. Como si un botón escondido entre su pelaje hubiera sido presionado, esta *border collie* de 19 meses transita de un nerviosismo estático a iniciar una rutina compleja en segundos. Atraviesa por debajo de las piernas de Juan cuando él da un paso hacia adelante, se eleva por los aires apoyándose en la rodilla izquierda de su compañero, lo orbita varias veces a toda velocidad, y al final, bajo la mirada de caninos y humanos que presencian el espectáculo, se transforma en una atleta olímpica de cuatro patas cuando pasa por encima de su espalda y atrapa el frisbee antes de tocar el suelo. Esto es el *disc dog*, y más específicamente, una de sus modalidades, conocida como *freestyle disc dog*.

“Este deporte consiste básicamente en jugar con tu mascota usando un disco, pero va más allá”, señala Ortiz, quien es entrenador, veterinario y ha ganado varios torneos internacionales.

Dependiendo de la modalidad que imponga una liga determinada (existen torneos en los cuales cada variante tiene su propio reglamento), las mascotas y sus dueños ponen a prueba habilidades como la precisión, la distancia y la creatividad al lanzar y recibir el disco. Entre las modalidades más populares están:

- **Distancia y precisión:** el guía lanza el disco hacia una cancha dividida en zonas de puntuación. El perro debe atraparlo antes de que toque el suelo, y el puntaje depende de la zona donde se realiza la captura.

- **Larga distancia:** el objetivo es lograr el lanzamiento más largo posible que el perro consiga atrapar con

éxito. Se evalúan tanto la potencia y técnica del lanzamiento como la velocidad y capacidad del perro para alcanzar el disco.

- **Freestyle:** es la modalidad que se describe al principio. El guía y el perro realizan una rutina coreografiada con música, combinando lanzamientos, saltos y trucos. Los jueces califican aspectos como la originalidad, la dificultad, la coordinación del equipo, la ejecución y la seguridad de los movimientos.

- **Velocidad:** el perro debe completar un recorrido realizando varias capturas o recorridos de ida y vuelta en el menor tiempo posible.

- **Pruebas para cachorros:** algunas ligas incluyen categorías para perros jóvenes. En estas pruebas el disco suele rodar por el suelo, en lugar de volar, para evitar impactos en perros cuyo sistema musculoesquelético aún está en desarrollo.

“Para mí, el *disc dog* es meditación activa. Me olvido de todas las preocupaciones, de todo el estrés. Un aprendizaje constante junto a mi perro, que me ha enseñado a ser paciente y a disfrutar las cosas sencillas”, dice Diana Torres, una médica y entrenadora de 57 años que lleva más de 11 entrenando *disc dog*. Aunque ha obtenido algunos podios, ella dice que lo más importante con esto es pasarla bien. “A los perros no les importa ganar”, señala mientras acaricia a Milú, su compañera de equipo. Ambas entrenan junto a Juan todos los domingos a las 10 a. m. en los pastizales de la Biblioteca Virgilio Barco.

Los primeros deportistas

Se dice que el *disc dog* nació con la fascinación que produjo el *show* de Alex Stein en un partido de los Dodgers de Los Ángeles el 5 de agosto de 1974. Stein, que no superaba los 20 años, saltó de las gradas a la cancha en mitad del partido con su perro Ashley, una lebre, y comenzó a lanzarle discos. Aunque el entretiempo improvisado caló entre el público, incluso los comentaristas abandonaron el juego para narrar las habilidades de Ashley, Stein fue arrestado por invadir el campo.

El episodio salió en televisión nacional y despertó tal interés que en 1975 Stein y algunos amigos organizaron el primer Frisbee Dog World Championship, la primera competencia oficial para perros y guías. Ashley ganó las tres primeras ediciones y se convirtió en el símbolo del deporte que acababa de nacer y que, con el paso del tiempo, daría origen a organizaciones internacionales como Ashley Whippet Invitational, US Disc Dog Nationals (USDDN) y Skyhoundz, con sus respectivos torneos.

En Colombia, la historia comenzó más de tres décadas después. “Hace 15 años yo estaba en el mundo del *agility* y la obediencia deportiva, que son otras dos disciplinas caninas, pero nunca congenié del todo con ellas”, dice Ortiz y añade: “Luego un amigo nos mostró el *freestyle* y empezamos a entrenar viendo videos en YouTube. Nuestra afición creció tanto que decidimos traer a un campeón japonés para que dictara un seminario, nos certificara como entrenadores y nos ayudara a organizar una competencia, en una época en la que el *disc dog* era prácticamente inexistente en el país”.



Cabe añadir que los discos también evolucionaron con el deporte. Si en los años setenta se utilizaban *frisbees* comerciales de plástico rígido, hoy existen modelos diseñados específicamente para el *disc dog*: más flexibles, resistentes a mordeduras y fabricados para reducir el riesgo de lesiones en la boca y los dientes durante las atrapadas. Además, su peso, diámetro y nivel de flexibilidad varían según la modalidad.

Que gane el mejor binomio

Volviendo a la Virgilio Barco, unas 10 personas, acompañadas de sus mascotas, practican lanzamientos y atrapadas. Aunque la mayoría hace pareja con un *border collie*, esto se debe a que su textura física y su inteligencia lo hacen una raza idónea, la filosofía del deporte plantea que cualquier perro de cualquier edad puede

1. Hasta la dirección y la fuerza del viento influyen en la trayectoria del disco. En *freestyle*, por ejemplo, los guías orientan la rutina según estas condiciones.



2. Tsunami ya suma seis podios en dos competencias nacionales, obteniendo resultados en distancia, *freestyle* y una prueba de velocidad.

practicar *disc dog* mientras posea el instinto de presa para capturar el disco y buena salud. Esto incluye que no tenga displasia de cadera y que tenga más de un año y medio para realizar ciertos saltos que, de cualquier manera, deben realizarse en una superficie blanda (como césped) para evitar lesiones.

También se recomienda que los perros tengan nociones básicas de obediencia para hacer más sencillo su entrenamiento.

“Yo he sentido que Cosmo es más obediente ahora, sobre todo con los trucos. Se vuelven menos violentos y menos propensos a hacer cosas que no deberían hacer”, dice Angie López, estudiante de Juan Carlos desde hace tres meses y jugadora de *ultimate* aficionada, un deporte similar al fútbol americano que también se juega con discos. “La práctica de *disc dog* me ha ayudado



mucho a mejorar mis lanzamientos, pero también mi vínculo con Cosmo”, afirma.

No hay que olvidar que, a fin de cuentas, este es un deporte de equipo y la responsabilidad de un buen desempeño cae en el conjunto. Mientras que el lanzador debe aprender a leer la trayectoria, la velocidad y el ritmo de su compañero, el atleta canino está obligado a controlar sus impulsos, esperar las órdenes y decidir el momento para atrapar mientras resuelve los errores que dejó su guía, y esto se logra con mucha práctica.

En relación con esto, nadie como Diana para ejemplificarlo: “Los perros aprenden a conocer tus gestos, te huelen, oyen tu frecuencia cardíaca, y se dan cuenta cuando estás cansado o frustrado. Terminan conociéndote y tú a ellos, todo gracias al *disc dog*”.

*Periodista y escritor.

Mitos y realidades sobre la alimentación en perros y gatos

¿Los gatos y los perros pueden comer de todo? ¿La comida casera es más saludable que el concentrado? A continuación, compartimos las respuestas a estas y otras preguntas.

Por: Esteban Piñeros*

Ilustración: Juliana Quitian



Animales de vida

¿Dieta BARF? ¿Concentrado *premium*? ¿Qué tal una alimentación libre de cereales? Aunque actualmente internet se ha llenado de blogueros e *influencers* que predicán sobre la mejor dieta para nuestras mascotas, muchas de estas prácticas o recetas carecen de evidencia científica y de respaldo de un especialista. Por esta razón, consultamos a Niyired Orozco, zootecnista y consultora de alimentación en animales de compañía, y a Andrés Felipe Rodríguez, médico veterinario especialista en nutrición y alimentación animal, con el fin de desmentir algunas afirmaciones que rondan en la web y en el imaginario popular.

¿Los gatos y los perros pueden comer de todo?

Falso.

Por un lado, los gatos no son omnívoros, sino carnívoros estrictos, lo que significa que dependen biológicamente de los nutrientes presentes en los tejidos animales para mantenerse sanos. Por supuesto, eso no quiere decir que no puedan comer otro tipo de alimentos. Y aunque todos hemos visto gatos que comen fruta y parece que la disfrutan, la verdad es que la prueban por simple curiosidad. “Que un gato no se intoxique con algo no quiere decir que le haga bien. Muchas veces esos alimentos les caen mal de a poco: les producen diarrea, gases o el estómago se les irrita, sobre todo si los comen seguido o en cantidad”, señala Rodríguez. Esto pasa porque el organismo del gato produce muy pocas enzimas que se necesitan para aprovechar bien los carbohidratos o la fibra.

Por su parte, los perros tienen una alimentación más flexible y pueden aceptar una mayor variedad de alimentos. Cabe recordar que, aunque existe comida que es saludable para los seres humanos, eso no significa que también sea buena para nuestras mascotas, y esto se ejemplifica en los alimentos prohibidos para ambas especies: chocolate, cacao, uvas, cebolla, ajo, entre otras plantas que producen anemia, insuficiencia renal, convulsiones, etc.



¿La dieta casera es la opción más saludable?

Verdadero, parcialmente.

Aunque la comida casera tiene el beneficio de que es un alimento fresco que, a diferencia de la comida industrial, está libre de conservantes, la verdad es que este tipo de dieta puede ser bastante deficiente a menos que cumpla con unos requisitos bastante estrictos. “La calidad de una dieta en general no depende de si es casera o comercial, sino de que esté correctamente balanceada y cubra todos los requerimientos nutricionales del animal”, aclara Orozco. Esto significa que una dieta casera debe ser diseñada por un profesional para que responda adecuadamente a factores como la raza, el peso, la edad y las necesidades específicas de cada mascota, como si tiene enfermedades crónicas de base o no.

“En la mayoría de los casos, este tipo de dietas requieren algún suplemento de vitaminas y minerales esenciales”, añade la zootecnista. Además, advierte que de ninguna manera pueden cambiarse las dietas sin una transición adecuada. Otras desventajas de la dieta casera incluyen el tiempo de preparación, la variabilidad en el control de calidad y el mayor costo.

¿La dieta BARF reproduce la alimentación de los animales en su hábitat natural?

Falso.

Aunque en los últimos años dietas crudas caseiras o comerciales que abarcan formatos como la BARF (carne cruda, huesos carnosos, vísceras, frutas y verduras) y otros menos conocidos como el Prey Model Raw (no incluye alimentos de origen vegetal) se hayan puesto de moda entre algunos tenedores de mascotas debido a sus beneficios en cuanto a la salud y la longevidad, en realidad “no existe evidencia científica de alta calidad que respalde estos beneficios”, dicta el manual MSD de veterinaria.

Además, es poco probable que estas dietas logren imitar la alimentación de los ancestros de perros y gatos, y aunque lo hicieran, podrían

acarrear riesgos para personas y mascotas. “En la naturaleza los animales reciben nutrientes incluso de las heces de las presas que consumen, algo que es difícil de replicar”, dice Orozco.

Entre los mayores peligros de la dieta BARF está el riesgo biológico que implica la manipulación de productos de origen animal sin procesar, que incluye la exposición a bacterias como la *Salmonella*, *Listeria* y *E.coli* en el hogar. “El perro doméstico no es un lobo, por lo que es posible que los huesos fracturen un diente, se atoren en la garganta o perforen el intestino”, explica el veterinario.

