

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Cómo reconocerlas y
cuándo es momento de
buscar ayuda profesional.

EL INTESTINO, NUESTRO SEGUNDO CEREBRO

La alimentación y un
estilo de vida saludable son
fundamentales para su cuidado.

Hábitos saludables para el cuidado de todos

La pandemia nos ha dejado valiosas lecciones
sobre la importancia de cuidar la salud en todo
momento y prevenir las enfermedades.

Es tiempo de realizarnos los chequeos médicos y los tratamientos
que se pospusieron por el aislamiento y las cuarentenas.

Importancia de retomar actividades que benefician la salud física y
mental como el ejercicio regular, los pasatiempos y la recreación.



CLÍNICA AXA
CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

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 96 56

www.axacolpatria.co

     AXA COLPATRIA



Disfrutar también está asegurado

Con **AXA COLPATRIA Contigo**, el programa de beneficios para nuestros clientes, obtienes descuentos especiales en comercios de diferentes categorías. Conoce estas y otras alianzas en www.axacolpatria.co/beneficios y en nuestra APP **AXA COLPATRIA**.



20% De descuento en toda la carta de lunes a jueves.



20% De descuento en toda la carta de lunes a jueves.



15% De descuento por compras superiores a \$100.000 todos los días y domicilio gratis para órdenes por encima de \$200.000.



20% De descuento en las tarifas actuales.



Desde el **10%** hasta el **30%** de descuento en productos y servicios.



Descuento del **10%** al **40%** en tratamientos estéticos.



Bono de **\$30.000** para cambio de aceite, limpieza interna de motor, entre otros.



20% De descuento para el producto Detektor El Cazador (sistema de rastreo y localización).



15% De descuento en todos los planes.



15% De descuento en todos los planes.



50% De descuento en el kit de inscripción.



5% De descuento en medicamentos.
10% De descuento el 2º viernes del mes.



10% De descuento los miércoles y viernes.



15% De descuento en la carta de lunes a jueves.
10% De descuento en la carta de viernes a domingo.



25% De descuento en inspección de seguridad infantil en el hogar.
15% En instalación de sillas infantiles en el vehículo.



10% De descuento en compras.



Hasta el **10%** de descuento en servicio de vacunación y laboratorio.



20% De descuento en peritaje, currier, laboratorio técnico, compresión de motor, diagnóstico, plan viajero y trámites.



Alquila un auto en Estados Unidos con un **10%** de descuento en sus tarifas exclusivas para Colombia.



Hasta el **50%** De descuento en productos del catálogo.



30% De descuento en cursos de cocina.

SUMARIO

6. BREVES

8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

10. TEMA DE PORTADA

Hábitos saludables para el cuidado de todos

SALUD

14. PREVENCIÓN

Chequeos médicos: rutina imprescindible

16. SALUD ORAL

Plan Dental, un plan que mejora la calidad de vida de las personas

18. NUTRICIÓN

Cuidemos nuestro segundo cerebro

20. ACTIVIDAD FÍSICA

Es hora de movernos

FAMILIA

22. NIÑOS & JÓVENES

Universitarios: mucho estudio y poco autocuidado

24. ADULTOS

Amistades a prueba de pandemia

26. ADULTO MAYOR

No es hora de bajar la guardia

28. EN CASA

Cómo construir hogares saludables

BIENESTAR

30. MENTE Y CUERPO

Ansiedad y depresión, aprenda a reconocerlas

32. VIAJES

La hora del glamping

34. AGENDA

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



Edición 76 (ISSN 0124 - 0234)

Bogotá, septiembre 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,
Yessenia 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

Clínica 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 / VILLAVICENCIA 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.



Prevención, nuestra aliada en salud

El Plan Nacional de Vacunación contra el COVID-19, estructurado en dos fases y cinco etapas, continúa avanzando y cada día son más los colombianos que se inmunizan contra el virus. Aunque la pandemia ha modificado nuestras rutinas, no podemos olvidar que el cuidado de la salud continúa siendo nuestra prioridad en todo momento, dado que la prevención y la detección temprana son las aliadas más importantes en el cuidado y bienestar.

Por eso, es muy importante recordar que hay exámenes médicos de rutina que no deben dejar de realizarse, así como consultas especializadas ante la presencia de signos, síntomas o malestares, sean o no compatibles con el COVID-19.

Los controles de rutina y preventivos permiten que los especialistas puedan analizar nuestro estado de salud y brindarnos la asistencia e información necesaria para prevenir accidentes y enfermedades, además de prescribir los exámenes complementarios que se consideren pertinentes.

Existen enfermedades silenciosas o asintomáticas que manifiestan síntomas en etapas avanzadas, las cuales, mediante chequeos y exámenes de rutina podrían identificarse de manera temprana.

En la coyuntura actual estamos viviendo situaciones cotidianas que nos generan estrés, miedo y ansiedad. El trabajo desde casa y el aislamiento también nos pueden llevar al sedentarismo y a tener malos hábitos alimenticios, así como muchas condiciones hereditarias también pueden

ocasionar problemas de salud, que de no tratarse a tiempo podrían comprometer nuestro bienestar.

Por esto, para garantizar la adecuada atención en salud queremos enfatizarles que seguimos contando con todos los protocolos necesarios para que nuestros usuarios puedan acudir a sus consultas con todas las medidas de bioseguridad y protección correspondientes. Además, ofrecemos el servicio de Teleconsulta programada con profesionales de las distintas disciplinas, tanto en nuestros Centros de Especialistas Médicos como de la red adscrita para que usted y su familia se cuiden desde casa.

Los usuarios de nuestros planes de salud pueden solicitar el servicio de toma de muestras de laboratorio a domicilio a través de Emermédi-ca, o si lo prefieren, pueden agendar su cita para la toma de muestras presencial, de forma rápida y segura, seleccionando el horario que más le convenga en nuestros Centros de Especialistas Médicos, así como en la Clínica VIP.

De igual manera, para agilizar los procesos y facilitar su vida hemos dispuesto todo lo necesario para que agenden sus citas, gestionen sus autorizaciones, descarguen sus certificados y paguen sus facturas por medio de nuestros ca-

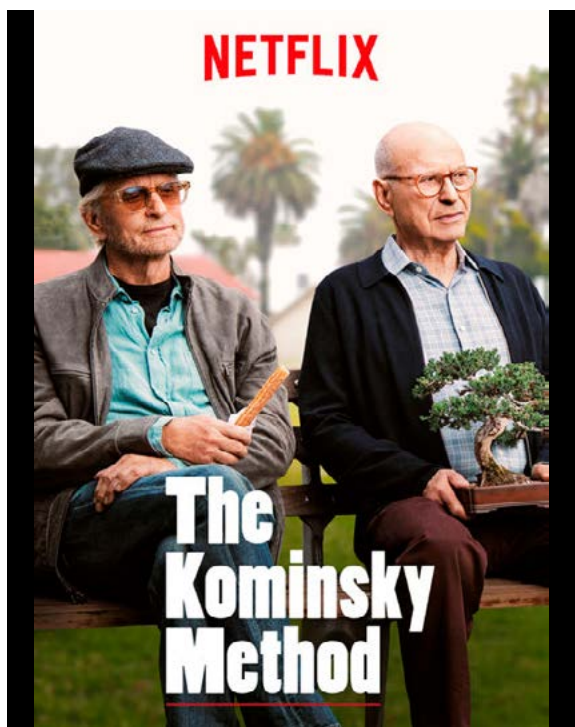
nales no presenciales: portal de clientes, nuestra *app* y la línea telefónica.

Somos conscientes de que estamos atravesando por una coyuntura difícil de afrontar, pero continuando con los protocolos de seguridad y cuidando nuestra salud física y mental, con AXA COLPATRIA como aliado, seguiremos adelante.



Eduardo Meola
DIRECTOR DE SALUD

LOS CONTROLES DE RUTINA Y PREVENTIVOS PERMITEN QUE LOS ESPECIALISTAS PUEDAN ANALIZAR NUESTRO ESTADO DE SALUD Y BRINDARNOS LA INFORMACIÓN Y LA ASISTENCIA NECESARIAS ACERCA DE LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES.



PARA VER EN TV

El método Kominsky

En la tercera y última temporada de esta entrañable serie en la que el profesor de actuación Sandy Kominsky (Michael Douglas) y su amigo del alma, Norman Newlander (Alan Arkin) enfrentan con humor y valentía los gajes inherentes a la tercera edad, Kominsky debe afrontar la muerte de su compañero de ruta. Por fortuna, su trabajo, la boda de su hija y la llegada de su exesposa le dan un nuevo aire al cansado profesor para que continúe su vida con el sarcasmo que lo caracteriza.



EN LA WEB

Diario Criterio

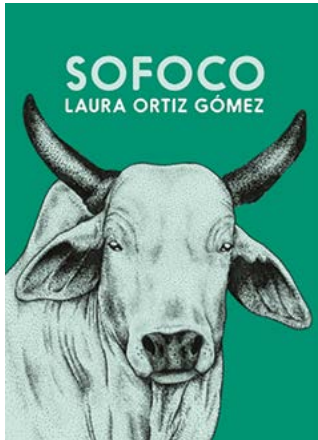
Surge un nuevo medio de comunicación creado por comunicadores de mucha trayectoria que se unieron para hacer un periodismo responsable, de análisis, que busca informar sin sesgos y con contexto en esta época de polarización. Sus artículos están basados en el periodismo tradicional que busca llegar al fondo de los hechos y hacer de los datos su mayor valor. Un sitio web que vale la pena conocer y visitar. <https://diariocriterio.com/>



APPS

Bookmate

En esta aplicación los usuarios pueden leer todos los libros y comics que deseen, así como escuchar audiolibros. La aplicación está disponible para iOS y Android y su catálogo es muy amplio: comprende desde *best sellers* hasta libros clásicos y novedades. Una gran biblioteca que se puede cargar en el celular o en cualquier otro dispositivo, para leer en cualquier momento y lugar.



PARA LEER
Sofoco

Se trata del primer libro de Laura Ortiz, con el cual ganó el Premio Nacional de Narrativa Elisa Mujica 2020. Son nueve cuentos en los que el imaginario popular se encuentra con la expresión literaria. Al entregar el premio, el jurado señaló: "con un realismo lírico y sensorial, presenta una voz potente, de gran fuerza poética y narrativa, con una mirada original a la tierra, a la memoria, a la naturaleza, a la violencia".

YOUTUBE

Rodrigo García Barcha en Los Danieles



En esta entrevista el director de cine y productor Rodrigo García, hijo del escritor Gabriel García Márquez, habla del libro que publicó sobre los últimos días de sus padres, titulado *Gabo y Mercedes, una despedida*. La entrevista revela a un personaje con mente brillante, prudente para hablar y vivir, con grandes proyectos para los canales de *streaming* como Netflix y Amazon en los que es productor, director, asesor o guionista, algunos de ellos relacionados con los libros de su padre.

