



Cómo sobreponerse a la fatiga pandémica

La pandemia dejó su huella en la salud mental de los colombianos. Es fundamental enfocarse en lo esencial, vivir el día a día y mantener los vínculos emocionales.

En Colombia, un estudio de Profamilia evidenció que el 75% de los encuestados ha presentado alguna afectación mental en el confinamiento.

Cómo hacer un botiquín de primeros auxilios mentales.

CUIDE SU SALUD ORAL

Los odontólogos han incrementado los estándares de seguridad en esta coyuntura.

VACÚNESE Y PROTEJA SU VIDA

Vacunarse contra el COVID-19 es una forma de proteger su salud y la de sus seres queridos.



AXA COLPATRIA

CLÍNICA **AVIP**
CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

MeLado Supersalud

www.axacolpatria.co

     AXA COLPATRIA

Trabajo continuo y compromiso con los colombianos

La Clínica se ha postulado en 2 años consecutivos 2020 y 2021 a la orden al mérito “Responsabilidad Social DONA Bogotá”, la postulación ha sido en ambas ocasiones a la categoría 6 de instituciones trasplantadoras de tejidos. En el año 2020 obtuvimos el 2do lugar y este año el 1er puesto.

Este reconocimiento lo otorga la Mesa Directiva del Concejo de Bogotá y la Secretaría Distrital de Salud como incentivo, reconocimiento y exaltación de las personas naturales y/o jurídicas comprometidas en Bogotá, con la donación de órganos y tejidos humanos.

Alta calidad en nuestros servicios de Radiología e Imágenes Diagnósticas 24 horas al día



- Ultrasonido
- Radiología
- Resonancia Magnética
- Tomografía Axial Computarizada

Centro de Atención Telefónica para Imágenes
Línea exclusiva (1) 384 9656

SUMARIO

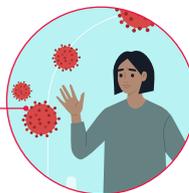


6. BREVES

8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

10. TEMA DE PORTADA

Cómo sobreponerse a la fatiga pandémica



SALUD

14. PREVENCIÓN

Vacúnese y proteja su vida

16. NUTRICIÓN

Consejos nutricionales para recuperarse del COVID-19

18. ACTIVIDAD FÍSICA

El core y cómo fortalecerlo



FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

Las claves del aprendizaje socioemocional

22. ADULTOS

Volver al odontólogo sin temor

24. ADULTOS MAYORES

Comenzar de nuevo

26. EN CASA

Aproveche su huerta aromática casera



BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

Maneje los pensamientos negativos

30. VIDA & TRABAJO

Teletrabajar tiempo completo

32. VIAJES

Destinos sostenibles



34. AGENDA



Edición 75 (ISSN 0124 - 0234)
Bogotá, mayo de 2021

Publicación institucional de AXA COLPATRIA para la circulación entre sus afiliados como aporte a sus programas de promoción y prevención de salud.
Resolución Min Gobierno 0692 marzo 1991.

Dirección

Eduardo Meola

Coordinación Publicación

Laura Parra Quintero

Comité Editorial

Eduardo Meola, Gabriel Sanabria, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Nubia Bernal, Katherine Moncayo, Sofía Rodríguez, Yesenia Peña Meléndez

Línea Médica AXA COLPATRIA

Línea nacional gratuita 018000515750

Línea única en Bogotá 4235750

<https://www.axacolpatria.co/portal/Personas/Productos-de-Salud>

Centro de Especialistas Médicos Chicó - Bogotá

Dirección: Edificio Ecotek 95 - Tv. 23 N° 95 - 53 - Piso 8°

Teléfonos para información y asignación

de citas: 423 5750 - 756 7063

Horario de atención: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 6:00 p.m.

Centro de Especialistas Médicos Santa Bárbara

BOGOTÁ Calle 116 No. 23-06

local 1 y 2 - Edificio Business Center 116

605 5800 o 705 1700

Clinica VIP

BOGOTÁ Calle 97 N° 23 - 10

7452727

Sucursales

BOGOTÁ Av.15 N° 104-33 Tel.: (1) 6538400 Fax 2869998 / BARRANCABERMEJA Calle 50 N. 17-44, Barrio Colombia Tel.: (7) 6111494 / BARRANQUILLA Carrera 49 C N° 79 - 34 Centro Comercial Plaza 79 Local 201 Tel.: (5) 386 11 75 1177 / BUCA-RAMANGA Calle 52 N° 35-27 Tel.: (7) 6971919 fax 6471722 / CALI Calle 22 N° 5b-102 Tel.: (2) 4881919 Fax 6685010 / CARTAGENA Calle 6A No. 3-17 Local 107. Edificio Jasban Tel.: (5) 693 3353-693 3354-693 3355 / IBAGUÉ Calle 35 # 4C-24 Barrio Cadiz Tel.: (8) 2771666 / MEDELLÍN Carrera 43a N° 11-129 Tel.: (4) 6042919 fax 5125083 / MONTERÍA Carrera 4 # 26-46 (4) 7823005 / NEIVA Calle 10 # 5-05 oficina 202 Tel.: (8) 2631666 / PEREIRA Calle 14 N° 19-18 Edificio Palmar de Pinares Local 102 Tel.: (6) 340 2177 / PASTO Carrera 26 # 19-07 Edificio Futuro OF 208 Tel.: (2) 737 0667 / SANTA MARTA Carrera 5 # 24A-54 Tel.: (5) 4357166 / VALLEDUPAR Carrera 11 # 14-82 Tel.: (5) 5742125 / VILLAVICENCIO Calle 34 # 40-60 Barrio Barzal Tel.: (8) 6849666

Salud en Familia es una publicación cuatrimestral de AXA COLPATRIA MEDICINA PREPAGADA. Las opiniones expresadas en los artículos reflejan exclusivamente el pensamiento de sus autores y no se hace responsable del contenido de sus artículos. El hecho de que patrocine su difusión no implica conformidad con los trabajos expuestos en estas páginas. El contenido de esta revista es de tipo informativo, la información expresada en los artículos no pretende ser un sustituto de la consulta con su médico u otros profesionales de la salud. Ante cualquier duda con relación al diagnóstico o tratamiento de alguna enfermedad, consulte con ellos de manera oportuna. El contenido de los avisos publicitarios es responsabilidad de los anunciantes incluidos en la revista.

unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca

REDACCIÓN

Ximena Acevedo, Mónica Vargas León,
Catalina Gallo, Catalina Carrillo, Cristina Quiroga

JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

DISEÑO

Alan Rodríguez

www.unatintamedios.com

IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá



Vacunarnos es un acto de responsabilidad y amor propio

En marzo de 2020 nuestra vida, tal y como la conocíamos, cambió. De forma repentina empezamos a tener las primeras noticias de un virus desconocido que se fue expandiendo y que llevó a los países a cerrar sus fronteras y a los gobiernos a imponer cuarentenas y aislamientos preventivos.

Nos vimos obligados a usar tapabocas y guantes al salir de casa y a adoptar estrictos protocolos de bioseguridad como el lavado frecuente de manos, la desinfección de objetos en el hogar y el distanciamiento social para prevenir el contagio. También tuvimos que cambiar nuestras rutinas laborales y la forma en que convivíamos.

Mientras todo esto ocurría, los centros de investigación, laboratorios farmacéuticos y organizaciones multilaterales hacían acopio de todos sus conocimientos, recursos y esfuerzos hacia la búsqueda de una vacuna contra el virus cuya velocidad de contagio desafió la capacidad de todos los sistemas de salud del mundo.

Nuestro país aseguró para sus ciudadanos las dosis de vacuna necesarias a través de mecanismos bilaterales y multilaterales, y en el marco del Plan Nacional de Vacunación, que comenzó en febrero pasado, tiene proyectado vacunar a la población en dos fases y cinco etapas, teniendo como priorización los grupos de riesgo como adultos mayores, personas con enfermedades preexistentes y trabajadores de la salud.

De forma progresiva, el objetivo es vacunar a 35 millones de colombianos y reducir de esta forma el contagio para alcanzar la inmunidad de rebaño y poder

empezar a recuperar nuestra normalidad. Se trata de una meta ambiciosa que demanda la participación activa del gobierno, las entidades públicas y privadas y los ciudadanos en general.

La vacuna no es obligatoria, pero vacunarnos contra el COVID-19 es un acto de responsabilidad y amor. Al vacunarnos no solo evitaremos contraer el virus y, en caso de contagiarnos, desarrollar complicaciones, sino cuidarnos a nosotros mismos, a nuestros seres queridos y a nuestra comunidad.

Sabemos que existen muchas dudas y cuestionamientos sobre la vacuna y su efectividad contra el virus y para acabar con la pandemia. Es importante señalar que detrás de cada vacuna aprobada hay investigación, conocimiento y ensayos clínicos con resultados que demuestran seguridad y eficacia y aunque fueron desarrolladas en tiempo récord, cumplieron con el rigor científico necesario, tienen el aval de autoridades internacionales pertinentes como la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) y para su uso en el país, del Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima).

Las vacunas adquiridas por Colombia corresponden a Pfizer, AstraZeneca, Janssen, Moderna y Sinovac y se priorizan en la medida en que van llegando al país y según las fases de vacunación. Nuestro llamado desde AXA COLPATRIA es a que cada ciudadano se vacune en la etapa que le corresponda para que así proteja su vida y la de sus seres queridos y podamos ponerle punto final al contagio. Nunca había sido tan importante prestar atención al llamado a la vacunación.

AL VACUNARNOS NO SOLO EVITAREMOS CONTRAER EL VIRUS Y, EN CASO DE CONTAGIARNOS, DESARROLLAR COMPLICACIONES, SINO CUIDARNOS A NOSOTROS MISMOS, A NUESTROS SERES QUERIDOS Y A NUESTRA COMUNIDAD.



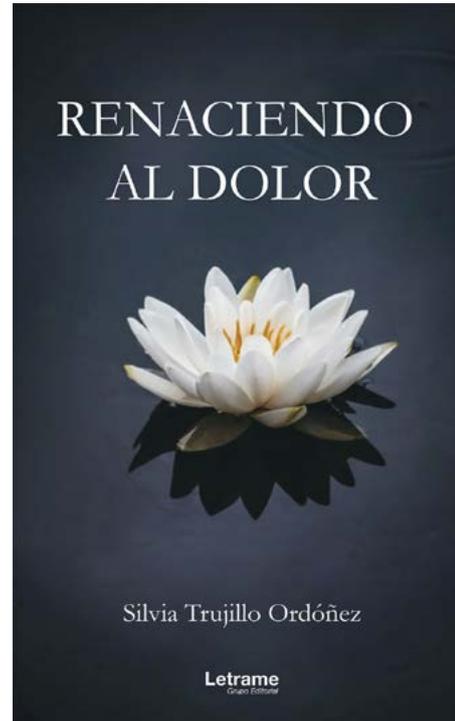
Eduardo Meola
DIRECTOR DE SALUD



PARA VER EN TV

Grace and Frankie

La serie está en Netflix y es protagonizada por dos actrices de trayectoria como Jane Fonda y Lily Tomlin. Vale la pena conocer la historia de estas dos mujeres a quienes un día sus esposos les dan una noticia que les cambiará sus vidas. Capítulos llenos de humor, con una gran mirada hacia la llegada de los años dorados, la libertad y el amor como algo posible en cualquier momento de la vida.



PARA LEER

Renaciendo al dolor

Libro recientemente publicado por Letrame Grupo Editorial y escrito por Silvia Trujillo, *coach* en la transformación de duelos, en el cual la autora relata su propia experiencia con la muerte de su hija Elisa a los siete días de nacida, su proceso para atravesar el dolor y renacer y cómo este puede ser útil para muchas personas. Un libro apropiado para aprender a superar las pérdidas de todo tipo que ha traído la pandemia.



APPS

Pacer

Esta aplicación puede ser muy útil en estos tiempos de pandemia, porque su función es medir los pasos que da la persona. Como la coyuntura requiere estar más tiempo en casa y hacer teletrabajo, las personas se pueden volver muy sedentarias y lo mejor para evitarlo es fijarse una meta de número de pasos que se dan durante el día y cumplirla o superarla. Una herramienta muy importante para esta época de quietud y calma que ayuda a conservar la salud física y mental.

Anexo Prenatal

A todas nuestras afiliadas en planes de salud que se encuentren en estado de embarazo, tengan cobertura de parto y estén entre las semanas 16 y 26 de gestación les estamos brindando un novedoso producto para el bebé que viene en camino.

Se trata del Anexo Prenatal, que le permite a la mamá sentirse segura, protegida y acompañada en uno de los momentos más importantes de su vida. Con el examen de tamizaje neonatal incluido en el contrato podrá

detectarse la aparición de enfermedades metabólicas y poco comunes como el hipotiroidismo congénito.

