

EN MOVIMIENTO

Riesgos del
sedentarismo
a temprana edad

Las ciudades
del buen vivir

Prevención y detección temprana

LAS MEJORES ARMAS
CONTRA EL CÁNCER

En el país se presentan
cada año en promedio
71.000 nuevos casos.

Las pruebas de detección
temprana y una dieta
equilibrada ayudan a
prevenirlo.

Servicios virtuales

- Directorio médico
- Autorizaciones médicas
- Pagos de cuota



Gestiona tus servicios, controla tu vida

Descarga tu carné digital
a través de:



¡TÚ ERES LO MÁS IMPORTANTE!

Enfermarse
nunca
es bueno

Si te ocurre, recuerda
que para nosotros

tú eres lo más
importante!

Yo soy
paciente
VIP
😊

¡CLÍNICA VIP: Para personas importantes como TÚ!

SUMARIO

6. BREVES

8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

A la vanguardia en tecnología

10. TEMA DE PORTADA

Las mejores armas
contra el cáncer

SALUD

14. PREVENCIÓN

Cuide su colon

16. NUTRICIÓN

La hora del batido

18. ACTIVIDAD FÍSICA

20 minutos de bienestar

FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

En constante actividad

22. ADULTOS

Los molestos ronquidos

24. ADULTOS MAYORES

Disfrute su jubilación

26. EN CASA

Nada como el hogar

BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

La paciencia que fortifica

30. VIDA & TRABAJO

Síndrome posvacaciones

32. VIAJES

Las ciudades del buen vivir

34. CALENDARIO

unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca

REDACCIÓN Mónica Vargas León, Laura Cruz, Ana Patricia Roa, Sophia Gómez, Catalina Carrillo, Catalina Gallo, Magda Ximena Acevedo

JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

DISEÑO

Gustavo Sarmiento

www.unatintamedios.com

IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá



Edición 65 (ISSN 0124 - 0234)

Bogotá, Marzo de 2018

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

Karloc Contreras

Coordinación Publicación

Laura Parra Quintero

Comité Editorial

Karloc Contreras, Gabriel Sanabria, Alberto Pardo, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Claudia Patricia Martínez, Yesenia Peña Meléndez

Línea Médica AXA COLPATRIA

Línea nacional gratuita 018000515750

Línea única en Bogotá 4235750

Centro de Especialistas Médicos Calle 90

BOGOTÁ Calle 90 No 16-43

7051700 o 7051708

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

Centro de Especialistas Médicos Bucaramanga

Carrera 34 N° 51 - 17

Conmutador (7) 6979680 - 6979679 - 6979678

Agendamiento de citas 01 8000 515750

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 / BU-
CARAMANGA 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.



Más de 35 años de experiencia respaldan nuestra calidad

La Medicina Prepagada es uno de los elementos del aseguramiento privado en salud, que también abarca los planes complementarios y las pólizas de salud, entre otros. Este sector de la economía nacional crece a dos dígitos por encima del promedio de la industria de seguros, evidenciando la necesidad de un servicio más personalizado y cuidadoso para los usuarios.

Con el fin de optimizar la experiencia de nuestros clientes, constantemente realizamos mejoras, así como inversiones significativas, que se reflejan en una red médica idónea, además de instituciones de alto nivel.

Con el paso de los años, las personas son más demandantes en los servicios de salud, no solo porque viven más, sino porque cada vez son más conscientes de que los avances en tecnología aumentan la posibilidad de cubrir los diferentes riesgos. AXA COLPATRIA no es ajena a esta tendencia e históricamente ha sido una organización competitiva en el negocio del aseguramiento privado.

Llevamos más de 35 años operando nuestra compañía de salud y nuestra vocación ahora es la de ser un jugador más grande e importante, principalmente por el respaldo que este crecimiento le puede brindar a nuestros clientes. Es por esta razón que tenemos empresas como Emermédica, la Clínica VIP y además nuestros Centros de Especialistas Médicos, todo ello con el fin de ofrecer servicios caracterizados por su integralidad, lo que

hace que la experiencia de los clientes sea más ágil, oportuna y de alta calidad.

Constantemente trabajamos en la manera de mejorar nuestros servicios y lo hacemos basados en los tres pilares de la salud privada. El primero es el costo, que aumenta a medida que los países se desarrollan y progresan como sociedad; nuestra posición, por el contrario, es la de ofrecer planes para diferentes capacidades económicas al alcance de todos. El segundo es el de la calidad, que debe verse reflejada tanto en los profesionales como en los diferentes escenarios de los centros médicos y clínicas, así como en la parte administrativa, y el tercero es el del acceso, donde la red hospitalaria es clave, además de los equipos de última tecnología con los que cuentan, que agilizan y perfeccionan la atención.

Más allá de todo esto, nuestra experiencia nos ha llevado a saber que debemos estar con nuestros asegurados, no solo en el momento de sufrir una enfermedad o padecimiento, sino a lo largo de su vida, inculcando hábitos saludables que les permitan prevenir patologías a las que estamos expuestos como seres humanos.

Por esta razón, en los próximos años esperamos un fuerte crecimiento en el que seguiremos poniendo todo nuestro esfuerzo, profesionalismo y modernización, con el propósito de empoderar a nuestros clientes para que vivan cada día una vida mejor.



Karloc Contreras
DIRECTOR DE LÍNEAS
DE SALUD Y ARL

**EL MEJORAMIENTO
CONTINUO EN
LA PRESTACIÓN
DE NUESTROS
SERVICIOS SE
REFLEJA EN UNA
RED MÉDICA
IDÓNEA.**





PARA VER EN TV

Food choices

Este documental del premiado director Michal Siewierski lo acompaña en su travesía de tres años de investigación sobre el impacto que tienen los alimentos que elegimos diariamente en nuestra salud, en el planeta y en la vida de otras especies. También analiza, de la mano de 28 expertos reconocidos a nivel mundial en el tema de la salud y la nutrición, cómo se han modificado los patrones alimenticios de la humanidad a lo largo del tiempo, en detrimento del medio ambiente y los seres vivos. Disponible en Netflix, este documental seguramente cambiará la forma en que el espectador mira los alimentos que consume a diario.



INVESTIGACIÓN

La complejidad del azúcar

Sabemos que más allá de un delicioso postre existe el peligro del azúcar que contiene. Pues bien, si todos somos conscientes de que este polvillo de magnífico sabor no es saludable, ¿por qué seguimos aferrados a él? Un estudio de la Universidad de Duke en Estados Unidos, afirma que la adicción a consumir azúcar es igual o peor que la que padece un adicto a las drogas. Esto se descubrió cuando se compararon los cerebros de ratones mayormente expuestos al azúcar y otros que

no la consumían, encontrando que existen alteraciones en las comunicaciones de la región del ganglio basal. Esta comunicación puede rastrearse como una actividad eléctrica y se encontró que en los ratones adictos al azúcar la señal de parar de consumirla, alejarse o abstenerse es casi nula, mientras que existe siempre vía libre en la señal que les indica seguir adelante. En otras palabras, los cerebros de los ratones adictos al azúcar pierden la capacidad de regular su comportamiento.

<https://www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2016/01/24/why-breaking-habits-is-even-harder-than-we-think/#62bd54df100a>



INSTAGRAM

Recuperación autoinmune

Gracias a sus conocimientos como psicóloga experimentada, Ángela Vergara ayuda a sobrellevar las dolencias de algunas enfermedades autoinmunes a través de recomendaciones sobre los cambios que pueden realizarse en las rutinas diarias de alimentación y de actividad física, así como de consejos y prácticas sencillas que permiten a la personas que padecen este tipo de dolencias disfrutar de aquellas pequeñas cosas que les ayudan a tener una mejor calidad de vida.

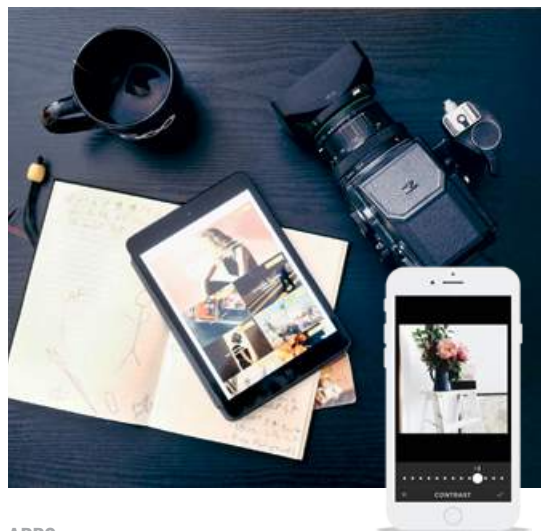
@recuperacionautoinmune



PARA LEER

Extraordinario

August es un niño que ha tratado de llevar una vida normal, a pesar de que su condición de nacimiento no se lo ha permitido por múltiples razones que el lector irá descubriendo a medida que avanza el relato. Una novela narrada al comienzo por el protagonista, pero que se vuelve incluyente en el momento en que cede la palabra a quienes lo rodean, permitiéndonos una mirada más amplia de lo que en realidad le ocurre a la familia de August y también haciéndonos comprender que en la diferencia reside la belleza de lo extraordinario.



APPS

VSCO (Vision Supply Company)

Una pequeña aplicación revoluciona el mundo virtual y está desbancando a Instagram en niveles de popularidad. Se trata de VSCO Camm, que ofrece filtros y opciones de edición que ya tienen millones de seguidores en el mundo y hacen que las fotografías parezcan obras de arte. Sus efectos son los favoritos de fotógrafos profesionales y también de quienes aman las clásicas Polaroid. El usuario puede descargar gratis la aplicación, tanto para iOS como para Android, crear un perfil y seguir a otros usuarios.



