

LOS PELIGROS DEL VAPEO

Ministerio de Salud advierte sobre los efectos negativos de estos dispositivos.

VERDADES SOBRE EL AYUNO INTERMITENTE

Qué ocurre durante el ayuno y por qué es necesario asesorarse antes de hacerlo.

Crece aseguramiento privado en salud

Innovación y adelantos tecnológicos, así como el fortalecimiento de la clase media impulsan el dinamismo de los prestadores privados de servicios de salud en el país.

El gasto total en salud en Colombia llega al 7,2 por ciento del PIB.

Clínicas y complejos asistenciales privados ofrecen servicios y tecnologías de salud de última generación.



AXA COLPATRIA

VIGILADO Supersalud

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Centros de Atención Médica AXA COLPATRIA

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.

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 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

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)

Clínica VIP

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

SUMARIO

6. BREVES



8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

Notas de nuestros servicios



10. TEMA DE PORTADA

Se fortalece el aseguramiento privado en salud

SALUD

14. PREVENCIÓN

Los peligros del vapeo

16. NUTRICIÓN

Las verdades sobre el ayuno intermitente

18. ACTIVIDAD FÍSICA

Ejercicios para dormir mejor



FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

Amor con amor se enseña

22. ADULTOS

Cuando ir al baño no da espera

24. ADULTOS MAYORES

Las cualidades de un buen cuidador

26. EN CASA

La contaminación en el hogar



BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

El milagro de la regeneración neuronal

30. VIDA & TRABAJO

Felicidad en la oficina

32. VIAJES

Cómo educar viajando



34. AGENDA



unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca

REDACCIÓN

María del Pilar Hernández, Donaldo Donado,
Mónica Vargás León, Catalina Gallo, Catalina Carrillo

JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

DISEÑO

Alan Rodríguez

www.unatintamedios.com

IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá

AXA 
AXA COLPATRIA

Edición 72 (ISSN 0124 - 0234)

Bogotá, abril de 2020

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

Juan Guillermo Zuloaga

Coordinación Publicación

Laura Parra Quintero

Comité Editorial

Juan Guillermo Zuloaga, Gabriel Sanabria, Alberto Pardo, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Katherine Moncayo, Sofía Rodríguez, Yesenia Peña Meléndez

Línea Médica AXA COLPATRIA
Línea nacional gratuita 018000515750
Línea única en Bogotá 4235750

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

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



El cuidado de su salud es nuestra prioridad

En AXA COLPATRIA trabajamos a diario con la vocación de construir un mejor país para todos. Como aseguradora respaldamos a nuestros clientes en todas las eventualidades que se presentan, apoyándolos en cada instante, porque estamos convencidos de que juntos somos más fuertes y podemos salir adelante.

La coyuntura por la que atraviesa el mundo, incluido nuestro país, con la pandemia del COVID-19, requiere de todo nuestro cuidado y atención. Aunque debemos mantener la calma y la prudencia es importante actuar con determinación y responsabilidad para afrontar, controlar y evitar al máximo el impacto y propagación del coronavirus.

En AXA COLPATRIA hemos adoptado medidas para ayudar a prevenir el virus y garantizar la seguridad, la salud y el bienestar de nuestros seres queridos y de todos los que nos rodean.

En este sentido estamos trabajando los siete días de la semana en implementar las medidas necesarias para facilitar la atención virtual a nuestros clientes y garantizar su cuidado, entre las que destacamos:

- Nuestros planes de Medicina Prepagada y pólizas de salud de AXA COLPATRIA tendrán cobertura ante cualquier caso de coronavirus.
- Nuestros clientes podrán solicitar en cualquier momento consulta domi-

ciliaria, teleconsulta o videoconsulta al (1) 4235750 opciones 2,1 o al (1) 4235757 opciones 1,1 y 3 y al #247 opciones 1,1 y 3 desde el celular.

Recuerde que la prevención es la clave. Si presenta dificultad respiratoria, fiebre, tos frecuente, dolor de garganta, flema, estornudos y malestar general repórtelo a bienestar.sst@axacolpatria.co y solicite atención médica en su prestador de servicios médicos o a través de las líneas de Emermédica habilitadas para esta emergencia en Bogotá: (1) 3077087 – (1) 5877027 y a nivel nacional 01 8000 117 087.

Nuestra recomendación para evitar la propagación del COVID-19 es abstenerse de realizar viajes nacionales e internacionales y atender todas las indicaciones para evitar el contagio. Lo invitamos a conocer las recomendaciones de cuidado, cómo tratar en casa a pacientes con COVID-19 y toda la información relevante de prevención en <https://www.axacolpatria.co/portal/Portals/0/PDF/medidas-prevencion-coronavirus.pdf>

Ahora más que nunca necesitamos estar unidos por una sola causa. En AXA COLPATRIA vemos esta situación como una oportunidad para demostrar que somos capaces de responder de forma ágil y oportuna ante la adversidad, con valentía y trabajando arduamente por el bienestar y la salud de todos nuestros afiliados.



Juan Guillermo Zuloaga
DIRECTOR DE LÍNEAS
DE SALUD Y ARL

**EN AXA COLPATRIA
HEMOS ADOPTADO
MEDIDAS PARA
AYUDAR A
PREVENIR EL VIRUS
Y GARANTIZAR
LA SEGURIDAD,
LA SALUD Y EL
BIENESTAR DE
NUESTROS SERES
QUERIDOS Y DE
TODOS LOS QUE
NOS RODEAN.**



PARA VER EN TV

The Morning Show

Esta serie de Apple+ se empezó a transmitir en noviembre con tres capítulos seguidos y ya está próxima a terminar su primera temporada. Un noticiero exitoso, dos mujeres presentadoras, intrigas por la verdad y por mantener el poder, y un presentador de noticias acusado de acoso sexual son los ingredientes que componen esta nueva serie que está protagonizada por Jennifer Aniston y Steve Carell.



PARA LEER

Lo que fue presente

El periodista y escritor Héctor Abad Faciolince acaba de publicar su nuevo libro *Lo que fue presente*, en el cual incluye sus diarios desde que tenía 27 años de edad hasta el momento en que su libro *El olvido que seremos* alcanzó el éxito. Los diarios reflejan la angustia del autor por lograr escribir y sus pensamientos para hacerle frente a la vida con todo lo que esta conlleva. Una buena lectura para releer el país y reconocer a alguien que lo ha mirado con detenimiento. Una gran pluma que se deja ver en la intimidad y que invita a la reflexión.