Entre las ventajas de este nuevo producto se destacan que no presenta restricciones por preexistencias para la cobertura de enfermedades congénitas y otras que pueda tener el bebé. El recién nacido se afiliará por novedad de inclusión en el contrato vigente de la madre el día del mes en que tenga corte el contrato y antes de cumplir los 30 días de vida. Cada plan tiene una tarifa asignada y el Anexo Prenatal se pagará mensualmente con la factura del plan que tenga la afiliada.



Atención médica sin moverse de casa

Este año, continuando con los protocolos de bioseguridad adoptados para afrontar la emergencia sanitaria causada por el COVID-19, en AXA COLPATRIA seguimos comprometidos con la protección de nuestros usuarios y optimizando la atención de los servicios médicos que se brindan de forma virtual.

Es así como ofrecemos múltiples opciones para que los usuarios puedan realizar sus consultas con los profesionales de las distintas disciplinas médicas sin salir de su hogar, a través de la modalidad de Teleconsulta.

Es importante que antes de atender una consulta virtual el usuario se prepare con anticipación, tenga a la mano los exámenes previos y verifique su conexión internet. Si la atención se realiza a través de una aplicación, es clave tenerla descargada en el dispositivo móvil antes de iniciar la cita.

Los siguientes son los pasos generales para acceder a las consultas virtuales:

- Ingrese a la página web de AXA COLPATRIA (www.axacolpatria.co) y acceda a información sobre los servicios de salud desde casa.
- Programe su cita o amplíe la información sobre las tres opciones para acceder a la teleconsulta: con profesionales de los Centros de Especialistas Médicos; con profesionales de la red adscrita y que hacen parte del Directorio Médico, disponible en www.axacolpatria.co/portal/directorio-medico o a través de consulta prioritaria con medicina general.
- Recuerde que debe realizar el pago del bono de su cita con mínimo 24 horas de anticipación a la misma.
- Si pide la cita para uno de sus familiares afiliados asegúrese de relacionar sus datos (nombre comple-

to, número de documento y datos de contacto), así como cerciorarse de que el paciente esté listo para atender la consulta.

- Si la persona que tomará la cita es un menor de edad o requiere acompañante, asegúrese de que una persona responsable disponga del mismo tiempo para atender la consulta con el paciente.
- En caso de que no pueda atender su cita médica debe cancelarla a través de nuestros canales: app AXA COLPATRIA, página web y líneas de atención (1) 7051700/08 o #247 desde cualquier celular.

En nuestro portal web, acceso a clientes, opción "Programa una cita" o en la APP AXA COLPATRIA/ Salud, opción Citas médicas, podrá solicitar su cita virtual en cualquiera de las tres modalidades que tenemos a su disposición.



Care Coordination optimiza la atención en salud

En AXA COLPATRIA continuamos trabajando en la protección y bienestar de nuestros usuarios y les brindamos servicios diferenciales que nos permitan convertirnos en sus aliados incondicionales en salud. En 2020, a lo largo de la pandemia, pusimos en marcha el servicio de direccionamiento y orien-

tación proactiva en salud para los usuarios de nuestros Centros de Especialistas Médicos a través del Proyecto Care Coordination. Bajo este nuevo modelo de servicio brindamos apoyo a nuestros clientes en la programación de sus pruebas de laboratorio, exámenes diagnósticos, consultas médicas y solicitud de autorizaciones para ga-

rantizarles la continuidad de sus procesos médicos y velar por su seguridad y bienestar.

De esta forma, buscamos optimizar el servicio en salud y simplificar todos los procesos para nuestros clientes. Este nuevo servicio ha permitido que el 80% de los usuarios contactados hayan programado sus citas en nuestros Centros de Especialistas Médicos o en Emermédica, y que entre agosto y diciembre de 2020 hayamos atendido bajo esta modalidad a más de 6.262 usuarios.

Reconocimiento a Clínica VIP

La Secretaría Distrital de Salud y la Alcaldía Mayor de Bogotá otorgaron a la Clínica VIP el pasado mes de noviembre de 2020 un reconocimiento y exaltación a la gestión que realiza por su compromiso, apoyo y liderazgo en la atención de la pandemia por COVID-19 en la capital del país. Esta distinción fue concedida en el marco de exaltación a la gestión de más de 60 clínicas y hos-

pitales prestadores de servicios de salud en Bogotá.

Por otra parte, y para fortalecer el compromiso que esta organización tiene con la salud de todos los usuarios, los invita a que formen parte de la Asociación de Usuarios VIP, un canal de comunicación para conocer sus inquietudes y sugerencias, así como para velar por la calidad del servicio y la defensa de sus derechos de acuerdo con su sistema de afiliación. Quienes estén inte-

resados pueden escribir al correo servicioalusuario@miclinicavip.com relacionando su nombre, identificación, dirección y número telefónico de contacto.

La Clínica VIP ofrece los servicios en Radiología e Imágenes Diagnósticas las 24 horas al día. La institución cuenta con un grupo de médicos radiólogos entrenados en las diferentes especialidades, entre ellas ultrasonido, radiología convencional, resonancia magnética, tomografía axial computarizada, mamografía y densitometría.

Mayor información en el Centro de Atención Telefónica para Imágenes: (57-1) 384 9656.

Pruebas de laboratorio a domicilio

Este año continuamos comprometidos con la protección y bienestar de nuestros usuarios. Es así como las personas afiliadas a nuestros planes de salud pueden acceder al servicio de toma de muestras

de laboratorio a domicilio a través de Emermédica con las mismas tarifas de bono de nuestros Centros de Especialistas Médicos, más el valor del domicilio, sin incremento por la cantidad de muestras solicitadas y con la posibilidad de recibir la orientación de un profesional de la salud en cuanto a los resultados de las pruebas.

Contamos con más de 600 tipos de exámenes que pueden pedirse de manera domiciliar y cuyos resultados son enviados a la dirección de correo electrónico suministrada por el afiliado. El servicio de toma de muestras a domicilio se encuentra disponible para personas mayores de 6 años dentro del perímetro de cobertura establecido en Bogotá y puede agendarse con cita previa en el horario que más le convenga al usuario.

Cómo sobreponerse a la fatiga pandémica

2020 DEJÓ SU HUELLA EN LA SALUD MENTAL DE CASI TODAS LAS PERSONAS. EXPERTOS BRINDAN HERRAMIENTAS PARA SOBRELLEVAR LA LLAMADA FATIGA PANDÉMICA O CANSANCIO QUE SURGE COMO RESPUESTA A LAS ALTERACIONES DE LA VIDA COTIDIANA, AL TIEMPO QUE ADVIERTEN QUE SIEMPRE SE DEBE ESTAR ATENTO PARA CONSULTAR A LOS PROFESIONALES.

La pandemia y el encierro que llegó con el virus han tenido repercusiones en la salud física y emocional de las personas. Síntomas como irritabilidad, fatiga, insomnio, taquicardia, dolores de cabeza, ansiedad, miedo y depresión se convirtieron en trastornos cotidianos difíciles de controlar. Esto es lo que se conoce como fatiga pandémica, término acuñado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para designar a la sintomatología generada por el aislamiento.

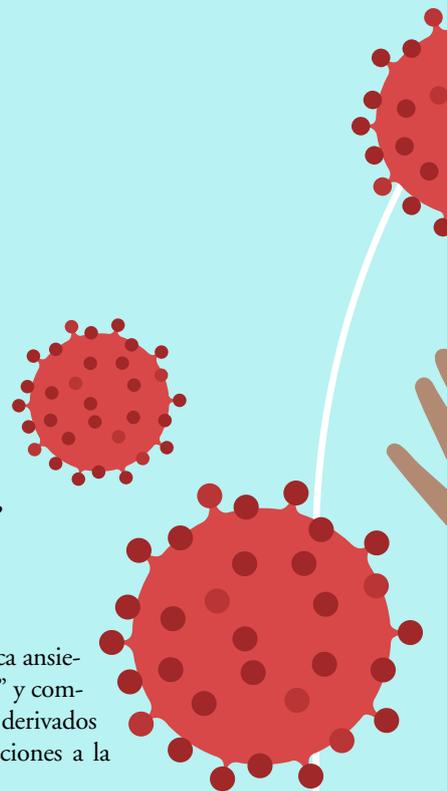
En Colombia, un estudio de Profamilia evidenció que el 75% de los encuestados ha presentado alguna afectación mental en el confinamiento. Juan Carlos Rivillas, director de investigaciones de esta entidad explica que de ese 75%, “el 54% dijo haberse sentido nervioso, el 53% cansado, el 46% impaciente y el 3% manifestó haber sentido rabia o ira por el aislamiento”. Según este estudio, los jóvenes entre los 18 y los 29 años han sido los más afectados por la cuarentena.

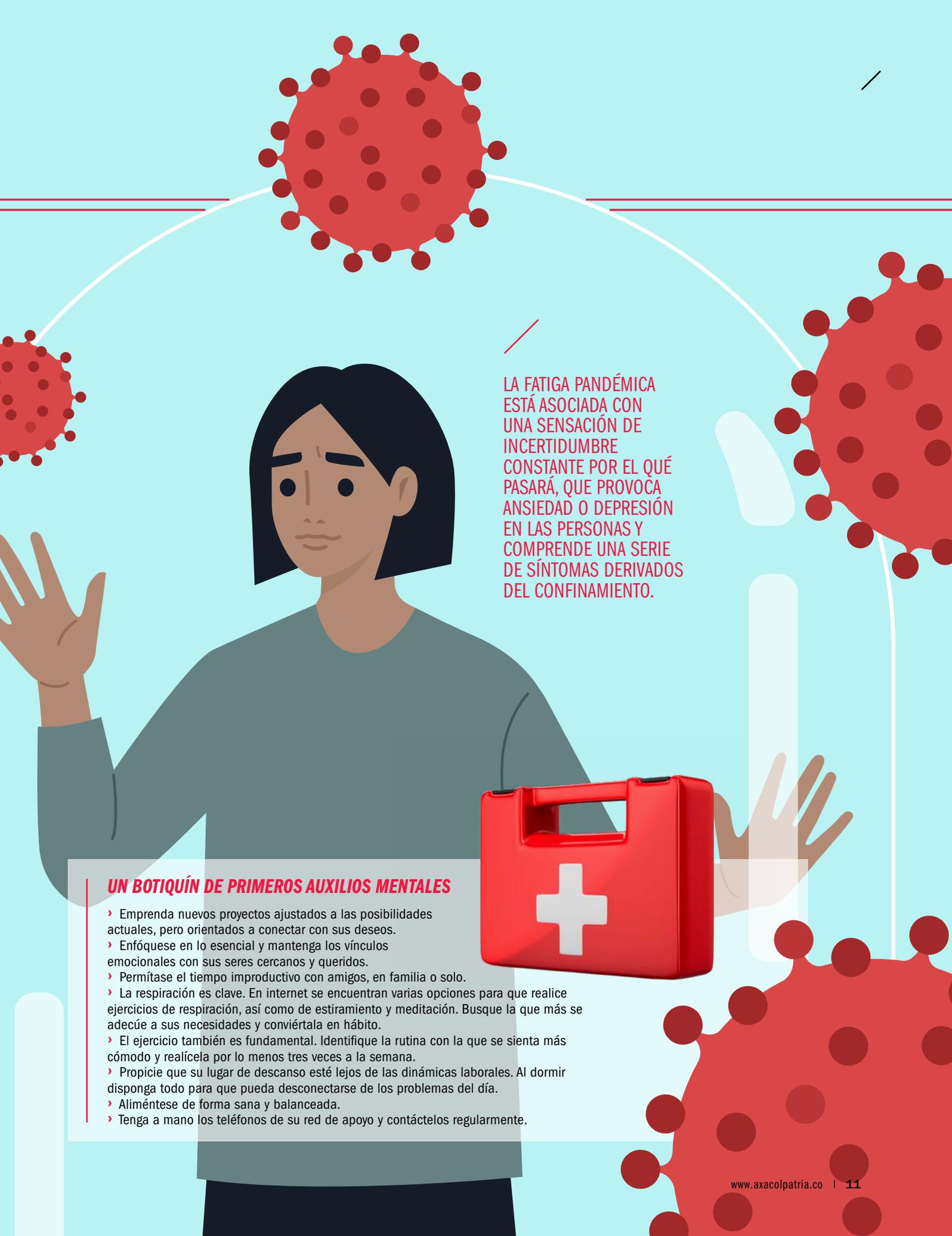
La psicóloga clínica Diana Marcela Herrera Montoya señala que la fatiga pandémica está asociada con “esa sensación de incertidumbre constan-

te por el qué pasará, que provoca ansiedad o depresión en las personas” y comprende una serie de síntomas derivados del confinamiento y las restricciones a la movilidad.