YOUTUBE

Recetas caseras

A través de este programa podremos aprender a preparar diferentes recetas sencillas, que nos permitirán sorprender a los demás miembros de la familia o a uno que otro invitado extra a la cena. Platos fuertes, ensaladas, postres y un sinnúmero de posibilidades que podemos explorar de la mano del narrador del video, que de forma sencilla nos va dictando los ingredientes necesarios y el paso a paso para obtener un producto fácil y delicioso.

<https://www.youtube.com/user/recetascocinacasera1>



EN LA WEB

María Pepita Mamá

Una madre debe sortear diferentes situaciones en el momento mismo en que obtiene ese título, por la cantidad de consejos con tonos de opinión que recaen sobre sus hombros. Pues bien, esta mujer, esposa, madre y diseñadora nos permite leer su blog y divertimos con sus historias a medida que nos narra sus apreciaciones acerca de los diferentes momentos de la crianza de su hija.

<https://mariapepitadiseno.blogspot.com.co>

A la vanguardia en servicio



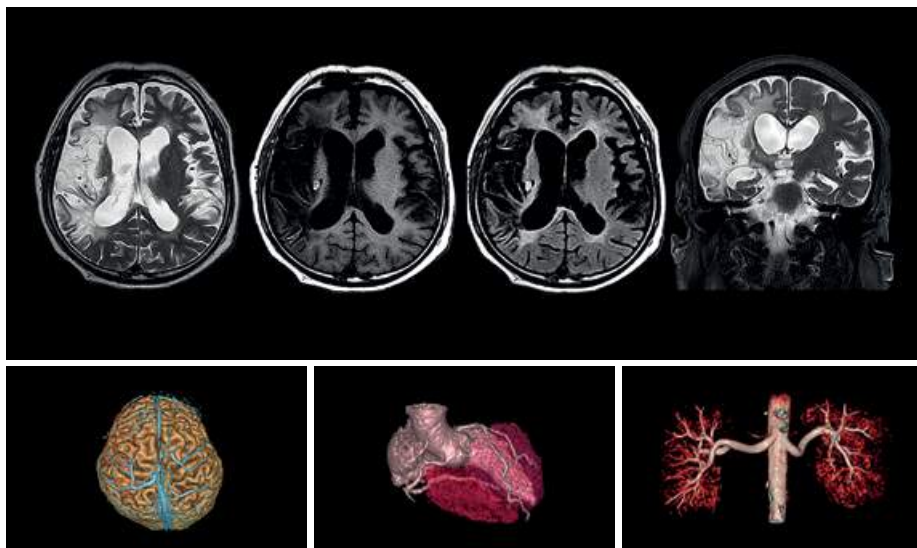
*LA CLÍNICA VIP ESTRENA
SU NUEVO EQUIPO DE
RESONANCIA MAGNÉTICA
DE ALTA TECNOLOGÍA,
CON ATENCIÓN LAS 24
HORAS DEL DÍA.*

Desde comienzos de 2018 los usuarios de los servicios de salud de AXA COLPATRIA cuentan con un nuevo servicio en las instalaciones de la Clínica VIP. Se trata de un equipo de última tecnología, importado de Estados Unidos, con el que se pueden practicar resonancias de todo tipo.

“Adquirimos un equipo de 1,5 teslas, con el que podemos realizar toda clase de estudios de resonancia con el fin de detectar cualquier patología, bien sea del sistema nervioso central, muscular, próstata y corazón”, indicó el doctor Jorge Fernando Ortiz, gerente de la Clínica VIP.

Destacó el hecho de que, pese a que la mayoría de equipos en el país son del mismo tamaño, éste cuenta con tecnología de punta, “tiene mayor resolución, ya que por ser moderno, sus imágenes son más definidas”, explica el doctor Ortiz.

Y es que los avances tecnológicos en el campo del radiodiagnóstico son fundamenta-



les porque, además de agilizar los procedimientos para los pacientes, permiten que los especialistas cuenten con resultados altamente confiables que garantizan un diagnóstico oportuno.

“La ventaja para nuestros usuarios de AXA COLPATRIA es que tienen la posibilidad de realizarse una resonancia de inmediato, pues el equipo trabaja 24 horas al día, lo que les permite agendar su cita casi que el mismo día que la soliciten, o al día siguiente”, puntualizó el gerente.

Según el doctor Ortiz, “en el país hay bastantes resonadores, pero su demanda es muy grande porque cada día se están utilizando más. Hasta hace dos años los médicos no solicitaban resonancia de próstata, sino que tomaban una tomografía o hacían biopsia, pero la praxis médica indica que a un paciente que tiene un PSA (antígeno prostático específico) elevado se le debe tomar una resonancia de próstata. En la actualidad los estudios la recomiendan porque con ella hay valores que determinan si hay patología o no”, asegura el especialista.

Y es allí, en la detección temprana de las patologías, donde cobra trascendencia la adquisición del nuevo equipo. El gerente de la clínica expone el

caso de una familia en la que uno de sus miembros sufre fuertes migrañas; esperar por el dictamen de la resonancia aumenta sus niveles de estrés y angustia. “Un resultado a tiempo hace que se descarte un tumor y que todos puedan volver a casa más tranquilos; en caso contrario, si hay una patología se puede actuar a tiempo”, agrega el doctor Ortiz.

El servicio del equipo de última tecnología va más allá y su uso también se extiende a casos de traumas en las articulaciones. El médico explica que en la actualidad “es imposible tratar un trauma importante de rodilla sin tomar una resonancia, que permite obtener imágenes en diferentes planos y con excelente resolución de contraste de los diferentes tejidos”.

El nuevo equipo agilizará radicalmente los procesos en la clínica, en tanto que ya no tomará tanto tiempo practicar estos estudios de imágenes. Seis radiólogos especializados, cada uno en un área específica, se apoyarán en este equipo para poder atender a dos pacientes por hora, los siete días de la semana.

**NUESTROS
USUARIOS TIENEN
LA POSIBILIDAD
DE PRACTICARSE
UNA RESONANCIA
DE INMEDIATO,
PUES EL EQUIPO
TRABAJA 24
HORAS AL DÍA.**

Nuestros usuarios tienen la palabra

Nuestros usuarios son la mejor carta de recomendación en cuanto al portafolio de servicios que ofrecemos en salud. Para José Yesid Medina Mosquera las principales razones por las cuales él y su familia han permanecido afiliados a AXA COLPATRIA por más de veinte años, han sido el excelente servicio recibido por parte del cuerpo médico en las diferentes especialidades, tanto en los consultorios como en las consultas domiciliarias, la facilidad para realizar los trámites, la idoneidad de las clínicas y el mejoramiento que vienen realizando año tras año.

“Un aspecto que vale la pena resaltar –dice el usuario– es el hecho de que el directorio cuenta con la especialidad de medicina alternativa, a la cual acudimos todos en la familia. Otro punto importante ha sido la red de médicos adscritos, en la que se encuentran la pediatra María Helena Giraldo, el médico bioenergético Germán Darío Benítez, la gastroenteróloga Patricia Álvarez, el otorrino Jaime Becerra y el ortopedista Jorge Giraldo, entre otros.

Medina destaca que la atención recibida siempre ha sido muy oportuna, sobre todo en las diferentes situaciones de urgencia que se han presentado en su familia en las que los diagnósticos han sido acertados. “Dos de nuestros tres hijos nacieron en clínicas adscritas a AXA COLPATRIA y la atención, tanto en los embarazos como en los partos ha sido excelente”.

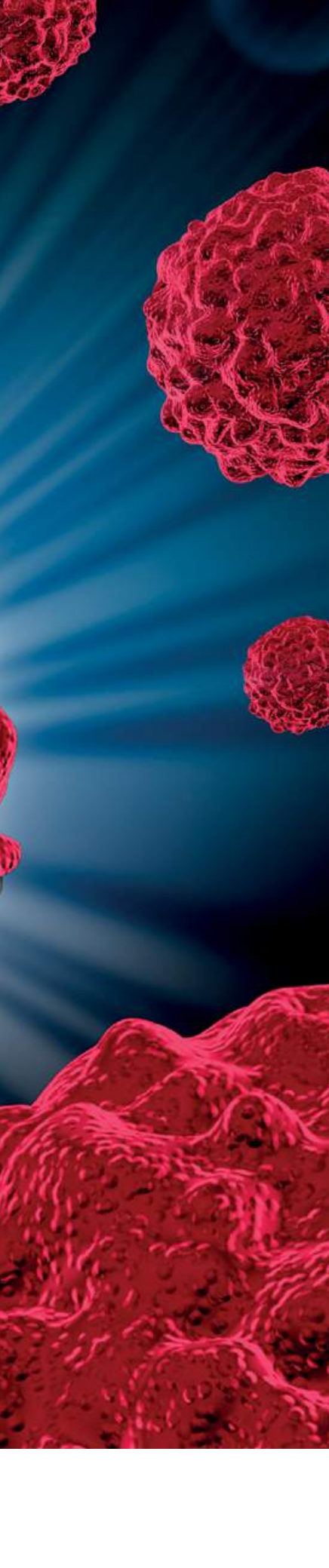
Añade que otro punto importante es que los especialistas siempre les han formulado medicamentos y tratamientos que les han permitido una rápida recuperación.



TEMA CENTRAL

PREVENIR
Y DETECTAR
A TIEMPO:

Las mejores
armas
contra el
cáncer



CADA AÑO EN COLOMBIA SE PRESENTAN EN PROMEDIO 71.000 CASOS NUEVOS DE CÁNCER. LA CLAVE ESTÁ EN LA PREVENCIÓN Y PARA ELLO ES FUNDAMENTAL MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE Y CONSULTAR AL MÉDICO ANTE CUALQUIER SIGNO DE ALARMA O SÍNTOMA QUE SE PRESENTE.