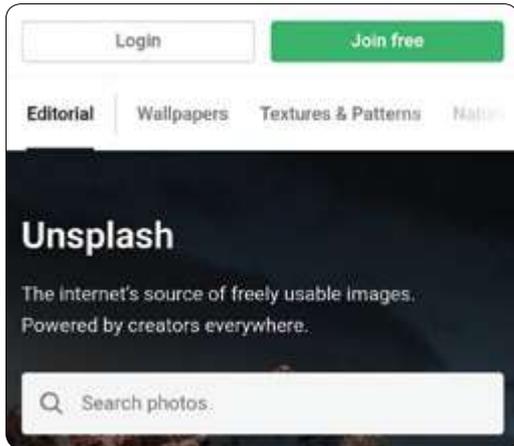


APPS

Smule - The#1 Singer

Esta aplicación ofrece más de 3 millones de canciones famosas para interpretar en karaoke. Sin lugar a duda, una app muy apropiada para animar una fiesta, entretenerse con los amigos y pasar un tiempo agradable. La pueden disfrutar tanto quienes saben cantar como quienes soñaron con hacerlo y jamás tuvieron el talento. Ofrece una prueba gratuita de siete días y luego tiene un costo de \$28.900 por semana. También es posible crear música si el interés es componer.





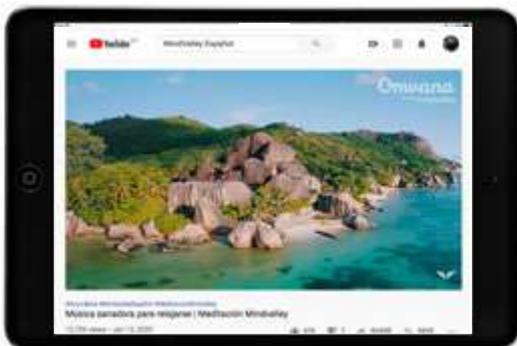
EN LA WEB

Unsplash

En esta página pueden encontrarse todo tipo de imágenes para utilizar de forma gratuita en sitios web, blogs, presentaciones de power point, entre otros múltiples usos. La página tiene imágenes de animales, arquitectura, moda, personas, lugares, viajes, entre muchas otras temáticas, que están puestas en la web para que todos los usuarios las puedan utilizar; solo basta con darle el crédito al fotógrafo y así se respetan los derechos de autor.

YOU TUBE

MindValley Español



Se trata de una de las plataformas de crecimiento personal más importantes y con mayor éxito en el mundo, y la buena noticia es que ya tiene buena parte de su oferta en español. Varias de las grandes mentes internacionales ofrecen sus cursos y talleres totalmente traducidos. Si bien se debe pagar por estos, cuentan con descuentos y promociones y también es posible participar de charlas y experiencias gratuitas. Su oferta es amplia y sus conferencistas son famosos y expertos en los temas que tratan. Su creador, Vishen Lakhiani, es uno de los emprendedores importantes del momento, porque su interés es crear una universidad de crecimiento personal para el mundo.



INSTAGRAM

Huskymag

Para los amantes de los perros de raza husky siberianos, esta cuenta es un gran motivo de ternura, risas y diversión, porque muestra cómo estos animales tienen características únicas y se comportan de manera muy particular. Por supuesto también es ideal para todos los amantes de los animales. Con videos e imágenes es posible gozar con las ocurrencias de los husky, apreciar su hermosura y pasar unos buenos minutos de entretenimiento.

INVESTIGACIÓN

Para compensar la deforestación

Un estudio realizado por la Escuela Politécnica Federal de Lausana (EPFL) y el Instituto Federal Suizo de investigación sobre Bosques, Nieves y Paisajes (WSL), y que contó con la participación de la Pontificia Universidad Javeriana, fue publicado en la revista *Science Advances* y demostró que la conversión de grandes potreros de ganadería de baja productividad en plantaciones de palma de aceite puede ser neutral en términos de emisiones de carbono. El estudio se realizó en los Llanos Orientales y demostró que los sembrados de palma de aceite en Colombia son mucho más sostenibles en emisiones de carbono comparados con lo que se presentan en el sudeste asiático.



El MUSS agiliza atención en salud

En noviembre pasado entró en vigencia el Modelo Único de Servicio en Salud –MUSS, cuyo objetivo es simplificar los trámites y hacer más fácil y dinámica la experiencia de atención y prestación de servicios de salud tanto para nuestros clientes como para nuestra red médica, clínicas y laboratorios adscritos.

Ahora los usuarios de los servicios de medicina prepagada y pólizas de salud pueden ser atendidos por cualquiera de los médicos adscritos de la red médica de AXA COLPATRIA presentando su cédula y sin necesidad

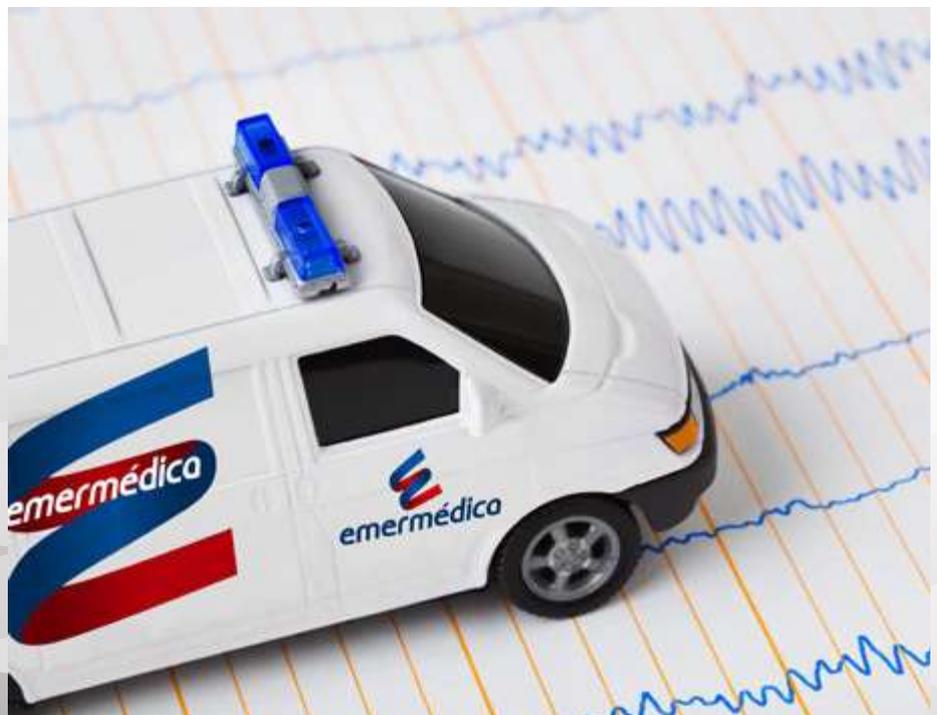
de portar el carné. De igual manera, en el portal de proveedores, nuestros médicos adscritos podrán confirmar a qué plan pertenece el usuario, a qué coberturas tiene derecho y realizarán la gestión necesaria en cuanto a autorizaciones médicas para facilitarle al cliente el acceso al servicio.

El MUSS también hace más expedita la gestión del prestador de servicios, que ya no tendrá que recopilar los copagos ni crear soportes para facturar. A finales de este año se estará implementando la última fase que permitirá a los prestadores de servicios contar con una prefectura automática. El modelo busca mejorar todo el ciclo de atención y prestación de servicios en salud para pacientes y proveedores.