Para Alejandro Cely, psicólogo especialista en Psicología Clínica de la Universidad del Bosque y creador de @el_consultorio_del_psicólogo en Instagram, “la fatiga pandémica se debe principalmente a que las personas están haciendo todas sus actividades en un mismo espacio. La sobrecarga laboral, en especial para las mujeres, que además de cumplir con las tareas de su oficio o profesión deben también responder por las labores de la casa, se suma al cuidado de los hijos y eso genera agotamiento”.

Herrera explica que, “la dinámica tradicional que estábamos acostumbrados a llevar día a día permitía que muchas veces disfrazáramos y ocultáramos los problemas intrapersonales, escapando de ellos con la rutina, pero la pandemia nos ha obligado a enfrentar cara a cara esos problemas. El encierro y la convivencia 24 horas continuas, siete días a la semana, provocaron en muchas personas un cho-





LA FATIGA PANDÉMICA ESTÁ ASOCIADA CON UNA SENSACIÓN DE INCERTIDUMBRE CONSTANTE POR EL QUÉ PASARÁ, QUE PROVOCA ANSIEDAD O DEPRESIÓN EN LAS PERSONAS Y COMPRENDE UNA SERIE DE SÍNTOMAS DERIVADOS DEL CONFINAMIENTO.

UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS MENTALES

- › Emprenda nuevos proyectos ajustados a las posibilidades actuales, pero orientados a conectar con sus deseos.
- › Enfóquese en lo esencial y mantenga los vínculos emocionales con sus seres cercanos y queridos.
- › Permítase el tiempo improductivo con amigos, en familia o solo.
- › La respiración es clave. En internet se encuentran varias opciones para que realice ejercicios de respiración, así como de estiramiento y meditación. Busque la que más se adecúe a sus necesidades y conviértala en hábito.
- › El ejercicio también es fundamental. Identifique la rutina con la que se sienta más cómodo y realícela por lo menos tres veces a la semana.
- › Propicie que su lugar de descanso esté lejos de las dinámicas laborales. Al dormir disponga todo para que pueda desconectarse de los problemas del día.
- › Aliméntese de forma sana y balanceada.
- › Tenga a mano los teléfonos de su red de apoyo y contáctelos regularmente.

que emocional con todas aquellas cosas que tenían guardadas y que no se habían trabajado internamente”.

Con ella coincide Cely, quien apunta que a los altos niveles de incertidumbre por temor a la pérdida del trabajo o a contagiarse del virus, entre otros factores, se le suma el encierro no solo como transformador de la cotidianidad, sino también como catalizador de esos problemas que muchos venían guardando en su interior.

Antes de la pandemia, explica Cely, “estábamos saliendo y haciendo cosas todo el tiempo, socializando con los compañeros de trabajo, comiendo fuera; entonces nuestro cerebro estaba ocupado todo el tiempo. La cuarentena exacerbaba las relaciones interpersonales, nos cuestiona sobre si amamos o no a nuestra pareja, si la relación con nuestros hijos es cercana y evidencia aún más la falta de comunicación al interior de las familias. Muchas de ellas se dieron cuenta de que no había intimidad y eso las ha dejado desoladas”, afirma.

Para el experto, el tener espacios para uno mismo y generar otros don-

de uno pueda compartir con otras personas es clave para combatir los efectos del encierro. “Poder socializar es fundamental. Esto acompañado de hábitos saludables como comer bien, hacer ejercicio y tener rutinas de autocuidado, es decir, hacer cosas independientemente de salir o no de casa”, dice el especialista.

Herrera, por su parte, señala que los ejercicios además de físicos deben ser de respiración. “El yoga es una buena opción. También puede ayudar tener a mano objetos que permitan disminuir la ansiedad como pelotas de caucho o incluso aromas”, indica la psicóloga.

Ambos expertos coinciden en que no se debe haber miedo a la hora de acudir a un profesional de la salud mental y que se debe estar atento a las señales para hacerlo. Afectaciones en el sueño o en la alimentación son síntomas de alarma. Si la vida normal se ve afectada por el estrés, este es un signo claro de que debe consultar a un terapeuta.

Herrera puntualiza que, “sin duda la pandemia fue un golpe de fren-



LOS EFECTOS DEL ESTRÉS QUE GENERA LA INCERTIDUMBRE

- › Sentimientos de preocupación, temor, enojo, tristeza y frustración.
- › Dificultad para concentrarse.
- › Dificultad para dormir.
- › Dolor de cabeza y corporal, problemas estomacales y sarpullido.
- › Cambios en el apetito.
- › Bajos de energía y cambios en los deseos e intereses.
- › Mayor consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias.

LOS ALIMENTOS AMIGOS DE UN BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO

Una adecuada alimentación ayuda a evitar las enfermedades mentales, en tanto que la prevención siempre será el mejor tratamiento. El siguiente es un listado de recomendaciones para una nutrición que contribuya a mantener sana nuestra mente.

- › Es importante la ingesta de ácidos grasos omega 3, presentes en los aceites de pescado, el germen de trigo, las nueces y las semillas.
- › Las vitaminas del grupo B ayudan a la transmisión de impulsos nerviosos que refuerzan la memoria. Estas se encuentran en la levadura de cerveza, lecitina de soja, germen de trigo, vegetales de hoja verde, semillas, frutos secos, ajo, plátano, legumbres, yema de huevo, hígado, pescados y frutos del mar.
- › Los antioxidantes, que están en las frutas cítricas, los pimientos, la papaya, el kiwi y los tomates son fundamentales para la defensa contra el estrés oxidativo. La vitamina C es fundamental para la absorción del hierro y su carencia se traduce en sensación de fatiga.
- › El magnesio es un mineral esencial para moderar la excitabilidad nerviosa y muscular. Lo encontramos en alimentos como chocolate, avena, cereales integrales, mariscos y nueces.
- › La deficiencia de hierro origina anemia y falta de ánimo; este se encuentra en legumbres, carne y semillas o frutos secos.

te para que el mundo empiece a tomar en serio la salud mental. De nada sirve tener un cuerpo sano si estás herido emocionalmente. Las consultas en psicología han aumentado, evidenciando que son tiempos de tomar decisiones y actuar por un bienestar mental”.

RESILIENCIA Y SOLIDARIDAD

El decano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia, Carlos Alberto Palacio Acosta, quien es también miembro del grupo de investigación en Psiquiatría de esta institución educativa, ha manifestado que en la coyuntura actual las personas se encuentran sometidas a la presión del día a día, “a una dinámica de la cotidianidad diferente que genera cansancio, con las consecuencias que esto conlleva, y que no necesariamente se pueden considerar patológicas, pero que sí requieren que cada persona haga acopio de sus capacidades para autoprotgerse y superar las sensaciones de cansancio y fatiga”.

De acuerdo con lo expuesto por Palacio Acosta en el Sistema de Radio Educativa de la Universidad de Antioquia, la resiliencia y la solidaridad son las dos formas de hacer frente a la fatiga pandémica. “De lo que se trata es de normalizar lo que estamos viviendo y sintiendo; entender que es lógico que experimentemos cansancio y fatiga, que nuestros familiares nos expresen iguales sentimientos”.

Y otro punto fundamental para el decano es pensar y vivir el presente, “levantarnos y decir, estamos acá, estamos vivos, hoy amanecí sano, voy a trabajar con esfuerzo y dedicación, porque en la medida en que yo trabajo con esfuerzo y dedicación estoy ayudando y trabajando por los demás, porque esta pandemia nos ha demostrado un valor inmenso que se llama solidaridad y habíamos olvidado en gran parte”.

LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD MENTAL

La nutricionista y dietista Claudia Lizeth Godoy Moreno advierte sobre la importancia de una buena alimentación en el confinamiento, en tanto que está directamente relacionada con nuestra salud mental.

“Existen nutrientes esenciales que tienen un requerimiento de consumo diario para lograr mantener en equilibrio la parte hormonal y bioquímica a nivel cerebral y con buena funcionalidad”, explica Godoy. Agrega que hay algunos alimentos que per-



LA CREACIÓN COMO TERAPIA

Josué Carantón, docente investigador y doctorado en Educación en la Universidad de Salamanca, señala que el arte es un gran aliciente para controlar el estrés y la ansiedad.

“La crisis llevó a las personas a apropiarse de sus hogares, pues empezaron a notar que a sus espacios les faltaba vida y que necesitaban algo visual que les ayudara a mitigar el encierro y a construir o una escenografía que diera cuenta de otros sentires”, afirma Carantón.

Sí bien la contemplación de las obras artística es importante, la creación de ellas es una actividad determinante en el manejo del estrés. La escritura, el dibujo, el tejido e incluso la gastronomía son actividades que les ayudan a las personas a cambiar su mirada sobre sí mismas, al tiempo que les permiten lidiar mejor con la angustia y la ansiedad.

Lo principal de estas actividades artísticas es que humanizan y mejoran las posibilidades de comunicación. Está comprobado que los actos creativos aumentan los niveles de cortisona, una hormona asociada con el estrés.

LA ESCRITURA, EL DIBUJO, EL TEJIDO E INCLUSO LA GASTRONOMÍA SON ACTIVIDADES QUE LES AYUDAN A LAS PERSONAS A CAMBIAR SU MIRADA SOBRE SÍ MISMAS, AL TIEMPO QUE LES PERMITEN LIDIAR MEJOR CON LA ANGUSTIA Y LA ANSIEDAD.

miten equilibrar esas hormonas y esos neurotransmisores, lo que posibilita encontrar los ejes centrales de la saciedad y del hambre, que también están relacionados con algunos fenómenos emocionales.

La experta es enfática en la necesidad de mantener una alimentación equilibrada, suficiente, adecuada y variada. “Las frutas y las verduras son grandes aliados; además, es importante que ambientalmente nuestro mo-

mento de alimentarnos esté en un contexto adecuado: comer lejos de la pantalla, proponernos en el momento de la preparación y consumo de alimentos un contexto favorable fuera de los problemas cotidianos y ojalá comer acompañados, porque la comida es un acto social”, indica Godoy. Al tiempo, resalta el hecho de que es mejor evitar el consumo de alcohol y gaseosas porque estas sustancias no contribuyen al buen estado de ánimo.

Vacúnese y proteja su vida

ATENDER EL LLAMADO DE LA EPS Y VACUNARSE ES UNA FORMA DE PROTEGER SU SALUD Y LA DE SUS SERES QUERIDOS. SOLO DE ESTA FORMA PODRÁ DISMINUIRSE EL RITMO DE PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD.

Colombia inició en febrero pasado el Plan Nacional de Vacunación contra el COVID-19 con el objeto de reducir el contagio, así como las muertes y, en general, proteger a toda la población. Como se señala en este Plan, se busca vacunar a la población mayor de 16 años y no gestante en 2 fases y 5 etapas, priorizando los grupos de mayor riesgo hasta alcanzar 35 millones de colombianos vacunados. Según datos del Ministerio de Salud y Protección Social con corte al 9 de marzo de este año, más de 117 millones de personas en el mundo contrajeron la enfermedad y más de 2,6 millones han muerto debido a esta. En Colombia, desde marzo de 2020, cuando se conoció el primer caso, se han confirmado más de 2,2 millones de contagios y han fallecido más de 60 mil personas.

“No existen medicamentos a la fecha para esta enfermedad y la única y mejor acción para protegerse es vacunarse”, sostiene el doctor José Millán Oñate Gutiérrez, presidente de la Asociación Colombiana de Infectología-ACIN, quien además agrega que el mundo cuenta con vacunas seguras, que desarrolladas en tiempo ré-

cord cumplieron con el rigor científico necesario, cuentan con el aval de autoridades internacionales pertinentes como la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) y para su uso en el país, del Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos-Invima.

Las vacunas adquiridas por Colombia corresponden a Pfizer, AstraZeneca, Janssen, Moderna y Sinovac, las cuales se priorizan a medida en que van llegando al país y según las fases de vacunación.

El COVID-19 puede afectar a cualquier persona, así como también existen factores que influyen en el riesgo de enfermar gravemente y de morir, entre ellos, la edad avanzada, la obesidad y tener enfermedades crónicas no transmisibles.

UN ACTO RESPONSABLE

“La invitación es a atender el llamado a vacunarse y eliminar los mitos y temores que existen sobre la vacunación contra el COVID-19; todas las vacunas son seguras. Vacunarse es un acto responsable con la vida propia y contribuye a disminuir el ritmo de propagación de la enfermedad, lo cual trae

conigo una mayor activación de la economía y de la vida en sociedad, para regresar a esa normalidad anhelada”, sostiene Rodolfo Alberto Briceño, médico general adscrito a AXA COLPATRIA.

Por su parte, el doctor Enrique Gutiérrez Saravía, médico cirujano y delegado por Colombia ante la Sociedad Latinoamericana de Infectología Pediátrica-SIipe, explica que si bien aún no se sabe cuánto durará la inmunidad luego de aplicada la vacuna, es clave vacunarse para lograr la ansiada “inmunidad de rebaño”. Al respecto, el Plan Nacional de Vacunación señala que esta inmunidad se logra con al menos el 70% de la población colombiana vacunada.