Las cifras sobre cáncer, enfermedad en la que las células anómalas se dividen sin control y destruyen los tejidos corporales, son cada vez más preocupantes. Cada año mueren de cáncer 8,8 millones de personas a nivel mundial, en su mayoría en los países de ingresos bajos y medios, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, OMS. En Latinoamérica se trata de la segunda causa de mortalidad, y en Colombia se presentan en promedio 71.000 nuevos casos de cáncer anualmente.

Los cánceres que más muertes generan en el planeta son los que están asociados al aparato respiratorio. Por año se presentan en promedio 1.695.000 víctimas mortales por cánceres de tráquea, bronquio y pulmón, seguidos por los de hígado, con 788.000 muertes y los de colon y recto, con 774.000. Un estudio realizado por The Economist Intelligence Unit advirtió que para el año 2035 los fallecimientos por esta enfermedad aumentarían en un 106%, solo en América Latina.

ES MEJOR PREVENIR

La doctora Angélica María García Ramos, médica especialista en nutrición clínica, señala que “debido a que se trata de un padecimiento multifactorial, no hay un estilo de vida exclusi-

vo que impacte el desarrollo del cáncer”. No obstante, asevera que “mantener una alimentación rica en frutas y verduras, baja en grasas saturadas o comida procesada, alta en pescado, cereales integrales, legumbres y frutos secos —moderando su consumo—, influye en poder mantener al margen los cánceres que son prevenibles. Esto, sumado a la actividad física”.

Los expertos puntualizan sobre la necesidad de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio diario, mantener un peso saludable que vaya de acuerdo con la estatura, limitar la ingesta de alcohol y de cigarrillo, alimentarse saludablemente con cinco porciones de fruta y vegetales diarias, así como disminuir el consumo de sal y de azúcar.

La doctora Andrea Rojas Garzón, especialista en Medicina Interna y Coordinadora del Grupo Área Soporte Oncológico del Instituto Nacional de Cancerología advierte, además, sobre la importancia de un diagnóstico a tiempo. “Una consulta oportuna es fundamental, pues hay cánceres que se pueden curar si se diagnostican tempranamente”. Para ello existen las pruebas de tamización, que tienen por objeto

EL CÁNCER DE MAMA ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE ENTRE LAS MUJERES COLOMBIANAS, SEGUIDO POR EL DE CUELLO UTERINO, ESTÓMAGO Y PULMÓN.



ALIMENTOS CON PODER ANTICANCERÍGENO

Hortalizas de hoja verde: espinaca, col rizada, todo tipo de lechugas.



Verduras y frutas de color amarillo y naranja: pimentón, papaya, zanahoria, ahuyama.



Frutos rojos: fresas, arándanos, frambuesas.



Nueces y semillas



Aceite de oliva extra virgen



Crucíferas: brócoli y coliflor



Kéfir (lácteo parecido al yogur), chucrut (col fermentada), kombucha (bebida de ligero sabor ácido).



Hierbas y especias frescas: cúrcuma, pimienta, cayena, orégano, albahaca, jengibre.



identificar la enfermedad en pacientes que aún no han desarrollado síntomas. Dentro de ellas se encuentran la citología, la mamografía, el antígeno prostático, la prueba de guayaco y la colonoscopia para el cáncer de colon, entre otras”, puntualiza.

Con ella coincide el doctor Carlos Alberto Ortiz Santacruz, oncólogo clínico de la Unidad de Oncología de la Clínica del Country, quien asegura que lo mejor “es un diagnóstico a tiempo, para poder combatir la enfermedad y ganarle la batalla”.

“Hay programas de mamografía y de citología vaginal para prevenir dos de los cánceres más frecuentes; sin embargo la política no es muy contundente. Son menos frecuentes los programas para detectar la presencia del cáncer de colon y recto mediante la medición de sangre oculta en heces, o de próstata, con la medición del antígeno prostático específico”, explica Ortiz.

Los especialistas advierten que es necesario perder el miedo a consultar y que si la enfermedad se diagnostica oportunamente, las opciones de tratamiento serán mayores, así como las posibilidades de curación.

La doctora Rojas señala que, “el cáncer en Colombia tiene una distribución similar con respecto a las cifras a nivel mundial. Entre las mujeres, el cáncer de mama es la primera causa de muerte, seguido por el de cuello uterino, estómago y pulmón. Por su parte, entre los hombres, la mayor frecuencia en mortalidad se presenta por cáncer de estómago, seguido por los de próstata, pulmón y colon. No hay que olvidar que el cáncer no es una enfermedad exclusiva del adulto; en los niños la causa más frecuente son las leucemias”.

Rojas advierte que, aunque “la etiología del cáncer es multifactorial, es decir no hay una causa única, sino múltiples condiciones que favorecen el desarrollo del mismo, por lo general existe un componente genético o

heredado secundario a mutaciones que ocurren en el ADN y un componente de exposición a diferentes condiciones que pueden activar el desarrollo de la enfermedad”.

Agrega que los cánceres con un predominio genético son muy difíciles de prevenir, en tanto que se trata de una condición no modificable,

como sucede por ejemplo con el cáncer de páncreas. Sin embargo, indica que cuando predomina el factor exposicional a condiciones que son potencialmente modificables, como tabaco, tóxicos, procesos infecciosos, malos hábitos alimentarios y estilo de vida, hay cánceres que pueden ser prevenibles, como los de piel y pulmón.

No olvide informar siempre al médico tratante sobre los antecedentes de cáncer en su familia, pues esto permite conocer los riesgos de desarrollar esta enfermedad.

EN LOS HOMBRES, LA MAYOR TASA DE MORTALIDAD SE PRESENTA POR CÁNCER DE ESTÓMAGO, SEGUIDO POR LOS DE PRÓSTATA, PULMÓN Y COLON.

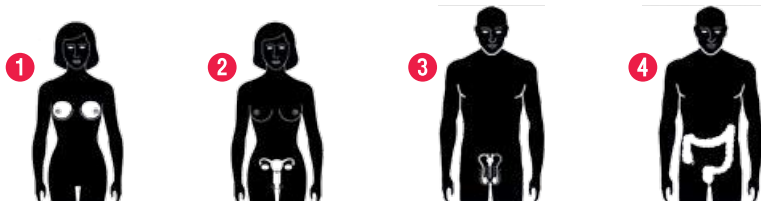
CÓMO PREVENIRLO

El Ministerio de Salud indica que el riesgo de cáncer puede atenuarse con las siguientes recomendaciones:

- › No consumir tabaco ni exponerse al humo generado por este.
- › Incrementar el consumo de frutas, verduras y cereales, así como optar por el consumo de alimentos con menos contenido de grasa.
- › Practicar actividad física con regularidad, logrando 150 minutos durante la semana.
- › Evitar la sobreexposición solar ultravioleta.
- › Evitar el consumo de alcohol.

DETECCIÓN TEMPRANA

En Colombia existen pruebas específicas para la detección temprana de los siguientes tipos de cáncer:



Tipo de cáncer	Prueba
1 Cáncer de mama	› Examen clínico de mama cada año, a partir de los 40 años de edad. › Mamografía cada dos años a toda mujer entre 50 y 69 años de edad.
2 Cáncer de cuello uterino	› Citología de cuello uterino a partir de los 21 años. También se recomienda para mujeres que hayan iniciado vida sexual activa temprana. › A partir de los 30 años y hasta los 65, la citología debe combinarse con pruebas de detección del Virus de Papiloma Humano ADN/VPH. › Técnicas de inspección visual del cuello uterino para mujeres entre 25 y 50 años de edad, residentes en regiones con difícil acceso a los servicios de salud. › Estrategia “Ver y Tratar”: incluye la realización de técnicas de inspección visual y tratamiento inmediato como crioterapia, que es un método para congelar y destruir tejido enfermo, incluyendo las células cancerosas.
3 Cáncer de próstata	› Prueba de antígeno prostático (PSA) combinada con tacto rectal, a partir de 50 años.
4 Cáncer de colon y recto	› Prueba de sangre oculta en heces cada 5 años y colonoscopia cada 10 años. En población con riesgo de cáncer, a partir de los 50 años.



Cuide su colon

UN CHEQUEO AL ESTILO DE VIDA Y LA ALIMENTACIÓN PERMITE PREVENIR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON ESTA PORCIÓN DEL INTESTINO.

Algunas de las dolencias más frecuentes en la actualidad están relacionadas con las enfermedades del colon y su causa puede hallarse en la dieta, el estilo de vida, la edad y los antecedentes familiares.

De acuerdo con el doctor Jorge Padrón Mercado, especialista en cirugía y endoscopia colorrectal de la Fundación Santa Fe de Bogotá y adscrito al directorio médico de AXA COLPATRIA, cuando el colon enferma se presentan algunos de los siguientes síntomas: sangrado rectal, estreñimiento reciente, diarreas, dificultad para evacuar, dolor abdominal, deformidad del bolo fecal, anorexia y pérdida de peso. “Todos estos síntomas pueden presentarse únicos o combinados y cuando se dan es necesario consultar al médico, quien además de investigar la historia clínica del paciente y evaluar sus síntomas, ordenará el principal examen como punto de partida, que es la colonoscopia”, sostiene el doctor Padrón.

El especialista advierte que para cuidar el colon, prevenir o tratar sus enfermedades, es fundamental que ante cualquier síntoma de alarma se acuda a una consulta médica. En segundo lugar, es importante que las personas lleven una dieta sana, balanceada e idealmente orientada por el médico y/o nutricionista, quien destacará el aumento del consumo de fibra vegetal y



la disminución de harinas y grasas, teniendo en cuenta además antecedentes médicos como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardíacas o de otros órganos. Todo esto asociado a un programa de ejercicios físicos también orientados y planificados.

LA DIETA ADECUADA

En cuanto a las enfermedades que más afectan el colon, una de las más frecuentes es el llamado colon irritable, que se manifiesta con dolor de abdomen, flatulencia, distensión y dolor del recto y se debe generalmente a problemas de estrés emocional.