Emermédica inicia operaciones en la Costa Atlántica

Con la misión de salvar y cuidar vidas las 24 horas del día y prestar los servicios de atención médica domiciliaria de alta calidad, este año llega Emermédica a la Costa Atlántica, comenzando con la apertura de la sede de Barranquilla. La alianza entre AXA COLPATRIA y Emermédica permitirá fortalecer los servicios y valores agregados que se ofrecen a los afiliados y clientes, entre los que se encuentran consulta médica domiciliaria, atención prehospitalaria de urgencias y emergencias, traslados asistidos a centros hospitalarios, orientación médica en línea (telefónica y virtual), y toma de muestras de laboratorio a domicilio. Después de iniciar operaciones en la capital del Atlántico, los usuarios de Cartagena serán los siguientes en contar con la atención de esta empresa con más de 25 años de experiencia en el país.



Cuidamos su salud oral

En AXA COLPATRIA nos preocupamos por cuidar y prevenir la salud oral de nuestros afiliados brindándoles atención odontológica de manera rápida y oportuna. Entre las distintas coberturas que ofrece el nuevo Plan Dental se encuentran exámenes clínicos y de diagnóstico, plan de tratamiento y acceso a consulta con especialistas, urgencias odontológicas, radiología, promoción y prevención, cirugía oral, procedimientos y medidas terapéuticas, odontopediatría, endodoncia, periodoncia, rehabilitación oral, ortopedia y ortodon-



cia. Algunas coberturas están sujetas al pago de bono y los usuarios podrán consultar el clausulado para conocer en detalle cada una de las coberturas y exclusiones que le competen.

El plan dental puede adquirirse a través de nuestras líneas de atención telefónica y la póliza se renueva automáticamente. Para programar una cita o solicitar orientación los usuarios pueden marcar desde su celular al #247 opciones 3 – 3 – 3, o en Bogotá al 423 5750 opciones 3 – 3 – 3, o en el resto del país al 01 8000 515 750 opciones 3 - 3.

Simultaneidad con EPS Salud Total

Los usuarios afiliados a cualquier producto de salud de AXA COLPATRIA en los planes de medicina prepagada y pólizas de salud que también estén afiliados a la EPS Salud Total pueden disfrutar de los siguientes beneficios en virtud del Acuerdo de Simultaneidad suscrito entre las dos compañías:

- **Medicamentos incluidos en el Plan de Beneficios de Salud (PBS):**
Salud Total autoriza los medicamentos cubiertos por el PBS que sean ordenados por el médico o la clínica adscrita a AXA COLPATRIA.
- **Transcripción de licencias e incapacidades:**
Salud Total realiza la transcripción de incapacidades y licencias por maternidad y paternidad generadas por el médico o la clínica adscrita a AXA COLPATRIA.
- **Cobertura de preexistencias, exclusiones y servicios en período de carencia del plan de medicina prepagada y/o póliza.**
 - **Exámenes especializados.** Si el usuario requiere la realización de un examen de diagnóstico pero no tiene cobertura a través de AXA COLPATRIA, Salud Total tramitará la autorización en su red prestadora de servicios.
 - **Procedimientos programados.** Si el usuario requiere la realización de una cirugía programada pero no tiene cobertura a través de

AXA COLPATRIA, Salud Total tramitará la autorización de la cirugía, previo concepto del comité.

- **Urgencias y hospitalización.**
Si el usuario ingresa por urgencias y requiere una hospitalización pero no tiene cobertura a través de AXA COLPATRIA podrá quedarse en la IPS en la que consultó si esta hace parte de la Red Alianza. De lo contrario será remitido a una IPS de esta red para dar cobertura a través de Salud Total.



Se fortalece el aseguramiento privado en salud

A PESAR DE QUE EL GASTO PRIVADO EN SALUD EN COLOMBIA ES BAJO FRENTE A OTROS PAÍSES DE LA REGIÓN, FACTORES COMO LA INNOVACIÓN Y LOS ADELANTOS TECNOLÓGICOS QUE REALIZAN LAS DISTINTAS COMPAÑÍAS QUE COMPITEN EN EL SECTOR, ASÍ COMO EL CRECIMIENTO DE LA CLASE MEDIA IMPULSAN EL DINAMISMO DE LOS PRESTADORES PRIVADOS.

UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES INDICA QUE TENER ASEGURAMIENTO PRIVADO HACE QUE LAS PERSONAS UTILICEN MENOS EL SISTEMA PÚBLICO Y POR ESTA VÍA SE DISMINUYA LA SINIESTRALIDAD DEL PLAN DE BENEFICIOS DE SALUD (ANTIGUO POS) EN UN 40 POR CIENTO.

El gasto total en salud en Colombia llega al 7,2 por ciento del PIB, lo que representa unos 72 billones de pesos anuales, de acuerdo con el más reciente informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). De ese monto, un 74 por ciento son pagos que se hacen a través del sistema público obligatorio, un 16 por ciento corresponde a los gastos de bolsillo de los hogares, como compras en droguerías, supermercados, médicos y odontólogos particulares, y un 10 por ciento más se refiere al aseguramiento privado, que incluye pólizas de salud, planes de medicina prepagada y planes complementarios, según lo establece de la Federación de Aseguradores Colombianos (Fasecolda).

El director de la Cámara de Vida y Personas de este gremio, Mario Cruz, indica que “el gasto privado en Colombia es bajo, comparado con el de otros países de la región y del mundo”. Cruz explica que, mientras en Brasil cerca de un 57 por ciento

del gasto en salud es privado; en México un 49 por ciento y en Chile un 42 por ciento, “nuestro sistema público de salud, al tener unas coberturas prácticamente ilimitadas por cuenta de la ley estatutaria y los pronunciamientos judiciales, ha llevado a que se desincentive la contratación de seguros privados”. Sin embargo, y paradójicamente, el directivo advierte que esto ha puesto en jaque la sostenibilidad financiera del sistema obligatorio.

“Existen factores como el envejecimiento poblacional, el cambio en los patrones de morbilidad, el fortalecimiento de la clase media, la ampliación de la infraestructura de salud, la especialización de los servicios médicos, la incorporación de herramientas tecnológicas en la gestión del riesgo y una competencia vigorosa entre las distintas compañías que participan de los planes voluntarios de salud que han contribuido a la dinamización del mercado en los últimos años y serán fuerzas impulsoras futuras”, explica el director de la Cámara de Vida y Personas. En el caso de las pólizas de salud, el crecimiento del año 2019 fue cercano al 22 por ciento y se espera que para el 2020 sea de entre 10 y 15 por ciento.



EL ASEGURAMIENTO
PRIVADO EN SALUD
INCLUYE LOS GASTOS
CUBIERTOS POR
PLANES DE MEDICINA
PREPAGADA, SERVICIOS
DE AMBULANCIA Y
PÓLIZAS.