<https://www.youtube.com/watch?v=ivClic2CjTk>



INSTAGRAM

@natgeo

Con más de 165 millones de seguidores, la cuenta de National Geographic es una de las más populares en esta red. Hermosas fotografías y textos muy breves describen los distintos lugares del mundo y destacan su naturaleza, las diferentes culturas, animales y paisajes. Cada día trae una grata sorpresa.

INVESTIGACIÓN

Desaparecen los tiburones

Una investigación internacional con participación de la Pontificia Universidad Javeriana encontró que en 1 de cada 4 arrecifes del planeta ya no hay tiburones. Mientras más cerca haya un mercado de pescado, menos de tiburones habrá en las profundidades. Para la investigación se encuestaron 58 países y territorios en 371 arrecifes, con 59 especies de tiburones observadas y 15.176 horas de video subacuático, un proyecto en el que trabajaron 121 científicos y 731 voluntarios. El estudio encontró que cerca del 20 por ciento de arrecifes no tienen tiburones y 35 de los países analizados tenían la mitad de los tiburones esperados.



Prueba de COVID-19 para viajes internacionales

Tenemos una importante noticia para nuestros clientes en los distintos planes de salud. Si requieren realizarse la prueba de antígeno o PCR de COVID-19 para viajes internacionales, pueden hacerlo escogiendo cualquiera de estas tres modalidades:

- Por medio de Emermédica, sin costo en Bogotá, Bucaramanga, Cali, Medellín, Villavicencio, Barranquilla y Chía.
- En cualquier laboratorio a nivel nacional, solicitando el reembolso hasta de \$150.000 para antígeno y \$290.000 para PCR.
- En la Clínica VIP en Bogotá para el antígeno, sin costo ni cobro de bono y PCR por reembolso.

Estos beneficios aplican para los Planes Fesalud Plus, Original Plus, Alterno Plus, Original Amparado, Alterno Amparado, HyC Élite y Salud Ideal, así como para una prueba por usuario.



Teleconsulta

Conscientes de la coyuntura actual, en AXA COLPATRIA continuamos trabajando en la optimización de los servicios médicos brindados de forma virtual y ofrecemos facilidades para que los usuarios realicen sus consultas con los profesionales de las distintas disciplinas, sin salir de casa, por medio de la modalidad de Teleconsulta.

Ante el crecimiento de las citas virtuales, hemos agilizado los distintos frentes de atención con el fin de simplificar y hacer más expedito e in-



tegral el proceso de agendamiento y pago de citas.

En la actualidad los usuarios pueden programar sus citas médicas con profesionales de nuestros Centros de Especialistas Médicos por medio del call center, la aplicación AXA COLPATRIA o el portal de clientes.

Cuando la cita esté agendada, un asesor se comunicará con el usuario para confirmar el medio de contacto para la consulta y el pago. Los servicios de medicina general y pediatría en los centros médicos AXA COLPATRIA no requieren pago de bono.

Simplificamos su vida

Comprometidos con el cuidado y protección de los usuarios, en AXA COLPATRIA mejoramos nuestro Directorio Médico para que puedan llamar directamente desde su celular a nuestros médicos adscritos, centros de diagnóstico e instituciones hospitalarias y compartir el contacto desde el directorio de manera fácil y rápida, a través de la APP AXA COLPATRIA o ingresando a www.axacolpatria.co.

Además, hemos dispuesto todo lo necesario para que puedan agendar sus citas en los Centros de Especialistas Médicos AXA COLPATRIA desde nuestra APP, página web y línea telefónica. Así mismo, para que puedan gestionar sus autorizaciones por medio de la página web www.clientes.axacolpatria.co.



Traslado a citas médicas para vacunación contra el COVID-19

Pensando siempre en brindar un servicio de óptima calidad a nuestros clientes de Medicina Prepagada y Pólizas Amparadas, ponemos a su disposición el beneficio de traslado a consultas médicas, que podrá utilizarse también para asistir a la cita de vacunación contra el COVID-19.

TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- El beneficio de traslado es de tres (3) veces por usuario y por vigencia anual, el cual se puede utilizar para consultas médicas o vacunación contra el COVID-19.
- El usuario debe solicitar el servicio con cuatro (4) horas de anticipación para que lo lleven a la consulta médica o al sitio de vacunación.
- El servicio aplica para ida y regreso, con espera de hasta 2 horas y una parada de 15 minutos si requiere comprar medicamentos.
- Aplica para Fesalud Plus, Original Plus, Alterno Plus, Alterno Amparado y Original Amparado.
- Nuestros clientes pueden solicitar el servicio en Bogotá llamando al (1) 4235750 opciones 3 – 5, a través del celular en el #247 opciones 3 – 2 – 5.

Toma de muestras a domicilio

Comprometidos con nuestro objetivo de proteger y facilitar los procesos para nuestros afiliados a los distintos planes de salud continuamos brindando el servicio de toma de muestras de laboratorio a domicilio a través de Emermédi-ca 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.

Contamos con más de 600 tipos de exámenes que pueden solicitarse

de manera domiciliaria y cuyos resultados son enviados a la dirección de correo electrónico del afiliado o pueden ser descargados ingresando a nuestra página web o desde la app. 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.

Hábitos saludables para el cuidado de todos

EL CUIDADO DE LA SALUD ES FUNDAMENTAL EN TODO MOMENTO. ES IMPORTANTE QUE, AÚN DESPUÉS DE SER VACUNADOS CONTRA EL COVID-19, RETOMEMOS LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES COMO LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR, Y REALICEMOS ACTIVIDADES QUE BENEFICIEN NUESTRA SALUD MENTAL PARA FORTALECER LA CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS Y LOS LAZOS DE COMUNICACIÓN CON LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN.

La pandemia nos ha dejado valiosas lecciones sobre la importancia de cuidar la salud en todo momento y prevenir las enfermedades. Aunque nuestras rutinas fueron interrumpidas de forma abrupta, es hora de continuar con hábitos de vida saludable pospuestos por el aislamiento y las cuarentenas.

El médico cirujano y delegado por Colombia ante la Sociedad Latinoamericana de Infectología Pediátrica, Enrique Gutiérrez Saravia, hace énfasis en la importancia de retomar ciertas actividades que benefician la salud física y mental, las cuales se han postergado por varios meses por temor al contagio del COVID-19, como son el ejercicio regular, las actividades lúdicas y recreativas.

COMBATIR EL SEDENTARISMO

Rodolfo Alberto Briceño, médico general adscrito a AXA COLPATRIA, señala que en la incorporación de hábitos saludables en nuestras vidas siempre serán imprescindibles la actividad física en casa y al aire libre, así como la hidratación. Actualmente, la permanencia por más tiempo en el hogar ha origi-

nado sedentarismo, afectando en mayor medida a quienes no hacen mucho ejercicio. “Caminar, ir al parque en las mañanas y practicar ejercicios de estiramiento, entre otros, favorece mucho la salud de las personas”, dice el doctor Briceño.

En este sentido, según información del Ministerio de Salud y Protección Social, el sedentarismo sigue siendo uno de los principales factores de riesgo a nivel mundial, siendo responsable del 9 por ciento de la mortalidad prematura (aproximadamente 5,3 millones de muertes directamente atribuibles a la falta de actividad física).

Al respecto, y con el objeto de promover hábitos de vida saludable, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda —en el marco de la campaña “Sé activo”—, realizar breves descansos, abandonando la posición sentada para hacer de 3 a 4 minutos de actividad física ligera como caminar o realizar estiramientos. Lo anterior contribuye a la relajación de los músculos, mejora la circulación sanguínea y fortalece la actividad muscular.

La OMS hace énfasis en que el ejercicio físico regular es



DE ACUERDO CON EL
MINISTERIO DE SALUD
Y PROTECCIÓN SOCIAL,
EL SEDENTARISMO
SIGUE SIENDO UNO
DE LOS PRINCIPALES
FACTORES DE RIESGO A
NIVEL MUNDIAL, SIENDO
RESPONSABLE DEL
9 POR CIENTO DE LA
MORTALIDAD PREMATURA.

ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LA EDAD

En el marco de la campaña “Sé activo”, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda los siguientes niveles de actividad física:

› **Bebés menores de 1 año:** hacer ejercicio varias veces al día. En el caso de los bebés que aún no se desplazan por sí mismos se recomienda que permanezcan tumbados boca abajo al menos 30 minutos, repartidos a lo largo del día, y siempre mientras estén despiertos.

› **Niños menores de 5 años:** realizar actividad física de cualquier nivel de intensidad durante al menos 180 minutos al día.

› **Niños y adolescentes de 5 a 17 años:** practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios.

› **Adultos mayores de 18 años:** realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad. Las personas mayores con problemas de movilidad deben realizar ejercicios para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas durante tres o más días a la semana.

Al respecto, el doctor Rodolfo Briceño hace referencia a la importancia de contar siempre con un profesional de salud que oriente y recomiende el mejor estilo de vida saludable para cada paciente. En este sentido, resalta el valor agregado que brinda la medicina prepagada. “Esto nos permite contar con un profesional de la salud de confianza, así como acceder de forma directa a los especialistas y tener una atención oportuna”, dice Briceño.



beneficioso para el cuerpo y la mente, ayuda a reducir la hipertensión, contribuye a controlar el peso y a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, siendo estas enfermedades las que pueden aumentar la vulnerabilidad frente al COVID-19.

La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general.

De otra parte, contar con hábitos de vida saludable, también significa tener una alimentación balanceada. En este sentido, la OMS prioriza el consumo de alimentos variados, in-

cluidas frutas y verduras; la reducción en el consumo de sal, el consumo moderado de grasas y aceites, un bajo consumo de azúcar y, para bebés, la lactancia materna.

En estos hábitos que nos permiten alcanzar el bienestar no hay que olvidar que las medidas de bioseguridad deben continuar, incluso después de vacunarnos, especialmente el uso del tapabocas, el lavado de manos frecuente, seguir conservando una distancia prudente con otras personas y evitar las aglomeraciones, así como también mantener la buena ventilación de los espacios.

EN EL MARCO DE LA CAMPAÑA “SÉ ACTIVO” LA OMS RECOMIENDA REALIZAR BREVES DESCANSOS Y HACER DE 3 A 4 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA LIGERA COMO CAMINAR O ESTIRARSE.

SU ALIADO EN SALUD

AXA COLPATRIA cuenta con una oferta integral para garantizar el bienestar de las familias, con servicios y productos innovadores para cuidar de todos los miembros del hogar, facilitar y simplificar procesos con atención de calidad, en donde cada persona podrá contar con ese control médico necesario para prevenir y controlar enfermedades, al igual que recibir orientación para crear una rutina que contribuya a ese estilo de vida saludable que todos necesitamos. En los Centros de Especialistas Médicos, los usuarios de Planes de Salud de AXA COLPATRIA disponen de acceso integral y oportuno a beneficios exclusivos en atención ambulatoria con medicina general y especializada.

Bienestar con los planes Fesalud Plus, Original Plus, Alterno Plus, Original Amparado y Alterno Amparado AXA COLPATRIA:

- ▶ Servicio de toma de muestras de exámenes de laboratorio a domicilio.
- ▶ Solicitud de medicamentos desde el hogar.
- ▶ Acceso a los servicios médicos desde los canales virtuales: la app AXA COLPATRIA, el portal de clientes y por medio de las líneas telefónicas.
- ▶ A través de la alianza con Emermédica, AXA COLPATRIA presta un servicio de atención domiciliar comprometido con la atención y la seguridad que requieren los usuarios.