El cáncer colorrectal se presenta ocasionalmente en adolescentes y adultos jóvenes, pero es más frecuente después de los 50 años. Entre sus manifestaciones están dolor y distensión de abdomen, pérdida de peso y el más importante, sangrado anorrectal, ya sea macro o microscópico.

En materia de prevención es importante evaluar la forma en que se vi-

ve el día a día y los hábitos que se tienen, para actuar antes del desarrollo de alguna enfermedad o tratarla a tiempo. Cuidar el colon supone también:

- Evitar el consumo de alcohol y cigarrillo.
- Aumentar el consumo de agua —entre 4 y 8 vasos al día—.
- Saber manejar el estrés, a lo cual contribuyen las técnicas de relajación, calma y control ante las diferentes situaciones.

Es de anotar que el cáncer de colon es una enfermedad que, si se detecta a tiempo, puede curarse en la mayoría de los casos. Y si de reducir el riesgo de padecerlo se trata, es importante prestar atención a las siguientes recomendaciones: mantener un peso adecuado, realizar actividad física con regularidad, no fumar e incrementar el consumo de agua.

En cuando a la dieta, es esencial que sea rica en verduras, frutas, fibras, calcio —se encuentra en vegetales como brócoli, espinacas y perejil—, antioxidantes —presentes en frutas, verduras, aceites vegetales y frutos secos—, vitamina D, que se obtiene de pescados azules como el salmón y de la exposición al sol. Se recomienda también eliminar el consumo de carnes procesadas, embutidos como las salchichas y disminuir el consumo de carnes rojas y de azúcar refinado.

Son varias las enfermedades que pueden afectar el colon y como de actuar a tiempo se trata, el coloproctólogo y presidente de la Asociación Colombiana de Coloproctología, Nairo Javier Senejoa recomienda tanto a hombres como a mujeres realizarse la colonoscopia a los 50 años, la cual determinará el respectivo seguimiento. No obstante, según los antecedentes familiares, podría ser ordenada por el médico antes de esta edad.

SANGRADO RECTAL, ESTREÑIMIENTO, DIARREA Y DOLOR ABDOMINAL SON ALGUNOS SÍNTOMAS RELACIONADOS CON LA ENFERMEDAD DEL COLON.



La hora del batido

*ESTAS PREPARACIONES FÁCILES
Y RÁPIDAS DE CONSUMIR
COMBINAN TROZOS DE
FRUTAS Y VERDURAS CON
CEREALES, SEMILLAS, YOGURT
O LECHE VEGETALES QUE LE
APORTAN AL ORGANISMO LOS
NUTRIENTES QUE NECESITA.*

Con el paso del tiempo los batidos han venido ganando fuerza gracias a la facilidad y rapidez con que pueden prepararse, y a los nutrientes que aportan al organismo. Muchos estudios sobre nutrición han destacado la importancia de incluir frutas y verduras en la dieta diaria por la cantidad de nutrientes que poseen, además de los beneficios que aportan para el buen funcionamiento del cuerpo y la prevención de enfermedades.

Su sencilla preparación es una de las ventajas que tienen estas bebidas, pues sólo basta con tener a mano un par de frutas y verduras, líquido (agua o lecho animal o vegetal), licuadora y algunos toppings, si así lo desea, para obtener una experiencia gratificante para el organismo y el paladar. Aquí la creatividad a la hora de la preparación es fundamental, pues pueden combinarse todo tipo de alimentos que personalizan el batido y proporcionan los nutrientes que cada persona necesita. Eso sí, resulta clave contar con la asesoría de un médico o nutricionista de cabecera para que recomiende las preparaciones que más le convienen a su dieta diaria.

¿FRUTAS O VERDURAS?

Para Marcela Ramos, nutricionista adscrita a AXA COLPATRIA, los batidos verdes son ideales para quienes, por ejemplo, no consumen verduras y quieren aportar a su organismo todos estos nutrientes, pues las bebidas a base de frutas contienen una carga de azúcar mucho más alta para el organismo. También resulta una buena opción combinar estos dos alimentos y algunas ideas son:

› **Batido antioxidante:** dos tazas de espinacas lavadas, dos tazas de pepino, un tallo de apio, dos manzanas, el zumo de un limón y media taza de agua. Procesar todo en la licuadora y consumirlo lo antes posible.

› Batido para controlar la retención de líquidos:

dos tazas de frutas como uva, melón o melocotón, una taza de té verde (sin endulzar), dos cucharadas de miel, una cucharada de zumo de limón y media taza de agua. Cortar las frutas y mezclar con los demás ingredientes en la licuadora.

› **Batido energizante:** dos hojas de lechuga, medio puñado de espinacas frescas, media taza de zumo de naranjas, una taza de fram-

buesas o arándanos y media taza de leche de origen animal o vegetal.

› **Batido digestivo:** una rodaja de piña, un tallo de apio, un cuarto de taza de pepino y una taza de agua. Combinar todo en la licuadora.

FUENTE DE VIDA

Los batidos son una fuente de proteína que proporciona mayor saciedad y le permiten al cuerpo mantenerse satisfecho y, de esta manera, controlar el apetito y la ansiedad. Es importante reconocer que cada persona requiere de un consumo de proteínas de acuerdo con su edad, género, tamaño y composición corporal. Las proteínas, aunque se encuentran en todos los alimentos, desempeñan dife-

rentes funciones como creación de masa muscular, desintoxicación del cuerpo, reparación de tejidos, aumento de energía, entre otras. De esta manera, la elección de los alimentos para la preparación de los batidos se realiza de acuerdo con los objetivos que cada persona esté buscando. Algunas recomendaciones en este sentido son:

› Defina lo que quiere obtener con la bebida: reponer fuerzas, depurar toxinas, aportar defensas, etc.

› Recuerde que los batidos no brindan todo el aporte nutricional que su organismo requiere ni suplen alimentos, por lo tanto es importante mantener una dieta equilibrada consumiendo las cantidades de proteínas adecuadas. La nutricionista Marcela Ramos aconseja consumirlos, pero no de manera permanente.

› El colágeno suele ser utilizado en la preparación de estas bebidas; sin embargo, es una proteína que debe limitarse, ya que no contiene los suficientes aminoácidos.

A nivel nutricional, los batidos tienen un aporte de antioxidantes, fibra, energía y hacen sentir al cuerpo más liviano porque no producen acidez estomacal.

NO ES RECOMENDABLE TENER UNA NUTRICIÓN BASADA SOLAMENTE EN BATIDOS, PUES A PESAR DE LOS BENEFICIOS QUE APORTAN, NO SUPLEN A LOS ALIMENTOS.

A LA HORA DE PREPARARLOS TENGA EN CUENTA QUE:

› Adicionar una porción de frutos secos permitirá que el batido contenga grasas saludables.

› Añadir un poco de jugo de limón y/o naranja o ralladuras de cítricos le dará un toque refrescante al batido.

› No es necesario adicionar azúcar. Las frutas contienen los endulzantes necesarios.

› Las semillas y cereales son una buena opción para complementar el valor nutricional de la bebida.



20 minutos de bienestar

UNA NUEVA TECNOLOGÍA DE ELECTRO ESTIMULACIÓN MUSCULAR GANA ADEPTOS ENTRE LAS PERSONAS QUE DESEAN EJERCITARSE PERO NO TIENEN MUCHO TIEMPO PARA HACERLO.



Carolina Jiménez es una joven administradora de empresas que desempeña un cargo de coordinación en el sector financiero. Antes de ocupar este puesto, la ejecutiva, esposa y madre de un niño de cuatro años, podía ir al gimnasio todos los días, pero ahora tiene el tiempo preciso para coordinar las tareas del hogar y trabajar.

Sin embargo, este año se propuso retomar su rutina de ejercicio, combinada con una alimentación saludable, para así alcanzar un equilibrio en su vida.

Un día, buscando entrenamientos cortos por internet encontró una solución exprés, en la que con 20 minutos, dos veces a la semana y a través de electro estimulaciones puede tonificar sus músculos.

En el país ya son varios los gimnasios y centros de estética que ofrecen la alternativa 20 For Fit, un modelo de entrenamiento basado en la tecnología de electro estimulación con la que debe usarse un traje con electrodos pegados a la piel que envía impulsos eléctricos a los músculos. A diferencia de los aparatos de gimnasia pasiva que estimulan una sola zona del cuerpo de la persona que permanece acostada, esta técnica contrae grandes grupos musculares a la vez y se aplica mientras está en movimiento.

Según explica el médico deportólogo adscrito a AXA COLPATRIA Gustavo Tovar, se trata de un trabajo fuerte en el que esta corriente especial recluta más fibras musculares en movimiento y potencia el trabajo porque se ejercitan más músculos en un periodo de 20 minutos, durante los cuales el que lo practica hace una serie de ejercicios funcionales.

Es posible elegir entre varios programas de acuerdo con los intereses personales: fortalecimiento y tonificación, quema de grasa, reducción de celulitis o programa de relajación.

Respecto a los riesgos de este tipo de tecnologías, el doctor Tovar admite que hasta el momento no se ha encontrado ninguno, aunque aclara que los desafíos de cualquier actividad física están relacionados con las condiciones previas de salud del individuo en materia cardiovascular y osteomuscular. Recomienda, por lo tanto, tener cuidado porque cualquier sobre esfuerzo puede conducir a un daño muscular.



SOBRE ESTE ENTRENAMIENTO EXPRÉS:

- › Como se trabajan numerosos músculos simultáneamente, no hay que saturar su uso para evitar lesiones.
- › Es mejor combinarlo con ejercicios cardiovasculares.
- › En lo que más se va a notar es en la forma cómo moldea el cuerpo.
- › No se trata de una revolución o de un sistema mágico como suele anunciarse.
- › No es recomendado para gente que sufre de epilepsia o tiene problemas de tendinitis, inflamación, tumores, implantes activos o para las mujeres embarazadas.