Es importante tener presente al momento de recibir la vacuna, que esta puede ser de dosis única o de dos dosis, lo cual será de conocimiento del vacunado, quien además deberá diligenciar el respectivo consentimiento informado y entregarlo en el punto de vacunación. Este se descarga a través del sitio web oficial para la vacunación mivacuna.sispro.gov.co, portal en el que además se podrá consultar la etapa

LOS MITOS ALREDEDOR DE LA VACUNA

Implante de microchips. Los microchips nunca se han usado en vacunas y no son parte de las vacunas contra el COVID-19.

La vacuna causa infertilidad. Los estudios clínicos demostraron que las vacunas no afectan la fertilidad. Ninguna vacuna de la que se sospeche que puede afectar la reproducción ha sido o será aprobada.

Para qué vacunarse si ya tuve la enfermedad y quedé inmune para siempre. La inmunidad que alguien adquiere después de padecer la enfermedad puede variar de una persona a otra y aún no se cuenta con la suficiente información para conocer la duración de esta inmunidad natural. Vacúnese, puede reinfectarse.

que corresponde a cada uno y obtener mayor información.

Asimismo, si lo considera necesario, consulte sobre el tema a su médico de confianza y recuerde también actualizar sus datos en la EPS, ya que a través de esta o de la entidad que administre su plan de salud, se agendará su cita.

Las vacunas actuales aún no se aplican a personas menores de 16 años ni a mujeres embarazadas ya que

DOSIS DE LA VACUNA

- › Si recibe una vacuna contra el COVID-19 que requiere la administración de dos dosis se considera que está completamente vacunado dos semanas después de la segunda dosis. Las vacunas contra el COVID-19 de Pfizer-BioNTech y Moderna requieren dos dosis.
- › Si recibe una vacuna contra el COVID-19 que requiere la administración de una sola dosis, se considera que está completamente vacunado dos semanas después de la vacunación. La vacuna contra el COVID-19 Janssen de Johnson & Johnson solo requiere una dosis.

Fuente: Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales de Estados Unidos.

partan en el punto de vacunación, como permanecer 30 minutos en observación luego de recibir la vacuna y, desde luego, continuar con las medidas de bioseguridad como el uso de mascarilla, el lavado de manos frecuente con agua y

jabón y el distanciamiento social, entre otras, para proteger la salud propia y la de los demás. La inmunidad no se genera inmediatamente, así que hay que darle al cuerpo el tiempo necesario.

El doctor Gutiérrez señala que algunas personas pueden presentar dolor o enrojecimiento en el sitio de la aplicación, algún malestar general y eventualmente fiebre. Estos síntomas son de corta duración, pueden presentarse entre 24 y 48 horas después de recibir la vacuna y ceden espontáneamente, para lo cual se recomienda la aplicación de frío local, reposo y analgésicos antipiréticos solo en caso necesario y bajo recomendación médica.

Los profesionales de la salud consultados reiteran la importancia de desmitificar algunas ideas sobre la vacunación que se han masificado con el voz a voz o a través de Internet, y que solo siembran temor en la población. Vacunarse contra el COVID-19 está en nuestras manos y es nuestra responsabilidad.

los estudios adelantados para su desarrollo no incluyeron a esta población. Entre tanto, quienes tengan enfermedades autoinmunes sí podrán vacunarse.

CUIDADOS ADECUADOS EN LA POSVACUNACIÓN

De acuerdo con el doctor Enrique Gutiérrez, después de vacunarse es importante seguir las instrucciones que los profesionales de la salud im-

NO LE TEMA A LA VACUNACIÓN NI CREA EN LOS MITOS QUE CRECEN CON EL VOZ A VOZ O EN INTERNET. VACUNARSE ES UN ACTO RESPONSABLE CON LA VIDA.

Consejos nutricionales para recuperarse del COVID-19

UNA BUENA ALIMENTACIÓN, EJERCICIO FÍSICO Y DE RESPIRACIÓN MODERADO Y AUTOCUIDADO SON LAS MEJORES HERRAMIENTAS EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE UNA PERSONA AFECTADA POR EL VIRUS.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) el COVID-19 es una amplia familia de virus que afecta el cuerpo de una persona de diversas maneras, desde un resfriado común hasta síntomas más graves, los cuales pueden causar secuelas temporales o permanentes en algunos órganos como pulmones, riñón, hígado, corazón, sistema vascular y cerebro, entre otros.

Adicionalmente, el virus ha tenido efectos negativos en la salud mental de las personas que, a causa del distanciamiento social y las cuarentenas obligatorias, han empezado a padecer situaciones de ansiedad, estrés, depresión, afectando así la calidad de vida.

ALIMENTACIÓN ADECUADA

A causa de la infección respiratoria, y de acuerdo con la sintomatología que presente cada persona que haya sido contagiada con el virus, es posible que la masa muscular haya disminuido, y que el organismo se haya deshidratado debido a la tos y a la fiebre.

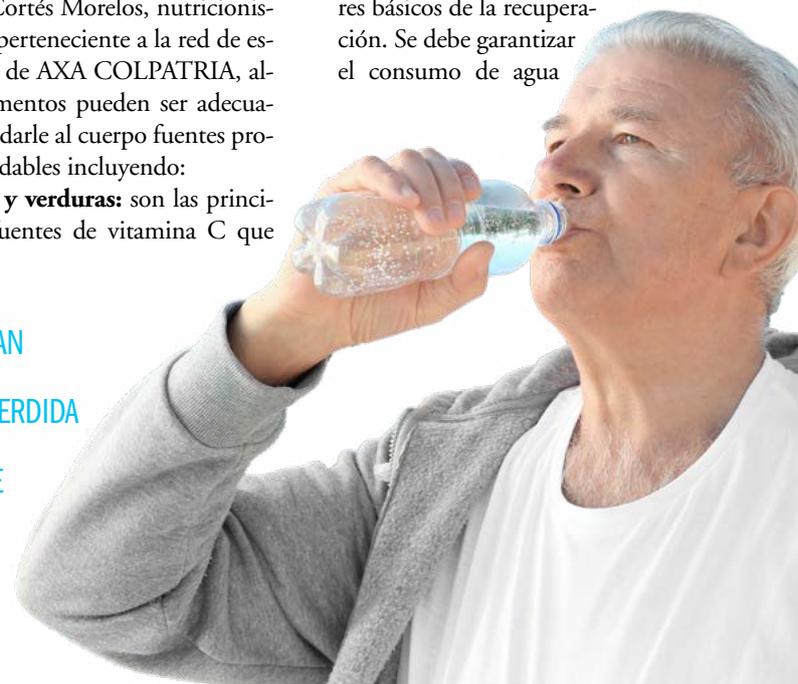
No existe una dieta específica para el cuidado de un paciente recuperado de COVID-19; sin embargo, según Marcela Cortés Morelos, nutricionista clínica perteneciente a la red de especialistas de AXA COLPATRIA, algunos alimentos pueden ser adecuados y brindarle al cuerpo fuentes proteicas saludables incluyendo:

- **Frutas y verduras:** son las principales fuentes de vitamina C que

aportan al sistema inmunológico. Es recomendable consumirlas en las tres comidas del día. Frente a las verduras, es importante hacer una elección de verduras crudas y cocidas para que mantengan sus nutrientes.

- **Lácteos:** aunque su consumo no es indispensable para la salud, los lácteos fermentados constituyen una buena fuente de calcio.
- **Alimentos de origen animal:** realizar un consumo moderado de estos alimentos. Se recomienda incluir el consumo de carnes (2-4 veces a la semana, máximo 1 vez de carne roja), pescados (2-3 veces a la semana) huevos (3-4 veces a la semana) y usar técnicas culinarias bajas en grasa como plancha, salteado, asado o guisado.
- **Semillas, grasas:** el aceite de oliva es, por excelencia, un alimento rico en grasas saludables. Es ideal consumir frutos secos (almendras, nueces, etc.) y semillas (girasol, calabaza). Es importante evitar los frutos secos endulzados y salados.
- **Productos integrales y legumbres:** cereales integrales procedentes del grano entero (pan, pasta, arroz integral) legumbres guisadas o estofadas.
- **Hidratación:** es uno de los pilares básicos de la recuperación. Se debe garantizar el consumo de agua

UNA DE LAS PRIORIDADES PARA LOS PACIENTES QUE HAN ESTADO HOSPITALIZADOS O QUE INCLUSO HAN SIDO INTUBADOS, ES RECUPERAR LA MASA MUSCULAR PERDIDA HACIENDO EJERCICIOS DE FUERZA ADAPTADOS A SUS POSIBILIDADES Y GARANTIZANDO SUFICIENTE INGESTA PROTEICA EN LA DIETA.



en personas mayores. Hay que tener en cuenta que no se consideran una fuente de hidratación los líquidos como jugos de fruta o leche. Y en lo posible, evitar bebidas refrescantes o edulcoradas y alcohólicas.

EJERCICIO FÍSICO MODERADO

Es importante ejercitarse a diario, siempre y cuando el estado físico y la sintomatología lo permitan. No se recomienda realizar esfuerzos si aún se está con sensación de ahogo o dificultad para respirar. Hay que tener en cuenta que el ejercicio físico no necesariamente significa hacer deporte fuera de casa; actividades como jugar con los más pequeños, bailar y limpiar la casa, activan el cuerpo.

Algunas recomendaciones de Gustavo Tovar, médico especialista en el deporte de AXA COLPATRIA son:

1. Realizar ejercicios de respiración

- **Normal:** respiraciones lentas y pausadas en las que inspiramos lenta y profundamente. Si puede, trate de retener el aire 2 segundos en los pulmones y suéltelo lentamente. Realice este ejercicio por 3 minutos.
- **Diafragmática:** acostado boca arriba, inhale hinchando el estómago y exhale lentamente, deshinchándolo. Hágalo por 2 minutos.

2. Ejercicios físicos

- **Movilidad:** sentado con las piernas cruzadas. Se inhala y se exhala lentamente, movilizándolo la espalda de forma lateral hacia ambos lados. 10 a 15 repeticiones.
- **Resistencia:** se inhala y baja la pelvis haciendo una flexión de rodillas a la vez que se alargan los brazos hacia el

techo. Se exhala lentamente y se vuelve a la posición inicial.

CUIDE SU MENTE

El cuidado de la salud mental también debe ser una prioridad en la recuperación de un paciente con COVID-19. Aún después de recuperarse, es natural seguir sintiendo estrés, ansiedad, angustia y preocupación debido a los confinamientos o a la situación actual de la pandemia. Estas son algunas alternativas para su cuidado:

1. Tomar descansos y limitar el consumo de información sobre la pandemia.
2. Relajarse para disfrutar de actividades que le gusten.
3. Socializar. Seguir manteniendo el contacto con los familiares y amigos es importante, sin embargo, es fundamental continuar con todas las precauciones de distanciamiento, aún después de recuperarse.

¡PRIMERO EL AUTOCUIDADO!

Es importante seguir manteniendo las medidas de protección y bioseguridad para protegernos y proteger a quienes más queremos. Estas son algunas recomendaciones frente al uso del transporte público, viajes, asistencia a reuniones con amigos o familia o, incluso, para retornar al trabajo:

1. Usar adecuadamente el tapabocas cubriendo nariz y boca.
2. Evitar tocar la cara.
3. Respetar la distancia social de dos metros.
4. Evitar saludar de beso o abrazo y dar la mano.
5. Lavar constantemente las manos con agua y jabón frotando palmas, dedos y nudillos. Hacerlo siempre después de estar en contacto con objetos contaminados, toser o estornudar.

AUNQUE NO EXISTE UNA DIETA ESPECÍFICA PARA EL CUIDADO DE UN PACIENTE RECUPERADO DE COVID-19, ALGUNOS ALIMENTOS LE BRINDAN AL CUERPO LAS FUENTES PROTEICAS QUE NECESITA.



El core y cómo fortalecerlo

REALIZAR EJERCICIOS DE CORE NOS AYUDA A RESPIRAR CORRECTAMENTE, PROTEGER LOS ÓRGANOS INTERNOS E INCREMENTAR LA ESTABILIDAD QUE SE NECESITA PARA REALIZAR LOS MOVIMIENTOS DEL DÍA A DÍA.

El core es un concepto funcional que engloba la parte central del cuerpo, de allí la importancia de conseguir estabilidad y fuerza en esta zona. Actividades diarias como mantenerse de pie, levantar un objeto pesado o patear una pelota utilizan la musculatura del core y pueden realizarse de forma más eficiente si el cuerpo se encuentra correctamente alineado y estable. Hay que tener en cuenta que algunas consecuencias o riesgos de no tener el core fortalecido son las hernias discales, el desgaste de las vértebras, las lesiones en la columna vertebral y el desarrollo de lesiones articulares en hombros, cadera o rodillas.