LOS BENEFICIOS DEL ASEGURAMIENTO PRIVADO SEGÚN FASECOLDA

- › La principal ventaja es que el aseguramiento privado le ahorra recursos al sistema obligatorio. Un estudio de la Universidad de los Andes concluyó que tener aseguramiento privado hace que las personas utilicen menos el sistema público y por esta vía se disminuya la siniestralidad del Plan de Beneficios de Salud (antiguo POS) en un 40 por ciento.
- › El segundo beneficio tiene que ver con una mayor oferta de infraestructura y tecnología en salud. En la última década las compañías que participan en los planes voluntarios de salud han puesto en funcionamiento clínicas y complejos asistenciales en los que ofrecen servicios y tecnologías de salud de última generación.
- › El tercero son los efectos sobre la legitimidad del sistema ya que al ahorrar recursos y permitir atenciones oportunas y de alta calidad se está promoviendo un mayor apoyo de la ciudadanía al sistema de salud.

DISCRIMINACIÓN DEL GASTO DE SALUD EN COLOMBIA

- › 74% son pagos que se hacen a través del sistema público obligatorio.
- › 16% es gasto de bolsillo de los hogares: compras en droguerías, supermercados, médicos y odontólogos particulares, etc.
- › 10% se destina al aseguramiento privado que incluye las pólizas de salud, planes de medicina prepagada y planes complementarios.

VENTAJAS DEL ASEGURAMIENTO PRIVADO

Juan Guillermo Zuloaga, director de Servicio al Cliente y Líneas de Capital Humano de AXA COLPATRIA indica que “en la medida en que haya más personas en el país que tengan aseguramiento privado la presión fiscal del gobierno bajará”. Por esta razón Zuloaga apunta a la necesidad de que haya incentivos por parte del gobierno para estimular este tipo de aseguramiento, por ejemplo con aliados tributarios.

“Además de la participación del gobierno, las personas también deben ser conscientes de que buena parte del

cuidado de su salud depende de que destinen una porción de su gasto a protegerse con un seguro privado para así no dejar toda la carga en manos del gobierno”.

En este contexto, Zuloaga señala que antes se creía que la medicina prepagada era solo una posibilidad para personas con gran capacidad adquisitiva, pero en la medida en que ha pasado el tiempo se ha ampliado la oferta en este mercado y en este momento existen diversos seguros con diferentes precios, accesibles a un mayor número de personas.

“Con un seguro privado hay una mejor calidad y oportunidad. Se trata de poder acceder directamente a los servicios de un centro de especialistas de buen nivel donde la calidad es mucho mejor que en un hospital público. La oportunidad se da en tema de citas y de urgencias, porque la persona no tiene que pasar por un médico general que le hace un triage para remitirla después al es-

FACTORES COMO EL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL, EL CAMBIO EN LOS PATRONES DE MORBILIDAD, EL FORTALECIMIENTO DE LA CLASE MEDIA Y LA ESPECIALIZACIÓN DE LOS SERVICIOS MÉDICOS IMPULSAN EL CRECIMIENTO DEL GASTO PRIVADO EN SALUD.

pecialista”, afirma Zuloaga, al tiempo que destaca como otro beneficio, el que “la red de médicos del aseguramiento privado es una con mucha más experiencia e idoneidad”.

RETOS DE LOS SEGUROS PRIVADOS

El director de la Cámara de Vida y Personas de Fasesolda considera que el principal desafío del aseguramiento privado, tal cual como sucede con cualquier industria, “es el de adaptarse a las nuevas realidades del mundo, desarrollando capacidades que le permitan competir y ser sostenible”. Cruz explica que estos cambios vienen de distintas direcciones.

“Por ejemplo, desde el gobierno, a través de nuevas regulaciones o del fortalecimiento de las labores de inspección y vigilancia. La competencia inter e intra industrial también plantea retos a través de la incorporación de tecnologías, el desarrollo de nuevos

productos, procesos o canales de distribución y de una agresiva política de precios”, puntualiza el ejecutivo de Fasesolda.

A nivel global, Cruz sostiene que el principal desafío es el del crecimiento en una economía que aún cuando avanza, lo hace de manera lenta comparada con sus históricos y en la que es cada vez más difícil encontrar inversiones seguras y rentables que garanticen la sostenibilidad financiera de la actividad.

Finalmente, existen los retos de entender lo que significan los cambios demográficos, sociales y económicos de largo plazo tratando de ajustar

la propuesta de valor a estas realidades y a los nuevos consumidores de seguros.

A su turno, Juan Guillermo Zuloaga resalta que la salud es un tema en el que la gente debe pensar cada vez a más largo plazo, en tanto que hoy por hoy está creciendo la longevidad en el país y en el mundo. “Antes la gente vivía 70 años pero ahora puede vivir 80 y 90. Ahora mismo una persona de 60 años no es objeto de aseguramiento; por esta razón se debe pensar en las pólizas a edades no tan avanzadas”.

LOS PLANES QUE OFRECE AXA COLPATRIA

Plan Fesalud Plus

Brinda las mejores coberturas para atender de manera integral todas las necesidades de salud. Este plan cuenta con una amplia red médica que permite acceder a atención en la Fundación Santa Fe, Clínica VIP, Clínica del Country, Clínica de la Mujer, así como instituciones del mejor nivel en Bucaramanga, Cali, Medellín, Cartagena, Barranquilla y Pereira.

Plan Original Plus

Este plan pone a disposición del usuario las instituciones más prestigiosas, los mejores profesionales, acceso a todas las especialidades y subespecialidades y cobertura de enfermedades de alto costo como cáncer, trasplantes de riñón y córnea, y sida, sin necesidad de hacer trámites complicados.

Plan Alterno Plus

El usuario puede acceder a todas las especialidades y subespecialidades con un amplio cuadro médico de instituciones y profesionales adscritos. Se trata de una alternativa de medicina prepagada con calidad, que brinda el profesionalismo y la experiencia de AXA COLPATRIA Medicina Prepagada con tarifas más económicas.

Los peligros del vapeo

CRECE EN COLOMBIA EL USO DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS O VAPEADORES, ESPECIALMENTE ENTRE LOS JÓVENES. EL MINISTERIO DE SALUD ADVIRTIÓ SOBRE LOS EFECTOS NEGATIVOS DE ESTOS DISPOSITIVOS PARA LA SALUD. PELIGROS Y RECOMENDACIONES.

En Colombia viene en aumento el uso de los vapeadores o cigarrillos electrónicos. Quienes los comercializan aseguran que estos dispositivos son hasta un 95 por ciento menos dañinos que el cigarrillo regular, sin embargo, las autoridades sanitarias del país negaron que esto fuera cierto.

El Ministerio de Salud emitió en octubre de 2019 un comunicado advirtiendo sobre los riesgos al momento de utilizar este tipo de dispositivos. El entonces ministro de Salud, Juan Pablo Uribe Restrepo, señaló que “el mundo científico viene aprendiendo a diario sobre el tema. Es claro eso sí, y eso nos lo muestra la evidencia científica y las experiencias mundiales, que los cigarrillos electrónicos y el vapeo no son comportamientos inocuos para la salud de las personas: pueden tener implicaciones muy importantes y pueden llevar de manera creciente a los adolescentes y niños al tabaquismo”.