La comida saludable para los seres humanos no necesariamente es apta para las mascotas.



¿Hay mejores concentrados que otros?

Verdadero.

Sin embargo, es importante destacar que la diferencia no depende únicamente del precio o de la categoría “premium” en los empaques, sino de la formulación y la calidad de los ingredientes. “Un buen alimento normalmente te va a decir de dónde sale la proteína (pollo, salmón, carne) y no lo va a dejar como algo genérico. Pero eso tampoco es la única señal: hay marcas que usan ingredientes muy vagos o poco claros en su origen, y ahí sí hay que poner atención”, afirma Rodríguez.

Adicionalmente, un alimento industrial debe tener grasa de buena calidad que aporte energía y ácidos grasos esenciales como la grasa de pollo y el aceite de pescado. Este último es casi imprescindible para gatos, junto con nutrientes como la taurina, el ácido araquidónico, la vitamina A preformada y la vitamina B3.

Otro criterio para elegir un concentrado, tanto para perros como para gatos, es verificar que el fabricante respalde la fórmula del producto por medio de controles de calidad y el cumplimiento de estándares reconocidos internacionalmente como los establecidos por la AAFCO (Association of American Feed Control Officials) de Estados Unidos o la FEDIAF (European Pet Food Industry Federation) de la Unión Europea.

Si tu mascota disfruta de un alimento, ¿le hace bien?

Falso.

“A diferencia de los seres humanos, que podemos elegir entre un postre y una ensalada, nuestras mascotas no tienen libre albedrío, lo que significa que debemos elegir por ellos para mantenerlos saludables y longevos”, dice la zootecnista. Esto significa que, como sus cuidadores, debemos evitar darles bocados debajo de la mesa por más que nos rueguen y atenarnos a las indicaciones nutricionales que nos indique el veterinario, con el fin de evitar que el animal pierda o gane más peso del recomendado.

Actualmente, la obesidad se ha convertido en una de las enfermedades nutricionales más frecuentes en perros y gatos. Según una revisión publicada en *Journal of Istanbul Veterinary Sciences* (2024), “su incidencia ha aumentado en paralelo con la epidemia de obesidad en humanos”, mientras que estudios recientes estiman que cerca de seis de cada diez perros y gatos presentan sobrepeso.

En cuanto a las causas, son en buena medida las mismas que explican el aumento de la obesidad en las personas: una alimentación con más calorías de las que el organismo necesita y un estilo de vida sedentario. Por eso, la receta para prevenirla tampoco cambia: una dieta equilibrada, actividad física regular y un poco de disciplina. ⁵

* Periodista y escritor.





Médicos veterinarios: los guardianes del bienestar animal

Tres veterinarios de la red de clínicas Movet revelan las múltiples dimensiones de una profesión que vela por el cuidado animal y también humano.

Texto y fotografías: Valeria Herrera Oliveros*

Muchos tenemos una idea errada del médico veterinario: un profesional en bata que evalúa la salud de un perro o gato. Sin embargo, esta visión apenas roza la superficie de una profesión mucho más compleja, demandante y estratégica para la sociedad, que puede terminar sobrecargando a estos profesionales. Para ahondar en el tema, conversamos con tres especialistas de la red de clínicas Movet: el doctor Óscar Benavides, médico veterinario de la Universidad Nacional y actual director científico de las clínicas; Daniel Escobar, doctor líder de urgencias; y Michael Barón, especialista en imágenes diagnósticas.

La labor del veterinario trasciende el cuidado de las mascotas, pues se

trata de un engranaje fundamental de la salud pública global. “La alimentación que llevamos hoy en día empieza a ser segura por nuestra labor”, explica el doctor Benavides, añadiendo que los veterinarios son la primera línea de defensa para garantizar la seguridad alimentaria en la cadena de consumo de origen animal y los encargados de vigilar y prevenir las enfermedades zoonóticas (aquellas que se transmiten de animales a humanos) para evitar crisis epidemiológicas. Paralelamente, desempeñan labores dentro del control sanitario en mataderos, la inspección en puertos y mercados, la medicina poblacional en granjas, la investigación científica y la gestión ambiental en la preservación de fauna silvestre.

A esta responsabilidad sanitaria se suma el soporte emocional a los tutores. Las mascotas son actualmente parte de las familias, por eso el veterinario no solo trata enfermedades, sino que guía y sostiene la carga afectiva del ser humano que las acompaña. Así, entre la ciencia y la empatía en el consultorio se teje el día a día de la profesión.

Traducir el lenguaje animal

La relación médico-paciente de los veterinarios se basa en la observación, la sensibilidad y la interpretación. Para el doctor Benavides el reto está en saber leerlos: “los animales son seres vivientes que no pueden hablar; nosotros somos sus traductores. Interpretamos

Michael Barón, especialista en imágenes diagnósticas.



Óscar Benavides, médico veterinario de la Universidad Nacional y actual director científico de Movet.

Daniel Escobar, líder de urgencias y médico veterinario internista.



sus signos, sus síntomas y hacemos diagnósticos, por eso un animalito depende mucho de nuestra sensibilidad y conocimiento”, afirma.

Del mismo modo, el doctor Barón encuentra en la ecografía y la radiografía el lenguaje para descifrar lo que el animal no puede expresar en palabras. “Al hacer una radiografía noto puntos específicos del cuerpo, veo que el perro se tensiona o se queja. Pienso: por acá le duele, acá queda el páncreas, de pronto es una pancreatitis, vamos a revisar esto”, explica. El doctor Escobar, desde la línea de urgencias y medicina interna, relata cómo el perro o el gato deja de ser un caso clínico para convertirse en un vínculo profundo con el equipo médico, demandando una empatía constante en el espacio intrahospitalario.

“Un animal no miente”, añade el doctor Benavides, manifestando que

en la clínica puede notarse el agradecimiento en los ojos del animal, “cuando se recuperan se les nota el agradecimiento y eso es muy satisfactorio”.

Los desafíos de la profesión

Los tres especialistas coinciden en que la presión diaria suele desbordar la capacidad de contención individual, convirtiendo a la veterinaria en una labor propensa al *burnout*, la fatiga por compasión, la depresión y el suicidio. Esta carga surge de múltiples factores: jornadas extensas con poco espacio de desconexión, salarios que no siempre corresponden al esfuerzo, el acoso digital por parte de tutores insatisfechos y la frustración clínica. Como señala el doctor Escobar, “tras una jornada extensa y años de preparación, no poder salvar un animal es desgastante”.

Frente a esto, el doctor Benavides ha aprendido que en esta profesión es necesario apoyarse en una convicción: el propósito de un veterinario no es alargar vidas, sino dignificar la vida de un animal. Recomienda a sus colegas motivarse por las cosas buenas que pasan diariamente y no tomar una respuesta desfavorable como un fracaso, “lo importante es saber que hicimos todo lo posible porque las cosas salieran bien”.

Los especialistas señalan un vacío en la salud mental desde las aulas. “En la academia le enseñan a uno la patología y la farmacología, más no esa parte emocional y humana de enfrentar la muerte o situaciones duras ante los tutores”, argumenta el doctor Escobar. El doctor Benavides destaca que algunas facultades ya empiezan a incluir asignaturas sobre el manejo del

duelo y la comunicación de diagnósticos difíciles: “a veces el profesional recién egresado no está preparado para dar un diagnóstico difícil, o incluso, para soportar la idea de que hay muchas formas de ayudar y una de ellas es dejar descansar”.

El cuidado del veterinario

Sostener la integridad emocional en un entorno atravesado por la urgencia y el duelo exige construir mecanismos conscientes de autocuidado. Mientras que el doctor Benavides busca la estabilidad liberándose de la culpa y midiendo el éxito en la calidad de vida brindada al paciente y su tutor, los doctores Escobar y Barón apuestan por la desconexión fuera del consultorio. Para el doctor Escobar, el refugio está en pasar tiempo con su hija y su esposa. Por su parte, el doctor

Barón establece límites, delega tareas y acude a terapia psicológica, y dedica tiempo para él mismo.

El valor de un “gracias”

El reconocimiento sincero del tutor funciona como un bálsamo frente al agotamiento. “Muchas veces un gracias, una felicitación o una recomendación no sobra”, transmite el doctor Escobar. En última instancia, como concluye el doctor Benavides, es esa alianza recíproca entre el médico, la mascota y la familia la que le devuelve el sentido a la carrera: “La veterinaria es una de las profesiones más lindas, tiene aspectos muy estimulantes como son los animales, su energía, su agradecimiento y sinceridad”. ^B

*Periodista revistas *Bienestar* y *Bacánika*.

Recomendaciones para un animal de compañía saludable y una relación médica equitativa

1. Respetar la naturaleza animal

- **Permitirles ser animales:** los perros y gatos necesitan explorar, olfatear, ensuciarse, correr y socializar entre ellos. Sobreprotegerlos altera su comportamiento natural.
- **Atención con la obesidad y la inactividad:** llevarlos cargados a todas partes o consentirlos en exceso dándoles comida de sal genera sedentarismo, sobrepeso y serios problemas urinarios o articulares.

- **Cuidado con los accesorios innecesarios:** el uso permanente de zapatos o prendas rígidas frena el desgaste natural de sus uñas y altera su anatomía al caminar.

2. Hacer coequipo con el médico veterinario

- **Cumplir las indicaciones:** el tratamiento hospitalario no sirve si en casa no se administran los medicamentos a las horas fijadas o se suspenden antes de tiempo.
- **No posponer la consulta:** consultar al veterinario cuando un síntoma ya es muy grave dificulta la recuperación del paciente y eleva los costos médicos.
- **Confiar en el profesional:** la desconfianza genera estrés innecesario entre el paciente y el veterinario. Recuerda agradecer, ser respetuoso o dejar una buena reseña a quienes te atienden con amabilidad y profesionalismo.

¿Cómo el lobo feroz resultó sentado y dando la pata?

Un recorrido para entender la evolución de los perros en medio de la vida humana. Escenas de una amistad que ha cambiado con los años.

Por: Valeria Herrera Oliveros*

Ilustración: Luis Mora



Hace más de 30 000 años, los seres humanos cazábamos y preparábamos nuestro alimento bajo las estrellas. Allí, desde la penumbra, los lobos olfateaban y observaban los restos de nuestras presas con curiosidad y cautela. La ciencia sugiere que algunos lobos, debido a una alteración genética aleatoria, presentaban niveles de oxitocina más altos que el promedio; esta hormona reducía su miedo y ansiedad hacia las personas, lo que, poco a poco, les permitió acercarse a las fogatas en las que nosotros cocinábamos. Así comenzó a formarse un lazo entre el humano y el canino que se aproximaba en busca de comida. En una tregua tácita entre ambas especies, el lobo permanecía tranquilo, alimentán-

dose de las sobras, mientras que el humano no le hacía daño ni lo ahuyentaba.

Aquel lazo se estrechó con el paso del tiempo: el lobo ayudaba a rastrear presas, a vigilar y a proteger a las personas de otros depredadores; a cambio, el humano lo alimentaba y protegía. Con los años, los humanos comenzaron a criarlos, cruzando entre sí a los ejemplares más sociables y obedientes para asegurar que las nuevas generaciones heredaran esas mismas características. Así, con el paso de cada generación, el lobo se fue alejando de su aspecto temible para dar paso a su descendiente domesticado: el perro.

Aunque el perro ya estaba domesticado, en un principio no existía un vínculo emocional como el

de hoy. Al contrario, este cumplía funciones puramente utilitarias, como arrastrar trineos, cuidar el ganado o servir de guardián. En el Imperio Romano, por ejemplo, se usaban perros para la guerra y eran llevados al frente junto con los soldados. En ese sentido, el perro era parte del sistema de defensa del ser humano y su crianza selectiva respondía a las necesidades específicas de cada civilización.