Para entender su funcionamiento es fundamental conocer de qué está compuesta esta área:

- **Parte superior:** el diafragma.
- **Parte anterior:** el transverso del abdomen y el recto abdominal.
- **Parte posterior:** los músculos extensores de la columna.
- **Parte lateral:** oblicuos tanto internos como externos y el cuadrado lumbar.
- **Parte inferior:** músculos del suelo pélvico y otros músculos como el dorsal ancho, el glúteo mayor y el trapecio.

BENEFICIOS DE EJERCITAR ESTA PARTE DEL CUERPO

Un core ejercitado reporta importantes ventajas entre las que se destacan:

- **Estabilidad y equilibrio:** si los músculos del core están fortalecidos proporcionan firmeza, permitiendo que desarrollemos un buen equilibrio y una buena coordinación.
- **Eficiencia y ahorro de energía:** un core débil ejercita músculos de forma innecesaria para compensar los balanceos y su impacto. Los corredores, por ejemplo, necesitan ahorrar energía usando solo los músculos indispensables. Un core fuerte demanda una menor cantidad de oxígeno al correr.
- **Corrección de la postura corporal:** permite un mayor control de la postura del cuerpo.
- **Reducción de fatiga y respiración:** previene un mayor gasto energético que redundaría en una mejor respiración al hacer ejercicio y evita la fatiga.
- **Reduce el riesgo de lesiones:** permite mantener estable el cuerpo y proporciona más fuerza a las extremidades.
- **Alivia el dolor de espalda:** entre más se tenga fortalecido el core,

menos dolor de espalda se padecerá.

- **Mejor rendimiento:** una mayor estabilidad y firmeza de la zona media posibilitará la realización de movimientos más efectivos y mejorará el rendimiento.

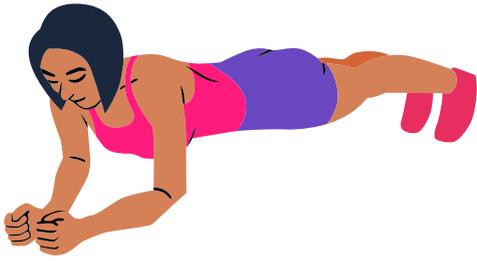
EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD

Para Gustavo Tovar, médico especialista en el deporte de AXA COLPATRIA, trabajar los músculos del core incrementa el equilibrio y estabilidad de la columna y la rigidez de la zona lumbar, gracias al aumento de los patrones de activación muscular que permiten mantener una buena postura, evitar lesiones, reducir el dolor y la inestabilidad. Algunos ejercicios recomendables son:

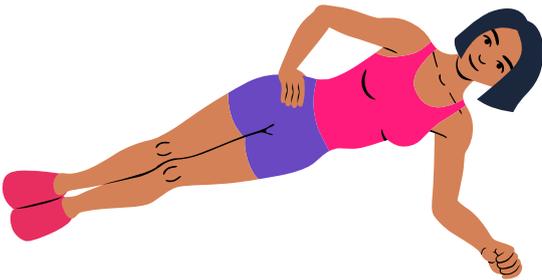
- **Hollow hold o balanceo:** es un ejercicio isométrico de peso corporal. Para realizarlo hay que mantener los hombros bajos y separados de las orejas. La parte baja de la espalda debe quedar pegada al suelo. Es uno de los ejercicios fundamentales para trabajar y fortalecer el core, además de marcar la parte abdominal.



FORTALECER ESTA ZONA PERMITE CONSEGUIR UNA MAYOR EFICIENCIA EN LOS MOVIMIENTOS, MEJORAR LA POSTURA Y EVITAR FUTURAS LESIONES.



- **Plancha:** es uno de los ejercicios más efectivos para fortalecer el abdomen y el torso. Para realizar una plancha correctamente, hay que poner los antebrazos en el suelo, paralelos el uno del otro. Este ejercicio genera un trabajo global, es decir, involucra a varias zonas del cuerpo. Además de la activación abdominal, fortalece los brazos, el pecho, la espalda, los glúteos y los cuádriceps.

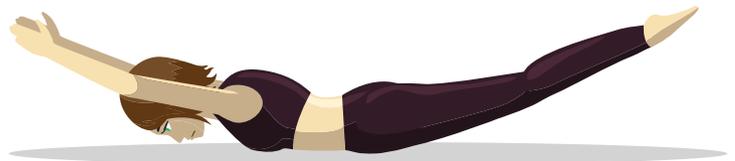


- **Planchas laterales:** trabajan los abdominales oblicuos y los músculos de la espalda baja. Es un ejercicio exigente en cuanto al equilibrio.



- **Entrenamiento del glúteo (glute bridge):** para realizarlo hay que acostarse tumbados boca arriba en el suelo, con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies bien apoyadas y los talones a una distancia de medio pie de los glúteos. En esa posición se levantan los glúteos hacia el techo hasta quedar apoyados solamente en los pies, y formar una línea recta con la espalda. Es un ejercicio donde se trabaja la musculatura posterior de las piernas (glúteos e isquiotibiales), la zona lumbar y la musculatura de la espalda, implicando el abdomen para una correcta ejecución del movimiento.

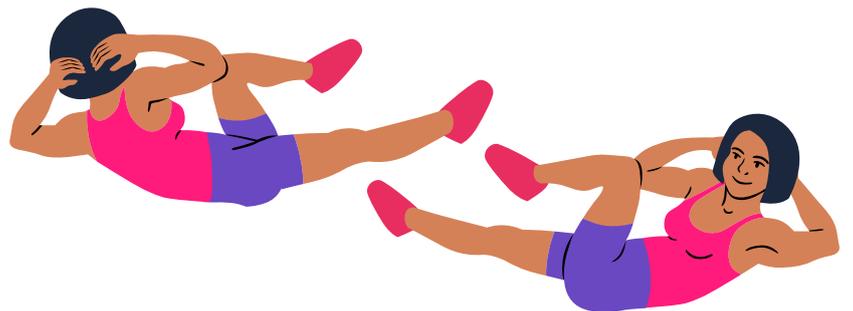
- **La pose de Superman:** recostados boca abajo, hay que apoyar brazos y piernas sobre el piso y extender lentamente los brazos hacia el frente y las piernas hacia atrás tensando los músculos. Este movimiento es eficaz para evitar los dolores en la parte baja de la espalda porque el *core* está muy débil. Fortalece los músculos de la espalda y del abdomen y trabaja los músculos de los glúteos.



- **Bird-dog (ave-perro):** el nivel de estabilidad realizando este ejercicio es extremo. Para realizarlo de manera correcta se debe levantar el brazo izquierdo y la pierna derecha apretando los glúteos y el abdomen.



- **Crunch de bicicleta:** es un ejercicio completo que trabaja abdominales frontales y oblicuos, además de permitir ejercitar cuello, cuádriceps y glúteos. Tumbados boca arriba, con las piernas extendidas y separadas del suelo, se ponen las manos detrás de la cabeza, se dobla la rodilla izquierda mientras se gira la parte superior del tronco hacia la derecha intentando tocar el codo (derecho) con la rodilla (izquierda), y así con el otro brazo.



LOS EJERCICIOS CORE SE DESTACAN ENTRE LOS MEJORES MÉTODOS DE TRATAMIENTO A PACIENTES CON PROBLEMAS MUSCULOESQUELÉTICOS, PUES FORTALECEN LA CADERA Y POTENCIAN LA ESTABILIDAD VERTEBRAL Y DE LA PELVIS.



Las claves del aprendizaje socioemocional

FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES SE HA CONVERTIDO EN PRIORIDAD PARA LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS, ASÍ COMO EN UNA NECESIDAD PARA LAS FAMILIAS, PUES LA CONVIVENCIA Y LA ADAPTACIÓN AL CAMBIO EN LA NUEVA NORMALIDAD TRAEN GRANDES RETOS PARA LA SOCIEDAD.

Durante esta época niños y adolescentes están demandando más que nunca atención a su salud emocional, producto del estrés y de las emociones intensas que viven y que se deben en gran parte a las restricciones que trajo la pandemia.

Hoy los niños no pueden compartir o jugar al aire libre como lo hacían antes, lo cual puede afectar su proceso de desarrollo, y los adolescentes no pueden departir con sus amigos ni socializar como quisieran a su edad.

El tema ha cobrado gran importancia en los colegios y ya muchos están fortaleciendo sus métodos de enseñanza a través del aprendizaje socioemocional. Este conlleva involucrarse más en el conocimiento de los estudiantes y comprender las situaciones que viven para de esta forma trabajar en

acciones para el desarrollo y fortalecimiento de sus habilidades socioemocionales y de su desempeño académico.

De acuerdo con Luisa González, directora del centro de desarrollo infantil Sensory Learning, el aprendizaje socioemocional contribuye a que los niños y adolescentes adquieran y fortalezcan sus habilidades para desenvolverse de la mejor forma en diferentes espacios, reconozcan y manejen sus emociones, establezcan metas y les den un manejo adecuado de los conflictos. “Los colegios están comprendiendo que no basta con brindar conocimiento, obtener los mejores puntajes en las pruebas Saber 11 o contar con un excelente pénsum académico, pues esto va articulado con el trabajo en el desarrollo de las habilidades socioemocionales”, dice González.

CUANDO SE TRABAJA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES SE REALIZAN ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYEN AL APRENDIZAJE DEL TRABAJO COLABORATIVO, EL RECONOCIMIENTO DE LAS FORTALEZAS Y LAS OPORTUNIDADES DE MEJORAR.

SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

La pediatra y especialista en homeopatía Liliana Camargo, adscrita a AXA COLPATRIA, indica que se trata de lograr un desarrollo integral de niños y adolescentes a través del juego, así como de ejercicios para resolver determinadas situaciones.

De hecho, y como lo sostiene la pediatra González, las enfermedades también tienen origen en lo emocional, lo cual pone sobre la mesa la importancia de que los profesionales de la salud no se limiten a indagar solo por los síntomas físicos que presenta un paciente, sino también sobre su estado de ánimo y sus emociones.

“Situaciones vividas en el hogar durante la pandemia, no haber regresado al colegio o el cambio del mismo y hasta la muerte de un ser querido, entre otras, pueden afectar la salud del menor”, señala la doctora González, quien agrega que el éxito de la vida está en la felicidad, y es el buen manejo de las emociones el que permite superar muchos problemas en la vida adulta, como por ejemplo, pérdidas de trabajo o pareja y dificultades con miembros de la familia, entre otras.

La pediatra Camargo agrega que el desarrollo de las habilidades socioemocionales se enseña en casa y requiere fortalecerse en el colegio. “Los modelos de educación de hoy deben encaminarse a una educación integral que, además del aprendizaje de asignaturas como matemáticas, inglés u otras, eduquen explorando y reforzando la inteligencia emocional. Varios colegios están implementando distintos modelos en su educación como, por ejemplo, el empleo de técnicas como yoga o ejercicios de respiración para que los niños logren el autocontrol y fortalezcan su carácter”.

Pasar de un colegio al aire libre a conectarse a través de una pantalla, disminuyendo la posibilidad de socializar y compartir, ha sido un desafío en el que se han puesto a prueba no solo a los estudiantes, sino también a los docentes y a los padres. En este sentido, Patricia Pinzón, rectora de la institución educativa Niño Jesús de Praga señala que la pe-

dagogía debe estar basada en el afecto, teniendo en cuenta el ser, el hacer y el saber.

Esta institución educativa que tiene su sede en Ibagué emprendió el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes antes de la pandemia, lo cual le permitió fortalecer su trabajo en el tema a través de la

comunicación virtual. Próximamente iniciarán el modelo de alternancia, para lo cual el colegio ya se está preparando. “El ser es el centro de todo nuestro trabajo; entendemos que cada persona tiene un ritmo de desarrollo diferente y de ahí parte la estrategia para lograr que adquiera y gestione el conocimiento”, puntualiza la rectora Pinzón.

LAS PRINCIPALES HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Autoconocimiento: capacidad de conocerse a sí mismo a nivel emocional y cognitivo.

Trabajo colaborativo: coordinar con los demás, trabajar articuladamente y como un equipo para conseguir un logro.

Empatía: ponerse en el lugar del otro.

Autogestión: permite lograr el autoconocimiento para usarlo como impulso para llegar a un objetivo, siendo consciente de las capacidades que se tienen.

Toma de decisiones responsables: conlleva actuar según la situación y asumir las decisiones que se tomen.

Relaciones interpersonales: hace referencia al relacionamiento con los demás, de acuerdo con los espacios de interacción.

Comunicación asertiva: comunicar las ideas de forma clara y con la mejor actitud.



Volver al odontólogo sin temor

EN ESTA PANDEMIA VIRAL LOS ODONTÓLOGOS HAN INCREMENTADO LOS ESTÁNDARES DE SEGURIDAD PARA PROTEGER SU PRÁCTICA Y TAMBIÉN A SUS PACIENTES. RECOMENDACIONES PARA QUE REALICE SU CHEQUEO DE SALUD ORAL SIN CONTRATIEMPOS.