“Es importante hacer una valoración de las condiciones físico atléticas de la persona para determinar si está preparada o si, por el contrario, hay que hacer un acondicionamiento previo para que pueda realizar este tipo de trabajo fuerte y de corta duración”, expresa el galeno.

TRABAJO INTENSO

Es un mito creer que no se necesita estar en forma y que cualquiera lo puede hacer. También es importante tener en cuenta que se trata de una máquina de preparación física que debe ser controlada por alguien que sepa valorar y conozca las condiciones físicas de quien lo practica. Sólo así se puede saber en qué rango se puede forzar a cada individuo.

Por eso lo primero que hay que hacer es medir el tiempo y la frecuencia para luego aumentar la intensidad del ejercicio. 20 For Fit implica un trabajo intenso desde el inicio y deman-

da que la persona tenga un grado de acondicionamiento previo, porque si es muy fuerte puede llevar a lesiones por sobrecarga de músculos y articulaciones. Caminar, montar en bicicleta, nadar y bailar son actividades moderadas con las que se puede empezar para lograr esta preparación.

Igualmente es muy importante tener una nutrición completa de todos los grupos de alimentos, en la que debe haber un balance entre las cantidades y la energía que se gasta, acorde con la edad y la condición física. Además, es necesario beber suficiente agua o líquido.

Recuerde que no existen entrenamientos mágicos, sino rutinas que le permitirán ejercitarse en un periodo corto de tiempo si ya ha realizado un acondicionamiento previo de su cuerpo. Sólo así verá los resultados que desea.

**ESTA TÉCNICA
PERMITE
CONTRAER
GRANDES GRUPOS
MUSCULARES
A LA VEZ Y SE
APLICA MIENTRAS
LA PERSONA SE
ENCUENTRA EN
MOVIMIENTO.**



En constante actividad

EL SEDENTARISMO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES AFECTA SU BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA.



Los niños y jóvenes tienen que ganarle el pulso al sedentarismo. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 80% de la población adolescente del mundo presenta un nivel deficiente de actividad física, lo que hace esencial generar hábitos que disminuyan su inactividad.

Caminar, montar en bicicleta o practicar algún deporte, así como retomar los juegos al aire libre, en los que hay que correr o realizar diferentes actividades, tiene beneficios considerables para la salud de la población más joven. La OMS recomienda que niños y adolescentes entre los 5 y los 17 años practiquen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa e incluyan por lo menos tres veces a la semana ejercicios que fortalezcan sus músculos y huesos.

LAS BONDADES DEL EJERCICIO

Para incentivar la actividad física en niños y jóvenes, la OMS recomienda que realicen 60 minutos diarios de ejercicio moderado o intenso, por lo menos tres veces a la semana para fortalecer sus músculos y huesos. Entre las actividades recomendadas se encuentran montar en bicicleta, patinar, nadar, jugar fútbol, tenis o baloncesto.

De acuerdo con la OMS la actividad física regular y en niveles adecuados:

› Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio.

› Beneficia la salud ósea y funcional.

› Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el de mama y colon) y depresión.

› Reduce el riesgo de caídas y fracturas vertebrales o de cadera.

› Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.



De acuerdo con la pediatra Alba Rocío González, especialista en medicina de adolescentes y adscrita a AXA COLPATRIA, la falta de actividad física es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades como la hipertensión arterial, obesidad, diabetes y problemas cardiorrespiratorios así como también genera disminución de la masa muscular y la pérdida de fuerza, cuando lo que se busca a esa edad es fortalecer los músculos.

“A los adolescentes hay que hacerles ver que la actividad física es una herramienta para mantener su cuerpo en forma, que favorece su autoimagen y les permite socializar y fortalecer las relaciones interpersonales. Además, contribuye a reducir el tiempo que pasan frente a las pantallas, siendo lo recomendado máximo dos horas diarias”, dice la pediatra González.

Al respecto, un estudio realizado por el Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física (CEMA) de la Universidad del Rosario sobre la relación entre la fuerza prensil y las manifestaciones tempranas de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes colombianos, pone en alerta a la población sobre la inactividad en este grupo poblacional.

**PROMOVER
EL EJERCICIO
EN NIÑOS Y
ADOLESCENTES
ES LABOR DE
EDUCADORES,
PADRES Y
CUIDADORES.**

De acuerdo con el médico Jorge Enrique Correa, director del CEMA, entre los hallazgos de la investigación, que contó con una muestra de 12.000 niños y adolescentes entre los 9 y los 17 años de 24 instituciones educativas de Bogotá, el tema más preocupante fue la presencia del síndrome metabólico en 13,3% de la población objetivo (factores de riesgo que aumentan la probabilidad de sufrir arteriopatía coronaria, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2).

A ello se suma la condición física, en donde la mayoría presentó bajos niveles de fuerza en brazos (58%) y piernas (83%). “La fuerza muscular es un predictor muy fuerte de salud, ya que les va a garantizar un adecuado crecimiento y densidad mineral ósea y, en general, una buena salud y les permitirá controlar el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular o metabólica futura”, expresó Correa.

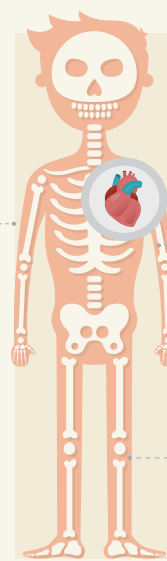
Promover la actividad física en niños y adolescentes es labor tanto de los educadores, como de los padres o cuidadores, siendo importante el ejemplo desde casa con hábitos que les permitan tener un estilo de vida saludable.

A MOVERSE

Estos son algunos de los resultados del estudio realizado por la Universidad del Rosario en 12.000 niños y adolescentes entre los 9 y 17 años de 24 instituciones educativas:

13,3%

de la población en Bogotá presentó síndrome metabólico (factores de riesgo que aumentan la probabilidad de sufrir arteriopatía coronaria, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2).



58%

presentó bajos niveles de fuerza en los brazos.

83%

mostró bajos niveles de fuerza en piernas. La fuerza muscular determinará el crecimiento y densidad mineral ósea.

Ante este panorama resulta clave que el núcleo familiar se conciente sobre la importancia de realizar alguna actividad física regularmente, para que los jóvenes entiendan la importancia de la prevención y del ejercicio en su vida cotidiana.



La noche es el momento en que todos nos disponemos a descansar no solo el cuerpo sino la mente. Pero en medio de ese silencio acogedor que nos permite relajarnos, algunas personas pueden ver su sueño interrumpido por el molesto ronquido de sus parejas o del compañero de apartamento que, al otro lado de la pared, ronca como si estuviera poseído por alguna deidad de otro mundo.

Sin embargo, por más fastidiosos que resulten, los ronquidos hacen parte de la respiración y no son voluntarios si tenemos en cuenta que la persona que ronca está completamente dormida. Su intensidad puede ir de moderada a alta y por lo general los roncadores son adultos, aunque los niños pueden presentarlos por posturas de sueño o congestión nasal.

Los molestos ronquidos

LA EDAD, EL CIGARRILLO Y LA OBESIDAD PROPICIAN LOS RONQUIDOS. LOS ESPECIALISTAS RECOMIENDAN MANTENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y UNA ADECUADA HIGIENE DEL SUEÑO, ENTRE OTRAS PRECAUCIONES.



Aunque no lo creamos, estos molestos compañeros de la noche pueden estar dando señales de alerta de una enfermedad llamada apnea del sueño —pausas respiratorias mayores a 10 segundos durante el sueño—, la cual debe ser evaluada por un médico.

LAS CAUSAS

¿A ciencia cierta qué son los ronquidos? El neumólogo Augusto Rodríguez de la Clínica Imbanaco de Cali los define como un ruido respiratorio generado por la vibración de los tejidos blandos de la vía aérea nasal superior, el cual es mucho más frecuente en hombres que en mujeres, aunque no las exime. El ronquido se produce por colapso de la parte de la vía aérea que no cuenta con soporte, entonces provoca una especie de oscilación con

un sonido que se hace más notorio por el silencio de la noche.

Pero mas allá de ser molesto, debemos saber que existen condiciones que lo generan o pueden propiciarlo. Las causas más frecuentes son:

- › Obstrucción nasal
- › Crecimiento anormal del paladar blando y/o de las amígdalas.
- › Alteraciones congénitas de la mandíbula (retrognatía y micrognatía).
- › Posición durante el sueño: es más común cuando se duerme boca arriba.
- › Cuello corto y ancho
- › Disminución patológica del tono muscular (hipotonía).
- › Obesidad o aumento de peso
- › La edad puede traer consigo el ronquido, así como ingerir licor, fumar o tomar sedantes.

Muchas veces el ronquido o roncopatía es tomado a la ligera, como un sonido molesto, pero a largo plazo puede ocasionar problemas de pareja, pues evita el descanso placentero de quien está compartiendo la cama con el roncador. Además, puede generar alteraciones metabólicas, somnolencia excesiva en el día, trastornos de atención o cognición, cambios abruptos de ánimo porque las personas se tornan mas irritantes o sensibles y también puede dar paso a dificultades sexuales.

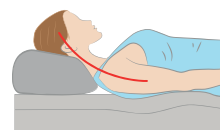
Por tal razón, el ronquido es un fenómeno que requiere atención para prevenir problemas mayores a corto y mediano plazo. Con el fin de ayudar a quien lo padece —y de paso al que lo sufre— podemos tomar algunas precauciones que lo contrarrestan o disminuyen, más que todo si se sufre de roncopatía (ronquido patológico). Debemos tener en cuenta que la higiene del sueño o el buen dormir nos ayuda no solo con los ronquidos, sino a estar mucho más activos al día siguiente.

LOS RONQUIDOS PUEDEN OCASIONAR ALTERACIONES METABÓLICAS, SOMNOLENCIA EXCESIVA, TRASTORNOS DE ATENCIÓN O COGNICIÓN Y CAMBIOS ABRUPTOS DE ÁNIMO.