Amplíe esta información en:
<https://www.axacolpatria.co/portal/Personas/Productos-de-Salud>

NO OLVIDEMOS LA SALUD VISUAL

El médico oftalmólogo Roberto Baquero, expresidente del Colegio Médico Colombiano, hace un llamado a las familias para que no descuiden su salud visual. “Con el teletrabajo las personas no paran y, en muchos casos, hasta dejan de hacer pausas activas, las cuales son necesarias y pueden realizarse cada 15 o 20 minutos. Parpadear es un ejercicio fundamental”. El profesional de salud recuerda también no automedicarse, consultar siempre al profesional de salud visual y darse un espacio en medio de la jornada laboral para apreciar, por ejemplo, un atardecer o salir a caminar.

PAUSAS ACTIVAS EN BENEFICIO DE NUESTROS OJOS

- Cuando se trabaja con equipo de cómputo, la distancia entre la pantalla y los ojos debe ser mínimo de 60 cms. Se puede tomar como referencia el brazo estirado al frente.
- El brillo de la pantalla debe guardarse entre un 70 y 80 por ciento de la opción que da la pantalla.
- El borde superior de la pantalla debe dar a nivel de las cejas para que la radiación sea menor y no tan directa sobre los ojos.
- Evite manipular los ojos con las manos sucias o frotarlos.
- Cuando se encuentre frente a la pantalla, recuerde parpadear con mayor frecuencia, esto ayuda a mantener lubricados los ojos y retarda el cansancio.

Fuente: Pausas Activas Visuales AXA COLPATRIA.

LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR REDUCE EL RIESGO DE DEPRESIÓN Y DETERIORO COGNITIVO, RETRASA LA APARICIÓN DE LA DEMENCIA Y MEJORA NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO GENERAL.

RUTINAS PARA VIVIR MEJOR

Estos son tres de los hábitos del Manual de la Clínica Mayo para disminuir el estrés y aumentar la energía disponible cada día:

1. Seguir una dieta saludable. Tener una dieta equilibrada es clave en nuestra alimentación. Es aconsejable elegir cereales integrales, frutos secos, pescado, vegetales, proteínas y fibras y evitar los azúcares refinados, las grasas saturadas, las megadosis de vitaminas y los alimentos con alto contenido de calorías. También es importante comer despacio, masticar bien la comida y saborear cada trozo.

2. Mantener un cuerpo ágil. Cada semana, la mayoría de los adultos que no tengan problemas de salud deberían realizar, al menos, 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa, además de hacer ejercicios de fortalecimiento muscular. De igual forma, es clave dar paseos al aire libre que despejan nuestra mente.

3. Dormir lo suficiente y tener un sueño de buena calidad. El cuerpo y el cerebro envejecen más rápido por la falta de sueño. El sueño es el alimento del cerebro, por lo tanto hay que considerarlo un tiempo sagrado. Una rutina relajante puede incluir un baño caliente, una lectura agradable y respiración profunda.



Chequeos médicos: rutina imprescindible

LA PREVENCIÓN ES LA ALIADA MÁS IMPORTANTE DE LA SALUD. POR ESO ES CLAVE REALIZAR NOS CHEQUEOS MÉDICOS REGULARES DE ACUERDO CON EL PERFIL DEL GRUPO ETARIO EN EL QUE NOS ENCONTREMOS PARA IDENTIFICAR FACTORES DE RIESGO Y, SI SE PRESENTAN ENFERMEDADES, TRATARLAS A TIEMPO.

A pesar de que la pandemia produjo muchos cambios en nuestras vidas y alteró nuestras rutinas, es momento de practicarlos. Ese chequeo médico pospuesto por el aislamiento. Los exámenes de rutina, además de indicar cómo está nuestra salud, nos permitirán detectar enfermedades que posiblemente no presenten síntomas y no sean fáciles de percibir.

Ramiro Alfredo Lascarro Gómez, médico empresarial de AXA COLPATRIA, señala que la prevención es una oportunidad para disminuir el incremento de enfermedades, en especial de aquellas catalogadas como crónicas no transmisibles como diabetes, cánceres, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

No en vano, la Organización Panamericana de la Salud indica que muchas enfermedades no transmisibles pueden prevenirse mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, siendo algunos de estos el consumo de tabaco y alcohol, la inactividad física y una dieta rica en grasas y azúcares, entre otros. En este sentido, el doctor Lascarro resalta la importancia del acompañamiento del profesional de la salud según el diagnóstico de cada paciente.

De acuerdo con el médico y cirujano Juan David Soto, adscrito a la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud, este acompañamiento en salud

inicia o continúa a partir de los chequeos médicos preventivos, un tema que debe ser prioritario en la agenda de todos. El especialista asegura que si bien hay que atender el llamado a vacunación contra el COVID-19 cuando corresponda, es necesario retomar la consulta médica presencial para hacerse un chequeo que permita conocer el estado de la salud, así como también dar continuidad a los tratamientos o procedimientos que se postergaron a causa de la pandemia.

DETECCIÓN TEMPRANA DE FACTORES DE RIESGO

Haydi Caro Gutiérrez, médica familiar de AXA COLPATRIA, resalta la importancia que tiene la prevención en la salud de las per-



sonas, por lo cual recomienda acudir a estos chequeos en la edad adulta, a partir de los 20 años y, de acuerdo con el diagnóstico, seguir las recomendaciones del profesional de la salud.

“Prevención son las medidas destinadas a evitar la aparición de las enfermedades, reducir los factores de riesgo antes de que aparezca la enfermedad y —cuando esta ya se ha presentado—, hacer todo por detenerla o para evitar las consecuencias o sus posibles complicaciones”, explica la doctora Caro.

De acuerdo con la doctora Caro, la prevención comprende tres niveles:

Prevención primaria: corresponde a las medidas que puedan tomarse para intervenir en los factores de riesgo de los pacientes antes de que se enfermen, con mayor razón si en su familia hay antecedentes de la presencia de enfermedades.

Prevención secundaria: para el caso de aquellos pacientes que ya presentaron alguna enfermedad, consiste en brindar el acompañamiento para evitar su complicación y permitir que el paciente tenga el control y el tratamiento adecuados.

Prevención terciaria: para el paciente que ya se enfermó y que presentó alguna complicación se trabaja en acciones que contribuyan a su rehabilitación.

Aunque existen muchas enfermedades silenciosas que se manifiestan en etapa avanzada, un examen preventivo permite detectarlas a tiempo para así poder tratarlas. “Desde la prevención a varios niveles se evitan enfermedades que puedan deteriorar la calidad de vida de las personas, contribuyendo a su buen desarrollo a nivel físico, social, emocional y familiar”, concluye la doctora Caro.

LA EDAD, LOS ANTECEDENTES FAMILIARES Y EL ESTILO DE VIDA INCIDEN EN LA FRECUENCIA CON LA QUE DEBEMOS REALIZAR UN CHEQUEO MÉDICO.

AUNQUE EXISTEN ENFERMEDADES SILENCIOSAS QUE SE MANIFIESTAN EN ETAPA AVANZADA, UN EXAMEN PREVENTIVO PERMITE DETECTARLAS A TIEMPO PARA ASÍ PODER TRATARLAS.

CONSULTAS Y EXÁMENES A PRACTICARSE, SEGÚN LA EDAD

Actividad preventiva	Mujeres	Hombres
Consulta médica general	>20 años	>20 años
Consulta de optometría	>20 años	>20 años
Consulta de odontología	>20 años	>20 años
Medición de colesterol y triglicéridos	>45 años	>45 años
Medición de glucosa o azúcar en sangre	>20 años	>20 años
Examen de próstata (antígeno prostático y tacto rectal)	NA	>50 años
Citología	21-65 años	NA
Prueba de detección del virus del papiloma humano	30-65 años	NA
Mamografía	50-69 años	NA
Examen clínico de la mama	>40 años	NA
Densitometría ósea	>65 años	NA
Prueba para detección de cáncer de colon (sangre oculta en materia fecal y colonoscopia)	>50 años	>50 años

Fuente: Protocolo de atención Programa Vida Saludable AXA COLPATRIA - Medicina Prepagada. Área de Promoción y Prevención.

Plan Dental, un plan que mejora la calidad de vida de las personas

JULIO CÉSAR ABARRÁN NOS CUENTA SU EXPERIENCIA CON ESTA PÓLIZA QUE LE HA PERMITIDO ACCEDER A TODOS LOS SERVICIOS ODONTOLÓGICOS QUE SU TRATAMIENTO DEMANDA.

Julio César Abarrán Espinosa de cuarenta años, adquirió el Plan Dental de AXA COLPATRIA por recomendación de una persona especial para él, quien al ver que pasaba por un momento difícil le recomendó la póliza.

Su experiencia con el plan pasó inicialmente por una etapa de indecisión, pues en algún momento, antes de la urgencia le ofrecieron esta póliza; sin embargo, en ese momento no encontró necesario adquirirla, pues su dentadura se encontraba en buen estado. Meses después la situación cambió y lo primero que pensó fue en la recomendación de su amiga.

Hace un año aproximadamente, Julio César fue a realizarse un chequeo dental y en la consulta le diagnosticaron enfermedad periodontal. “El odontólogo me informó que estaba sufriendo un desgaste del hueso que pudo haberse generado por varios factores, incluso el genético”.

En ese momento, Julio César se realizó las limpiezas recomendadas

por su odontólogo, sin embargo, este le indicó que iba a necesitar controles periódicos de higiene dental y además, debía ser muy disciplinado con controles, curetaje, etc. Él acata las recomendaciones del especialista por lo que pasaron varios meses sin complicaciones, pero en junio del 2020 esto cambió. “Comencé a presentar una dolencia muy fuerte en la boca, por esto revisé nuevamente la información que me habían suministrado acerca de una póliza dental.”

Julio César decide comunicarse con la asesora y su experiencia desde ese momento fue enriquecedora en términos de servicio, “hoy solo encuentro palabras de agradecimiento no solo con la persona que realizó toda la gestión para que accediera rápidamente a los servicios odontológicos que requería”, además, comenta que notó un sentimiento de empatía, el cual también fue crucial en este momento.

Las personas encargadas de ayudarle a coordinar su ingreso le brin-



**JULIO CÉSAR ABARRÁN
ASEGURA QUE SU EXPERIENCIA
CON EL PLAN DENTAL
HA SIDO TAN ÚNICA Y
RECONFORTANTE, QUE SIENTE
LA CONFIANZA NECESARIA PARA
RECOMENDARLO A TODAS LAS
PERSONAS QUE CONOCE.**

EL PLAN DENTAL DE AXA
COLPATRIA OFRECE ACCESO
A MÁS DE 50 TRATAMIENTOS
DENTALES EN UNA AMPLIA RED
DE CLÍNICAS EN EL PAÍS.

daron acompañamiento en todo el proceso de inscripción, registro y pago, un proceso de afiliación que para Julio César fue muy eficaz.