Lo urgente no da espera, y más si se trata de un dolor de muela en medio de una pandemia que se ha prolongado por más de un año. En el caso de fractura de un molar, por ejemplo, la visita al odontólogo es impostergable.

Así le sucedió a Rosalena García, una enfermera que a pesar de haber tomado todas las precauciones en su trabajo, no pudo evitar contagiarse de COVID-19. Ella logró superar la enfermedad y recuperarse, y al cabo de un mes presentó un fuerte dolor de cabeza que la llevó a sospechar que podría tratarse de un problema dental. En efecto, una radiografía confirmó la fractura de un molar en el maxilar superior derecho.

En total fueron seis citas entre radiología, cirujano maxilofacial y periodoncia. Y la primera pregunta que le hacían los odontólogos era si había tenido coronavirus o algún contacto con un enfermo. Un mes después del contagio de Rosalena ya era seguro asistir al odontólogo, tanto para el equipo profesional como para otros pacientes.

Por ser enfermera no le sorprendió el estricto protocolo exigido durante cada cita odontológica, pero reconoce que sí es más exigente que antes y que

en todos los casos no se descuidó ningún detalle. Cada cita incluyó lavado de manos, baño de alcohol, tapabocas, gorro, babero, polainas y una bolsa especial para guardar el celular, el bolso y sus pertenencias en un *locker* que fue desinfectado posteriormente.

Tras la operación continuaron las citas de control en las que fue tratada por otras enfermedades dentales no tan graves, pero que se habían incrementado tras más de un año de no asistir a sus citas por temor al contagio del virus.

Ante la importancia de no descuidar la salud oral ni dejar de asistir a limpiezas dentales y otros procedimientos estéticos, la Federación Odontológica Colombiana, el Colegio Colombiano de Odontólogos

EL ODONTÓLOGO Y SU AUXILIAR DEBEN CONTAR CON EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP), QUE CONSTA DE OVEROL, GAFAS, TAPABOCAS DESECHABLES (N-95) Y VISOR.

logos y la Asociación Colombiana de Facultades de Odontología socializaron un protocolo de bioseguridad que sigue las recomendaciones mundiales y que es la guía entre los profesionales aliados a los planes de salud de AXA COLPATRIA.

MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

Para la odontóloga Andrea Uruña, aliada de AXA COLPATRIA a través de e-Dental, red de clíni-

cas dentales, antes de la pandemia los profesionales de la salud oral ya venían siguiendo estrictos protocolos de bioseguridad, solo que con la llegada del COVID-19 se reforzaron aún más.

Uruña recomienda asistir al odontólogo de forma periódica y no solo cuando hay una urgencia, especialmente cuando se requieren tratamientos que exigen controles y que no se deben aplazar por mucho tiempo. También se han incrementado los casos de pacientes próximos a viajar que presentan alguna molestia. “Si algo les está incomodando, no hay que darle más largas”, recomienda la especialista.

Su invitación es acudir al odontólogo siguiendo los protocolos de bioseguridad y teniendo la confianza de que en los consultorios se cumple con todos los lineamientos. El protocolo comienza desde la solicitud de la cita con preguntas clave como enfermedades recientes y cualquier signo que revele si el paciente ha tenido coronavirus. El diligenciamiento de este cuestionario es clave para la seguridad del equipo profesional y de otros pacientes.

En la clínica dental el protocolo inicia desde la entrada con una desinfección de pies a cabeza y guardando la distancia social entre los pacientes que llegan con cita previa. Señala la odontóloga Andrea Uruña que el paciente debe ir solo, llegar con el tapabocas y un buen equipo de bioseguridad. Se les recomienda a las mujeres recogerse el cabello y no usar cremas ni maquillaje.

Uruña explica cuáles son los principales medidas de bioseguridad que se toman al visitar al odontólogo:

- Al llegar al consultorio se desinfectan los zapatos y se le indica al paciente el lavado de manos. El tapa-

bocas solo se retira en el consultorio y se guarda en una bolsa de papel.

- Durante la consulta el odontólogo y su auxiliar deberán contar con el Equipo de Protección Personal (EPP), que consta de overol, gafas, tapabocas desechables (N-95) y visor.
- A cada paciente se le pone una bata antifluido que se desecha una vez finalizada la consulta. Después de cada cita se procede a desinfectar el consultorio. En esta rutina se usa alcohol y amonio cuaternario para limpiar las unidades, las paredes, el techo y toda el área con toallas que se desechan inmediatamente.

EL PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD EN LOS CONSULTORIOS ODONTOLÓGICOS COMIENZA DESDE LA SOLICITUD DE LA CITA CON PREGUNTAS CLAVE COMO ENFERMEDADES RECIENTES Y CUALQUIER SIGNO QUE REVELE SI HA TENIDO CORONAVIRUS.

¿QUÉ DICE EL PROTOCOLO?

De acuerdo con el protocolo de bioseguridad diseñado por la Federación Odontológica Colombiana, el Colegio Colombiano de Odontólogos y la Asociación Colombiana de Facultades de Odontología se deben seguir lineamientos como:

- › En la sala de espera limitar el número de sillas y separarlas al menos 2 metros; retirar revistas, floreros y control del televisor y evitar en la medida de lo posible la coincidencia de más de un paciente en sala de espera.
- › El paciente debe ingresar solo y con tapabocas.
- › Cuando ingresa el paciente se le toma la temperatura, si presenta fiebre la consulta se posterga por 14 días.
- › Limpieza de manos durante 40 segundos con gel antibacterial.
- › Responder cuestionario para confirmar el *triage* telefónico (si presenta fiebre, signos o síntomas de enfermedad respiratoria y certificado médico de recuperación si ya presentó coronavirus).
- › En la consulta es necesario ponerle al paciente los elementos de protección: gorro, gafas y babero. También se recomienda realizar enjuagues bucales antes de iniciar los procedimientos en la cavidad oral con el fin de disminuir la carga microbiana.
- › El uso de ultrasonidos, así como de piezas de mano o de la jeringa aire /agua y la utilización del contra-ángulo generan muchos aerosoles. El odontólogo debe elegir siempre el método que produzca la menor aerosolización posible.

Comenzar

CONSEJOS DE EXPERTOS PARA QUE LOS ADULTOS MAYORES RETOMEN SUS RUTINAS LUEGO DE LOS LARGOS CONFINAMIENTOS.

de nuevo

Ahora que muchos adultos mayores ya están vacunados, que pasó el segundo pico de contagios y que los confinamientos estrictos han cesado, es momento de retomar la vida. La clave está en saber cómo hacerlo para cuidar su salud física, mental y emocional.

Ana Millán, psiquiatra adscrita a AXA COLPATRIA considera que la principal recomendación que se le puede dar a estas personas es que retomen las actividades que realizaban antes de la pandemia, “de manera progresiva, sin perder los protocolos y reiniciar la socialización conservando la distancia”. Millán aclara, además, que aún con la vacuna se deben conservar las medidas de bioseguridad por la posibilidad de otras cepas.

Robinson Cuadros, médico geriatra y expresidente de la Asociación



LA SALUD MENTAL ES CLAVE

Según la Clínica Mayo, “las encuestas muestran un aumento de importancia en el número de adultos mayores que reportan síntomas de estrés, ansiedad, y depresión, si se compara con las encuestas previas a la pandemia”.

Colombia no es la excepción, pues vivir con miedo constante frente a un enemigo que puede estar en cualquier parte, como es el coronavirus, genera estrés y afecta el estado emocional.

Por estas razones es importante que las personas mayores cuiden su salud mental, aún más cuando reciben mucha información sobre su mayor riesgo de contraer el virus y de morir, en comparación con el resto de la población.

Los expertos recomiendan que las personas escriban cartas, poemas, coplas o memorias en las que expresen todos los sentimientos y las emociones que les ha generado la pandemia. Esta forma de expresión les ayudará a desahogarse y también a comprender lo que están viviendo.

También pueden aprovechar estos tiempos para explicarles a otros el legado cultural y emocional que quieren dejar, ya sea grabado en videos o plasmado en escritos como unas memorias. Esto le dará un mayor sentido a sus vidas.

Para evitar la contaminación con tanta información frente a la pandemia lo ideal es ver noticias solo una vez al día y buscar únicamente la información oficial, no creer en las cadenas de WhastApp ni hacerles caso a las noticias que no se sabe de dónde vienen ni cómo aparecieron.

Colombiana de Gerontología y Geriátrica, explica que es importante que las personas no confundan el distanciamiento físico con el social, es decir, las personas sí pueden compartir con los demás siguiendo las normas de lavado de manos, uso de tapabocas y distancia física.

Una vez se tienen claras las medidas que deben conservarse para evitar el contagio, es posible comenzar a planear el reinicio de una nueva etapa porque, como dice Cuadros, “si la vida nos dio esta segunda oportunidad de sobrevivir al coronavirus, tenemos que aprovecharla para seguir creciendo”.

CÓMO RETOMAR LA VIDA

El geriatra brinda las siguientes ocho recomendaciones par iniciar una nueva rutina:

1. Evaluar cómo está la salud osteomuscular, la salud nutricional y la salud mental para diseñar un plan de actividades que le permitan a la persona fortalecer su actividad física, social y espiritual.
2. Diseñar una rutina de ejercicios físicos aeróbicos, lentos y progresivos, que comiencen a realizarse sin afán.
3. Durante la pandemia, muchas personas pudieron haber deteriorado su masa muscular, por eso es importante que para retomar su actividad física cuenten con el acompañamiento de profesionales de la salud como fisioterapeutas, el médico tratante o el geriatra.
4. Realizar ejercicios de estimulación cognitiva como juegos de mesa, sudokus, crucigramas o incluso aprovechar la oferta de juegos por internet. Es ideal si estos pueden jugarse con familiares y amigos.
5. Un buen soporte para enfrentar los cambios que ha traído la pandemia puede ser aprender a meditar y fortalecer la conexión espiritual.
6. Es clave mantenerse ocupado y útil. Como dice Cuadros, “el sentido de productividad y utilidad no tiene fecha de vencimiento”.
7. Conservar unas buenas rutinas de sueño como acostarse y levantarse a la misma hora y evitar dormir durante el día.
8. Tomar el sol directamente es un excelente medicamento para el cuerpo y para el ánimo.

Estas actividades le permitirán a la persona tener una vida ocupada, activa y sana, lo cual es importante para enfrentar esta nueva coyuntura que está viviendo el mundo con la pandemia y sus secuelas.

DURANTE LA PANDEMIA MUCHAS PERSONAS PUDIERON HABER DETERIORADO SU MASA MUSCULAR, POR ESO ES IMPORTANTE QUE AL RETOMAR SU ACTIVIDAD FÍSICA CUENTEN CON EL ACOMPAÑAMIENTO DE UN PROFESIONAL DE LA SALUD.



EN ESTA NUEVA ETAPA ES FUNDAMENTAL EVALUAR CÓMO ESTÁ LA SALUD OSTEOMUSCULAR, NUTRICIONAL Y MENTAL PARA DISEÑAR UN PLAN DE ACTIVIDADES QUE LE PERMITAN A LA PERSONA FORTALECER SU ACTIVIDAD FÍSICA, SOCIAL Y ESPIRITUAL.

EN CASA



Aproveche su huerta aromática casera

A LA HORA DE SEMBRAR AROMÁTICAS EN CASA, LO MÁS IMPORTANTE ES LA DISPONIBILIDAD PARA APRENDER SOBRE LAS PLANTAS, SUS PROCESOS Y SUS PROPIEDADES.

Un pequeño espacio en el hogar —que bien puede ser la terraza, el balcón o incluso un lugar en la cocina— es todo lo que se necesita para cultivar hierbas aromáticas como menta, romero, albahaca o cidrón. Para hacerlo se necesitan pocas herramientas y mucha disposición para aprender sobre su cuidado.

Diana Cruz es la creadora de “Armadilla, mezcla de plantas”, que en Instagram aparece como @armadilla-deolor, una apuesta por la siembra, cuidado y bondades de las hierbas aromáticas. Ella señala que para la creación de una huerta casera “lo fundamental es la disposición de experimentar y ver los alimentos de una manera más familiar y curiosa, así como irse involucrando con el desarrollo de las plantas”.

Cruz indica que la huerta puede construirse en recipientes reciclables como botellas pet, cajas de madera e incluso en los empaques de los huevos. “Lo principal es que el soporte tenga agujeros para poder garantizar que la humedad y el agua con la que se nutre la planta puedan ser filtradas de manera eficiente para su absorción”, explica.