Sin embargo, hay registros que indican que, en la antigüedad, el perro y el humano crearon un vínculo más allá del utilitario. Por ejemplo, en 1935, el arqueólogo George Andrew Reisner descubrió que durante la VI dinastía de Egipto (aproximadamente entre el 2345 y el 2171 a. C.), un perro llamado Abuwtiyuw recibió honores funerarios dignos de la

nobleza e inscritos en una lápida de piedra, debido al gran afecto que el faraón le profesaba como compañero. Asimismo, en la antigua Grecia, el filósofo Diógenes de Sinope (323 a. C.), se refería a los perros como un símbolo de virtud, fidelidad y protección. Así también, alrededor de 1781, la reina Carlota de Gran Bretaña e Irlanda fue retratada por Thomas Gainsborough junto a un *spaniel*; era bien sabido que la reina era amante de los perros, y que llegó a tener muchos ejemplares de la raza pomerania.

Estos y muchos otros registros a lo largo de la historia demuestran que el perro ha sido, desde hace mucho, parte de nuestra vida cotidiana y la relación entre los humanos y los perros todavía se está escribiendo.

La relación entre humanos y perros empezó por beneficio mutuo, y creció hasta convertir al perro en nuestro compañero más fiel.

Las razas de perros

Cuando los perros se criaban según su utilidad práctica, normalmente era para labores domésticas o de entretenimiento, como los combates en fosos y los espectáculos públicos, en los que, lamentablemente, los perros eran entrenados para pelear contra osos o toros (que dieron origen a razas como el *bulldog*, *bull terrier* o el *pitbull*). Más adelante, a partir de los siglos XVIII y XIX, tras la prohibición de estos espectáculos, la crianza de perros dio un giro radical bajo criterios puramente estéticos. Por eso, ya no bastaba con que un perro desempeñara una tarea, sino que debía encajar en un estándar visual, que incluía moldear su tamaño, pelaje y forma. Esto convirtió a los perros en productos de diseño que concursaban en clubes caninos como el Royal Kennel Club de Inglaterra.

Para mantener esta “pureza”, se cruzaron ejemplares emparentados durante generaciones, lo que generó una drástica pérdida de diversidad genética, causando un daño biológico. Esta selección artificial moldeó anatomías disfuncionales: hoy en día, los *bulldogs* ingleses tienen cráneos tan alterados y pelvis tan estrechas que no pueden parir de forma natural, mientras que los perros salchicha sufren graves hernias



discales y parálisis debido a su columna alargada. Es muy probable que para la época, los humanos desconocieran las consecuencias de estas prácticas.

Los perros criollos

A diferencia de las razas de diseño, el perro criollo o mestizo no pertenece a ningún estándar definido por los clubes de criadores. El perro criollo es el resultado de una crianza completamente libre de control humano. Estos perros son el reflejo de la naturaleza misma en su estado más espontáneo, libres de moldes estéticos y nacidos de la mezcla de múltiples razas a lo largo de los años. A causa de su diversidad genética, los perros criollos son más resistentes a enfermedades, se adaptan fácilmente a cualquier entorno y son totalmente exclusivos, por lo que no hay dos perros mestizos iguales.

En abril del 2026, el perro criollo caramelo fue reconocido como raza latinoamericana y símbolo de protección animal por la Procuraduría de Protección al Ambiente del Estado de México (PROPAEM). Esta iniciativa cambia la percepción sobre los perros criollos y fomenta su adopción.

Aunque nació de cruces tradicionales, el sabueso fino colombiano es el único perro considerado la primera

raza pura y autóctona de Colombia por la Federación Cinológica Internacional. Tiene más de 200 años de cruces entre perros de caza, fue criado tradicionalmente por campesinos para rastrear y cazar, y destaca por su gran olfato.

Los perros fueron los primeros animales en ser domesticados y posteriormente considerados como parte de nuestra familia. En un principio fuimos nosotros quienes motivamos los muchos cambios que han tenido estos caninos, sin embargo, basta mirar la historia para notar que ellos también nos han transformado por completo, siendo nuestros maestros de compasión y fidelidad. Sin importar su raza o procedencia merecen ser amados y cuidados con responsabilidad. 

*Periodista revistas *Bienestar* y *Bacánica*.
@valehria.12

Los perros en la actualidad



Se estima que hay 900 millones de perros en el mundo.



Según cálculos del *World Population Review*, el país con más perros en el mundo es Estados Unidos con 89,7 millones de perros, seguido por Brasil con 67,8 millones.

De acuerdo con el American Kennel Club, la raza más popular del mundo es el *bulldog* francés.



Según la Alcaldía de Bogotá, hay más de 66 000 perros sin hogar en la ciudad, el 92 % de ellos son criollos.



Cifras del DANE demuestran que aproximadamente el 67 % de los hogares colombianos tienen mascotas, es decir, más de 4 millones de familias.



Algunos ancestros del perro



Leptacyon: el género más antiguo de cánidos, aparecieron en Norteamérica hace unos 34 millones de años, durante el Oligoceno. Eran mamíferos pequeños muy parecidos a un zorro y se alimentaban de roedores, lagartos, aves pequeñas y huevos.



Eucyon davis: un tipo extinto de cánidos omnívoros, se encontraban en el oeste de Estados Unidos durante el Mioceno, hace 10 millones de años. Eran similares a un coyote, y se desplazaron por Eurasia hace más de 6 millones de años.



Canis etruscus: el cánido extinto más parecido a un lobo. Apareció en Europa mediterránea y la península de Crimea durante el Pleistoceno temprano, hace unos 2 millones de años. Fue el ancestro más directo del lobo gris.



Canis lupus: el lobo gris es originario de Eurasia y Norteamérica. De él se generó la subespecie del perro doméstico (*Canis lupus familiaris*). Es sociable, lo que le permite crear su manada para la caza cooperativa, y se comunica por medio del aullido y expresiones corporales.

Fuentes:

Doctor veterinario Óscar Benavides, director científico Clínica Movet // National Geographic: “El origen de los perros” // *Los puros criollos* (Señal Colombia): temporada 3, episodio 20, “Perro criollo” // Historias innecesarias: “De lobos a perros, ¿cómo los domesticamos?” // *Cosmos: Una odisea de tiempo y espacio* (PBS), episodio 2 // science.org: “How dogs tracked their humans across the ancient world” // Google Arts & Culture: “Art’s best friend: 7 dogs in paint” // Fédération Cynologique Internationale (FCI): “Sabueso fino colombiano” // *World Population Review* // Alcaldía Mayor de Bogotá.

El intestino: una fuerza silenciosa detrás de tu salud

El intestino trabaja continuamente, aunque no haya dolor, distensión, estreñimiento o diarrea. Gran parte de las funciones que cumple ocurren sin que lo notemos.

En él vive la microbiota, una comunidad de microorganismos que participa en la digestión y produce sustancias útiles para el organismo. También ayuda a conservar en buen estado la capa de células que recubre el intestino. Esta capa funciona como una barrera: permite el paso de agua y nutrientes, pero ayuda a evitar que microorganismos y sustancias potencialmente dañinas entren a la circulación.

Aunque no podamos verla ni sentir directamente su actividad, la microbiota se mantiene activa. Por eso, cuidar la salud intestinal no solo es importante cuando existen molestias: también es una forma de prevención.

Un ecosistema que responde a nuestra forma de vivir

La microbiota puede entenderse como un ecosistema formado por numerosos microorganismos que conviven y cumplen distintas funciones. Su composición no es igual en todas las personas: cambia con la edad y está influenciada por la alimentación, la actividad física, el sueño, el estrés y el uso de medicamentos, especialmente los antibióticos.

También responde rápidamente a lo que comemos. Algunas modificaciones en su actividad pueden comenzar a observarse desde las primeras 24 horas de un cambio en la alimentación. Esto no significa que toda la microbiota se renueve cada día, sino que reacciona continuamente a los alimentos y a nuestros hábitos.





Mucho más que digestión

Al transformar algunos componentes de los alimentos, especialmente la fibra, la microbiota produce sustancias que nutren las células del intestino y participan en la comunicación con otras partes del cuerpo.

Estas sustancias también ayudan a evitar que el sistema de defensas permanezca activado sin necesidad. Cuando esta activación se prolonga, puede afectar distintos órganos y favorecer problemas como la obesidad, la diabetes tipo 2, el hígado graso y algunas enfermedades cardiovasculares.

Por eso, una microbiota saludable puede ser un apoyo importante tanto en la prevención como en el manejo de estas condiciones. No reemplaza los tratamientos médicos, pero favorece un entorno interno que ayuda al organismo a responder mejor y puede contribuir a reducir el riesgo de complicaciones.

Lo que hacemos cada día cuenta

La rapidez con la que responde la microbiota ayuda a entender por qué una

elección aislada tiene un efecto limitado. Para sostener sus funciones necesita recibir estímulos frecuentes, como la fibra presente en frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales, semillas y frutos secos.

Los alimentos fermentados también pueden formar parte de este cuidado. Sin embargo, no todos son iguales y según el tipo pueden contener probióticos.

El proceso de fermentación transforma el alimento, pero para hablar de un efecto específico sobre la salud es necesario conocer qué microorganismos contiene, en qué cantidad están presentes, si llegan vivos al momento del consumo y qué evidencia respalda sus beneficios.

Las cepas, es decir las variedades específicas de cada microorganismo, pueden cumplir funciones diferentes. Por eso, productos que parecen similares no necesariamente producen el mismo efecto. Al elegirlos, vale la pena revisar si la etiqueta identifica los cultivos o las cepas, seguir las indicaciones de conservación y preferir produc-

tos cuyos beneficios estén sustentados en investigación.

Además, muchos de estos microorganismos no permanecen de forma definitiva en el intestino. Mientras transitan por él pueden interactuar con la microbiota y con las células intestinales. Por eso, cuando se incluyen en la alimentación, la regularidad resulta más útil que el consumo esporádico.

Alimentar también a quienes nos cuidan

Cada vez que comemos, no solo aportamos nutrientes a nuestro cuerpo. También alimentamos a los microorganismos que viven en el intestino y que, a su vez, producen sustancias capaces de influir en nuestra salud.

Esta mirada cambia el sentido de las elecciones cotidianas. La variedad, la fibra y los fermentados dejan de ser recomendaciones aisladas y se convierten en una manera de cuidar una comunidad viva que trabaja con nosotros. No podemos verla, pero sí podemos decidir cómo alimentarla. Esto se logra mediante una alimentación balanceada que combine frutas, diversos grupos de alimentos y productos fermentados asegurando que este ecosistema invisible reciba la diversidad necesaria que contribuya a su equilibrio.

Kéfir Plus Alpina

Kéfir Plus Alpina contiene miles de millones de probióticos activos y 3,2 g de fibra prebiótica GOS por porción. Una adecuada alimentación y el consumo regular de alimentos con probióticos puede ayudar a normalizar las funciones digestivas y regenerar la flora intestinal. Además, una dieta adecuada y el consumo regular de mínimo 5 g al día de prebióticos promueve una flora intestinal saludable. Consúmelo junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico. **B**



KÉFIR PLUS

Los probióticos pueden ayudar a **regenerar tu flora intestinal.**



- * Único con fibra prebiótica **GOS**
- * Con 14 cepas de cultivos activos

Una adecuada alimentación y con consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos, puede ayudar a normalizar las funciones digestivas y regenerar la flora intestinal.