"Desde que inicié mi tratamiento me ha atendido una especialista maravillosa, la Dra. Mariana, la cual me realizó todas las limpiezas y ha monitoreado mi caso desde entonces, cada dos o tres meses."

El Plan Dental de AXA COLPATRIA ofrece acceso a más de 50 tratamientos dentales en una amplia red de clínicas en el país. En este caso, en la ciudad de Bogotá, el Consultorio de Dental Care - Country le brindó una atención muy oportuna a Julio César, quien indica que el servicio fue puntual con el manejo de la agenda y con las citas de prioridad. "El consultorio es cómodo y ubicado en una zona agradable, posee equipos muy modernos y lo más importante, son rigurosos con los protocolos de bioseguridad en esta época de pandemia".

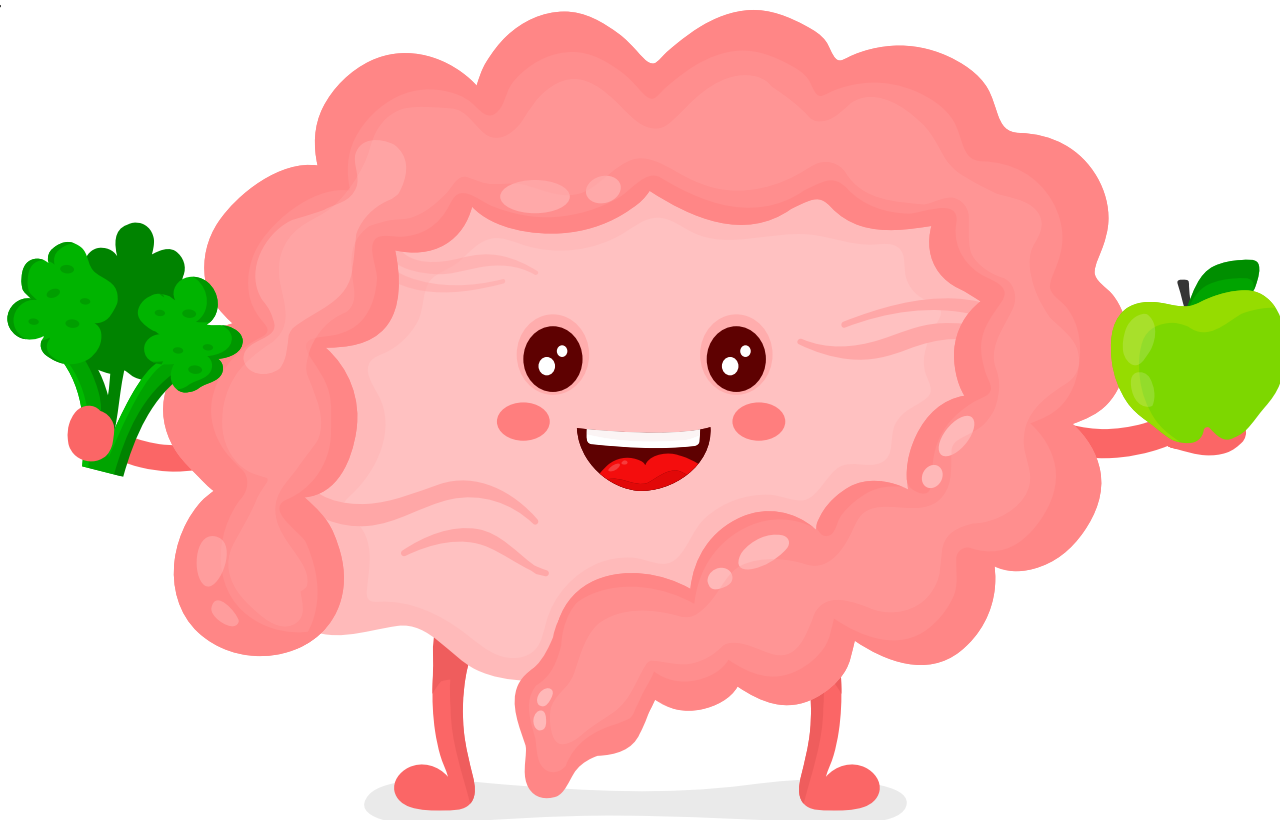
A su vez, indica que otro de los valores de peso para sentirse tranquilo con la decisión que tomó hace un año de adquirir el Plan Dental, es que los servicios a los que ha accedido le han representado ahorros considerables en su presupuesto, de más de un 50 por ciento en casi todas las ocasiones en que ha requerido un control o procedimiento, sin contar las veces en que tuvo que acudir a servicios que el plan

cubre al 100%; en ese caso no tuvo que asumir ningún costo.

Julio Cesar finalmente decide reafirmarnos que su experiencia ha sido tan única y reconfortante, que siente la confianza necesaria de recomendar el Plan Dental a las personas que conoce con el mismo tratamiento que él lleva.

"A veces pensamos que los ahorros pueden estar atados a un servicio de menos calidad o de menos prestaciones y no, al contrario, yo me he encontrado todo lo opuesto; mi póliza me ofrece excelentes profesionales y consultorios, así como la cobertura de muchos tratamientos. Mi única recomendación es no esperar a la urgencia y averiguar si genéticamente hay antecedentes, el cuidado dental a veces lo dejamos de lado y el Plan Dental es óptimo para adelantarnos y prevenir. Yo no he conocido otro producto como este."





Cuidemos nuestro segundo cerebro

LA FLORA INTESTINAL CUENTA CON MILLONES DE BACTERIAS QUE BENEFICIAN O AFECTAN NUESTRA SALUD FÍSICA Y MENTAL. UNA DIETA SALUDABLE, EJERCICIO FÍSICO Y CONTROL DEL ESTRÉS INFLUYEN NO SOLO EN EL CUIDADO DEL INTESTINO, SINO EN NUESTRO COMPORTAMIENTO.

El intestino, y concretamente la microbiota que en él habita, se ha revelado en los últimos años como un segundo cerebro por la importancia que ejerce sobre el tubo digestivo, pero también en nuestro comportamiento. Así lo define la Asociación de Enfermeras

de Nutrición y Dietética de España. Diversos estudios como los adelantados por el Instituto de Tecnología de California (Caltech) han confirmado que el intestino cuenta con su propio sistema nervioso, denominado entérico, formado por unos 100 millones de neuronas, razón por la que se conside-

ra uno de los tres órganos más relevantes del ser humano. Adicionalmente, se ha demostrado una fuerte relación entre los problemas gastrointestinales (ardor de estómago, indigestión, hinchazón, estreñimiento, diarrea, entre otros) y los problemas de salud mental (ansiedad, miedo, depresión, entre otros).

Estados de alegría, mal humor, tranquilidad o estrés no sólo corresponden a situaciones o vivencias diarias; también tienen relación con la flora intestinal, esas bacterias con las que cada persona cuenta en su cuerpo. El intestino alberga 100 billones de bacterias de más de 1.000 especies que son fundamentales para el ser hu-

EL INTESTINO ALBERGA 100 BILLONES DE BACTERIAS DE MÁS DE 1.000 ESPECIES QUE SON FUNDAMENTALES PARA EL SER HUMANO.

mano. Estas producen neurotransmisores como la dopamina —que actúa sobre el sistema de recompensa y las adicciones— o la serotonina, también conocida como la “hormona de la felicidad”, que influyen en el desarrollo de enfermedades mentales.

Los desequilibrios causados por un problema con la microbiota o flora intestinal repercutirán en la serotonina intestinal y en la cerebral. De allí que se haya confirmado que el cerebro solo sintetiza un 5% de la serotonina de nuestro organismo y el 95% restante se hace en el intestino.

En un estado de depresión, por ejemplo, existe una gran disminución de niveles de serotonina, por lo cual se genera una gran ingesta de alimentos que alteran la flora intestinal. Un exceso o disminución de este neurotransmisor afecta el sistema inmunológico; de allí que una buena alimentación y un estilo de vida saludable sean fundamentales para la salud física y mental.

PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

Al hablar de una alimentación saludable, la nutricionista clínica adscrita a AXA COLPATRIA, Marcela Cortés Morelos, indica que es importante mencionar los alimentos que de manera natural o procesada son beneficios para la salud intestinal.

- **Los prebióticos:** son fibras vegetales no digeribles que contienen muchos de los alimentos que consumimos y alimentan y mantienen saludables a los microorganismos que se encuentran en la flora intestinal. Se pueden encontrar en frutas, verduras, avena y cereales integrales.

Algunos de sus beneficios son:

- Favorecen la motilidad y el tránsito intestinal.

- Mejoran la digestión de las proteínas, las grasas y los minerales.
- Ayudan en la asimilación de la lactosa.
- Mejoran el sistema inmunitario.
- Ayudan a combatir el estrés y la ansiedad.
- Controlan los niveles de colesterol.

- **Los probióticos:** son microorganismos vivos que, si se consumen en porciones adecuadas, restituyen, fortalecen o complementan la flora intestinal. Se encuentran en alimentos como yogur natural, kéfir, bebidas lácteas, quesos o en suplementos.

Algunos de sus beneficios son:

- Contribuyen a la digestión.
- Previenen y tratan las diarreas infecciosas asociadas con el uso de antibióticos.
- Reponen la microbiota intestinal.
- Reducen las enfermedades inflamatorias.
- Previenen la mastitis durante la lactancia.

CÓMO CUIDAR EL INTESTINO

- Para mantener el intestino sano es fundamental seguir una dieta equilibrada y nutritiva rica en:

1. Vegetales: tomate, lechuga, ajo, espárragos, cebollas, etc.
2. Fibra: cereales integrales, frutos secos, legumbres.

3. Pescado.
4. Diversidad de frutas.
5. Aceites vegetales.

- El ejercicio físico también es parte fundamental del cuidado de la microbiota intestinal y la salud en general. La actividad física de manera activa promueve el crecimiento de bacterias beneficiosas que se encuentran en el intestino y ayudan a prevenir enfermedades como el cáncer colorrectal y la obesidad.
- Una mente en calma es recomendable para mejorar la flora intestinal. Técnicas como el *mindfulness* o la meditación están asociadas al bienestar, además de disminuir y controlar el estrés de manera efectiva. Vivir en un estrés crónico tiene efectos perjudiciales en el cuerpo y en el cerebro; reconocer las emociones, cuidarlas y mantener una mente sana generará efectos positivos en la salud.

UN EXCESO O DISMINUCIÓN DE SEROTONINA AFECTA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO; DE ALLÍ QUE UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE SEAN FUNDAMENTALES PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL.



¡Es hora de moverse!

CÓMO RETOMAR EL EJERCICIO DESPUÉS DE UN LARGO PERIODO DE INACTIVIDAD CON DIFERENTES OPCIONES COMO BAILAR, CAMINAR O HACER AERÓBICOS. ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA PLANIFICAR UNA RUTINA ADECUADA Y PREVENIR LESIONES.