La experta también apunta que la nutrición de la tierra es importante en el desarrollo de la huerta. “Esta se puede alimentar con el lixiviado que extraemos cuando hacemos compostaje con el material orgánico que queda en la cocina. También puede hacerse con cáscaras de huevo y otros elementos que garantizan que la planta se pueda ir fortaleciendo porque, de lo contrario, la tierra se va volviendo árida”.

LUZ Y TEMPERATURA

La ubicación de las plantas es clave, en tanto las aromáticas demandan como mínimo unas seis horas a

LA HUERTA PUEDE CONSTRUIRSE EN RECIPIENTES RECICLABLES COMO BOTELLAS PET, CAJAS DE MADERA E INCLUSO EN LOS EMPAQUES DE LOS HUEVOS.





LAS AROMÁTICAS SE CLASIFICAN SEGÚN SU CICLO EN PERENNES, ANUALES Y BIANUALES Y TIENEN PROPIEDADES ANTIMICROBIANAS, ANTIFÚNGICAS Y ANTIOXIDANTES.

SUS PROPIEDADES

Dentro de las propiedades de las hierbas aromáticas se destacan las siguientes:

- **Albahaca:** antináuseas y carminativo (favorece la disminución de la generación de gases en el tubo digestivo).
- **Árnica:** antiséptico y antiinflamatorio.
- **Cilantro:** antimicrobiano.
- **Eneldo:** antibacteriano.
- **Hoja de Laurel:** reduce la acidez gástrica.
- **Manzanilla:** antiespasmódico, antiséptico ocular.
- **Menta:** digestivo, antimicrobiano y antioxidante. Al masticarse ayuda también a disminuir la náusea.

la luz y no deben tener exceso de agua en sus raíces, por lo que el drenaje también es indispensable para su desarrollo. Para esto último serán suficientes unos orificios en la base de los recipientes que las soporten.

“El tipo de plantas que se cultiven dependerá de la temperatura y la luz que tengamos en el espacio, así como del aire que haya disponible. Algunas necesitan más calor como la albahaca, por ejemplo, mientras que el romero sirve tanto para interior como exterior”, explica Cruz, quien además añade que plantas aromáticas como la menta y la manzanilla se pueden dar fácilmente y que la ruda facilita el control de plagas y piojos.

Según la experta, la cebolla, el ajo y hasta el jengibre se pueden dar en un espacio interior con la temperatura adecuada.

Cruz además recalca la importancia de que en la huerta haya diferentes plantas “porque entre ellas se ayudan a crecer y crean una atmósfera en la que la absorción de nutrientes será más fácil”.

La creadora de ‘Armadilla, mezcla de plantas’, apunta que la curiosidad será el mejor recurso a la hora de cuidar la huerta. “Se debe estar mirándolas y comprender que, además del agua, el sol y el abono, necesitan atención y nuestros sentidos ahí puestos con cierto cariño.

“La relación con la huerta llega a ser similar a la que tenemos con nuestro propio cuerpo, para sentir que ese organismo también tiene necesidades de alimento físico y emocional, como nosotros”, concluye Cruz.

JUNTAS CRECEN MEJOR

Como lo explica Diana Cruz, las plantas crecen mejor juntas porque los policultivos ahuyentan las plagas de manera más efectiva.

Estas son algunas posibles combinaciones:

- › Citronella, menta, jengibre y albahaca limón
- › Albahaca y orégano
- › Cilantro, perejil y orégano
- › Romero, tomillo y salvia

PERENNES, ANUALES Y BIANUALES

Hay varios tipos de aromáticas según su ciclo:

- › Las perennes, que mantienen las hojas durante todo el año y entre las que se encuentran el romero, la lavanda, el tomillo, la salvia y la menta.
- › Las bianuales, que duran dos años; en el primero dan tallos y hojas y en el último, al final, las flores. Una de ellas es el perejil.
- › Las anuales, que duran solo una temporada. Entre ellas están el cebollino, la albahaca y el eneldo.



Maneje los pensamientos negativos



LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS AUTOMÁTICOS GENERAN EMOCIONES QUE AFECTAN EL CURSO DE LA VIDA, POR ESO ES IMPORTANTE APRENDER A RECONOCERLOS PARA CAMBIARLOS.

¿Piensas repetidamente y sin darte cuenta en que usted “siempre hace todo mal” o que “algo terrible va a pasar e cualquier momento”? Si le presta atención a estos pensamientos, ¿descubre que le generan emociones que no le gustan como, por ejemplo, tristeza, depresión o rabia? Si esto le sucede es probable que usted esté teniendo pensamientos negativos automáticos.

La psiquiatra Ana Millán, adscrita a AXA COLPATRIA, explica que estos son “pensamientos que aparecen de manera súbita e involuntaria acerca de contenidos angustiantes o catastróficos que tienden a volverse repetitivos”.

Este tipo de pensamientos generan emociones negativas y dificultan el curso de la vida. Como lo explica Marcela Valle Cuéllar, psicóloga logoterapeuta y directora del Centro de Atención Familiar Sanar Psicoterapia, “sabotean lo mejor de nosotros mismos y, si no sabemos controlarlos, acaban originando situaciones de inseguridad, ansiedad e ira que, a su vez, nos generan nuevos pensamientos automáticos negativos y se crea un círculo vicioso”.

Pueden manifestarse en lo que la persona se dice a sí misma en su diá-

logo interno o pueden aparecer como imágenes. Surgen de las creencias arraigadas y son ideas que la persona adopta como verdades absolutas que aprende por imitación o introyección (proceso que alude a la internalización de rasgos del entorno) durante su proceso de formación en el que intervienen padres, amigos y figuras cercanas con poder o credibilidad. Por esto, muchos de los pensamientos negativos automáticos son ideas que la persona da por ciertas, aunque no lo sean.

Valle sostiene que estos pensamientos negativos automáticos “son la causa inmediata de los síntomas de la depresión, puesto que hacen que aparezcan emociones que no son placenteras e interfieren con la conducta. También se ha aplicado

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS PUEDEN MANIFESTARSE EN LO QUE LA PERSONA SE DICE EN SU DIÁLOGO INTERNO O PUEDEN APARECER COMO IMÁGENES.

este concepto en otros trastornos como el obsesivo-compulsivo, la fobia social y el trastorno de ansiedad generalizada”.

¿QUÉ HACER?

La pregunta que surge ante estos pensamientos que causan tantos estragos es si se pueden evitar o controlar. Para ello, lo primero que debe hacer la persona es tomar consciencia apenas se generan, porque como son automáticos no es fácil prevenir que aparezcan, pero sí es posible aprender a darse cuenta de ellos y es en ese momento cuando se pueden cambiar.

Como lo afirma Valle, “estos pensamientos son una consecuencia automática de las situaciones que encontramos en el día a día y no es posible controlarlos antes de que aparezcan, pero sí podemos manejarlos una vez han surgido”.

Millán, a su turno, explica que es posible sustituir los pensamientos negativos por los opuestos, que son positivos o también se puede formular el pensamiento en pregunta para verificar qué tan cierto es. Esto se puede hacer en un paso a paso que con el tiempo se hace más fácil (ver recuadro).

Por ejemplo, si la persona se dice a sí misma todo el tiempo: “siempre hago todo mal”, puede sustituir este pensamiento por una frase como “hago muchas cosas bien”. También es posible formular una pregunta como: “¿Es realmente cierto que siempre hago todo mal? La respuesta claramente es que no.

Como se explicó, muchos de estos pensamientos son ideas que la persona da por ciertas así no lo sean; por eso las preguntas los cuestionan y así es fácil comprender que no son necesariamente ciertos.

Las frases nuevas y las preguntas le envían una información renovada el cerebro y al no ser negativos generan otras emociones que afectan positivamente a la persona y acaban con su malestar.



EL PASO A PASO

Para detectar los pensamientos automáticos negativos y transformarlos es posible seguir el siguiente paso a paso:

- 1.** Cada vez que sin explicación sienta una emoción desagradable escriba cuál fue el pensamiento que la generó.
- 2.** Después de escribir durante varios días estos pensamientos, encuentre cuáles son repetitivos y haga una lista.
- 3.** Una vez tenga la lista, tome uno a uno los pensamientos y escríbalos en positivo. Léalos.
- 4.** Después de esto podrá detectar con mayor facilidad cuando aparezcan nuevamente estos pensamientos y podrá cambiarlos inmediatamente. Con la práctica también podrá reconocer pensamientos nuevos y sustituirlos rápidamente.
- 5.** Si sus pensamientos son catastróficos frente al futuro, como, por ejemplo, “todos nos vamos a morir”, pregúntese una vez los descubra qué tan probable es que eso suceda realmente en las circunstancias que está viviendo.

PENSAR RÁPIDO O DESPACIO

De acuerdo con el psicólogo y premio Nobel Daniel Kahneman, “el problema que define al ser humano es que piensa en exceso y piensa mal”. Kahneman, autor del *best seller* “Pensar rápido, pensar despacio”, sostiene que tenemos dos sistemas que modelan la manera en que pensamos: uno rápido, que siempre está listo para entregar respuestas intuitivas, emocionales e instantáneas, y uno más lento, que se encarga de tomar las decisiones lógicas y racionales.

El psicólogo expone en su libro la extraordinaria capacidad (así como los errores y los sesgos) del pensamiento rápido, y revela la duradera influencia de las impresiones intuitivas sobre nuestro pensamiento y nuestra conducta. “Tendemos a tener mucha confianza en juicios que hacemos basados en muy poca información”. En sus investigaciones, Kahneman da luces acerca de cuándo podemos confiar en nuestras intuiciones y cuándo no, y de qué modo podemos aprovechar los beneficios del pensamiento lento para no caer en los sesgos que nos llevan a “pensar mal” o de forma negativa.

Teletrabajar tiempo completo

EN EL PAÍS MÁS DE CUATRO MILLONES DE PERSONAS TELETRABAJAN. FACTORES A TENER EN CUENTA CUANDO SE DECIDE TRABAJAR TIEMPO COMPLETO DESDE CASA.

En Colombia, el 80% de los trabajadores aceptaría trabajar de forma permanente desde su hogar y desempeñarse virtualmente si su compañía se lo plantea. Así lo revela un estudio realizado durante la pandemia por Espiral Grupo, firma especializada que presta asesoría en temas de teletrabajo, lo cual corrobora que el trabajo desde casa y de forma remota no acabará cuando termine la pandemia, sino que se incrementará.

Antes de que comenzara el aislamiento generado por el virus del COVID-19, 122 mil colombianos eran teletrabajadores y en la actualidad el Ministerio de Trabajo confirma que existen cerca de cuatro millones de personas bajo esta modalidad, lo que llevó al Gobierno a trabajar en un proyecto de ley para reglamentar esta forma de trabajo que ya estaba amparada bajo la Ley 1221 de 2018, y que se basa en una decisión voluntaria del trabajador, sin que pierda sus derechos laborales.

Trabajar desde casa ha sido uno de los grandes retos que ha traído la pandemia y aunque son muchas las ventajas del *homeoffice*, también hay zonas grises que se irán aclarando al llegar a acuerdos laborales y familiares.

Y es que una cosa es trabajar desde casa de vez en cuando, pero otra es tener una jornada laboral de tiempo completo que debe combinarse con la vida familiar. Ángela María Córdoba Mazo, directora general de Espiral Grupo, considera que antes de aceptar trabajar por completo bajo esta modalidad lo primero que el trabajador debe hacer es preguntar a su familia si está de acuerdo con la decisión.

Esta consulta o consentimiento es clave para tener un balance entre la vida laboral y familiar, porque al aceptar deben establecerse acuerdos de espacio y tiempos. Así como algunos niños son felices con la presencia de sus padres tiempo completo en casa, para muchos adolescentes la idea no es tan atractiva. Y este es apenas uno de los temas sobre los que se deben plantear acuerdos.

¿QUÉ GANAN LAS ORGANIZACIONES?

Córdoba indica que las ventajas del teletrabajo son bilaterales, pues la empresa puede generar ahorros de largo plazo e incrementar la produc-

tividad, mientras que el empleado, si aprende a organizar y manejar bien sus tiempos, puede desempeñarse con mayor concentración en su trabajo, estudiar, departir con su familia, y tener mayor calidad de vida.

Cuando las empresas optan por esta modalidad se ahorran puestos de trabajo para cada empleado y pueden crear zonas compartidas para los trabajadores que vayan ocasionalmente a una reunión o a desempeñar una tarea específica.

La directora de Espiral grupo establece que lo que una compañía ahorra en infraestructura física y consumos fijos se verá reflejado a largo plazo, pues el teletrabajo implica hacer una inversión en tecnología inicial para que los empleados puedan contar con las herramientas necesarias para llevar a cabo sus tareas en su hogar.

Otra de las ventajas es que las empresas que permiten el teletrabajo se vuelven atractivas laboralmente y pueden contratar personas que vivan en otras ciudades, respetando su calidad de vida. Además, generan indicadores importantes de productividad y eficiencia.