Kéfir Plus Alpina contiene fibra prebiótica GOS y probióticos. Consúmelo junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico. Material dirigido para profesionales de la salud.

Economía plateada: larga vida activa y productiva

El incremento de la esperanza de vida no es solo un desafío demográfico, también es una oportunidad económica, social y cultural de proporciones inéditas. Las personas mayores tienen más autonomía que en generaciones anteriores y cuentan con más posibilidades de seguir siendo productivas. Los expertos analizan este panorama.

Por: Karem Racines Arévalo*

Ilustración: Cigarra Entinta

Es evidente que la expectativa de vida va en aumento y la proyección estadística vaticina una caída drástica de las tasas de mortalidad y de natalidad para mitad de este siglo. Entonces nacerán menos personas al tiempo que las que ya nacieron vivirán más. Y eso hace necesario que nos preparemos para un envejecimiento activo y productivo, con implicaciones para la salud física y mental, por supuesto, pero también con la inteligencia financiera y el aprovechamiento de las tecnologías de la información y la comunicación como formas de adaptación. Este es un viaje a un destino muy cercano, porque la transformación ya está ocurriendo.

Antonio Castiblanco es un economista de 70 años que pasó buena parte de su vida vinculado laboralmente a la banca y la docencia universitaria. En el camino se especializó en Consultoría Familiar y Redes Sociales y a sus 68 años obtuvo el título de magíster en Gerencia de Innovación. Desde hace un año trabaja en la formulación de proyectos de cooperación internacional para la Fundación IA4ALL, con el apoyo de herramientas tecnológicas como la inteligencia artificial, fusionando su amplia experiencia en el manejo de datos con la compleja y demandante tarea de analizar términos de referencia de las convocatorias, en asocio con un equipo de profesionales y creativos.

“El cerebro, como cualquier músculo, conforme se ejercita se mantiene. En la medida en que la persona tiene motivaciones se puede cultivar esa capacidad de aprendizaje, a la par de que se fortalece la autonomía cognitiva y motora. No es cuestión de edad sino de ejecutar lo que se aprende. Y los seres humanos no somos estáticos, vivimos en un equilibrio dinámico y eso no cambia por la vejez. Por el contrario, pienso que cada día ofrece la posibilidad de vivir algo nuevo y si tenemos sentido, propósito y plan de vida vamos a querer aprender, trascender y aportar”, dice Antonio con evidente entusiasmo.

Marisol Acosta Garibello, ingeniera industrial y socia fundadora de la Asociación Nacional de la Economía de la Longevidad (ANDEL), explica que la filosofía de esta agremiación es que la capacidad de vivir durante un tiempo prolongado debe verse no como un desafío sino como una oportunidad económica, social y cultural, como nunca otra generación la ha tenido. Y, también, que es posible aprovechar la edad avanzada como un motor de crecimiento.

“Hemos comprobado que el propósito de vida es fundamental para que las personas mayores de 60 años se sientan motivadas a aprender un oficio nuevo, estudiar una nueva carrera, dominar herramientas tecnológicas, enrolarse en un

A los 74 años, Antonio Castiblanco continúa activo en su trayectoria como economista y está al día con las innovaciones tecnológicas en su campo.

voluntariado, emprender o reinsertarse laboralmente y, así, seguir siendo productivas y felices. Así empezamos a romper paradigmas relacionados con la vejez, porque a esta etapa de la vida, erróneamente, se le atribuyen condiciones como la dependencia, la dificultad para el aprendizaje, la fragilidad o el hecho de que con el tiempo se convertirán, inevitablemente, en una carga para la familia y para el sistema estatal. Y nada de eso es obligatoriamente así”, explica Acosta, quien estuvo más de seis años vinculada al área administrativa de Colpensiones.

Marisol considera que la persona mayor necesita reorganizar sus finanzas, superar la jubilación y ponerse creativo, así como analizar sus posibilidades en relación con su entorno y sus capacidades. Le toca demostrar sus habilidades para hacer frente a la discriminación por edad. Pero, a la par, todos como sociedad tenemos que superar los sesgos que nos impiden ver las verdaderas necesidades y el tremendo potencial productivo de las personas mayores.

“El sector financiero se está moviendo hacia la alfabetización digital porque ha entendido que la mayoría de sus clientes están en la etapa adulta y necesitan atención. Estratégicamente se están moviendo hacia la inclusión digital de sus usuarios para brindarles comodidad sin sacrificar seguridad.

Las universidades también lo están entendiendo y han diversificado su oferta académica

Hay que combatir ese miedo a envejecer que suele asociar erróneamente la madurez con la pérdida y la juventud con la ganancia.

para volverse más incluyentes. Es decir, somos varios los que estamos trabajando en función de un país que envejece”, puntualiza la experta.

Cambios y adaptación

Jhan Stand, docente de Ofimática Avanzada y Bases de Datos de la Universidad del Magdalena, precisa que el envejecimiento sostenido de la población mundial plantea un escenario crítico para el 2050, momento en el que los mayores de 50 años representarán una cuarta parte de la humanidad y los mayores de 60 superarán en número a los jóvenes de entre 15 y 24 años: “Ante este panorama se vuelve prioritario impulsar la economía plateada, un mercado global multimillonario enfocado en satisfacer las demandas de este segmento de la población. Al tiempo que se promueve, a modo complementario, una longevidad activa. Porque para que los adultos mayores puedan ser buenos consumidores también necesitan buena salud física y financiera”, puntualiza el docente.

Así, Stand se refiere a la gerontofobia como un asunto que hay que atender: “Hay que combatir ese miedo colectivo a envejecer que se refleja, incluso en las aulas, donde los jóvenes suelen asociar erróneamente la madurez con la pérdida y la juventud con la ganancia. Lo viejo con lo obsoleto y lo nuevo con lo útil. Se subvalora el conocimiento, la experiencia, la resiliencia y la perspectiva de los adultos mayores”, se lamenta.

En este contexto, el profesor dice que la brecha digital se alza como una de las principales barreras de exclusión, pues muchos adultos mayores son considerados “inmigrantes digitales” y enfrentan serias dificultades para acceder a las tecnologías de la información. Por eso, advierte que hay que repensar el sistema educativo y social: “Es un hecho que el aprendizaje de herramientas como la inteligencia artificial no solo promueve un envejecimiento saludable, sino que devuelve a esta población su independencia, mejora su relacionamiento social, estimula su actividad cognitiva y les abre puertas dentro del mundo laboral”, enfatiza Stand.

El docente afirma que la formación del adulto mayor exige una sensibilidad especial para guiar su ritmo de aprendizaje mediante la práctica constante y la empatía. Además, sostiene que, en paralelo a la integración de jóvenes y mayores en el aula, el entorno digital debe evolucionar hacia interfaces más intuitivas y seguras para proteger a los mayores de fraudes virtuales. Este esfuerzo conjunto busca elevar la calidad de vida de esta población, asegurando su inclusión, aprendizaje continuo y autonomía.

La versatilidad de la economía plateada

Para Daniel Ossa, director del Programa de Adulto Mayor de Keralty, la economía plateada tiene dos caras que se complementan. La primera es la generación de bienes y servicios para satisfacer necesidades de acuerdo con las capacidades y los gustos de las personas mayores. Se trata de una población que, gracias a las mejoras en salud y expectativa de vida, llega a los 60 años más funcional, más independiente y con plena disposición de seguir siéndolo.

“Son individuos que necesitan planes de salud, seguros de cuidado, productos y dispositivos para superar dificultades funcionales, entretenimiento, servicios turísticos y desarrollos tecnológicos para facilitar los modos de vida. Y también la belleza y la apariencia que, como tendencia, posiciona altamente a un negocio como la cosmética”, explica Ossa. En esa convergencia entre necesidades y capacidades, agrega, residen las verdaderas oportunidades de negocio.

La segunda cara de la economía plateada, según el experto, es la que él reconoce como inteligencia cristalizada: el valor del conocimiento y la experiencia acumulados a lo largo de una vida.

En Colombia, las empresas que contratan adultos mayores cuentan con incentivos tributarios diseñados precisamente para promover su inserción en la economía formal. Entre otras medidas, también habría que flexibilizar y transformar los modelos de contratación, pasando del cumplimiento de estrictos horarios laborales a la evaluación por desempeño, con base en metas y logros.

Daniel Ossa señala que ha habido un cambio en los patrones de vida: quienes han comenzado a formar familia a los 40 años requieren más ingresos económicos de los que se necesitaban a los 60 o los 70 años en generaciones anteriores. Y esto influye en que los adultos mayores, actualmente, extiendan su participación económica gracias al empleo formal, el emprendimiento o la informalidad.

Este fenómeno no es solo una tendencia cultural, sino también una respuesta a realidades estructurales. El envejecimiento poblacional y la baja cobertura pensional en Colombia obligan a muchos ciudadanos a prolongar su vida laboral, y las cifras lo confirman: el empleo en mayores de 55 años crece hoy más rápido que en los jóvenes, y los trabajadores pensionados activos pasaron de 150 000 en el 2021 a 339 000 en el 2025, según un estudio del Observatorio de Mercado de Trabajo del Departamento de Derecho Laboral y de Seguridad Social de la Universidad Externado de Colombia. Este panorama no debe

leerse únicamente como una necesidad de subsistencia, sino como la expresión de una longevidad más productiva.

“La misión de Keralty es precisamente acompañar ese propósito. Nuestro negocio y nuestra función es hacer que la gente viva más y que viva mejor, con mayor independencia, autonomía funcional, capacidades físicas, libertad, sin dolencias y con bienestar”, afirma Ossa. En esa lógica, la economía plateada no es solo un mercado en expansión, sino también una oportunidad para combatir la soledad no deseada y garantizar que las personas mayores no solo vivan más años, sino que esos años estén llenos de sentido, autonomía y propósito. **B**

*Periodista y profesora universitaria.

¿HACE CUÁNTO NO REVISAS TU VISIÓN?

REALÍZATE UN CHEQUEO DE SALUD VISUAL CON IA, MÁS PRECISO Y COMPLETO.

EN UNA SOLA CITA OBTIENES:



CONSULTA
DE OPTOMETRÍA



CONSULTA
DE OFTALMOLOGÍA



CÁMARA RETINAL
CON IA

EVALUACIÓN COMPLETA PARA TU TRANQUILIDAD:



ANÁLISIS DEL NERVIO
ÓPTICO Y RETINA



DIAGNÓSTICO MÉDICO



FÓRMULA DE GAFAS
(SI LA NECESITAS)

**TODO LO QUE TUS OJOS
NECESITAN, EN UN SOLO LUGAR**

VISÍTANOS

📍 TORRE KERALTY
CALLE 125 #21A-61

📍 SALITRE
CALLE 23 #66-46, - PISO 6

📍 CALI - C.C. PACIFIC MALL
CALLE 36 NORTE # 6A - 65
PISO 6

📍 BOSQUE
CALLE 134 #7B-83,
PISO 3

📍 CALLEJA
CALLE 127 #20-16, -PISO 5,
CONSULTORIO 504

📱 @CLÍNICA VISIONÍA 📘 @CLINICAVISIONIA

🌐 WWW.CLINICAVISIONIA.COM

¿Sabías que tu perro puede acompañarte en tu proceso?

Aquí tu bienestar es integral

Creemos en un entorno seguro y profundamente humano.

Por eso, tenemos 3 formas en las que tu mejor amigo puede estar contigo:

1

Visita de tu mascota
Para darte tranquilidad en tu estadía.

2

Apoyo emocional
Cumple un rol fundamental de acompañamiento.

3

Intervenciones asistidas
Terapias guiadas por nuestro equipo clínico.