Natalia Santisteban Pérez, médica y toxicóloga clínica coincide con el

DE ACUERDO CON EL MINISTERIO DE SALUD, LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y EL VAPEO NO SON COMPORTAMIENTOS INOCUOS PARA LA SALUD Y PUEDEN LLEVAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES AL TABAQUISMO.



pronunciamiento oficial. Ella explica que, pese a que inicialmente el vapeo se propuso como una herramienta para que los fumadores estuvieran menos expuestos a la gran cantidad de sustancias tóxicas que tienen los cigarrillos tradicionales, los nuevos dispositivos pueden favorecer o prolongar la adicción a la nicotina.

“En teoría estos cigarrillos electrónicos solo tienen los aceites equivalentes a la nicotina o al aceite que va a consumirse, por eso se creía que la persona disminuiría la exposición a esas otras 99 sustancias tóxicas, pero lo que se ha visto es que no es así. A pesar de que se dice que tienen menos tóxicos, probablemente hay algunos que no hemos podido identificar

y son los que están generando tanto daño”, apunta Santiesteban.

La toxicóloga señala que existe otro grupo de efectos en la salud respecto al tema cardiovascular. “Principalmente cambios en los signos vitales por aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca que repercuten a largo plazo en la salud por riesgos como hipertensión, enfermedad coronaria, obesidad y malos hábitos en general, conjunto que constituye una de las principales causas de mortalidad en el mundo”.

Sin embargo, la mayor preocupación sigue siendo la falta de normatividad, pues inquieta que existan múltiples agremiaciones a nivel mundial y nacional que reivindiquen su derecho a la venta, al porte y a la distribución de todo tipo de cigarrillos electrónicos, amparadas en el libre comercio; “pero estas entidades no tienen fundamentos médicos, ni están dispuestas a negociar con las autoridades de salud pública porque ya han ocurrido enfrentamientos en los que no ha sido posible establecer límites para la venta de cigarrillos electrónicos”, destaca Santiesteban.

Sin embargo, desde la cartera de Salud, la directriz apunta a generar la capacidad normativa para regularlos debidamente, al tiempo que hasta el año pasado se estaban tomando medidas para desmentir el mensaje equivocado de que no implican un riesgo para la salud.

AUNQUE LOS VAPEADORES SURGIERON COMO DISPOSITIVOS PARA QUE LOS FUMADORES ESTUVIERAN MENOS EXPUESTOS A LAS SUSTANCIAS TÓXICAS QUE TIENEN LOS CIGARRILLOS TRADICIONALES, PUEDEN FAVORECER O PROLONGAR LA ADICCIÓN A LA NICOTINA.

EFECTOS MENOS COMUNES

Según la toxicóloga Natalia Santiesteban, existen efectos menos comunes pero que inciden en el sistema inmunológico y hacen que las personas se vuelvan más susceptibles a procesos infecciosos, efectos por contacto directo, por irritación, náuseas, vómito y alteraciones del tracto digestivo. También se presentan cambios en el comportamiento a nivel del sistema nervioso central. En estudios con animales se comprobaron alteraciones de la memoria y temblor de intención, que es como el que presentan algunos adultos mayores.

LO QUE PREOCUPA DEL CONSUMO

- › No hay una regulación clara sobre el tema.
- › Es muy atractivo, en especial para la población joven.
- › Tiene amplio rango de precios y diseños, lo que llama la atención.
- › Su comercialización es amplia, hay tiendas en varios puntos y son de fácil acceso.
- › No se sabe a ciencia cierta la composición de las sustancias que pueden inhalarse dentro de esos cigarrillos.

LA NORMA

Pese a que hace falta una reglamentación específica porque no existe una ley que promulgue el buen uso o la prohibición de los cigarrillos electrónicos, la Ley 1335 del 2009, que implementó los espacios libres de humo, también prohibió la publicidad y protege los derechos de los fumadores pasivos. Esta norma ampara la realización de campañas de salud y educación para el cese del consumo y la protección del no consumidor en el vapeo. No obstante, las voces del sector de la salud reclaman una normatividad más clara y específica para estos dispositivos. El único país en el mundo con regulación al respecto es el Reino Unido. Allí, desde el 2016 los cigarrillos electrónicos se someten a revisiones de calidad y seguridad, así como evaluación de empaque y etiquetado.

Las verdades sobre el ayuno intermitente

EXPERTOS EN NUTRICIÓN SEÑALAN LA NECESIDAD DE REALIZAR ESTE TIPO DE PRÁCTICA EN COMPAÑÍA DE UN PROFESIONAL DE LA SALUD. LA OPCIÓN DEL AYUNO POR 24 HORAS SE RECOMIENDA SOLO UNA VEZ AL MES.

Según una encuesta realizada por la International Food Information Council Foundation, el ayuno intermitente fue la dieta más popular del 2018. Esta práctica, que consiste en realizar ciclos regulares de ayuno y alimentación, también es conocida como “intermittent fasting” o IF por sus siglas en inglés.

Pese a que no es una dieta en sí mismo, expertos coinciden en que sí puede ser una herramienta efectiva a la hora de perder peso, pero al tiempo señalan la necesidad de que se haga en compañía de un experto en salud y con una asesoría seria.

La médica Angélica María García Ramos, especialista en medicina del deporte, nutrición clínica y de-

portiva, indica que el período que transcurre entre la última y la primera comida del día, interrumpido por el sueño de la noche, se ha acortado en los últimos años, en tanto que ahora se come más tarde y se desayuna más temprano. “Y eso no es del todo bueno”, apunta la especialista. Asegura que el objetivo del ayuno intermitente es alargar con frecuencia estos espacios de ayuno para, de esta manera, acortar la ventana de alimentación.

El ayuno intermitente más común consiste en no comer en una ventana de tiempo de entre 12 y 16 horas, mientras que la ventana de alimentación se acorta entre 6 y 8 horas al día. El otro tipo de ayuno es el conocido como 5:2, que consiste en comer de manera muy moderada dos días a la semana, solo una comida y no tan suculenta.

QUÉ OCURRE DURANTE EL AYUNO

Expertos apuntan a que es durante el ayuno que el cuerpo se desintoxica y las células se regeneran. Pero más allá de esto, quienes defienden esta práctica señalan que puede también mejorar la regulación del azúcar en la sangre, aumentar la resistencia al es-

trés, suprimir la inflamación y hasta beneficiar la salud del cerebro. Durante el ayuno está permitido tomar líquidos sin calorías como agua, café, té verde o matcha e infusiones.

García advierte que se debe comenzar de manera gradual y entender que el ayuno intermitente no es una forma de compensar una mala alimentación, y añade que “sin la correcta asesoría de un profesional de la salud experto en el tema, que pueda hacer un adecuado seguimiento y evaluación, es posible que haya desnutrición o efectos de otro tipo en la salud”.