CÓMO PREVENIRLOS

Estas son algunas indicaciones que pueden ayudar a mitigar los terribles ronquidos:

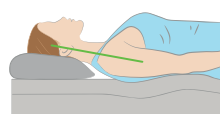
- › Dormir de 7 a 8 horas todos los días y tratar de acostarse y levantarse a la misma hora.
- › Acostarse al menos dos horas después de la última comida o bebida (comida liviana y preferiblemente sin proteína animal).
- › No leer ni ver televisión en la cama. No usar aparatos electrónicos 1 hora antes de ir a dormir y menos en el cuarto.
- › Elevar la cabecera de la cama de 15 a 20 cm.
- › Realizar alguna actividad física.
- › Usar un cojín entre las rodillas para dormir de lado (no dormir boca arriba porque hay relajación de los músculos de la vía aérea, la lengua se va para atrás y va a generar obstrucción).
- › No ingerir bebidas alcohólicas
- › No tomar medicamentos que induzcan sueño
- › No fumar.
- › Mantener el peso corporal adecuado para la estatura.
- › Acudir a consulta médica especializada (neumología y otorrinolaringología).



INCORRECTO



INCORRECTO



CORRECTO

Disfrute su jubilación

ESTA ETAPA DE LA VIDA PUEDE SER EL MOMENTO IDEAL PARA APRENDER UNA NUEVA DESTREZA, DEDICARSE A UNA AFICIÓN O LEER LOS LIBROS PENDIENTES.

La mayoría de las personas que se jubilan suelen volcar su atención en la familia, principalmente en los nietos; a muchas mujeres también les gusta trabajar en fundaciones u hospitales para ayudar a otros y a un gran grupo de hombres les agrada seguir como asesores o consultores de empresas.

Estos son algunos de los cambios más frecuentes que ha visto en su práctica profesional Jorge Fernando Paz Carriazo, médico especialista en geriatría, una vez la gente deja de trabajar. Sin embargo, explica que en ciertos casos las personas no están preparadas para ese momento y les resulta difícil asumirlo a pesar de haberlo deseado con ilusión.

Jubilarse representa un cambio muy grande porque significa dejar de realizar la actividad que se ha hecho por muchos años para empezar a definir qué se hace con el tiempo libre y cómo se crea una nueva rutina. Es un ciclo normal de la vida y es mejor entenderlo de esta forma para vivirlo a plenitud, explica Paz Carriazo.

Adaptarse al cambio toma tiempo y es importante contar con el apoyo de la pareja y de la familia, contarles a los demás cómo se siente, qué espera y cómo desea organizarse. Es el momento propicio para repensar la vida y ver la transición como una oportunidad para realizar aquellos sueños que tal vez quedaron suspendidos y con mayor razón ahora, cuando la expectativa de vida ronda los 80 años. La jubilación puede ser el inicio de una segunda vida si se asume con optimismo y creatividad. Es fundamental ver este paso como una nueva opción sin pensar que por ello se deja de ser útil para la sociedad. Para muchos que han dedicado su vida a los demás puede ser también la oportunidad para pensar en sí mismos.

NUEVA ETAPA QUE SE ABRE

Una vez se cumple el ciclo vital laboral, es posible reencontrarse consigo mismo y desempolvar aquellas aficiones que se tenían olvidadas como la pintura, la lectura o la carpintería, por ejemplo. Muchos jubilados también buscan



aprender temas que les quedaron pendientes e ingresan a cursos de historia, de arte, de cocina o de literatura y más ahora cuando varias plataformas ofrecen cursos gratis en Internet dictados por las mejores universidades del mundo en inglés y en español. Edx y Coursera son solo dos ejemplos de lo que el mundo virtual ofrece en este sentido.

En Colombia, las cajas de compensación familiar ofrecen actividades para el adulto mayor y muchas de estas pueden resultar agradables para quienes ha terminado su etapa laboral. Realizan deportes, charlas sobre diferentes temas y

UNA VEZ SE CUMPLE EL CICLO VITAL LABORAL, ES POSIBLE REENCONTRARSE CONSIGO MISMO Y DESEMPOLVAR AQUELLAS AFICIONES QUE SE TENÍAN OLVIDADAS.



CUANDO LLEGUE EL MOMENTO

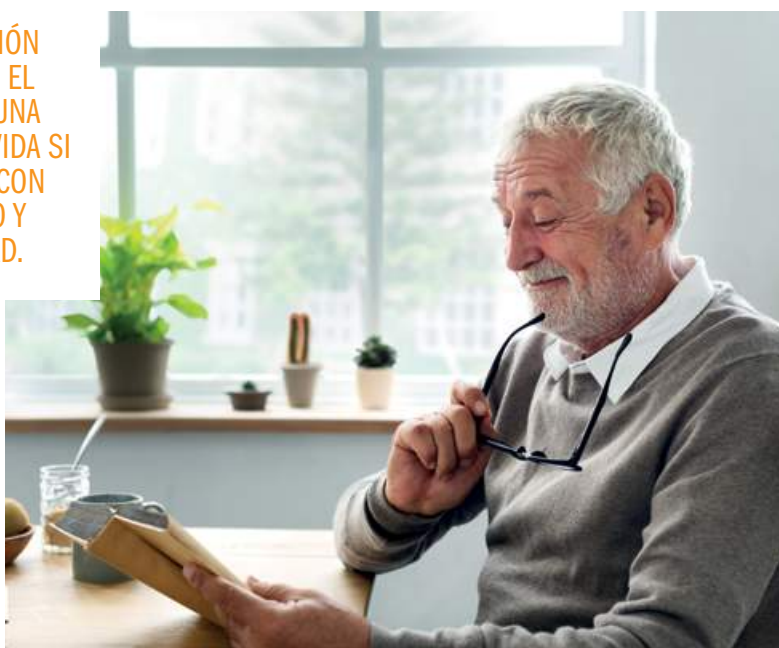
En su blog, el psicoterapeuta Franco Violi, autor del libro *El jubilado feliz*, recomienda a las personas que se encuentran en esta etapa:

- › Tener una pareja que nos quiera y nos apoye.
- › Tomarnos una copa de vez en cuando.
- › Leer, leer y leer para mantenernos mentalmente activos.
- › Viajar y experimentar el mundo a nuestro alrededor.
- › Disfrutar tiempo con familiares y amigos.
- › Mantenernos activos y dedicados a ayudar a nuestra comunidad.
- › Cuidar nuestra salud con ejercicio y comida sana.
- › Escuchar y disfrutar un buen chiste cada día.

actividades que hacen posible que las personas socialicen. Otra opción puede ser inscribirse en un gimnasio e iniciar una rutina diaria de ejercicio, lo cual es útil no solo para la salud, sino para crear una actividad diaria, un compromiso para todos los días.

La relación de pareja también cambia con la jubilación, porque ahora pasan más tiempos juntos, con lo cual puede empezar una época para viajar, ir a cine, a teatro, a conferencias, salir a caminar, visitar a los familiares que tenían olvidados u organizar almuerzos y reuniones con amigos que también se han jubilado. Lo más importante es estar activo física, mental y socialmente con tareas y personas que realmente lleguen al corazón.

**LA JUBILACIÓN
PUEDE SER EL
INICIO DE UNA
SEGUNDA VIDA SI
SE ASUME CON
OPTIMISMO Y
CREATIVIDAD.**



LLEGAR A CASA DEBE SER MOTIVO DE ALEGRÍA Y RELAJACIÓN. CÓMO LOGRAR QUE SU HOGAR SEA UN ESPACIO PARA CONECTAR CON USTED Y LOS SUYOS.

Nada como el hogar



Termina la jornada laboral. El trayecto es largo y el cansancio solo le permite pensar en lo gratificante que será llegar a casa. No importa dónde o con quién viva, siempre y cuando su hogar —palabra que proviene del latín *focaris*, que significa hoguera— le brinde bienestar y sea un espacio acogedor en el que se sienta a gusto y reine la armonía. Que metafórica y espacialmente hablando sea un recinto diseñado a la medida de sus objetivos y sueños.

Aunque toda persona es distinta y no existen recetas predeterminadas, es clave que sepa cómo crear una cultura protectora en casa que lo invite a descansar y a desconectarse de la jornada laboral. Para nadie es grato llegar a un lugar donde la incomodidad y

el desorden son permanentes, por lo que establecer una rutina efectiva en la que los miembros de la familia tienen roles y responsabilidades, contribuye a que la sensación de bienestar al regresar a su hogar sea mayor.

Y si vive con su pareja, también es importante que construya un espacio en el que se vean reflejados la personalidad y los gustos de ambos; en el que ninguno se sienta ignorado o relegado a un segundo plano, en el que los dos se sientan representados.

La psicóloga Carolina de la Ossa, adscrita a AXA COLPATRIA sugiere que es oportuno olvidar los problemas laborales al mo-

mento de encontrarse con la familia, pues hay otras situaciones por resolver cuando llega a casa. “Una de las razones por las que el hogar se convierte en un escenario de estrés tiene que ver con las dificultades económicas y la falta de comunicación asertiva”, dice.

Ante esto, la solución que plantea la especialista consiste en transformar las preocupaciones en una oportunidad para revisar los errores cometidos, dialogar y encontrar soluciones en familia. Cada hogar tiene sus dinámicas y una buena comunicación permite que los problemas salgan a la luz, se encuentren salidas y pueda reestablecerse el ambiente deseado por todos.

Funciona también tener un tácito manual de convivencia y dejar claro que la base de todo es el respeto, la

ASÍ COMO EL HOGAR ES ESE ESPACIO MENTAL QUE CONSTRUIMOS, TAMBIÉN ES UN LUGAR CONCRETO QUE HAY QUE MANTENER EN EQUILIBRIO.