“**Q**uien incluye la actividad física en su vida diaria está entregándole a su cuerpo un número de beneficios”, asegura Gustavo Tovar, médico especialista en el deporte de AXA COLPATRIA. Por eso es clave, después de prolongados periodos de sedentarismo originados por el aislamiento y las cuarentenas, retomar la actividad física de forma regular.

El ser humano está hecho para moverse y, por esta razón, es recomendable que la actividad física sea de 30 minutos de ejercicio moderado durante al menos cinco días a la semana, lo cual permitirá fortalecer los pulmones y contribuir a la salud del corazón. La Organización Mundial

de la Salud recomienda realizar ejercicio de acuerdo con la edad:

- Ejercicio en personas de 5 a 17 años: dedicar al menos 60 minutos al día a actividades físicas entre moderadas e intensas, principalmente aeróbicas, al menos tres días a la semana.
- Ejercicio en personas de 18 a 64 años: realizar 150 minutos semanales de actividad física de

tipo aeróbico con una intensidad moderada. Adicionalmente, realizar dos veces por semana ejercicios de fuerza.

- Ejercicio en personas mayores de 65 años: actividades variadas como caminar o montar bicicleta tres o más días de la semana.

LA INTENSIDAD DE UN EJERCICIO ES CLAVE PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO PROPUESTOS Y SABER SI EL ESFUERZO REALIZADO ES SUFICIENTE O SUPERA NUESTROS LÍMITES.

INTENSIDAD REGULAR VS. INTENSIDAD MODERADA

La intensidad de un ejercicio es clave para alcanzar los objetivos de entrenamiento propuestos y saber si el esfuerzo realizado es suficiente o supera nuestros límites.

- La **intensidad regular** es aquella en la que, aún con la respiración y el



ritmo cardíaco rápidos, se puede mantener una conversación. Media hora de este tipo de actividades contribuyen a una quema de calorías de:

1. 185 calorías (caminatas por senderos)
2. 165 calorías (actividades domésticas)
3. 110 calorías (levantar pesas)
4. 165 calorías (dar un paseo en bicicleta)
5. 165 calorías (bailar)
6. 140 calorías (caminar)

- **La intensidad moderada** es aquella en la cual el ritmo cardíaco se acelera y la respiración es muy fuerte. Este tipo de actividades contribuyen a una quema de calorías (por 30 min) de:

1. 295 calorías (correr)
2. 255 calorías (nadar)
3. 240 calorías (hacer aeróbicos)
4. 295 calorías (montar en bicicleta)
5. 230 calorías (caminar de manera intensa y rápida)

6. 220 calorías (jugar baloncesto)

*Valores en personas que tienen un peso aproximado de 70 kilos.

ALTERNATIVAS AL GIMNASIO

No hay excusas para no mover el cuerpo, hay muchas alternativas para hacerlo y así contribuir a nuestra salud sin necesidad de ir al gimnasio. Algunas actividades físicas que permiten una quema de calorías, eliminación de grasas o incremento de fuerza son:

- **Caminar:** mejora el flujo sanguíneo y la presión arterial. Ayuda a mantener el peso y la agilidad, fortalece el corazón, previene la osteoporosis y tonifica el cuerpo.
- **Correr:** contribuye al sistema inmunológico. Está vinculado con una reducción del 30% de probabilidad de morir por enfermedades cardiovasculares y del 23% de que la muerte se deba a un cáncer.
- **Saltar la cuerda:** es un ejercicio metabólico que permite quemar calorías, mejorar el estado cardiovascular, la coordinación y la agilidad y trabajar los glúteos y las piernas.



- **Bailar:** según estudios, bailar permite combinar los ejercicios cardiovasculares y el entrenamiento de fuerza mejorando la coordinación y el ritmo. A las personas mayores les ayuda a mejorar el equilibrio y la memoria.
- **Ejercicio aeróbico:** pone en movimiento continuo todo el cuerpo, mejorando la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo.

NO HAY EXCUSAS PARA NO MOVER EL CUERPO; HAY MUCHAS ALTERNATIVAS PARA HACERLO Y ASÍ CONTRIBUIR A NUESTRA SALUD SIN NECESIDAD DE IR AL GIMNASIO.

UN ENTRENAMIENTO SIN LESIONES

Según el médico deportólogo Gustavo Tovar, la causa más frecuente de lesiones se da por ejecutar una actividad física más fuerte o con una mayor duración de la que el cuerpo está acostumbrado a realizar, sin importar el nivel de condición física. Por ejemplo, si una persona no está acostumbrada a correr, solo 6 minutos de trote continuo pueden ser una carga tan fuerte que pueden llevarla a un dolor o lesión. Si es un deportista de rendimiento y aumenta abruptamente en más de un 20% sus entrenamientos o cambia la técnica de algún ejercicio también se puede llevar a un sobre esfuerzo. Algunas recomendaciones para evitar lesiones son:

1. Progresión rápida: siempre se debe comenzar aumentando un poco el nivel de actividad con respecto al nivel previo, de forma progresiva y lenta, semana a semana. Es importante aumentar primero el tiempo, luego la frecuencia y por último la intensidad.

2. Variar los ejercicios: se debe pensar en los diferentes tipos de ejercicio: cardiovascular, fuerza, potencia, flexibilidad, coordinación o estabilidad. En ocasiones solo se realizan actividades cardiovasculares y se olvidan otras, o lo contrario, generando una sobrecarga y posibles lesiones.

3. Técnica: antes de pensar en incrementar el peso o la velocidad del movimiento hay que revisar la técnica del mismo. Ejercicios como las sentadillas, el peso muerto, las tijeras, las flexiones (push ups), entre otros, son excelentes actividades funcionales, pero si se hacen de forma incorrecta pueden llevar a dolor o lesión.

Universitarios: mucho estudio y poco autocuidado

EL ESTRÉS, LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA SATURACIÓN DE TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA HACEN QUE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS PRESENTEN PROBLEMAS DE SALUD Y DUERMAN POCO. RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN ESTA ETAPA.

La juventud es esa época de la vida en la que sentimos que somos eternos. Un momento de plenitud en el que pareciera que tuviéramos súperpoderes. Es así como muchas veces los jóvenes que cursan una carrera universitaria se exceden en sus posibilidades y combinan malos hábitos con una actitud desmedida en sus obligaciones académicas.

La psicóloga clínica Diana Marcela Herrera Montoya explica que “la

en que los hábitos inadecuados pueden interrumpir la tranquilidad de los jóvenes. “Hay hormonas como el cortisol, por ejemplo, que pueden alterar los niveles de estrés en las personas. Por otra parte, el apetito y la saciedad pueden verse influenciados por condiciones alimentarias inadecuadas. Factores como no dormir bien, estar conectados por largos periodos de tiempo, hacer mucho o poco ejercicio influyen en la calidad de vida de los jóvenes”, indica Godoy.

De acuerdo con la última Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, realizada por la Organización Mundial de la Salud, uno de cada tres jóvenes y adultos tiene

falta de tiempo en las jornadas de clase, sumada al estrés por los parciales y trabajos, hacen que los estudiantes universitarios presenten problemas de salud como gastritis, náuseas y dolor de cabeza a causa de una mala alimentación, baja actividad física y pocas horas de sueño”.

La nutricionista de la Universidad Nacional, Claudia Godoy, coincide

FACTORES COMO NO DORMIR BIEN, ESTAR CONECTADOS DURANTE LARGOS PERIODOS DE TIEMPO, HACER MUCHO O POCO EJERCICIO INFLUYEN EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS JÓVENES.



LA LIMITACIÓN DE ACTIVIDADES SOCIALES HA PROPICIADO EN ALGUNOS ADOLESCENTES ANSIEDAD Y BAJOS ESTADOS DE ÁNIMO QUE TIENDEN A LA DEPRESIÓN.

sobrepeso (37,7 por ciento), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7 por ciento).

La encuesta también resaltó el tiempo excesivo frente a las pantallas entre la población joven (57,4 por ciento en hombres y 56,5 por ciento en mujeres) –definido como pasar dos o más horas diarias de tiempo no relacionado con el trabajo frente al televisor, el computador, los juegos de video, las tabletas o el celular–.

CLASES EN PIJAMA O SUDADERA

La psicóloga Diana Herrera resalta el hecho de que la pandemia cambió las dinámicas, tanto de estudiantes como de docentes. “Las clases virtuales han influido en que los estudiantes, al no

LAS MEJORES OPCIONES PARA NUESTRO CEREBRO

Así como hay alimentos que mejoran el funcionamiento de las neuronas, hay otros que lo perjudican. Un cerebro nutrido desarrolla mejor sus capacidades para obtener las sustancias neuroquímicas adecuadas es necesario consumir los alimentos correctos.

Tanto la capacidad de concentración como la producción de estrés reside en las sustancias con las que nutramos nuestro cerebro. Los ácidos grasos son primordiales para la integridad de las neuronas.

Estos son los mejores aliados de nuestro sistema nervioso:

- › Vegetales verdes y frescos
- › Pescado
- › Nueces
- › Cacao
- › Arándanos y fresas

RUTINAS Y OCIO

La psicóloga clínica Marcela Herrera brinda las siguientes recomendaciones a los jóvenes estudiantes:

- › Crear una rutina con la nueva normalidad. Por ejemplo: definir una hora en la mañana para levantarse, bañarse y desayunar. Esto ayuda a que nuestra autoestima no se vea afectada por el descuido en nuestra higiene y presentación. Así mismo, al mantener una buena alimentación se disminuyen las afectaciones físicas como náuseas, dolores de cabeza o gastritis durante las clases.
- › Definir horarios de ocio durante la semana.
- › Realizar pausas activas de respiración.
- › Procurar realizar actividades en espacios abiertos en los días que no haya clase.
- › Ejecutar rutinas de ejercicio por lo menos una vez a la semana.



ES FUNDAMENTAL QUE LOS JÓVENES, ADEMÁS DE CONTAR CON HORARIOS FIJOS A LA HORA DE COMER, ELIMINEN O CONTROLEN MUY BIEN EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO PORQUE TAMBIÉN INFLUYEN EN LOS NIVELES DE ESTRÉS.