Para la médica experta en nutrición, además de los beneficios físicos, el ayuno intermitente libera a quienes lo practican de la preocupación de preparar varias comidas al día. “Se trata más de una liberación mental, porque ellos no están obsesionados con el número de comidas al día, al tiempo que entienden que el cuerpo no se queda sin energía por saltarse alguna de ellas”, explica.

La recomendación de García es que, atendiendo al hecho de que cada persona es distinta y responde de manera diferente, se debe probar esta estrategia durante varias semanas para así darle al cuerpo la oportunidad de adaptarse.

Pese a que es una práctica que cada día adquiere más defensores, no es recomendable para mujeres en estado de embarazo o en etapa de lactancia. Tampoco para niños o personas que hayan sufrido de trastornos alimenticios, ni para aquellas que estén en una fase de aumento muscular.

AUNQUE NO ES UNA DIETA EN SÍ MISMO, EXPERTOS COINCIDEN EN QUE EL AYUNO INTERMITENTE PUEDE SER UNA HERRAMIENTA EFECTIVA A LA HORA DE PERDER PESO, PERO SEÑALAN LA NECESIDAD DE QUE SE HAGA EN COMPAÑÍA DE UN EXPERTO EN SALUD.

EL AYUNO COMO PRÁCTICA MILENARIA

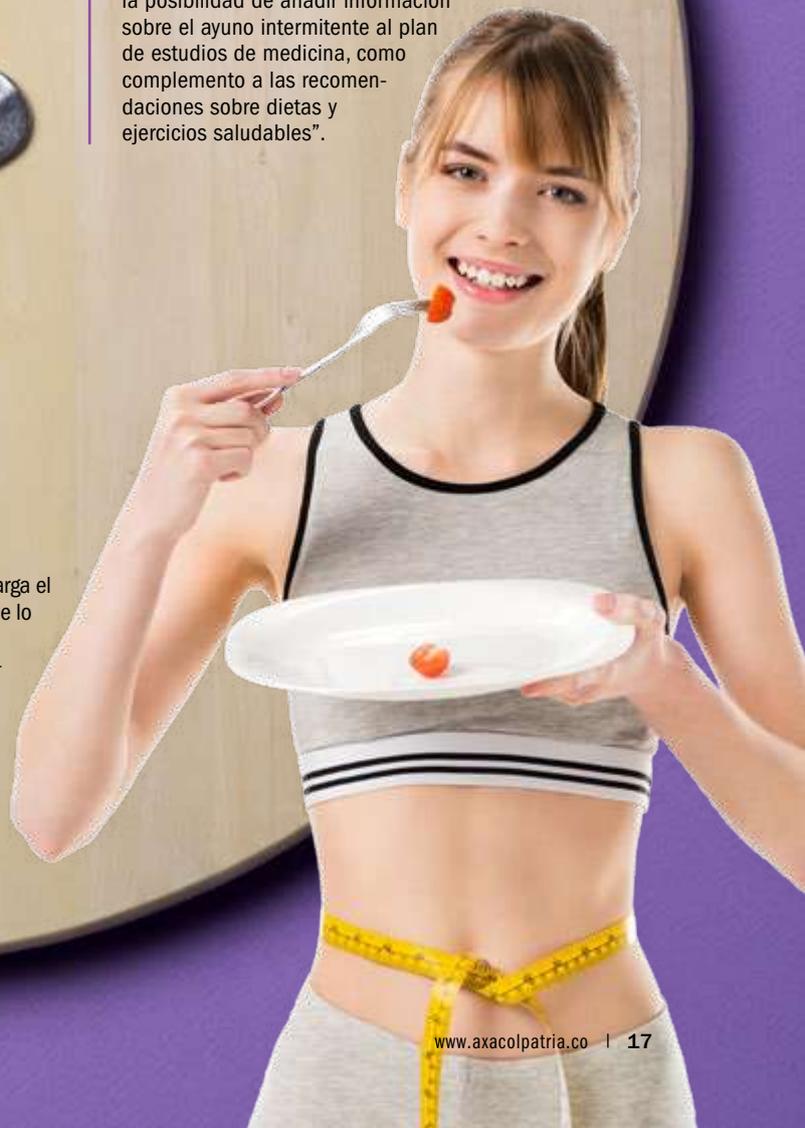
El ayuno entendido como abstenerse total o parcialmente de ingerir alimentos y bebidas por un período de tiempo, es una práctica religiosa y espiritual que ha acompañado al ser humano desde la prehistoria. Más allá del tema espiritual, respecto al ayuno intermitente como una opción para mejorar la salud, se dice que la adaptación biológica a periodos de escasez de alimento activa el cambio metabólico, lo que genera que las células agoten las reservas de glucosa para así emplear las grasas como fuente de energía a través de procesos metabólicos más lentos.

UNO DE SUS DEFENSORES

El doctor Mark Mattson, neurocientífico de la universidad Johns Hopkins Medicine, es uno de los principales defensores del ayuno intermitente. En un artículo publicado recientemente en la revista científica The New England Journal of Medicine, Mattson afirma que “el ayuno intermitente puede convertirse en otro hábito saludable en la vida de las personas”, al tiempo que explica los beneficios de esta práctica y apunta que “nos encontramos ante la posibilidad de añadir información sobre el ayuno intermitente al plan de estudios de medicina, como complemento a las recomendaciones sobre dietas y ejercicios saludables”.

TIPOS DE AYUNO INTERMITENTE

- › Una alternativa es la del 12/12, con lo que se alarga el ayuno nocturno desayunando un poco más tarde de lo habitual y cenando más temprano.
- › Otra es la de 16/8, que implica saltarse el desayuno o la cena para así poder cumplir con el horario, teniendo una ventana de alimentación de 8 horas.
- › Por último, existe la alternativa del ayuno de 24 horas; pero este solo se recomienda para personas que llevan tiempo ayunando y solo puede hacerse una vez al mes.



Las claves para dormir mejor

Dormir bien es fundamental para definir cómo sentirse al día siguiente, ya que permite estar preparados física y mentalmente para enfrentar la vida. Sin embargo, el estrés, las enfermedades, las preocupaciones y los viajes son algunas de las causas que perturban el sueño y no permiten conciliarlo correctamente. También se suma el hecho de estar conectados con dispositivos electrónicos que aumentan los niveles de ansiedad en el día a día. Ante esto, los estiramientos, la respiración y la meditación son algunas de las recomendaciones que no solo permiten la desconexión, sino también mejoran el sueño y hacen posible obtener un notable descanso y recuperación de energía.