Imagen generada con IA

Para garantizar la seguridad de todos, conoce estos 4 pasos:

- Autorización de tu médico tratante.
- Certificado veterinario vigente.
- Baño y corte de uñas 24h antes.
- Revisar el protocolo de ingreso de mascotas con tu equipo tratante.

Un lugar seguro también significa estar cerca de lo que te hace bien.

Síguenos en

📱 @clinicaeiren

📘 Clínica Eirén

Para más información visítanos en
www.clinicaeiren.com



Cáncer de próstata: ¿por qué muchos hombres llegan tarde al diagnóstico?

Esta enfermedad puede curarse por completo si se detecta a tiempo. Desafortunadamente, los mitos y el tabú alrededor de la salud masculina han alejado a los pacientes de la consulta y han convertido al cáncer de próstata en uno de los más comunes y letales. Dos bogotanos cuentan su historia con la enfermedad y la prevención.

Por: Laura Natalia Cruz*

Ilustraciones: Dirok

Rogelio Boissard tiene 62 años y es tan juicioso con su salud que desde el 2011 tiene una hoja de Excel con los resultados del antígeno prostático específico (PSA), un examen de sangre que mide los niveles de esta proteína que produce la próstata. Él lo realiza junto con el tacto rectal todos los años, religiosamente, para evaluar el riesgo de cáncer. Fue su decisión llevar ese registro, nadie lo obligó, porque su papá tuvo cáncer de próstata. En el 2024 su antígeno prostático estaba en 4,3 ng/mL (nanogramos por mililitro) y él sabía que debía estar por debajo de 4. Cuando vio el resultado, Rogelio salió corriendo al médico.

Germán Guevara tiene 76 años y hacía lo propio, también se realizaba el examen de antígeno y el tacto rectal que siempre salían bien. Por eso no

volvió al médico hasta que empezó a tener molestias para orinar en el 2022. Le ordenaron análisis y los resultados mostraron que el descuido había salido caro: tenía la próstata agrandada y el antígeno prostático elevado. Una biopsia lo confirmó: tenía un cáncer que ya se había diseminado a los ganglios alrededor de la próstata y a los huesos, había hecho metástasis.

Rogelio y Germán decidieron contar su historia porque tienen muy claro que la mayoría de los hombres no tienen la disposición de consultar a un médico y eso es un problema. Aunque el cáncer de próstata es una enfermedad que tiene una gran posibilidad de curación, es el cáncer más frecuente y uno de los más letales en hombres en Colombia. Y esto se debe, en parte, a que los pacientes no consultan, o cuando deciden hacerlo ya es muy tarde.

Conociendo al enemigo

La próstata es una glándula del aparato reproductor masculino. Está ubicada debajo de la vejiga y rodea la uretra, que es el conducto por el que sale la orina. La función principal de la próstata es producir el líquido prostático que es la base del semen, explica Luis Salgado, especialista en urología oncológica, jefe del Departamento de Urología de la Clínica Universitaria Colombia y el médico que atendió a Rogelio y a Germán.

El cáncer aparece cuando hay una reproducción anormal e incontrolada de células dentro de la próstata. No hay un solo tipo: el más común es el adenocarcinoma acinar, pero hay otros como el ductal, el neuroendocrino y el de células escamosas, que si bien son poco frecuentes suelen ser muy agresivos. Como en los demás tipos de cáncer, el de próstata puede ser localizado, es

decir, que está alojado solamente en la próstata. En este estado, dice el doctor Salgado, la enfermedad es asintomática, por eso es tan importante ir a todos los chequeos así no haya ningún malestar. Es en ese momento en el que los tratamientos disponibles pueden llevar a la curación total de la enfermedad.

Cuando el cáncer es no localizado, significa que las células han migrado a otros órganos como los huesos, los ganglios y las vísceras. En este momento los pacientes ya suelen tener síntomas como dificultad, dolor o sangrado al orinar, dolor de huesos, decaimiento o pérdida de peso. Desafortunadamente, cuando ya se presenta un cáncer avanzado es cuando los hombres suelen consultar al médico. En Colombia más del 40 % de los cánceres de próstata se detectan en esta etapa, de acuerdo con la Cuenta de Alto Costo del Ministerio

de Salud. En estados avanzados pensar en una cura es difícil, pero no es una sentencia de muerte; actualmente existen alternativas para desacelerar el progreso de la enfermedad, prolongar la vida durante varios años y preservar el bienestar del paciente.

Los factores de riesgo del cáncer de próstata incluyen tener más de 50 años, tener antecedentes familiares de la enfermedad y heredar mutaciones en los genes BRCA, que están asociadas a mayor probabilidad de desarrollar varios tipos de cáncer. La incidencia y la mortalidad también son mayores en los hombres afrodescendientes, lo que explica por qué el cáncer de próstata es más común en departamentos como San Andrés y Providencia, algunos departamentos del Caribe y el Valle del Cauca, según las estimaciones de incidencia y mortalidad para los cinco principales tipos de cáncer en Colombia, publicadas en la *Revista Colombiana de Cancerología*.

El tabú que pone en riesgo la salud masculina

Detectar si algo anda mal con la próstata es sumamente sencillo y rápido, pero paradójicamente es en este punto en el que las circunstancias se complican debido a los tabús y al machismo. Hay dos exámenes que todos los hombres deben realizarse a partir de los 50 años, así no tengan síntomas, y desde los 45 en caso de que existan antecedentes familiares de cáncer de próstata, como un padre o un hermano que tengan o hayan tenido la enfermedad. Uno es la prueba de antígeno prostático específico o PSA, el examen de sangre que mide los niveles de una proteína que produce la próstata y del que Rogelio llevaba registro, y el otro es el satanizado tacto rectal, que sirve para revisar si la próstata ha aumentado de tamaño o si hay presencia de alguna anormalidad. Es necesario

hacer los dos exámenes, aclara el doctor Salgado, para tener una idea clara del estado de la glándula.

Rogelio y Germán nunca han tenido problema en ir al urólogo y hacerse el tacto rectal cada vez que sea necesario y hablan del tema con la tranquilidad con la que todos deberíamos hacerlo. ¿Es un procedimiento incómodo? Sí, ambos lo aceptan, ¿pero qué examen médico es divertido? Ninguno, nadie disfruta sacarse una muela o recibir una inyección, e igual hay que hacerlo, especialmente si de eso depende la vida. Gracias a eso Rogelio y Germán siguen aquí y pueden contar el cuento.

Los dos coinciden en que el terror de los hombres con el tacto es infundado porque, si bien es molesto, no duele y es supremamente rápido. Lo mismo dice su doctor Luis Salgado cuando explica cómo se hace: el médico introduce un

dedo en el recto del paciente y palpa la próstata por aproximadamente 15 a 20 segundos, nada más. Y aún así existe toda una biblioteca de chistes y mitos infundados sobre el tacto rectal. Pero el cáncer de próstata no es un chiste: es el cáncer más frecuente y letal en hombres en Colombia; cada año hay 16 400 nuevos casos de la enfermedad y más de 4 000 muertes en el país, dice el Observatorio Global del Cáncer de la Organización Mundial de la Salud.

Actuar a tiempo

Con los exámenes en la mano Rogelio fue al urólogo y le confirmaron que tenía un nódulo en la próstata, era cáncer. El doctor Salgado le ofreció dos alternativas: extraer la próstata con cirugía, un procedimiento conocido como prostatectomía radical, o hacer sesiones de radioterapia. Él decidió operarse en el 2025. La enfer-

medad y el tratamiento no lo asustaban tanto, su preocupación era si volvería a tener una vida sexual plena, y no le da pena decirlo. Como en todos los tratamientos médicos puede haber efectos secundarios y tener problemas de erección era uno de ellos, pero no era nada que no pudiera resolverse con medicamentos. La cirugía en una fase inicial del cáncer como la de él tiene una tasa de curación cercana al 98 %, así que para Rogelio no había nada más que decir.

Germán, que había dejado de hacerse exámenes, ya tenía un cáncer avanzado que había migrado a los ganglios cercanos a la próstata y a la cadera. El doctor Salgado le ordenó cinco sesiones de radioterapia para destruir las células malignas, pero debido a las complicaciones derivadas de la enfermedad dejó de orinar por completo y primero tuvieron que operarlo en el 2023. La radiación

le produjo cistitis actínica, una inflamación en la vejiga, y además vivía con el miedo constante a tener que ir a urgencias en caso de sufrir algún sangrado. Eso por fortuna nunca pasó. Después de la radioterapia, Germán continuó el tratamiento con medicamentos durante dos años y medio. Su humor ácido y la templanza lo ayudaron a sobrellevar esta experiencia.

En los últimos años han surgido nuevos tratamientos contra el cáncer de próstata en estado avanzado que ayudan a retrasar la progresión de la enfermedad, extender la supervivencia, reducir los síntomas y mantener la calidad de vida de los pacientes. Algunos de ellos son los inhibidores de receptores de andrógenos, que bloquean la acción de la testosterona para frenar el crecimiento de células cancerosas; también existen los radiofárma-

cos especializados en tratar el cáncer metastásico, especialmente el que ha migrado a los huesos, explica Camila Tunjano, uróloga y médica de enlace científico de oncología de Bayer. Las tendencias actuales en innovación contra el cáncer de próstata también incluyen la medicina de precisión para crear terapias personalizadas contra alteraciones genéticas, inmunoterapia y la combinación de tratamientos como inhibidores androgénicos y quimioterapia.

El valor de cuidarse a sí mismo

Ya ha pasado más de un año desde que Rogelio se operó. Está libre de cáncer, pero no olvida nunca sus chequeos anuales. Su vida sexual lo hace feliz y dice que vive al día porque aprendió que la vida es hoy. Cuando les contó a sus amigos que tenía cáncer de próstata no hubo burlas, solo apoyo y cariño de otros hombres que al escucharlo resolvieron hacerse cargo de su salud y consultar al médico.

Hace un par de semanas Germán tenía en la mano el examen que mostraba el progreso de la enfermedad. No fue capaz de abrirlo, pero se lo mostró al doctor Salgado quien le informó que ya no había cáncer. Germán dice que es un hombre aplomado, pero cuando supo la noticia se puso a llorar. “Yo estuve de buenas, me demoro un poquito más y mi caso hubiera sido muy grave”, dice. Cuando terminamos de hablar le pregunto qué le diría a un hombre que no le gusta ir al médico: “mi mensaje a los señores es que dejen la pendejada”. Y con el mismo desparpajo de su respuesta yo dejo anotado su consejo aquí. **B**

* Periodista. Colaboradora frecuente de revista *Bienestar*.



Juan Diego Castillo: tejidos que salvan vidas

La Fundación Oropéndola entrega prótesis tejidas por voluntarias a mujeres que han pasado por una mastectomía. Además de comodidad y ligereza, las prótesis brindan consuelo y satisfacción tanto a quienes las hacen como a quienes las reciben.

Por: María Gabriela Méndez*

Fotografías: Valeria Herrera

Puede decirse que Juan Diego Castillo empezó a tejer por dos motivos: el primero fue el frío bogotano y su deseo de tener un gorro, y el segundo, porque le pareció exorbitante lo que costaba comprarlo en una tienda de marca transnacional. Así que, decidido como es, pensó que la opción era tejerse uno él mismo. El único problema era que no sabía tejer.

Fue en el 2019 y esas primeras puntadas las dio siguiendo tutoriales de YouTube. Pero no era tan fácil, no entendía lo que hacía, incluso se compró gafas y lupa, pensando que era la vista lo que fallaba. Con el tiempo, logró tejerse una bufanda y un gorro.