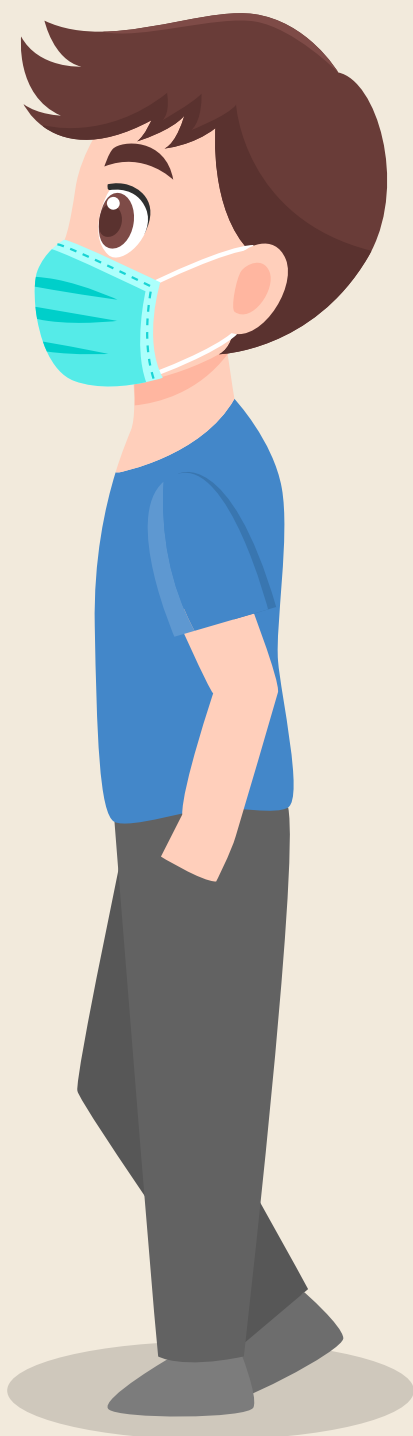
tener una disciplina horaria dentro de casa, ni disposición para la misma, asistan a sus clases incluso desde la comodidad de la cama”. La psicóloga advierte también sobre las malas posturas, que pueden estar relacionadas con las migrañas o dolores de cabeza, a lo que se suma la sobrexposición a las pantallas.

Ambas expertas resaltan la necesidad de generar rutinas dentro de casa. Para Godoy, por ejemplo, la importancia del desayuno a tiempo es primordial. “No tomarlo puede llevarlos a tener picos altos o bajos de glicemia –azúcar alto o bajo en la sangre– o anemia. Lo que sí es definitivo es que afecta tanto su rendimiento como su concentración en las labores académicas”, afirma la nutricionista.

La nueva normalidad, sostiene Herrera, que viene ligada a la limitación de actividades sociales y, por tanto, emocionales, ha despertado con más fuerza en algunas personas estados de ansiedad y bajos estados de ánimo que tienden a la depresión.

Para esto es fundamental, además de contar con horarios fijos a la hora de comer y hacerlo por lo menos tres veces al día, eliminar o controlar muy bien el consumo de alcohol y tabaco porque también influyen en los niveles de estrés. También es necesario generar actividades que refuercen las habilidades sociales, guardando eso sí todas las medidas necesarias para prevenir la propagación de la pandemia.

Amistades a prueba de pandemia



EL MIEDO AL CONTAGIO, LA DISTANCIA Y EL CONFINAMIENTO HAN FORTALECIDO ALGUNAS RELACIONES Y TAMBIÉN HAN CAMBIADO OTRAS. ES TIEMPO DE ACTUAR Y NO DEJAR QUE LAS PRUEBAS QUE TRAJÓ LA PANDEMIA DEBILITEN O EXTINGAN NUESTRAS AMISTADES MÁS VALIOSAS.

Las amistades han estado sometidas a grandes pruebas en la pandemia, algunas las han superado y otras no. Como explica Pablo Vásquez, psicólogo adscrito a AXA COLPATRIA, “el miedo, el temor al contagio, el aislamiento progresivo y las restricciones han generado demandas de riqueza interna como son: riqueza de tolerancia a la frustración, riqueza de resiliencia, de habilidades sociales y esto ha facilitado el debilitamiento de las relaciones con los amigos y con los familiares más cercanos. La aparición de conductas explosivas por las hormonas del estrés ahora forman parte de la vida diaria y han puesto a prueba las mejores amistades y relaciones”.

En el caso de Laura Sofía Gracia, quien tiene 13 años de edad, la pandemia ha significado una redefinición de sus amigos, porque la distancia y no verse todos los días en el colegio le permitió darse cuenta de a quiénes quería tener cerca en su vida y a quié-

nes no. “Dejé de hablar con unas personas y me acerqué a otras porque se volvieron muy importantes en mi vida”, dice.

Luz Helena Jaramillo, por su parte, es una mujer de 53 años que ha conservado sus amistades por muchos años y así ha sucedido hasta hoy. Lo nuevo que le trajo la pandemia fue el fortalecimiento de las relaciones con sus amigos que viven en el exterior. “La virtualidad y las herramientas de conexión se volvieron más populares; teníamos más tiempo, más herramientas y el hecho de no poder salir durante las cuarentenas hizo que nos reconectáramos. Lo mejor de todo es que esto ha continuado”.

Otras personas se han dado cuenta de lo importante que son sus amigos en sus vidas, como le ha sucedido a Alexandra Torres. “En la pandemia me he dado cuenta de lo mucho que quiero a mis amigas y de la falta inmensa que me hace verlas con frecuen-

LOS AMIGOS CONTRIBUYEN A TENER UNA BUENA SALUD MENTAL Y ESTOS VÍNCULOS GENERAN BENEFICIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES.

cia". Alexandra ha creado con ellas espacios diferentes, como hacer reuniones por Zoom, llamadas colectivas por WhatsApp, acompañamientos virtuales mientras cocinan los fines de semana o reuniones por videollamada para tomarse un vino cada una en su casa mientras conversan.

Como afirma Pablo Vásquez, "se requiere que volvamos, aun en la distancia, a ser cercanos gracias a los modernos medios de comunicación, a propiciar espacios gratificantes. Es tiempo de actuar y de no dejar que las pruebas que trajo la pandemia debiliten o extingan la valiosa bendición de la amistad".

El especialista considera importante conservar y cuidar a los amigos porque también contribuyen a tener una buena salud mental y estos vínculos generan beneficios físicos y emocionales. Para algunas personas, las amistades también han representado un consuelo en pandemia debido a la pérdida de familiares cercanos.

EL MIEDO AL CONTAGIO Y LOS SENTIMIENTOS DE CULPA

Vicky Pérez, psiquiatra y miembro del grupo Reconecta, explica que ha visto cómo algunas relaciones se han distanciado por miedo al contagio e incluso se han hecho reclamos porque no se cuidan lo suficiente. "Muchas personas no se han sentido seguras de verse con amigos o conocidos porque sienten que estos no se cuidan de acuerdo con sus requisitos; sienten que los demás no están haciendo lo suficiente para cuidar su salud y la de otros", dice la especialista.

Explica que "cuando se han presentado contagios entre los amigos, se ha dado malestar de lado y lado; la mayoría vuelve y se acerca, pero cuando hay consecuencias graves sí se presentan problemas para retomar la amistad". Estos distanciamientos y rupturas pueden ser dolorosos y traer

LAS AMISTADES MEJORAN LA SALUD MENTAL

El psicólogo Pablo Vásquez afirma que la amistad es un regalo muy valioso.

"Cuando respetamos y valoramos la verdadera amistad, reconocemos que podemos tener un amigo más unido que el mismo hermano. La amistad nos da un puerto seguro en medio de los vendavales de la vida moderna; potencia el concepto de sí mismo, la autoimagen, es la estructura de nuestra autoestima".

En su concepto, la verdadera amistad ayuda a canalizar las situaciones demandantes desde la cotidianidad. "Un amigo verdadero camina contigo en las dificultades de la vida y aporta para la resolución de problemas".

Pérez, por su parte, indica que la amistad es un vínculo que permite contar con alguien, sentirse acogido, comprendido, acompañado y escuchado. Además, es la relación que menos exigencias tiene, porque después de que se crea el vínculo, puede mantenerse a lo largo de toda la vida. Desde el punto de vista médico, agrega la psiquiatra, "se ha comprobado que tener amigos contribuye a la sensación de bienestar, a la liberación de los químicos del cerebro que tienen que ver con el estado del ánimo. Al interactuar con los amigos se generan conexiones que van a permitir una mayor plasticidad del cerebro y un mejor desarrollo cognitivo a largo plazo".



consecuencias emocionales negativas porque, de acuerdo con la psiquiatra, "los seres humanos somos por naturaleza seres sociales que necesitamos de los otros, en especial de su afecto y de su compañía, y los amigos cumplen parte de esta función".

LA PANDEMIA HA SIGNIFICADO UNA REDEFINICIÓN DE LOS AMIGOS PARA MUCHAS PERSONAS, PORQUE LA DISTANCIA Y NO VERSE TODOS LOS DÍAS LES HA PERMITIDO DARSE CUENTA DE A QUIÉNES QUIEREN TENER CERCA EN SU VIDA Y A QUIÉNES NO.



No hay que bajar la guardia

AUNQUE UNA DE LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN MÁS EFICACES ES LA VACUNA, LA PANDEMIA DE COVID-19 CONTINÚA Y EL RIESGO DE INFECTARSE SIGUE PRESENTE. NO HAY QUE BAJAR LA GUARDIA CON LOS CUIDADOS, NI IGNORAR MEDIDAS DE SEGURIDAD COMO EL TAPABOCAS, EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO Y EL LAVADO DE MANOS.

“**S**eguir cuidándose” es la recomendación que hace doña Oliva Serrano, adulta mayor de 83 años que hace parte de las estadísticas de las personas contagiadas por COVID-19, un virus que ha acabado con la vida de casi 4 millones de personas en el mundo. Ella es una de las 8 millones de personas que hasta agosto pasado habían completado su esquema de vacunación en Colombia, de acuerdo con las cifras registradas por el Ministerio de Salud.

Sobrevivió para contar su historia, pese a ser paciente de Epoc, y aunque se contagió, tener la vacuna la salvó. No todos corren con la misma suerte, y a pesar de que no hay estadísticas seguras acerca de cuántos vacunados han fallecido en el país, son varios los casos que se destacan en los medios de comunicación y sobre los que se escucha en círculos cercanos.

MANTENERSE ACTIVO

Aunque se esté vacunado, no hay otra salida para evitar el COVID-19 que mantener el tapabocas, lavarse las manos, evitar salidas innecesarias, y cuidar la distancia y el contacto físico, incluso en casa. Sin embargo, no debe descuidarse la actividad física, ya que el exceso de quietud conlleva a la fragilidad.

Así lo considera el médico geriatra Jorge Fernando Paz Carriazo, adscrito a AXA COLPATRIA, pa-

UN ASPECTO QUE LOS ADULTOS MAYORES NO PUEDEN DESCUIDAR ES LA SALUD MENTAL; POR ELLO SE RECOMIENDA MANTENER LAS VISITAS VIRTUALES CON SU CÍRCULO CERCANO.



ra quien es clave no olvidarse del cuidado físico y mental, así se contraiga o no el virus. Mantener las rutinas físicas y el vínculo social con la familia y amigos son algunas de las recomendaciones que hace el especialista.

Y es que el geriatra considera que si el adulto mayor se mantiene inactivo en casa se vuelve más débil y, en caso de contraer la enfermedad, tendrá más dificultades a la hora de enfrentarla y su recuperación será más lenta.

Si se contagia, la recomendación principal es estar pendiente de la respiración y medir la saturación. Sólo en caso de que esta sea inferior al promedio y se tenga dificultad al respirar, debe acudir a urgencias. De lo contrario, lo ideal es evitar al máximo acudir a los centros hospitalarios.

“El mayor riesgo es el compromiso pulmonar y en post covid la pérdida de la capacidad física suele darse con subir dos o tres pisos”, señala el galeno, para quien es clave mantener el oxígeno hasta que vuelva a su normalidad y realizar la terapia respiratoria recetada.