MÁS TIEMPO PERSONAL Y FAMILIAR

Aunque hay que partir de que no todas las personas nacieron para ser teletrabajadores, las que deciden escoger este camino buscan ante todo mayor calidad de vida. “Quienes somos teletrabajadores aprendemos de una manera muy expedita a gerenciar el tiempo; no todo lo convertimos en una reunión”, dice Córdoba.

Las ventajas para los trabajadores están asociadas con el tiempo que se ahorran en desplazamientos y que pueden aprovechar para compartir con la familia, estudiar, hacer un deporte o practicar un hobby. Este estilo de vida también permite la colaboración y la cocreación entre equipos de trabajo.



LAS VENTAJAS DEL TELETRABAJO SON BILATERALES, PUES LA EMPRESA PUEDE GENERAR AHORROS DE LARGO PLAZO E INCREMENTAR LA PRODUCTIVIDAD, MIENTRAS QUE EL EMPLEADO PUEDE DESEMPEÑARSE CON MAYOR CONCENTRACIÓN EN SU TRABAJO, ESTUDIAR, DEPARTIR CON SU FAMILIA, Y TENER MAYOR CALIDAD DE VIDA.

FACTORES A TENER EN CUENTA SI DECIDE TELETRABAJAR TIEMPO COMPLETO

- › Hay que disponer de un espacio adecuado para la oficina en la casa, una silla ergonómica, un equipo adecuado y una mesa amplia.
- › Buena iluminación, especialmente para las videollamadas. Crear un lugar que inspire.
- › Tener una conversación con la familia en la que se establezca si están de acuerdo con todo lo que demanda ser teletrabajador.
- › Establecer acuerdos para no interrumpir la jornada laboral.
- › Fijar horarios para las pausas laborales, comidas, juegos y descansos.
- › Disponer de una rutina. Un buen teletrabajador es el que planea el día con listas de tareas pequeñas que puedan cumplirse y un listado de no más de 20 acciones en 8 horas.
- › Establecer los tiempos con ayuda de alarmas para lograr concentración y no distraerse. Evitar el *multitask*, que afecta la productividad y genera cansancio.
- › Apagar los mensajes emergentes en los dispositivos, que además de distraer consumen la batería de los equipos.
- › Se recomienda el uso de las herramientas corporativas y no las personales en casa: una *suit* que incluya chat, videollamadas, correo y espacios para colaborar en la nube.
- › Establecer un horario fijo de la jornada laboral para que tanto el trabajador como su empresa lo respeten y lo cumplan.

LA IMPORTANCIA DE ESTABLECER ACUERDOS

Adriana Macías es una empresaria que teletrabaja desde hace más de tres años y el reto desde el comienzo de la pandemia ha sido tener a toda su familia estudiando y laborando desde casa. “Iniciamente había más ruido y más labores por realizar en el hogar, así como horarios en conflicto. Los primeros dos meses fueron complejos, pero luego hicimos una reunión familiar en la que establecimos acuerdos”, comparte Adriana sobre esta experiencia.

Para lograr la armonía en su hogar esta comunicadora estableció y compartió las agendas de sus reuniones para evitar que la interrumpieran y concentró sus horas más productivas en la mañana, durante el espacio en que su hija pequeña está en colegio virtual. Recomienda no dejar de conversar con los amigos al menos una vez por semana y mantener la salud mental en medio del encierro practicando un deporte o haciendo meditación. Y en cuanto al trabajo, considera fundamental hacer reuniones cortas de seguimiento semanal con su equipo, y al menos una vez al mes una reunión más informal para saber cómo están todos los colaboradores.

EN LA ACTUALIDAD SE MULTIPLICAN LAS OPCIONES DE ALOJAMIENTO ESPECIALIZADAS EN OFRECER ENTORNOS NATURALES DONDE NO HAYA MULTITUDES Y QUE CUENTAN CON ESTRUCTOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD Y TECNOLOGÍA DE PUNTA.



Destinos más sostenibles

EL TURISMO SOSTENIBLE Y BIOSEGURO MARCA LA TENDENCIA PARA LOS VIAJEROS NACIONALES. LA INDUSTRIA HOTELERA OFRECE SERVICIOS MÁS PERSONALIZADOS Y DIGITALES.

La sensación de estar al aire libre y protegidos motiva a los colombianos a escoger destinos turísticos de naturaleza y sin aglomeraciones. Esta es la tendencia que viene imponiéndose desde septiembre de 2020, cuando la hotelería abrió sus puertas de nuevo siguiendo con un estricto protocolo de seguridad.

El Eje Cafetero y los Llanos Orientales, rodeados de un inmenso verde,

muchas quebradas y ríos, así como el infaltable mar han sido los destinos más apetecidos por los colombianos durante la pandemia, según lo indica Gustavo Toro, presidente ejecutivo de la Asociación Hotelera y Turística de Colombia, Cotelco.

Esta industria, más que reinventarse, lo que ha hecho para solventar el cierre de hoteles y establecimientos relacionados con el turismo es incor-

porar nuevas tecnologías a los servicios ofrecidos, que garanticen cero contacto físico con los turistas y el seguimiento de las medidas de protección bajo su propio sello de bioseguridad “Juntos contra el Covid”.

Aunque la pandemia ha dejado sus huellas en la industria hotelera, como en muchos otros sectores de la economía, con la reapertura del país se estima que la ocupación en 2021 llegará al 50% y para el primer semestre de 2022 alcanzará un 60%, de acuerdo con el ritmo de la vacunación.

Toro indica que el *glamping* y el turismo de naturaleza van a seguir cautivando a los viajeros, y que los viajes a destinos nacionales continuarán imponiéndose ante las restricciones impuestas para el turismo internacional, especialmente en Europa.

NATURALEZA Y SERVICIO PERSONALIZADO

Cuando empezó la cuarentena, en Colombia nació una red de 12 hoteles *boutique* unidos por el concepto de la sostenibilidad en sitios exóticos del país ubicados en su mayoría en zonas rurales.

La red hotelera Secretos de Colombia surgió enfocada en el turismo internacional, pero con las restricciones para viajar cambió su nicho de mercado y se concentró en los turistas nacionales. Así lo señala Juan Pablo Bueno, propietario del hotel La Manigua, en Caño Cristales, y miembro de esta red hotelera que creó su propio club de referentes como estrategia de promoción.

“Fue un momento muy complejo. La recuperación no iba a ser tan sencilla porque nuestros clientes eran extranjeros”, reconoce Bueno, quien señala que al crear la red de hoteles especializados la ocupación empezó a incrementarse.

“Son hoteles en zonas apartadas y un concepto en torno a la sostenibilidad, que es un requisito muy importante para estar en el grupo. De otro lado está el tema del *comfort*; la mayoría son hoteles de un estándar bastante alto y no tan conocidos en Colombia”, explica. Calidad más bioseguridad es el plus de estos hoteles, que han sido asesorados por ProColombia y siguen el protocolo de bioseguridad que ha implementado Cotelco.

Como esta red de hoteles, en la actualidad se multiplican las opciones de alojamiento especializadas en ofrecer entornos naturales donde no haya multitudes y que cuentan con estrictos protocolos de bioseguridad y tecnología de punta para que el turista se sienta protegido y pueda descansar a cabalidad.

LOS DESTINOS MÁS FRECUENTADOS

- ▶ Eje Cafetero encabeza el top de los destinos nacionales durante la pandemia. En una finca de 180 hectáreas, Hacienda Bambusa es un hotel boutique de ocho alcobas en Armenia (Quindío), que incluye un tour de dos horas por las plantaciones de cacao, degustación de café, avistamiento de aves, vuelo en globo aerostático y las infaltables cabalgatas.
- ▶ La Sierra Nevada es una gran opción en medio de la pandemia. Casa Oropéndola es una cabaña con cuatro habitaciones para desconectarse de todo a 1.500 metros de altura. Un destino ideal para viajeros que quieren sumergirse en la naturaleza, hacer trekking (recorridos a pie en alta montaña), participar en la recolección de café, practicar yoga y hacer avistamiento de aves en uno de los destinos más importantes a nivel mundial gracias a las más de 20 especies endémicas de la región.
- ▶ Caño Cristales es considerado el río más hermoso del mundo por su colorido, aguas cristalinas y por estar rodeado de gran variedad de flora y fauna. La Manigua Lodge cuenta con construcciones sustentables y atracciones para el turista como cabalgatas, talleres de cacao, visita a petroglifos y al mirador, desde donde se contempla la imponencia de la Sierra de la Macarena.
- ▶ Barichara uno de los pueblos más hermosos de Colombia y en época de pandemia se convierte en una opción tradicional pero biosegura. Casa Yahri es una villa privada de lujo de cuatro habitaciones, que ofrece recorridos para atravesar el cañón del Chicamocha, hacer cabalgatas, conocer la ruta de los Guane y para practicar rafting.



AGENDA DIGITAL

A continuación encontrará una guía de algunas actividades que podrá disfrutar con los suyos haciendo reserva previa o sin moverse de casa.



Diego el Cigala

Del 25 al 27 de mayo el reconocido cantante español Diego el Cigala estará de gira por Bogotá, Medellín y Cali y se presentará respectivamente en el Teatro Julio Mario Santo Domingo, Teatro Universidad de Medellín y Teatro municipal Enrique Buenaventura.

www.viagogo.com/co/



Para disfrutar la música del Caribe

“El Caribe suena” es un proyecto en torno a la diversidad musical caribeña. Se trata de una iniciativa que aborda los diferentes géneros musicales autóctonos de esta región colombiana por medio de diversas actividades que vinculan a hacedores, gestores e investigadores. Incluye conferencia, talleres y eventos que se llevarán a cabo por medio de Webex, Google Meet y se retransmitirán por las redes y canales nacionales de Banrepcultural.

www.banrepcultural.org/



COMIC CON 2021

Del 3 al 5 de julio tendrá lugar la convención anual más importante de la cultura pop y la industria del entretenimiento.

Bogotá, Corferias

bogota.comicconcolombia.com



EXPOSICIÓN DE ARTE COLOMBIANO

En la nueva exposición *Ires y venires: Diálogos en torno a la colección del Banco de la República* podrán verse obras de Alejandro Obregón, Beatriz González, Luis Caballero, Alejandra Salazar y Miguel Ángel Rojas, entre muchos otros. La muestra incluye alrededor de 150 obras de 60 artistas nacionales e internacionales. La exhibición conformada por tres ejes: Conquistas, Coreografías y Umbrales, está disponible para el público en Casa Republicana - Biblioteca Luis Ángel Arango hasta finales del 2021.

Reserve previamente su visita:

(1) 343 1236 / 343 1263



Centros de Atención Médica AXA COLPATRIA

Centro de Especialistas Médicos Chicó

Edificio Ecotek, Tv. 23 No. 95 - 53 / Piso 8
Asignación de citas médicas:
(1) 423 57 50 - 756 70 63

Centro de Especialistas Médicos Bucaramanga

Carrera 34 No. 51 - 17 / Cabecera del Llano
Asignación de citas médicas:
(7) 697 78 77 - 01 8000 515 750
(opción 2 - 1 - 2)

Centro de Especialistas Médicos Santa Bárbara

Edificio Business Center,
Av. Calle 116 No. 23 - 06 / Local 101 - 102
Asignación de citas médicas:
(1) 605 58 00 - 705 17 00

Clínica VIP

Calle 97 No. 23 -10, PBX: 745 27 27

Horarios de atención:
Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 7:00 p.m.
Sábados de 6:00 a.m. a 2:00 p.m.

Teleconsulta

Accede a tu cita en esta modalidad con cualquiera de las siguientes 3 opciones:

1. Con profesionales de nuestros Centros de Especialistas Médicos AXA COLPATRIA

Solicítala a través de cualquier de estos medios:



Portal de clientes, opción Programa una cita.



App AXA COLPATRIA/salud, opción Citas médicas.



Línes de atención, 423 5750 en Bogotá y 01 8000 515 750 en el resto del país, marcando las opciones 3-1.

Nos comunicaremos con el usuario para confirmar la cita, el medio de contacto para la consulta y el proceso para realizar el pago.

- Si el médico que te atiende requiere una cita presencial, derivada de esta atención, la cita presencial no requerirá pago de bono.
- Medicina General y Pediatría no requieren pago de bono.

Aplican condiciones.

2. Con otros profesionales de la red adscrita



Consulta la disponibilidad de especialistas con modalidad de Teleconsulta en nuestro Directorio Médico, disponible en la app AXA COLPATRIA y el Portal de Clientes.

El pago del bono se realiza como el prestador lo indique.

3. Prioritaria con Medicina General



Solicítala a través de la **app de Emermédica**, registrándote con tu número identificación, y seleccionando la opción Video en el inicio.

Aparecerá un número de turno en espera para la atención médica.

Este servicio prestado por nuestro aliado Emermédica, es totalmente gratis para clientes de cualquiera de nuestros Planes de Salud.