Cuando iba a comprar materiales, observaba la enorme cantidad de habitantes de calle. Y pensó en darles un gorro a cambio de que se dejaran hacer una foto. Porque sí, él es un fotógrafo de larga trayectoria y tiene más de 13 años retratando los espectáculos del Teatro Julio Mario Santo Domingo.

En una de esas compras de lana la vendedora le preguntó por qué compraba tanto material. Luego de contarle sobre los gorros para los habitantes

de calle, la mujer sacó una prótesis de seno tejida y le dijo: “Cuando termine su misión, haga esto”. Le contó que había una fundación que se encargaba de donar esas prótesis y Juan Diego enseguida quiso formar parte de los tejedores voluntarios.

La idea original fue de Barbara Demorest, la mujer detrás de Knitted Knockers Support Foundation, que se propuso entregar prótesis tejidas a mujeres con mastectomía. Ella misma pudo apreciar la diferencia entre una prótesis de silicona (calientes, pesadas y pegajosas), versus una tejida (ligera, ajustable, lavable).

Además de la comodidad y practicidad del material, cada una está hecha a mano con cariño por una tejedora voluntaria, y eso le añade un valor imposible de tasar. Por eso no tendría sentido tejerlas en una máquina, pues se destruiría ese hilo invisible que se crea entre la tejedora y quien la usa.

Tejer esperanza

Sin embargo, no era tan fácil tejer prótesis para donar. Lo entiende ahora que dirige la Fundación Oropéndola, llamada así en honor a esa especie de ave que

teje sus nidos como bolsas colgantes. Se debe ser muy cuidadoso con las prótesis que recibe: “Es un tejido muy especial que solo pueden hacer personas que ya sepan tejer. No es para quienes están aprendiendo”, explica.

Antes de donar su primera prótesis, tomó clases durante un año. Eso le permitió perfeccionar la puntada. Y tiene todo el sentido: “Las prótesis de silicona se meten en un bolsillo dentro del brasier, pero las tejidas están en contacto directo con la piel. No puede tener ningún error, debe ser perfecta para que no lesione ni haga daño”.

Hay gente que cree que no vale la pena ser cuidadoso con una parte que ya está llena de cicatrices. Juan Diego defiende la solidaridad sin condiciones, no por obligación, no cree en la solidaridad que entrega lo que sobra o no necesitamos.

El silencio de la mente

Juan Diego se dio cuenta de que tejer era una actividad que le brindaba una paz mental que no encontraba en otras prácticas. Siempre sufrió de estrés, y eso le había causado alopecia, espasmos del esófago y tinnitus.

¿Quiénes pueden tejer las prótesis?

Cualquiera puede tejer las prótesis, aunque la mayoría son mujeres.

Los tejedores solidarios deben tomar un taller que dicta Juan Diego, gratis, con la idea de corregir la puntada, es decir, es para personas que ya sepan tejer.

Solo se pueden usar hilos de algodón 100 %, o de bambú. Él es quien aprueba la calidad. De hecho, lleva un registro meticuloso que incluye una muestra tejida, la aguja y el punto que usó, una prueba de durabilidad (que no se degrade ni se deforme), los datos de la tienda donde lo compró, la marca, la apreciación y un puntaje según su evaluación.

Las prótesis son rellenas por Juan Diego con algodón siliconado y antialérgico. Los tejedores solidarios las envían sin rellenar.

Ambos (las prótesis y Paco) siguen un patrón que es proporcionado por la fundación. En el caso de las prótesis se rige por las medidas universales de la copa (A, B y C) y Paco puede ser de máximo 15 centímetros.



El tejido, que empezó por la simple idea de tejerse un gorro, terminó convirtiéndose en una terapia. Al inicio lo calmaba mucho, aunque no sabía por qué. Después lo ha entendido. En el crochet, a diferencia del tejido con dos agujas, se cuentan las puntadas. “Si te mandan a meditar, sin darte cuenta empiezas a pensar; cuando lees la mente también puede irse y te toca derte vuelta. Cuando cuentas, no puedes pensar en nada más, la mente se silencia, no piensas en las deudas, en las enfermedades, en nada. Si piensas en otra cosa te equivocas y te toca deshacer el tejido”, reflexiona.

Además, Juan Diego lo sabe ahora, se ha descubierto que los hombres también producen oxitocina, la llamada

hormona del amor (la que secretan las mujeres al lactar). “Cuando tejes como voluntario estás entregando tu tiempo, eres feliz porque produces la hormona del amor. Si me calma tejer un saco para mí, imagínate cuando tejo para alguien más, soy feliz. Cuando dono mis puntadas estoy recibiendo mucho también”.

Tejer en público

No es común ver mujeres tejiendo en público, y más raro aún hombres tejiendo. Juan Diego se propuso romper ese tabú y decidió tejer en plazas, buses y parques. La intención era, justamente, llamar la atención.

“Generalmente se me acercan mujeres para preguntar qué estoy tejiendo. Así, cuando les digo que son prótesis, es el momento de hablarles del autoexamen y del autocuidado”, cuenta.

Al volverse un abanderado de la enfermedad, de la prevención, su mamá se revisó y descubrió a tiempo un cáncer de seno. “Gracias a que había hablado de eso mi mamá se hizo el autoexamen”. Y esa es la idea de mostrarse tejiendo, pues con prevención nadie tendrá que tejer prótesis.

Paco, un amigurumi de compañía

En el 2023 surgió la petición de crear un “peluche” para los niños con cáncer. Luego de días dándole vueltas al asunto, Juan Diego recordó el pulpo tejido que usan los bebés prematuros para no arrancarse la cánula del oxígeno. Pensó que este muñeco también debía tener una función terapéutica.

Así se le ocurrió Paco, un personaje hecho con la técnica amigurumi que está inspirado en un capibara. “¿Por qué un chigüiro? Porque es una especie que siempre está en comunidad y eso es lo que necesita una persona con cáncer”.

Lo llamó Paco, porque la idea es que sea un muñeco “pacompartir”, “pacompañar”, “pacomprender” a los niños en esos momentos tan duros de la enfermedad. Y también es tejido por voluntarias de todo el país que siguen un patrón específico y un tamaño determinado (no más de 15 centímetros, para que sea fácil de portar en la mano o en un bolsillo).

Paco se entrega en un empaque tipo “cajita feliz” que contiene a Paco y un libro para colorear que cuenta la historia de Paco y les ayuda a entender lo que están pasando: por qué se les cae el pelo, por qué no quieren comer o bañarse, el bullying. El cuento no tiene final y la idea es que cada uno escriba en las páginas finales. También incluye una caja de colores, ecológicos y no tóxicos, “pacolorear”. Todo está pensado para que sea un muñeco de compañía y proporcione bienestar a quienes más lo necesitan.

Aunque cualquiera puede convertirse en tejedor voluntario, siempre que cumpla con los requisitos, el único que no puede faltar es este: “Téjelo como si se lo fueras a regalar a la persona más querida”, reflexiona Juan Diego. ^B

* Periodista, cocinera y editora.

@alimenta__

¿Cómo solicitar una prótesis tejida?

Son gratuitas, la persona interesada solo debe pagar el costo del envío y solicitarlas por medio de un correo a oropendolafundacion@gmail.com con los siguientes datos:

- Nombre
- Edad
- Fecha de la cirugía
- Clínica donde fue realizada la operación
- Talla de la copa (A, B o C)
- Teléfono
- Dirección de envío
- Si es alérgica a algún material

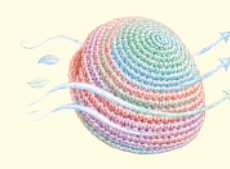


Ventajas de las prótesis tejidas



Ligereza y comodidad

Mientras que las prótesis de silicona pueden ser pesadas, las tejidas se caracterizan por su ligereza y suavidad al tacto. Esto permite que puedan usarse incluso sobre las cicatrices de la cirugía, sin necesidad de esperar hasta seis semanas, el tiempo que requiere la prótesis común.



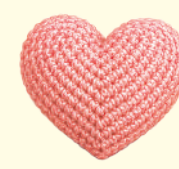
Transpirables

Las prótesis de silicona son de plástico, lo que puede provocar reacciones como sudoración y picazón. Lo que no ocurre en las versiones tejidas.



Ahorro

Las prótesis especializadas y los sostenes ortopédicos necesarios para sujetarlas suelen ser muy costosos. Mientras que las tejidas se pueden usar en cualquier brasier.



Aspecto estético y emocional

Las prótesis ayudan a las mujeres que han pasado por una mastectomía a sentirse “normales” nuevamente.



Conexión humana

Las prótesis tejidas son un regalo hecho a mano. Las pacientes saben que alguien dedicó tiempo y esfuerzo, lo que aporta un valor emocional incalculable. Por eso, en los envíos de la Fundación Oropéndola siempre es importante que esté el nombre de la tejedora.



Si escasean las relaciones profundas, las mascotas pueden ayudarnos



Por: Andrea Caballero*

Vivimos en una época paradójica. Nunca antes habíamos estado tan conectados y, al mismo tiempo, tan solos. La inteligencia artificial (IA) y las redes sociales nos permiten estar conectados con diferentes personas, resolver preguntas en segundos y acceder a una cantidad ilimitada de información. Sin embargo, esa hiperconectividad no siempre se traduce en vínculos humanos significativos. Hoy abundan los contactos, pero escasean las relaciones profundas; aumentan las conversaciones, pero disminuyen los espacios en los que alguien escucha con verdadera atención.

Por el fácil acceso a redes y a la IA, también nos hemos acostumbrado a que todo ocurra de manera inmediata y hemos perdido la capacidad de espera y la tolerancia a la frustración. Si una película tarda en captar nuestra atención, la cambiamos. Si una aplicación es lenta, la cerramos. Ahora nos cuesta permanecer cuando las cosas requieren tiempo, paciencia o esfuerzo. Esa lógica, a veces, termina infiltrándose en nuestras relaciones.

Como psiquiatra, veo con frecuencia que el sufrimiento no siempre nace de una enfermedad mental. A veces nace de la ausencia de alguien que permanezca. La Organización Mundial de la Salud ha advertido que la soledad y el aislamiento social constituyen un desafío creciente para la salud pública, aso-

ciado con mayor riesgo de depresión, ansiedad, enfermedad cardiovascular, deterioro cognitivo e incluso mortalidad prematura. No se trata únicamente de sentirse triste. Se trata de lo que ocurre cuando dejamos de sentirnos parte de la vida de otros.

Y aunque el estigma hacia la psiquiatría ha disminuido, todavía persiste otra forma de estigma: la idea de que pedir ayuda es signo de debilidad, por eso muchas personas sufren solas y en silencio. En ese contexto, las mascotas ocupan un lugar extraordinario. No reemplazan a la familia, a los amigos ni a los profesionales de la salud mental, pero sí representan una fuente cotidiana de bienestar emocional. Ofrecen algo que hoy parece escaso: presencia y constancia.

Quien convive con una mascota sabe que cada día comienza con una responsabilidad. Hay que alimentarla, sacarla a caminar, jugar... Esas pequeñas tareas construyen rutinas, elementos fundamentales para el equilibrio psicológico y especialmente valiosos durante momentos de tristeza, ansiedad o depresión, cuando incluso levantarse de la cama puede convertirse en un desafío.

Las mascotas también nos enseñan una forma distinta de relacionarnos. Son vínculos en los que damos mucho y, aunque recibimos inmensamente a cambio, no existe la exigencia permanente de cumplir expectativas sociales. No juzgan nuestros errores, no cuestionan nuestras

lágrimas, no preguntan por qué estamos callados. Permanecen. Y, muchas veces, esa presencia silenciosa resulta más reparadora que cualquier consejo.