SI EL ADULTO MAYOR SE MANTIENE INACTIVO EN CASA SE VUELVE MÁS DÉBIL Y, EN CASO DE CONTRAER LA ENFERMEDAD, TENDRÁ MÁS DIFICULTADES A LA HORA DE ENFRENTARLA Y SU RECUPERACIÓN SERÁ MÁS LENTA.

Así mismo, no se debe descuidar el plan de rehabilitación física, y aunque los síntomas son muy diversos, suelen darse episodios de ansiedad y pérdida de memoria. Los procesos más lentos son los de los enfermos que sufrieron trombos.

Para el geriatra Paz Carriazo, un aspecto que los adultos mayores no pue-

MEDIDAS DE PREVENCIÓN QUE DEBEN MANTENERSE:

- › Usar mascarilla.
- › Lavarse las manos con frecuencia.
- › Mantener el distanciamiento físico.
- › Limitar el número de personas con las que nos relacionamos.
- › Elegir actividades al aire libre o en espacios ventilados.
- › Quedarse en casa si se tienen síntomas, se está esperando el resultado de una prueba diagnóstica o se ha tenido contacto con alguna persona con COVID-19.

den descuidar es la salud mental; por ello recomienda mantener las visitas virtuales con su círculo cercano, pues una llamada o videollamada telefónica puede hacer que “no se sientan solos”.



LOS COLORES FRÍOS (AZULES, VERDES Y VIOLETAS) SIRVEN COMO ELEMENTOS CALMANTES, MIENTRAS QUE LOS CALIENTES (AMARILLO, NARANJA Y ROJO) SON PARA LOS ESPACIOS DE TRABAJO Y ACTIVIDAD.

Cómo construir hogares saludables

CADA DÍA COBRA MAYOR RELEVANCIA EL CONCEPTO DE HOGARES SALUDABLES, QUE INCORPORA ASPECTOS COMO VENTILACIÓN, ILUMINACIÓN APROPIADA, MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS, ÁREAS DE RELAJACIÓN Y DE TRABAJO, ASÍ COMO ESPACIOS PARA EL RECICLAJE.

Nuestro hogar, el lugar físico y familiar, influencia casi cada aspecto de nuestras vidas y es el rincón del mundo que más nos pertenece. Allí transcurren muchas de nuestras actividades diarias: es el lugar que se habita desde que abri-

mos los ojos en la mañana hasta las últimas horas de la noche. Por esto es uno de los espacios que más influye en el estado de salud de las personas.

“Lo más importante es que la casa sea un lugar tranquilo, que tenga espacios de calma. No es necesario que

sea grande, pero un hogar no se trata solo de compartir con la familia, sino que también requiere una garantía de introspección”, dice la arquitecta Zayuri Tibaduiza.

La primera recomendación para hacer de la casa un espacio más saludable es separar el lugar de trabajo o estudio de los espacios de ocio. Si esto



no es posible, se deben buscar momentos en la rutina diaria para estar solo y en silencio. También se pueden poner cuadros, plantas o velas que le den al hogar un ambiente de tranquilidad y sirvan para conectarse con la naturaleza. Erika Barón, arquitecta de la Universidad de La Salle, indica que se puede jugar con los colores del espacio según su uso: “los colores fríos (azules, verdes y violetas) sirven como elementos calmantes, mientras que los calientes (amarillo, naranja y rojo) son para la actividad y el trabajo”.

IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y LA ILUMINACIÓN

Un segundo aspecto clave es la iluminación natural. Este es uno de los factores más importantes para la salud mental. Una casa saludable debería tener amplias ventanas por donde entre el sol. Esto no solo es importante a la hora de trabajar —pues la visión se desgasta menos con la luz natural—

sino que influye también en el bienestar psicológico.

No es lo mismo levantarse a prender un bombillo que abrir las cortinas y ventanas y dejar que la luz entre a la habitación. En el primer caso, la sensación de encierro puede afectar el ánimo. Esto es más problemático si el tiempo de permanencia en la casa es prolongado, como sucedió durante la pandemia.

Otro factor importante a tener en cuenta es el descanso. Para mejorar la calidad del sueño se debe habitar un espacio que sea silencioso, cómodo y abrigado. “Uno quisiera como arquitecto que todos los seres tuvieran un lugar abrigado para descansar”, dice Tibaduiza. Según la arquitecta, algo que puede ayudar a la hora de descansar es la iluminación. “Es ideal tener una lámpara tenue, que ojalá pudiera graduarse; si esto no es posible, es clave tener una lámpara auxiliar, además de la luz principal, que se pueda dejar prendida mientras el cerebro se prepara para el sueño”, explica la arquitecta.

Dormir bien no solo tiene que ver con el ambiente del hogar, sino con las rutinas diarias. Se recomienda comer algo suave máximo dos horas antes de acostarse y apagar pantallas —de celulares o televisores— al menos una hora antes de dormir. Según Erika Barón, esto tiene que ver con la contaminación eléctrica: “se deben evitar los cables cerca de la cabecera de la cama y desconectar los aparatos eléctricos de la habitación”.

Por último, hay que tener en cuenta cómo se hace la disposición de las basuras. Una mala gestión de los residuos genera contaminación,

UNA MALA GESTIÓN DE LOS RESIDUOS EN EL HOGAR GENERA CONTAMINACIÓN, DETERIORA EL AMBIENTE Y PONE EN RIESGO LA SALUD DE LAS FAMILIAS.

UN NUEVO HOGAR

La pandemia hizo que muchas familias se replantearan el lugar en el que viven. De acuerdo con la arquitecta Erika Barón, a la hora de diseñar un nuevo espacio es importante tener en cuenta “el entorno de la vivienda, sea rural o urbano, y fijarse en factores que alteran la salud como la contaminación auditiva, la iluminación natural y los olores fuertes”. Para Zayuri Tibaduiza, lo ideal sería buscar un lugar con acceso a todos los servicios y que en lo posible quede cerca al colegio, el trabajo y supermercados para que los trayectos sean más rápidos. A quienes deciden migrar de la ciudad al campo, Tibaduiza recomienda “darse la oportunidad de explorar, de buscar la manera de acoplarse a las dinámicas y no forzar insertar el pedazo de ciudad en el pueblo”.

Otro aspecto clave está en la elección de los materiales de construcción. “Un ejemplo común son las tejas de fibrocemento, que tienen asbesto, elemento que produce cáncer de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, explica la arquitecta Erika Barón. Otro ejemplo son las pinturas con componentes nocivos; por eso cuando se pinte debe ventilarse el espacio”. Tibaduiza la complementa indicando que, “en Colombia tenemos el ladrillo, que es un material muy sano y energéticamente muy bueno porque viene de la tierra”.

deteriora el ambiente y pone en riesgo la salud de las familias. En la actualidad, muchas personas optan por el reciclaje y eso es un avance. Algunos consejos son utilizar recipientes con tapa fáciles de limpiar para evitar las moscas, sacar las basuras en el horario y día de recolección y buscar opciones para aprovechar los residuos orgánicos que sirven para compostaje de abono como, por ejemplo, utilizarlo en huertas familiares, comunitarias o escolares.

Ansiedad y depresión, aprenda a reconocerlas

LA PANDEMIA HA AFECTADO LA SALUD MENTAL DE NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS. CÓMO DETECTAR ESTOS TRASTORNOS Y CUÁNDO ES MOMENTO DE BUSCAR AYUDA PROFESIONAL.

De acuerdo con un estudio de la Organización Mundial de la Salud, OMS, que comprende 130 países, la pandemia de COVID-19 ha perturbado o paralizado los servicios de salud mental esenciales del 93% de los países del mundo, en tanto que aumenta la demanda de atención de salud mental.

Las principales enfermedades que se han presentado han sido la ansiedad y la depresión, en muchos casos causadas por el aislamiento y el miedo. Pablo Vásquez, psicólogo adscrito a AXA COLPATRIA, explica qué hacer cuando se presentan en cada etapa de la vida.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Frente al miedo en los niños, Vásquez recomienda que es importante reconocer que de los miedos también se aprende. Por lo tanto, es importante que el adulto no se los transmita al menor y que entienda que la forma como él maneje sus propios miedos le dará al niño un patrón a seguir para enfrentar situaciones similares.

El adulto nunca se debe reír o burlar del miedo de los niños y tampoco exponerlo solo a ese miedo. Si, por ejemplo, un niño le teme a la os-

curidad, nunca se le debe dejar solo en un cuarto oscuro, esto hará que el temor aumente, lo correcto es que el padre exponga poco a poco al niño a esta oscuridad y lo acompañe en estos momentos.

En muchos casos los miedos se pueden convertir en ansiedad, por eso es importante atenderlos a tiempo, y a veces la ansiedad está acompañada de depresión. De acuerdo con la Clínica Mayo, “sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias”.

Por eso, si un niño se muestra muy preocupado por lo que le sucede, si tiene miedos muy frecuentes y que no logra reducir y vive muy preocupado, es importante consultar a un profesional de la salud, bien sea un psicólogo o un psiquiatra experto en niños y adolescentes.

La depresión, por su parte, trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante semanas o por más tiempo.

En cuanto a la depresión en niños y adolescentes, es fundamental tener claro que, en muchas ocasiones, esta presenta diferentes síntomas en comparación con el adulto. Los niños y adolescentes pueden volverse más irritables, agresivos o aislarse y no necesariamente mostrarse tristes. Pueden



tener problemas de concentración y atención y presentar mal rendimiento académico y desánimo por sus tareas escolares.

Además de estos cambios en su estado de ánimo, es importante prestarle atención a síntomas como cambios en los hábitos de sueño y en los hábitos de alimentación. La persona puede dormir mucho o sufrir de insomnio y comer demasiado o quedarse sin apetito. También pueden dejar de disfrutar actividades que antes le gustaban.

Vásquez precisa que los adolescentes con depresión pueden expresar con frecuencia el deseo de irse de la casa. Un síntoma muy claro de depresión en los niños y adolescentes es hablar de la muerte, de sus ganas de morir, expresar que la vida no tiene sentido. Cuando el niño o el muchacho tienen ideas suicidas se debe buscar ayuda profesional de inmediato, ya sea psicológica o psiquiátrica. También cuando reúne varios de los síntomas aquí escritos. Vásquez explica que el tratamiento es de psicoterapia y



en algunos casos también es necesaria la medicación.

ADULTOS

La ansiedad en los adultos puede presentarse como un miedo muy grande, angustias permanentes y tener síntomas como taquicardias, sudor en las manos, insomnio y cambios en el apetito.

Cuando el adulto entra en depresión, puede sentir una gran desesperación,

una sensación de que no hay futuro y de que él no vale nada. Muchas veces la persona siente un dolor muy grande frente a la vida y tiene dificultades para realizar las tareas diarias como levantarse de la cama, bañarse o vestirse.

Al igual que los niños y los adolescentes, puede manifestar su deseo de morir y tener ideas suicidas. Cuando se presentan estos síntomas es imperativo buscar ayuda profesional con un psicólogo o un psiquiatra. El tratamiento puede ser una combinación de psicoterapia con medicamentos.