PIENSE EN LOS MÁS PEQUEÑOS

No solo los adultos necesitan la seguridad y confort que ofrece el hogar; los niños lo requieren por igual; sentir que cuentan con un lugar donde sus padres velarán por su tranquilidad, en el que pasan tiempo con ellos y se sienten a gusto. La American Academy of Pediatrics (AAP) recomienda incorporar rutinas y horarios que le ayuden a organizar

su vida y la de sus hijos diariamente, como al despertarse, antes de que se vayan al colegio y cuando regresan a casa, a la hora de la cena, cuando es momento de dormir, así como pensar en actividades para compartir los fines de semana. De esta manera el hogar será el núcleo de la familia y ese lugar que siempre se lleva en el corazón.



comunicación, la paciencia y las buenas maneras. Nuestro hogar es una pequeña réplica de la sociedad en que vivimos, donde nos sentimos amados, protegidos, confiados, donde enseñamos y practicamos los valores que nos permiten llevar una convivencia armoniosa y de nosotros depende mantenerlo así.

MÁS QUE CUATRO PAREDES

Pero así como el hogar es ese espacio mental que construimos, también es un lugar de concreto que hay que mantener en equilibrio. Según Santiago Dussan, arquitecto y diseñador de interiores, “el diseño permite la experimentación sensorial”.

Lo que significa que una buena decoración y una adecuada distribución de los elementos —sea grande o

pequeña su vivienda— pueden hacer la diferencia entre vivir una experiencia agradable o estresante al interior de su hogar. Dussan aconseja tener en cuenta los siguientes aspectos:

› **Que las paredes de su residencia** no estén pintadas con la paleta de colores que habitualmente predomina en su lugar de trabajo. El blanco, el gris y el negro deben cambiarse por colores cálidos como el amarillo, naranja o verde limón, que transmiten felicidad y cercanía a quien entra.

› **Si el espacio es reducido, intente deshacerse de las cosas que no usa.** En su dormitorio una cama amplia donde recostarse, una mesa de noche y uno que otro adorno en la pared,

son suficientes. Lo importante es su comodidad, y el minimalismo es una buena opción en lugares pequeños.

› **No viva de tendencias.** Los estilos cambian constantemente, pero si lo que quiere es disfrutar de un recinto único, el estar a la moda no tiene por qué importarle. A comparación de un cepillo de dientes, los electrodomésticos y muebles no se cambian cada tres meses. Pero si le parece que su vivienda luce aburrida, comprar nuevos accesorios decorativos como cojines o alfombras le darán un toque moderno a cualquier espacio.

ES CLAVE QUE SEPA CÓMO CREAR UNA CULTURA PROTECTORA EN CASA QUE LO INVITE A DESCANSAR Y A DESCONECTARSE DE LA JORNADA LABORAL.



La paciencia que fortifica

MANTENER EL AUTOCONTROL, SER CAPACES DE TOLERAR LA FRUSTRACIÓN Y POSTERGAR LA SATISFACCIÓN INMEDIATA SON ACCIONES QUE NOS LLEVAN POR EL CAMINO DE LA PACIENCIA Y SUS BONDADES.

Infinitas veces hemos escuchado frases como “no sea impaciente” o “se me agota la paciencia”, refiriéndonos a personas o circunstancias que no podemos controlar. Esta virtud es importante para responder de la mejor forma posible a las distintas situaciones que se presentan en días cada vez más acelerados como los que vivimos.

La paciencia no es otra cosa que la capacidad que tienen las personas para tolerar las dificultades, permite mantener la calma y actuar con prudencia en momentos complicados o que generan estrés y, además, tomar en este entorno las decisiones más acertadas.



TIPS PARA DESARROLLAR LA PACIENCIA

- › Conocer la diferencia en el otro y aceptarla trae consigo tolerancia en las relaciones interpersonales.
- › Priorizar lo urgente y lo importante.
- › Aprender a planear de acuerdo a cada proyecto, proceso o actividad y sus riesgos.
- › Identificar qué situaciones por su premura o inmediatez generan ansiedad y estrés, lo cual es necesario controlar y se logra a través del autoconocimiento.
- › No tratar de ser multitarea. Así como cada día trae su afán, es clave concentrarnos en una sola actividad y hacerla bien y no en varias, que al final no darán el resultado que esperamos.
- › Llevar una vida sencilla. No importa si las personas a nuestro alrededor presumen de sus logros o de cosas materiales. Concentrémonos en nuestras metas y tratemos de ser felices con lo que tenemos y hemos alcanzado.



un conjunto de técnicas de relajación y respiración que conducen a un mejor aprovechamiento de la energía interna, explica que la paciencia es una virtud que proviene de un estado del ser y no del hacer; es consecuencia de estar en el centro, que no es otra cosa que lograr un estado imperturbable. Quien es paciente tiene paz interior.

Para la consultora y entrenadora empresarial Myriam Chávez, en ocasiones, en medio de la agitación en que vivimos necesitamos parar, mirar lo que está pasando a nuestro alrededor, conectarnos con nosotros

mismos, elegir lo que realmente queremos y entender que, en últimas, lo que todos los seres humanos perseguimos son emociones. “Pero no podemos confundir paciencia con quietud e inacción para sentarnos a esperar que lo que soñamos, los anhelos de nuestro corazón, ocurran milagrosamente”, afirma.

Como lo recomienda la psicóloga Cifuentes, es fun-

damental que las personas comiencen a descomponer cada actividad y puedan, en un momento dado, a la luz de la planificación, definir si es o no posible culminarla en un tiempo determinado o bajo unas condiciones establecidas, y que tienen todo el derecho a pedir ayuda o solicitar más tiempo del asignado. Esto aplica a todos los aspectos de la vida y puede quitarle el acelerador al mundo cotidiano. La paciencia va de la mano con la tolerancia y con la virtud de saber esperar.

Más que cultivar la paciencia es necesario desarrollarla (ver recuadro), lo cual logramos cuando comprendemos que cada persona tiene su propio ritmo y que tenemos autocontrol para enfrentar las diferentes situaciones que la vida nos trae, y también que hay circunstancias que pueden salirse de nuestras manos y lo mejor es respirar hondo y pensar con cabeza fría antes de actuar impulsivamente. Ya lo decía el escritor español Miguel de Cervantes en su novela Los trabajos de Persiles y Sigismunda: “Los males que no tienen fuerza para acabar la vida no la han de tener para acabar la paciencia”.

¿Pero cómo lograrlo en un mundo que fluye cada vez más veloz al ritmo de las tecnologías que acortan los tiempos y buscan facilitar la vida y donde se premia la rapidez en los procesos? Según la psicóloga Astrid Triana Cifuentes, directora ejecutiva de la Asociación Colombiana de Facultades de Psicología (Ascofapsi), “las personas que aprenden a tolerar las frustraciones son mucho más pacientes porque pueden comprender que no siempre los planes se desarrollan de la forma deseada. Hay circunstancias que se salen de las manos y hay que saber manejarlas, tolerarlas y aprender de ellas”.

A su turno, María Lucía Tarazona, facilitadora tántrica que enseña

**LAS PERSONAS
QUE APRENDEN
A TOLERAR LAS
FRUSTRACIONES
SON MUCHO
MÁS PACIENTES
PORQUE PUEDEN
COMPRENDER
QUE NO SIEMPRE
LOS PLANES SE
DESARROLLAN
DE LA FORMA
DESEADA.**

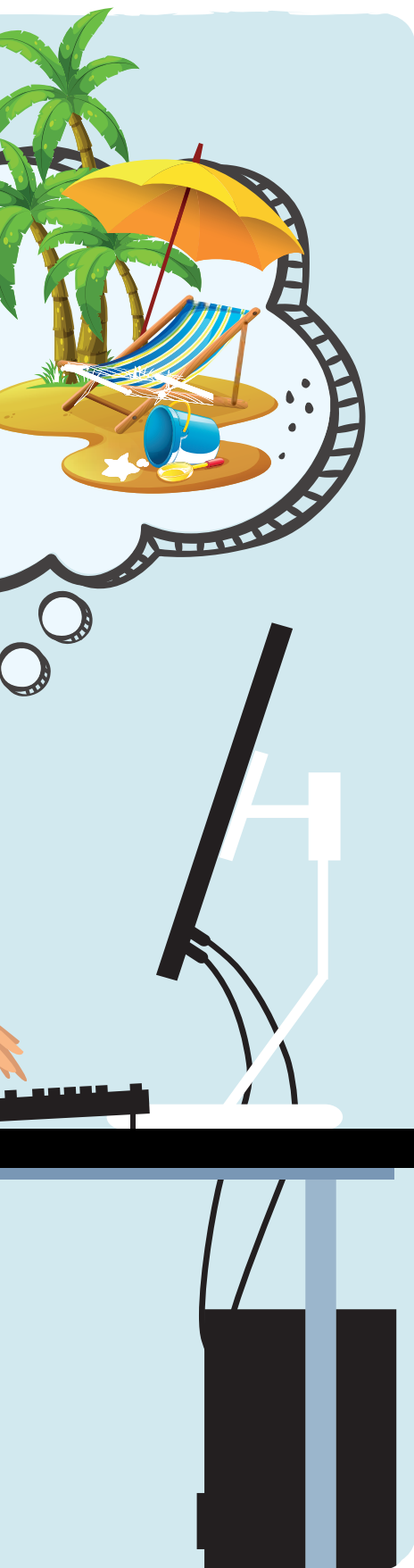
Síndrome posvacacional

CÓMO RETOMAR LA VIDA LABORAL DESPUÉS DE LAS VACACIONES SIN QUE LA ANGUSTIA Y LA ANSIEDAD LO AGOBIEN Y LE HAGAN MÁS DIFÍCIL EL REGRESO AL TRABAJO.