Quienes conviven con animales describen una experiencia conocida: basta una mirada, un movimiento de la cola, un ronroneo o la simple cercanía física para disminuir la sensación de soledad. La ciencia ha mostrado que esta interacción puede favorecer la reducción del estrés, promover la actividad física, estimular la interacción social y generar respuestas biológicas asociadas con el bienestar y el apego.

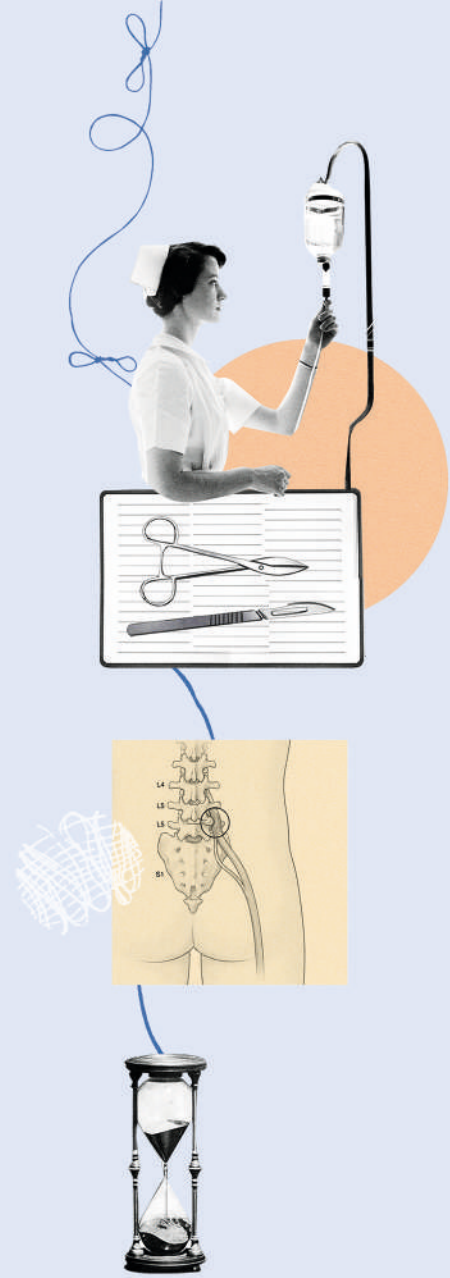
Pero quizá la mayor enseñanza que ofrecen las mascotas sea otra: la fidelidad en los momentos difíciles. Mientras muchas relaciones humanas se deterioran bajo el peso de la enfermedad o la adversidad, ellas parecen acercarse aún más.

En una sociedad que corre demasiado, las mascotas nos obligan a detenernos. Nos enseñan que los vínculos no se construyen con velocidad, sino con presencia; no con perfección, sino con constancia. Quizá por eso, cuando un animal entra en un hogar, no solo encuentra una familia. Muchas veces, también ayuda a fortalecerla e incluso a reconstruirla. **B**

*Médica y cirujana, especialista en Psiquiatría, magíster en Bioética Clínica.

“Quienes conviven con animales describen una experiencia conocida: basta una mirada, un movimiento de la cola, un ronroneo o la simple cercanía física para disminuir la sensación de soledad”.

Andrea Caballero



Cuidado con las hernias

Aunque normalmente su único síntoma sea un abultamiento que puede aparecer en distintas partes del cuerpo, el cuidado a tiempo de las hernias puede prevenir complicaciones y urgencias.

Por: Esteban Piñeros Martínez*

Ilustración: Tatiana del Toro

Una hernia puede manifestarse sin previo aviso, al hacer ejercicio, al levantar pesas e incluso al toser demasiado fuerte. Podría ser un ligero bulto sobre zonas como la ingle o el ombligo, muchas veces sin más síntomas. En la mayoría de los casos, esta condición no representa una urgencia médica inmediata. Sin embargo, sí deben ser evaluadas por un especialista, pues algunas pueden complicarse con el paso del tiempo y comprometer la salud.

Como definición, “una hernia es una salida parcial o desplazamiento de un órgano o tejido a través de un punto débil en la estructura que lo contiene”, dicta el *Manual Merck de diagnóstico y*

terapia (MSD), lo que puede generar una protuberancia característica.

En palabras más sencillas, dice el doctor Francisco Carreño, cirujano general adscrito a Colsanitas, “Es como si se abriera un orificio en el músculo por donde saliera grasa, el intestino, o incluso una parte de la vejiga”.

Por supuesto, esta descripción se aplica a las hernias que afectan a la pared abdominal, pues en general existen muchos tipos de hernias que se catalogan por medio de distintos criterios anatómicos y clínicos. Por ejemplo, las hernias inguinales, que son más frecuentes en los hombres, aparecen en la ingle y pueden extenderse hasta el escroto.

Otros tipos de hernias son:

- **Femoral:** más común en mujeres, sucede en la parte superior del muslo.
- **Umbilical:** se presenta como un bulto en el ombligo.
- **Incisional:** aparece sobre una cicatriz de una cirugía abdominal.

Más allá de los objetos pesados

Aunque existe la teoría popular de que las hernias inguinales y del abdomen son causadas por levantar objetos pesados de mala manera, la verdad es una afirmación imprecisa. En realidad, las hernias aparecen normalmente porque ya existe esa debilidad en la pared abdominal sobre la que actúan otros factores.

“En los niños muchas hernias son congénitas. A manera de ejemplo, cuando un conducto por el que descienden los testículos durante el desarrollo fetal no se cierra por completo, con el paso de los años el llanto, la tos o el esfuerzo pueden hacer que ese pequeño orificio que queda se ensanche y dé lugar a una hernia inguinal”, señala el doctor Carreño.

En los adultos, la causa más frecuente es el debilitamiento progresivo de la *fascia transversalis*, una capa de tejido que recubre la cara interna de los músculos que atraviesan el abdomen. De la misma forma que una gota de agua que cae persistentemente sobre una piedra puede quebrarla, los esfuerzos mínimos, pero que se repiten a lo largo del tiempo, como estornudar, toser o pujar para evacuar y orinar, van haciendo mella en la zona hasta que se produce el defecto.

Es por esta razón que los factores de riesgo son indirectos y están relacionados con la tos crónica por el consumo de tabaco, la edad, el estreñimiento y la dificultad para orinar.

Hernias invisibles

Existen hernias que no dejan un bulto visible debido a la estructura que afectan. Este es el caso de la hernia hiatal, que ocurre cuando una parte del estómago asciende a través del diafragma. En lugar de manifestarse como un abultamiento, suele generar síntomas digestivos como reflujo, acidez o dolor detrás del esternón.

Otra hernia que también entra en este grupo es la hernia discal, que se presenta cuando parte del material de uno de los discos que amortiguan las vértebras sobresale y comprime los nervios cercanos. A diferencia de las hernias de la pared abdominal, sus síntomas predominantes son el dolor, el hormigueo, el entumecimiento o la debilidad en la espalda, el cuello o las extremidades.

“Las hernias discales son una de las principales causas de consulta en ortopedia y fisioterapia, especialmente cuando afectan la región lumbar”, señala la fisioterapeuta Adriana Navarrete.

Al igual que en otros tipos de hernias, el levantamiento repetido de cargas con una técnica inadecuada también es una práctica que facilita la aparición de hernias que afectan a la columna vertebral, por lo que la doctora Navarrete recomienda levantar las cargas flexionando las rodillas, mantener la espalda recta durante el movimiento y evitar doblar la columna.



Una hernia es una salida parcial o desplazamiento de un órgano o tejido a través de un punto débil en la estructura que lo contiene.

La especialista también aconseja no exceder la capacidad física de cada persona, pues el esfuerzo repetido con una técnica inadecuada puede favorecer el deterioro de los discos intervertebrales.

El momento adecuado para tratar

Al ser una patología que puede presentarse en diferentes partes del cuerpo, es imposible hablar de un tratamiento único. En el caso de las hernias inguinales y de la pared abdominal, el doctor Francisco Carreño afirma que, por lo general, la cirugía es el único tratamiento posible. No obstante, aclara que “hay hernias asintomáticas en las que uno le puede decir al paciente: esperemos”. Esto ocurre cuando son pequeñas y no afectan la calidad de vida, por lo que la cirugía puede aplazarse mientras se mantenga vigilada.

Otro aspecto que los médicos tienen en cuenta son las condiciones del paciente. Factores como las enfermedades asociadas, el riesgo anestésico y su estado general pueden hacer que resulte más conveniente posponer la cirugía.

Cabe aclarar que la ausencia de molestias no significa que podamos prescindir de una valoración médica. Aunque algunas hernias permanecen estables durante un tiempo, otras pueden crecer y desarrollar complicaciones.

Una de ellas es el encarcelamiento, que ocurre cuando el tejido que sobresale queda atrapado en el orificio de la pared abdominal y ya no puede regresar a su posición.

Si, además, ese tejido pierde el flujo sanguíneo, se produce un estrangulamiento, una urgencia quirúrgica que requiere atención inmediata para evitar daños irreversibles en órganos como el intestino o la vejiga.

En cuanto a la operación, lo que se busca es reparar el defecto y reforzar la zona para disminuir el riesgo de que la hernia reaparezca. Para ello, generalmente se emplea una malla quirúrgica. El procedimiento puede realizarse por medio de una cirugía abierta o por laparoscopia, una técnica mínimamente invasiva. La elección depende de las características de la hernia, de las condiciones de cada paciente y de la experticia del especialista en uno u otro procedimiento.

Tras la cirugía, la recuperación suele ser rápida y con frecuencia el paciente puede retomar progresivamente sus actividades habituales. “Yo lo que recomiendo es evitar esfuerzos más o menos de cuatro a seis semanas en el posoperatorio, dependiendo del paciente. Generalmente no se requiere prescribir antibióticos y con analgésicos y antiinflamatorios es posible manejar el dolor”, aclara el cirujano.

Más allá del tratamiento y lo que viene después, el mensaje de los especialistas es bastante claro: una hernia rara vez desaparece por sí sola. Por ello, es importante reconocer sus síntomas y consultar a tiempo. Además, mantener hábitos saludables sigue siendo clave: “aquí lo principal es no ser sedentarios, mantener una postura correcta al caminar y al sentarnos y, obviamente, hacer ejercicio regular”, finaliza la doctora Navarrete. ^B

*Periodista y escritor.

Queremos conocer tu opinión sobre nuestra revista Bienestar.



Cuéntanos qué temas quieres que abordemos en nuestras páginas.

Bienestar

Biassini Segura: una vida de improvisación

El actor pensaba que ya lo había hecho todo: personajes, redes, teatro, cine, televisión. Pero la improvisación le devolvió algo que creía perdido: la sensación de estar vivo y presente.

Por: Fernanda Pulido*

Fotografías: Cortesía Teatro Nacional

Biassini Segura lleva más de 20 años trabajando en teatro, cine y televisión, pero hace apenas cinco descubrió algo que le refrescó el oficio: la improvisación. En *Contra tiempo*, la obra que presenta en agosto en el Teatro Nacional, se enfrenta a un formato en el que no hay libreto ni segundas tomas. Aprovecha esta etapa de su vida para preguntarse cómo ha podido vivir tanto tiempo bajo el constante intento de control en su trabajo: textos memorizados, fórmulas ya establecidas, guiones escritos por otras mentes y hoy, en las tablas del teatro, tiene que soltarlo todo. Hablamos con el artista sobre autocuidado, paternidad y frustración.

La improvisación es parte de tu trabajo actuarial, ¿pero también de tu vida como padre?