Poner en práctica algunas recomendaciones generales también permite un mejor descanso:

- Evite el tabaco, ya que la nicotina hace que el sueño se vuelva más ligero.
- Reduzca o elimine el consumo de café y chocolate que aumentan la presión arterial y, con ello, la actividad cerebral y la atención.
- Reduzca o elimine el consumo de alcohol en horas cercanas a dormir debido a que aumenta la urgencia de ir al baño, lo que altera el descanso.
- Procure que su habitación esté lo más oscura posible.
- Coma poco antes de dormir. Las comidas pesadas pueden causar acidez e indigestión.
- Evite el ejercicio físico poco tiempo antes de ir a la cama pues la actividad física aumenta la temperatura

LOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN FÍSICOS Y MENTALES SE HAN CONVERTIDO EN UNO DE LOS RECURSOS MÁS UTILIZADOS PARA COMBATIR LOS PROBLEMAS DE SUEÑO ANTE LAS SITUACIONES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD DEL DIARIO VIVIR.

corporal y el estado de alerta, lo cual hace más difícil conciliar el sueño.

RELAJANDO EL CUERPO Y LA MENTE

La profesional de salud Francy Fagua brinda algunas técnicas y ejercicios para dormir profundamente y permitir alejar el estrés mental y la tensión muscular. Estos podrán ser realizados antes de dormir o, en caso de no poder conciliar el sueño, levantándose para hacerlos sin prender la luz. Algunos ejercicios físicos son:

- 1. Balancearse:** póngase de pie y separe las piernas con la cintura hacia delante. Sacuda brazos y manos y balancee despacio la cabeza. Sacuda los hombros durante unos instantes para permitir a su cuerpo relajarse por completo.
- 2. Giros de cabeza:** baje la barbilla hasta tocar el pecho. Gire la cabeza hasta tocar el hombro derecho. Mueva la cabeza en círculo hacia atrás, pasando por el hombro izquierdo, completando el giro. Repita este ejercicio en sentido contrario.
- 3. Oscilación de cabeza:** coloque sus hombros en

posición baja, ladee la cabeza hasta tocar con la oreja izquierda su hombro, repita con la oreja derecha el ejercicio.

- 4. Elevación de cabeza:** ponga sus dedos alrededor del cuello y estírelo hacia arriba y adelante, como si tratara de separar la cabeza de los hombros; ladee despacio su cabeza de izquierda a derecha mientras realiza la elevación.
- 5. Estiramiento del cuerpo:** levante su brazo derecho e intente llegar lo más alto que le sea posible. Debe sentir cómo se estira todo su lado derecho, desde la mano hasta el pie del mismo lado y repita el ejercicio con el lado contrario.



6. **Estiramiento del torso:** siéntese en el borde de la cama con sus rodillas separadas y los pies en el suelo, con ambas manos coja los extremos de una toalla o funda de almohada y extienda bien los brazos por encima de la cabeza, con sus brazos bien altos, estire suavemente su espalda hacia un lado y hacia otro.
7. **Estiramiento de hombros:** sentado, coloque sus manos contra las rodillas, con los codos doblados, presione las manos contra las rodillas e inclíñese hacia delante, gire los hombros y costillas hacia la izquierda y la derecha.
8. **Masajes en la cabeza:** cierre los ojos, afloje la cabeza y los hombros. En pequeños círculos comience en el cráneo y baje por las cervicales hasta llegar a los hombros.

Asimismo, las técnicas de relajación mental son importantes, ya que los pensamientos muchas veces logran dificultar el sueño. Ante esto, algunas recomendaciones son:

1. **Respiración profunda:** una de las mejores maneras para relajarse es respirar. No consiste en inhalar y exhalar repetidas veces, sino en hacerlo de manera correcta. Para ello, relaje los hombros y el cuello, cierre los ojos y realice una respiración por la nariz, llevando el aire hasta el diafragma, el cual está situado justo debajo de los pulmones. Mantenga el aire durante tres segundos antes de exhalar por la

boca. Repita este proceso un total de cinco veces. Con cada respiración que haga se van relajando los músculos de la cara, la mandíbula, las manos y la cadera.

2. **La técnica de la respiración 4-7-8:** sentado, con la espalda recta contra una pared o un muro, inhale por la nariz durante cuatro segundos, retenga la respiración siete segundos y exhale durante ocho segundos.
3. **Meditación:** encuentre la posición con la cual se sienta cómodo y haga respiraciones largas, lentas y profundas por diez minutos, orientando la atención hacia un punto de luz.

SI QUIERE DORMIR MEJOR EVITE EL EJERCICIO FÍSICO POCO TIEMPO ANTES DE ACOSTARSE PUES LA ACTIVIDAD FÍSICA AUMENTA LA TEMPERATURA CORPORAL Y EL ESTADO DE ALERTA.

PRACTICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MENTAL ANTES DE DORMIR COMO LA RESPIRACIÓN PROFUNDA ES IMPORTANTE, YA QUE LOS PENSAMIENTOS MUCHAS VECES DIFICULTAN CONCILIAR EL SUEÑO.

Amor con amor se enseña

Una de las tareas más importantes en la crianza y formación de los hijos es enseñarles a ser capaces de amar y ser amados. Las herramientas que pueden ayudarles a tener relaciones saludables desde temprana edad están disponibles en la educación que se imparte en casa, en el ejemplo y la compañía que se les brinda, y en el aprendizaje de que la felicidad es un derecho de todos.

La psicóloga de niños y adolescentes Patricia González Angulo, adscrita a AXA COLPATRIA, indica que se enseña a los hijos a amar sanamente al darles las nociones de seguridad y tolerancia, y al entregarles herramientas para tolerar las frustraciones y sentir gusto al superarlas a medida que van creciendo; así mismo, compartir tareas y juegos los lleva a ser personas que disfrutan y tienen satisfacciones.

“Se debe y se puede, expresa González Angulo, enseñar a los hijos a amar y ser amados cuando se les enseña a hacer renuncias o se les frustra sanamente, que es diferente a imponer o a manipular al otro para la simple satisfacción de las propias necesidades e intereses, lo cual implica escuchar y reconocer las necesidades y motivaciones de la otra persona. El niño que es amado, que es acogido por su madre y padre

POR QUÉ ES FUNDAMENTAL ENSEÑARLES A LOS HIJOS A AMAR SANAMENTE. CONSEJOS PARA TRABAJAR UN AMOR SALUDABLE EN FAMILIA PARTIENDO DE LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA.

puede tener más herramientas para tolerar frustraciones, para afrontar y manejar cambios y separaciones sanas que trae el diario vivir”.

ENSEÑAR CON EL EJEMPLO

También los padres les enseñan con el ejemplo, con la forma como manejan y enfrentan las relaciones, con el ambiente que los rodea, al transmitir los principios y valores de respeto, tolerancia, sinceridad, honestidad, pru-

LOS PADRES ENSEÑAN A SUS HIJOS CON EL EJEMPLO, CON LA FORMA COMO MANEJAN Y ENFRENTAN LAS RELACIONES, CON EL AMBIENTE QUE LOS RODEA, AL TRANSMITIR PRINCIPIOS Y VALORES.



dencia, paciencia y perseverancia; con sus actos, actitudes y comportamientos; no con los discursos en los que la palabra va por un lado y el actuar por otro, porque siempre tienen más fuerza las actitudes que las palabras.