El regreso a la rutina después de las vacaciones puede generar insomnio, irritabilidad o ansiedad. Muchos catalogan estos síntomas como parte de un síndrome posvacacional, pero la verdad es que este no existe como diagnóstico psiquiátrico, sino que puede entenderse simplemente como parte de un proceso adaptativo que con ciertos consejos puede hacerse más llevadero, según lo explica el psiquiatra José Posada, catedrático e investigador sobre salud mental para entidades como la Organización Mundial de la Salud.

Para Marcela Valle, psicóloga logoterapeuta y directora del Centro de Atención Familiar Sanar Psicoterapia, algunos de los síntomas que el trabajador experimenta pueden ser angustia o ansiedad durante los días previos





a su regreso al trabajo y al reiniciar las labores, dificultad para concentrarse o para realizar algunas tareas.

Estos problemas suelen disiparse después de una semana y la mayoría de las veces son producto de la transición. No todas las personas los padecen y son más comunes entre aquellas que son más ansiosas y quienes tienen dificultad para adaptarse a los cambios.

En algunos casos les sucede a quienes no están a gusto con lo que hacen o con su situación en el trabajo, con lo cual la causa de los síntomas no es el cambio en sí mismo. En este caso es aconsejable hablar con un especialista sobre el tema o, en últimas, si persiste la molestia, pensar en cambiar de trabajo o explorar otros ámbitos profesionales.

NO SE AGOBIEN CON EL REGRESO

Aquí, algunos consejos prácticos de los expertos consultados para que el retorno laboral “no le de tan duro”.

Retomar el horario con anticipación. Durante las vacaciones, muchas personas suelen levantarse, acostarse y comer en horas diferentes a las de su trabajo, así que lo mejor es retomar el horario de la jornada laboral dos días antes del final de las vacaciones.

Practicar ejercicio. Caminar media hora al día cuando se regresa al trabajo resulta muy relajante, ideal si se cuenta con el tiempo para hacerlo antes de ir a la oficina. Esto descansa y despeja la mente.

Un día a la vez. Es bueno no abrumarse con toda la carga de trabajo

DURANTE LOS DÍAS PREVIOS A SU REGRESO AL TRABAJO LA PERSONA PUEDE EXPERIMENTAR ANGUSTIA Y ANSIEDAD.

que quedó pendiente durante los días de descanso y para ello lo mejor es no pretender solucionarlo todo en el primer día que retoma sus tareas.

Planeación adecuada. Una buena estrategia para reducir la ansiedad y la angustia es planear qué tareas se van a realizar cada día y qué tiempo va a tomar cada una de ellas. Escribir la planeación y chulear cada actividad que se concluya genera la satisfacción del deber cumplido y permite sentir que ha sido productivo. Lo ideal es hacer esto cada día al empezar la jornada laboral sin estresarse con el siguiente.



Estar con los demás. El regreso a la jornada laboral se hace más agradable si se conversa con otros, se almuerza en compañía y tal vez en un lugar diferente. Compartir un café con los compañeros de trabajo es una buena idea para alejar la angustia.

Relajarse. Por más difícil que resulte, lo apropiado es tomarse las cosas con calma y entender que a lo sumo en un par de semanas todo volverá a la normalidad, la concentración será la misma y la rutina será como la de antes.

Diseñar un buen regreso a casa. Se puede planear alguna actividad sencilla para realizar en la casa con la familia al final de la jornada laboral, como por ejemplo cocinar juntos o ver una película divertida. Esto descansará la mente, permitirá terminar el día más relajado y dormir mejor.



Las ciudades **del buen vivir**

VIAJAR DEBE SER UNA EXPERIENCIA PLACENTERA. LARGAS ESTADÍAS EN LOS ENCLAVES DEL BUEN VIVIR QUE HAY EN EL MUNDO ENSEÑAN LAS VIRTUDES DE LA LENTITUD.

¿Cuándo fue la última vez que pasó más de ocho días conociendo un destino turístico? Probablemente el tiempo que dedica a disfrutar de unas vacaciones con su familia no supera una semana. Cada actividad está cronometrada y los planes turísticos de playa, brisa y mar lo dejan más cansado que de costumbre.

Para escapar del acelerado ritmo de vida que hoy existe, el movimiento slow propone la lentitud para generar equilibrio. La red de ciudades lentas (Cittaslow), fundada en Italia en 1999, forma parte de este movi-

miento y entre sus objetivos propone mejorar la calidad de vida de los lugares acreditados como tales y apoyar la diversidad cultural y las costumbres de cada región.

Al escoger destinos turísticos no masivos y adscritos a esta red, donde los grandes hoteles son reemplazados por casas tradicionales con pocos huéspedes y donde el tiempo de estadía es superior a una semana, es posible sentir los efectos positivos de la lentitud. El estrés y la preocupación se van y la tranquilidad de olvidar el reloj le permite gozar del lugar elegido para descansar.

EN MODO LENTO

Ser lento, no es sinónimo de ser perezoso o ineficiente. De acuerdo con Carl Honoré, autor del libro *Elogio de la lentitud* y abanderado del movimiento slow; ser lento significa “ser sereno, receptivo, paciente y reflexivo” en toda situación que el ser humano realice, incluso al momento de viajar.



LA PEQUEÑA CASA PIJAO

Es un alojamiento slow para ocho personas, en una casa tradicional de 1920, ubicada en el municipio de Pijao, que se encuentra a 31 kilómetros de Armenia, la capital del Quindío. Perfecta para recargar baterías y contemplar el paisaje natural del municipio. La tarifa por noche es de \$100.000 por persona, con desayuno incluido. Los turistas participan en la elaboración de sus alimentos y disfrutan de una buena taza de café de origen.

El turismo slow no necesita planificación: las actividades que realizan los visitantes están relacionadas con la cultura y la naturaleza presentes en los pueblos del buen vivir, como se denomina a estos lugares donde predomina la calma. El acercamiento con la población que allí habita y las prácticas sostenibles son otras características propias de este tipo de turismo.

¿DÓNDE REALIZARLO?

A nivel mundial, 236 ciudades hacen parte del movimiento slow. De éstas, solo una ciudad en América latina implementó los 72 requisitos que Cittaslow exige para ser un pueblo del buen vivir: Pijao, municipio de Quindío en Colombia.

De acuerdo con la etnógrafa Mónica Liliana Flórez, pionera de este movimiento en Pijao; la biodiversidad, el aire limpio y la cultura cafetera convierten al municipio en un destino ideal para apreciar los beneficios de vivir “sin prisa, pero sin pausa”. Poniendo en práctica esta frase emblemática de

las ciudades lentas, la oportunidad de ofrecer calidad de vida a sus habitantes y visitantes, es todavía una realidad.

“El turismo reactiva la economía y nos permite rescatar la cultura del pueblo”, menciona Flórez. Además, resalta que las personas están dispuestas a pagar un poco más por venir a destinos como estos, con tal de recibir una atención más cercana, al vivir con una familia de la región y estar rodeados de montañas donde el avistamiento de aves es diario. Sin olvidar tampoco que aprender las tradiciones del territorio les permite sentirse identificados y ayudar en su preservación.

PLACERES LOCALES

Degustar la gastronomía de un lugar también se hace con lentitud. El movimiento Slow Food, creado en Bra, Italia en 1989 — diez años antes de que surgiera la red de Cittaslow — busca poner un freno al creciente mundo de la velocidad que penetró una de las necesidades básicas del hombre; la alimentación.

Con el auge de la comida rápida la preocupación por saber de dónde vienen los alimentos que nos llevamos a la boca se volvió irrelevante, mientras los problemas de salud y el aumento de la contaminación por la cantidad de desechos, están más presentes que nunca. Por lo que, en contraposición, el movimiento Slow incentiva a la comunidad y a los turistas a producir y comer alimentos propios de cada cultura. Buenos por su calidad; limpios, por su cuidado con el medio ambiente y justos por sus precios.

Hernán Rodríguez Nieto, barista, chef y líder de Slow Food en Pijao dice que el movimiento protege el “patrimonio alimentario” que aún queda en la región y en otros países donde se impulsa la iniciativa. Menciona que utilizar los alimentos en peligro de extinción y reinventar su preparación es un buen atractivo para los visitantes.

LA RED DE
CITTASLOW ESTÁ
INTEGRADA POR
236 CIUDADES
EN LAS QUE
PREDOMINA
EL TURISMO
CONTEMPLATIVO,
EL APOYO A LA
DIVERSIDAD
CULTURAL Y
LAS PRÁCTICAS
DE VIDA
SOSTENIBLES.

AGENDA

ABRIL

Media Maratón de Barranquilla

ABRIL 15
BARRANQUILLA



Feria Internacional del Libro de Bogotá 2018

ABRIL 17 A MAYO 2
CORFERIAS

L'Explose Danza

ABRIL 19
TEATRO MAYOR JULIO MARIO SANTO DOMINGO



Expoartesanal Armenia 2018

9 AL 14 DE MAYO
CENTRO CULTURAL METROPOLITANO
DE CONVENCIONES

MAYO

Createx salón de la industria textil y confección 2018

16 AL 18 DE MAYO
CORFERIAS



Festival Mono Núñez

MAYO 31 AL 3 DE JUNIO
GINEBRA - VALLE

JUNIO

Media Maratón de Cali 10K - 21K

JUNIO 3
CALI

58 Festival Folclórico y Reinado Nacional del Bambuco

JUNIO 25 A JULIO 2
NEIVA



VI Feria Internacional del Medio Ambiente - FIMA

20 AL 23 DE JUNIO
CORFERIAS

AXA Health,
una APP para clientes
y no clientes.



Tu salud
a un clic



AXA Health
Colombia

Descarga la aplicación en:



AXA COLPATRIA

www.axacolpatria.co

Exclusividad y bienestar en un mismo lugar



Bogotá Calle 90 • Bogotá Santa Bárbara • Bucaramanga
Carrera 7 No. 24 - 89, Bogotá D.C. • Teléfono: 423 57 57
Resto del país: 01 8000 512 620

   AXA COLPATRIA
www.axacolpatria.co