Sí. Improvisar es resolver: te sirve para resolver una situación y darle vida de nuevo. Mira, por ejemplo, yo me leí todos los libros de cómo ser el mejor padre, cómo hacer educación asertiva, cómo ser un papá “alternativo”. Nada me sirvió. Los conceptos que se limitan a una palabra, a un párrafo, no se comparan con la vida. Mis hijas me proponen cosas diferentes cada día, y la búsqueda de las soluciones a esos retos es lo que me hace entender que solo tenemos un momento, el aquí y el ahora. El momento en que puedo correspon-

der un llanto y abrazarlo, o sentirme totalmente desconectado y no saber qué hacer. Aceptar eso también es parte del ejercicio.

¿Qué ha sido lo más retador de la paternidad?

Yo quería ser papá desde siempre. Tenía esa vocación. Por ahí dicen los abuelos que cada uno trae su pan bajo el brazo. Yo digo que traen un manual bajo el brazo, porque con ellos uno se va descubriendo. Los hijos son como unos guías guiados: al final tú te dejas guiar por ellos si te conectas y los escuchas. Cuando uno se mete en ese lugar, lo que podría parecer difícil no lo es más.



¿Cómo es tu relación con la frustración? A propósito de tu participación en *MasterChef* hace un par de años

En ese programa empecé a eliminar la expectativa, el ideal, porque creo que la expectativa está amarrada a la frustración. Si tú no tienes expectativas, no tienes frustraciones. Me frustro cada vez menos, pero con mis hijas sí me frustro mucho, porque al final ellas son un ser vivo, y como padre uno intenta darles unas herramientas para que obtengan ciertos resultados, pero eso puede interferir en su propio proceso evolutivo.

Estuviste en la obra *Goodbye* interpretando a Ernesto, un hombre de 30 años con depresión. ¿Qué te enseñó este trabajo sobre salud mental?

A mí la obra me ayudó a transitar un duelo, un desapego, una separación —creo que despedirse es duro, es doloroso— y me di cuenta de que yo necesitaba ayuda. Tengo clarísimo el tema de la interferencia: uno no puede interferir en decisiones que no son de uno, como en la obra. Se ha vuelto muy popular hablar de salud mental, pero a veces es irresponsable: hay mucho juicio, mucho señalamiento, porque no se está viviendo el proceso de cada persona. Por eso prefiero no intervenir. Trabajo en mi propia salud mental todos los días.

En tu cuenta de Instagram (@biasso) compartes junto a Jacques Toukmanian *shorts* divertidos y jocosos, se nota la chispa de la amistad entre ustedes. ¿Cómo surgió ese proyecto?

Somos dos actores que se encontraron en un momento de creatividad y generaron una conversación a través de eso. Empezamos mamando gallo, que es lo



Hace años empecé a eliminar la expectativa, el ideal, porque creo que la expectativa está amarrada a la frustración. Si tú no tienes expectativas, no tienes frustraciones.

que seguimos haciendo, si no era divertido no lo haríamos. Ahí encontramos el lugar del buen humor para hablar de nosotros, de masculinidades frágiles, de salud mental. Lo usamos para visualizar cosas como la homofobia, la misoginia, las relaciones tóxicas: nuestras propias vivencias y dolores. Los dos estamos en un proceso de búsqueda espiritual, de sanación, y usamos ese espacio para hablar de eso desde la comedia, que es la manera más sana. Ojalá podamos pasarlo de las redes a otros lugares, como un teatro, un podcast, una película o una serie.

¿Cómo influye el humor en tu bienestar?

Yo descubrí el humor para protegerme en el colegio, porque nadie está exento del *bullying*, del señalamiento. Encontré que la comedia era una manera de

sobrellevar una inseguridad mía: si yo me río de mí mismo primero, y trasciendo ese umbral del ridículo, tengo un superpoder, porque ya lo asumí. Trabajé un tiempo en *Doctora Clown*, descubrí la risoterapia y entendí que el efecto de la risa trae beneficios físicos reales. Por eso amo la comedia: deja de ser un talento y se vuelve una responsabilidad para mí. Al final, creo que no hay nada más sensato que abrazar la oscuridad para encontrar la luz. **B**

*Practicante revista *Bienestar*.
@nanandafer_



Puedes ampliar el contenido de esta entrevista aquí.



EL CAMUFLAJE PERFECTO

PIEBRE, SOMNOLENCIA O DOLOR DE CABEZA.² PARECE UNA ENFERMEDAD LEVE,² PERO ALGUNAS AMENAZAS SE ESCONDEN TRAS SÍNTOMAS COMUNES PARA AVANZAR SIN HACER RUIDO.



UNA AMENAZA ACELERADA

LA MENINGITIS POR MENINGOCOCCO ES UNA INFLAMACIÓN GRAVE DE LAS MEMBRANAS QUE PROTEGEN EL CEREBRO.¹ SU GRAN PELIGRO ES LA VELOCIDAD: PUEDE PASAR A UN ESTADO CRÍTICO EN MENOS DE 24 HORAS.¹



EL RIESGO EN LO COTIDIANO

SE TRANSMITE POR UN BESO, UN ESTORNUDO O AL COMPARTIR ESPACIOS CERRADOS.² NO DISTINGUE RUTINA; POR ESO, RECONOCER LAS SEÑALES EN MENORES DE 5 AÑOS ES VITAL:



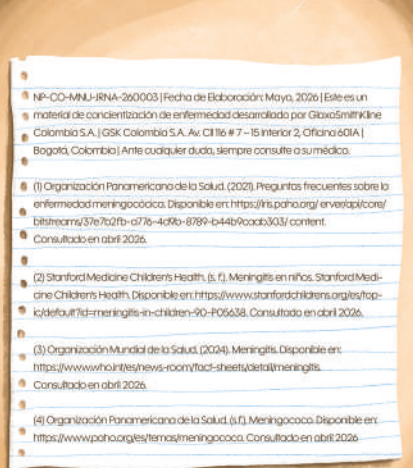
LA PREVENCIÓN ES LA META

AUNQUE ES POCO FRECUENTE, SU IMPACTO PUEDE SER SEVERO.¹ ACTUAR RÁPIDO Y TOMAR MEDIDAS COMO LAVADO DE MANOS, NO COMPARTIR UTENSILIOS³ Y UN ESQUEMA DE VACUNACIÓN COMPLETO CONTRA LOS SEROTIPOS MÁS COMUNES.^{3,4}



FRENTE A UNA ENFERMEDAD QUE NO SABE ESPERAR, LA VACUNACIÓN MARCA LA DIFERENCIA.²

CONSULTA CON TU PEDIATRA SOBRE LOS MÉTODOS PARA PREVENIR LA MENINGITIS POR MENINGOCOCCO.



Un paseo con Pasiflora

Pasiflora es una perrita que ha acompañado al autor de estas líneas durante más de 12 años. No solo en la casa sino también en sus largas caminatas que se acentuaron a raíz del confinamiento y la pandemia. Esta es su historia.

Voy caminando con Pasiflora. Es una perrita de raza desconocida. He visto varios perros idénticos a ella, pero esos otros dueños tampoco saben su raza. Yo considero que mi perrita es una terrier 2.0 genérica, como los computadores que ensamblan en Unilago.

En este momento le hablo a ella con una voz en falsete que no recuerdo por qué razón adopté cuando era una cachorrita. A mí me gusta hablarle a Pasiflora con ese lenguaje florido y rimbombante de los locutores de radio de antes. Suelo decirle: “nos encontramos a esta hora de la tarde en este sector de la capital de la República”.

Le explico que en este momento vamos caminando con ella atada a la correa porque nunca aprendió a pasar las calles y en más de una ocasión estuvo a punto de morir atropellada por cruzar una calle, sin mirar, para abalanzarse sobre una caneca. Le digo que estamos en la localidad de Usaquén, más exactamente en la UPZ Country. Cuando Pasiflora llegó a la casa tendría unos diez meses de edad, de acuerdo con la evaluación del veterinario al que la llevamos una noche de marzo del 2012 para que le examinara una fractura de cadera que la obligaba a arrastrar la pata.

Estuvo quince días echada en un rincón de la sala. Parecía muy tranquila y por eso recibió el nombre de Pasiflora. Ya recuperada comenzó a correr y a ladrar a toda hora. Habría sido mejor llamarla Anfetamina. Durante sus primeros años

(bastantes) ladraba cada vez que oía cualquier sonido en la calle o el jardín.

Yo le decía a ella que ejercía funciones de control y vigilancia. En los primeros años nuestros paseos eran más que dominicales, de sábado o de día festivo. Entre semana la vida me mantenía fuera de casa. Pero a partir de la pandemia Pasiflora me ha acompañado en todas estas caminatas y de hecho, gracias a ella, pude caminar durante el confinamiento y se convirtió en la compañera inseparable de mis largas caminatas en aquellos angustiosos días.

Le comento que acabamos de dejar atrás, como le digo yo a ella, la paralela del costado oriental de la autopista Norte y nos dirigimos hacia un parque del sector para practicar baloncesto y realizar ejercicios gimnásticos. Son dos actividades que forman parte integral de nuestra rutina. En ese parque le digo que puede circular de manera autónoma. El riesgo de que cometa una imprudencia y cruce una calle con tráfico denso es mínima. Allí ella huele las flores y eventualmente se acerca a algún otro perro. Cuando chiquita jugaba con otros perros. Pero al crecer desarrolló una neurosis que la hizo más bien huraña ante la presencia de otros animales.

Cada vez que puedo le repito: “Tú eres el animal que camina. Ese animal que camina lo eres tú”. Y las pocas veces que la subí a un bus le explicaba que nos estábamos desplazando en un vehículo motorizado biarticulado.



Por: Eduardo Arias Villa*

Yo no sé si me entienda lo que le digo, pero sí sé que cuando hablo con ese falsete ella sabe que estoy hablándole a ella. Aunque lo cierto es que desde hace un año no sé si me entienda o me oiga porque el jueves 25 de agosto del 2025, a las 4 de la mañana, murió en nuestros brazos. Llevaba algunos días jadeando al respirar incluso cuando dormía. Los veterinarios que la examinaron no alcanzaron a determinar la causa de su muerte.

Lo único que sé es que desde entonces ella se transformó en un impulso electromagnético en situación de gravedad cero que gira alrededor de la Tierra desde la órbita estacionaria desde donde todavía nos observa. Una semana después de su muerte le escribí esta décima en la que intenté recopilar todos los lugares comunes que utilizo cuando hablo con ella:

*Siempre amable y servicial,
a una hora muy temprana
ascendiste a tu Nirvana
para ser un animal
del espacio sideral.
Desde arriba, observadora,
nos cuidas a toda hora.
Con tu recia militancia
en control y vigilancia,
adorable Pasiflora.*

Todavía hago largas caminatas los siete días de la semana y converso con ella. Con ese falsete ridículo que le permite saber —si es que todavía me oye— que estoy hablando con ella. **B**

* Periodista y escritor.
@eduardoariasvilla

“

Entre semana la vida me mantenía fuera de casa. Pero a partir de la pandemia Pasiflora me ha acompañado en todas estas caminatas y de hecho, gracias a ella, pude caminar durante el confinamiento”.

Eduardo Arias Villa



**Cuando el bienestar evoluciona,
nosotros seguimos estando para ti**



Por eso, queremos contarte algo importante,
nuestro programa evoluciona a:

 **Club Activo**

Porque creemos en una vida plena, activa y en
comunidad **seguiremos acompañándote en:**

- ✓ Salud emocional
- ✓ Activación mental
- ✓ Atención en salud
(equipo multidisciplinario)
- ✓ Bienestar social
y vida plena
- ✓ Entrenamiento físico,
actividad física y nutrición

Conoce más en colsanitas.com