ADULTOS MAYORES

En los adultos mayores, los cambios en la vida pueden generar depresión y ansiedad. Las causas más comunes son dejar su casa, tener dolores crónicos, la muerte de la pareja o de amigos cercanos y la pérdida de independencia. También puede ser causada por enfermedades como cáncer, demencia, enfermedades del corazón, mal de Parkinson o trastornos en la tiroides.

Es importante buscar apoyo psicológico o psiquiátrico para ayudar a la persona mayor a superar estos cambios en la vida.

RECOMENDACIONES PARA TODOS

Algunas de las actividades que pueden ayudar a sentirse mejor en una depresión o con ansiedad son realizar ejercicio, caminar todos los días, realizar manualidades o actividades artísticas y bailar. También contribuye ayudarle a la persona a seguir rutinas en sus hábitos de sueño y de alimentación.



La hora del glamping



EL GLAMPING ES LA VERSIÓN DE HOSPEDAJE QUE COMBINA EL CAMPING TRADICIONAL CON EL GLAMUR DE UN SERVICIO HOTELERO DE LUJO EN MEDIO DE LA NATURALEZA. LUGARES HABILITADOS PARA HACER GLAMPING EN COLOMBIA.

Observar el cielo estrellado, escuchar el canto de los pájaros provenientes de un bosque nativo y estar al lado de un espejo de agua son varios de los privilegios que brinda acampar en medio de la naturaleza.

Hasta aquí esta experiencia es considerada camping, pero si se le agrega una cena romántica con un servicio de catering especializado como en un hotel de lujo, en medio de una espa-

ciosa tienda tipo safari con calefacción, cama *king size*, jacuzzi y room service, se convierte en glamping, un nuevo concepto hotelero que desde hace 10 años llegó a Colombia y cada vez toma más fuerza.

Y es que la pandemia ha permitido el auge de esta modalidad de turismo, al reunir una oferta tentadora que mezcla naturaleza, sofisticación y aislamiento social. Respirar aire puro se ha convertido en un lujo, así como

desconectarse de ruido y la tecnología. La única conexión recomendada en un glamping es con la naturaleza y con su pareja, idealmente, aunque existen cada vez más planes para familias y amigos.

Colombia ha ido aumentando la oferta de este hospedaje de lujo que incluye la estadía en domos semitransparentes para contemplar el cielo y el paisaje, tiendas tipo safari del tamaño de una *suite* de un lujoso hotel tradicional, *tipis* o tiendas cónicas que usan las tribus nómadas, pero a mayor esca-

DISFRUTAR DE LA NATURALEZA SIN RENUNCIAR A LA COMODIDAD DE UN SERVICIO HOTELERO DE LUJO ES EL ATRACTIVO PRINCIPAL DEL GLAMPING, UNA MODALIDAD DE TURISMO QUE TOMA FUERZA EN COLOMBIA.

la y con todas las comodidades y los hoteles burbuja, que son habitaciones inflables sin cortinas y equipadas con una gran cama y baños ecoamigables.

También están las cabañas, casas en el árbol, casas flotantes y otras opciones que combinan carpas con estructuras de madera o arcilla. Sin embargo, existen dudas alrededor de si estas opciones son un verdadero glamping. Para Juan Alberto Benjammar, propietario de Bubblesky, cadena especializada en glamping, solo se consideran en esta categoría las unidades tipo carpas especiales como los domos o burbujas transparentes, que ofrecen glamur y adecuaciones del terreno ecosostenibles, más un servicio personalizado y planes exclusivos que van desde una fogata y vinos hasta un viaje en helicóptero. “Este concepto apareció para pensar en la naturaleza y no invadir los espacios con cemento y estructuras”, indica.

Se estima que en el país existen 18.000 unidades de glamping distribuidas en Cundinamarca, Antioquia, Boyacá, Santander, Quindío, la Guajira, Risaralda, Magdalena, Meta, Huila y próximamente en Barú. Bosques, lagunas, ríos, un desierto o el infaltable mar son los mejores escenarios de esta oferta que en su mayoría conlleva costos similares a una noche en la *suit* de un lujoso hotel.

LOS ORÍGENES Y ATRACTIVOS

Benjammar explica que el servicio ofrecido es de lujo, empezando por la comida preparada por un chef o semipreparada para que el huésped haga una barbacoa o un picnic con los mejores ingredientes, el confort de las burbujas garantiza un espacio generoso, camas con colchones semiortopédicos, sábanas de 600 hilos, jacuzzi y calefacción, cocina y baño con todas las comodidades, como si estuviera en una suite, sumado al paisaje, la exclusividad (son pocas unidades y separadas una de la otra para garantizar intimidad), decoración especial, atención

¿A DÓNDE IR?

La oferta es amplia y diversa y si no sabe por dónde empezar puede buscar en la nueva plataforma Glamper.co, que muestra las opciones de glamping en Colombia, por departamentos. Aquí algunas de las más destacadas:

Guatavita

Glamping Colombia ofrece seis domos para parejas y familias con un servicio de lujo dentro y fuera de las unidades. Sus planes incluyen viajes de 20 minutos en helicóptero que permiten contemplar la belleza natural de Guatavita y varios municipios de Cundinamarca. Y para los que optan por algo más emocionante, esta empresa incluye en sus planes volar en parapente.

Los amantes del agua pueden navegar con kayak o velero en el embalse de Tominé, y guías expertos acompañan a los viajeros que prefieren las caminatas a un recorrido por bosques de frailejones en el páramo de Chingaza, alrededor de la laguna de Siecha, en el municipio de Guasca.

El Retiro

En esta sede de la cadena Bubblesky se pueden tomar planes para apreciar la cascada El Salto del Tequendámita y la represa Fisebad, en donde se disfruta de un paisaje natural. Para los más osados, en Los saltos ecoparque se puede realizar el rappel más largo del país. Cabalgatas, caminatas, recorrido en cuatrimotos, paseo en bicicleta o un masaje relajante son varias de las opciones que ofrece el lugar.

Guatapé

En esta sede ubicada en el kilómetro 3, Vereda Quebrada Arriba, en Guatapé, Antioquia, el turista se encuentra con un área de barbacoa o picnic, transporte desde el aeropuerto y servicio de conserje. Los planes que ofrecen incluyen tour en helicóptero, parapente, flyboard, un paseo en el yate Magestic o vuelta en bote. También está la opción de cabalgata y visita a la Piedra del Peñol.

Entre ríos

En zona rural de Calarcá, Quindío, se encuentran las carpas tipo safari de 52 mts² con jacuzzi y malla tipo catamarán para contemplar el río. Pescar es uno de los atractivos, aunque también se puede hacer avistamiento de aves, cabalgatas, caminatas y la infaltable fogata.



a cargo de dos trabajadores por cada persona, y planes ecoturísticos personalizados.

Los empresarios del glamping indican que aunque al principio de la pandemia se vieron afectados por las restricciones al turismo, en los últimos meses han recuperado sus inversiones con esta oferta diferente que se adecúa para cumplir con las medidas de bioseguridad porque evita las aglomeraciones, permite un contacto total con la naturaleza y casi mínimo con el personal; incluso la comida puede entregarse empacada al vacío o en cajas especiales.

Este concepto europeo llegó a Colombia hace 10 años, aprovechando la riqueza natural del país. Uno de los pioneros es Glamping Colombia, cuyo fundador, Johann Peña, se lanzó al agua en Guatavita, en donde adecuó un terreno frente al embalse de Tominé.

Peña ha visto crecer el glamping en el país y resalta que es una apuesta innovadora que impacta positivamente al sector rural y permite que nuevas empresas generen empleos estables para el campo. Reconoce la ayuda de entidades como ProColombia y la Cámara de Comercio de Bogotá, que han impulsado esta versión de hospedaje de lujo.

Otra empresa pionera en este concepto es Entre ríos Glamping. Hace dos años y medio, después de un viaje a Bali, su propietario Felipe Isaza decidió aprovechar una finca cafetera a la cual iba junto con su familia y cuyo gran plus era estar frente a dos ríos. Alrededor de este escenario natural construyó una sede con nueve unidades tipo safari, acompañadas de una estructura de madera en el exterior para apreciar los ríos o sumergirse en un jacuzzi y descansar.

Quienes han disfrutado del glamping destacan el encuentro con la naturaleza, la alimentación y la atención. Para Nancy Medina fue una experiencia diferente, en la que disfrutó de una noche con fogata, entre Guasca y Guatavita.

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



Aluna y Chiribiquete, una aventura con el pensamiento

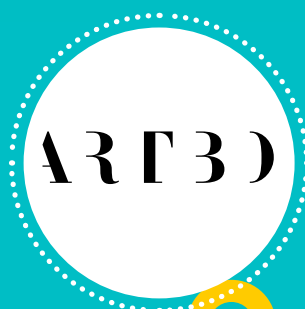
En este cuento interactivo, Aluna, la protagonista, quiere conocer el parque natural Chiribiquete, pero le cuesta entender qué es viajar con el pensamiento para un chamán. De manera que, en su mente de niña, emprende un viaje con la imaginación. Grandes y chicos disfrutarán con esta aventura interactiva creada por el Parque Explora de Medellín.
<https://chiribiquete.parqueexplora.org/index.html>



Feria Internacional del Medio Ambiente

Este evento que se realizará del 29 de septiembre al 2 de octubre de 2021 es un referente ferial a nivel latinoamericano, que promueve acciones de sostenibilidad y cuidado del entorno.

Bogotá, Corferias
feriadelmedioambiente.com



Arte sin límites

Artbo, la Feria Internacional de Arte de Bogotá, es el encuentro por excelencia para el mercado del arte en América Latina. Este año se llevará a cabo la semana Artbo, del 30 de septiembre al 3 de octubre de 2021, evento dedicado a la reactivación del sector artístico por medio de circuitos abiertos a todos los públicos.
artbo.co



Recuerda que con el Plan Dental AXA COLPATRIA tienes acceso a más de 50 tratamientos dentales en una amplia red de clínicas del país.



Para dolor dental



Atención de urgencias que incluye: examen clínico, radiografía periapical de la pieza afectada, alivio del dolor, medicación, drenaje de abscesos, recementación de coronas y reparación de prótesis.

Para caries, fracturas o calzas desadaptadas.



Restauraciones de resinas o calzas blancas con un pago mínimo.

Para inflamación de encías



Limpieza dental profesional y tratamientos especializados.

¿Necesitas prótesis fija o removible?



Tendrás limpieza dental profesional y tratamientos especializados.

¿Necesitas ortodoncia?



Tendrás acceso a tratamiento de ortodoncia técnica de MBT que incluye instalación de los Brackets y hasta 24 controles.

¿Tus hijos necesitan Ortopedia infantil?



Los niños menores de 10 años tendrán cobertura en ortopedia infantil, tratamiento con aparatos para corregir la posición maxilar.

Para adquirir el Plan Dental AXA COLPATRIA, comunícate con tu asesor de confianza, a la línea de atención **(1) 821 91 77** o al correo electrónico **servicioalcliente@dentalysis.com**

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.