La *coach* educativa María José Padilla propone que todo debe comenzar con el amor propio. “Quererse a sí mismo no es ser egoísta. Tenemos la costumbre de buscar lo que nos falta fuera de nosotros, esperando que los demás nos den “eso” que nos complete. ¿Cómo vamos a enseñarles a nuestros hijos “eso” que nos falta si estamos esperando que alguien nos lo dé?”.

Pinilla cree que no se puede dar verdadero amor a los demás si antes cada uno no se ha llenado de amor; no se refiere al amor que nos dan los

otros, que potencia el que cada quien tiene por sí mismo, sino al amor que cada persona se tiene que dar a sí misma para después dar lo mejor que tiene. No se puede esperar —sostiene— que los demás ocupen ese espacio de cada quien llamado amor propio.

Para educar a los hijos en el amor propio propone los siguientes consejos:

- Enseñarles a cultivar el amor por ellos mismos, a pensar primero en ellos y después en los demás.
- Educarlos en sentir empatía por los demás, porque les importan.
- Instruirlos en escuchar a los demás para poder aportarles y apoyarlos.
- Formarlos en aceptar las críticas para saber en qué pueden mejorar.
- Enseñarles a ser generosos, a colaborarles a los demás sin esperar nada a cambio para desarrollar en ellos la capacidad de salir de sí mismos y darse a los demás.
- Educarlos en pensar y respetar su paz interior.

EDUCAR CON AMOR

La psicóloga Paula Díaz dice que para enseñarles a los hijos a ser capaces de amar y a ser amados, el requisito previo es que los padres aprendan a educar con amor.

Las seis claves son:

1. Regáleles el compartir la grandeza de la vida para que cuando sientan miedo, angustia o dolor, es decir, cuando se sientan vulnerables, el amor les ayude a no sentirse inseguros ante lo desconocido.
2. Ayúdeles a expresar verbalmente sus propias emociones y deje que las experimenten en libertad, tanto las positivas como las negativas, y enséñeles cómo identificarlas, diferenciarlas y gestionarlas; esto les enseñará a conocerse a sí mismos a nivel emocional, a desarrollar la inteligencia de las emociones, lo cual será clave en su bienestar psicológico futuro.
3. Enséñeles a cuidarse y a tener conciencia del cuidado de las personas que les rodean; vincúelos a las tareas cotidianas del hogar para que comiencen a sentirse responsables y autosuficientes.
4. Muéstreles su creatividad: la práctica de cualquier actividad artística en la rutina del niño le permitirá un sano desarrollo psicomotriz y de la inteligencia artística.
5. Cree un ejemplo constante a su alrededor: facilíteles un entorno real o imaginario (por ejemplo, por medio de la lectura o de un arte), donde compartan momentos y experiencias con personas valientes, talentosas y honradas (pueden ser personajes de la historia o de la familia), lo que les ayudará a crecer como personas, inculcándoles valores primordiales en su vida.
6. Enséñeles a dar las gracias y a ser agradecidos para que aprecien mucho más lo que les ofrecen los demás, aprendan a valorar el esfuerzo propio y el ajeno, y a que ayudar es vital para fomentar su lado humano, en definitiva, su esencia y grandeza como personas.



Cuando ir al baño no da espera



LA INCONTINENCIA URINARIA PUEDE IMPLICAR LA PÉRDIDA DE ORINA DE FORMA OCASIONAL HASTA TENER LA NECESIDAD DE IR AL BAÑO REPENTINAMENTE. TIPOS DE INCONTINENCIA, CAMBIOS RECOMENDADOS EN EL ESTILO DE VIDA Y TRATAMIENTOS.

En la mañana del domingo 16 de marzo de 2014, mientras lanzaba su campaña para la reelección en Barranquilla, sobre el pantalón de lino amarillo del presidente de la república Juan Manuel Santos se hizo visible una mancha de humedad a la altura de la unión de sus piernas. Él le hablaba al público y no se dio cuenta. Un camarógrafo grabó la marca y la divulgó por sus redes sociales. En pocos minutos se conoció que el presidente de los colombianos padecía de incon-

tinencia urinaria a consecuencia de una cirugía a la que se había sometido meses atrás por padecer cáncer de próstata.

No son pocas las personas que sufren a diario un percance como este; se trata de una alteración del funcionamiento de la vejiga urinaria y el esfínter (músculo que cierra la salida de la vejiga), que almacenan la orina producida por los riñones para expulsarla luego voluntariamente, que puede llevar a una persona, a cualquier edad, a perder orina en pequeñas y ocasionales cantidades al toser, estornudar, reír a carcajadas o por unas súbitas e intensas ganas de orinar que no dan tiempo de llegar al baño, lo que incide bastante en la calidad de vida del afectado.

Aunque se podría creer que la incontinencia urinaria es propia solo de ancianos, a quienes afecta con mayor frecuencia, no es una consecuencia inevitable de envejecer.

Tampoco es una enfermedad, sino un síntoma de que hay algo que debe atenderse en el organismo por una enfermedad seria o, simplemente, por seguir algunos hábitos.

LOS TIPOS DE INCONTINENCIA
Existen varias clases de incontinencia urinaria: la de esfuerzo, causada por

CÓMO SE DIAGNOSTICA

Dentro de las personas afectadas por la orina incontinente es común que también sientan vergüenza hasta para ir al médico, porque la consideran como algo propio del proceso de envejecimiento o porque temen y creen que la única solución es una intervención quirúrgica.

Cuando el paciente afectado realiza la visita al médico especialista, este le practica una evaluación clínica inicial que incluye exámenes de laboratorio, ecografías y, en algunos casos, imágenes radiológicas. De la precisión del diagnóstico de la alteración de la función de la vejiga o del esfínter dependerá el tipo de tratamiento que se debe seguir. Hay pacientes que después de ser sometidos a cirugías pélvicas por padecer cáncer pueden quedar con incontinencia urinaria de leve a severa, que algunos pueden mejorar con ejercicios, mientras que otros podrán requerir cintas de incontinencia o la aplicación de esfínteres artificiales, procedimientos que a la luz del conocimiento actual muestran buen resultado para controlar la orina.

MEDICAMENTOS, TERAPIAS Y NEUROMODULADORES

Por lo general, los problemas de incontinencia de orina se tratan con medicamentos; en algunos casos se requiere de programas de reeducación y fisioterapia de la vejiga, el esfínter y el piso pélvico. Pero en los casos moderados y severos puede ser inevitable la recurrencia a procedimientos quirúrgicos que son efectivos y poco invasivos. Hay otro tipo de pacientes con alteraciones neurológicas que entre sus síntomas presentan la incontinencia urinaria. “Lo importante en estos casos es hacer el diagnóstico adecuado para tratarlos en algunos casos con fármacos y en otros con diferentes tipos de neuromoduladores que se colocan en la médula espinal (Interstin y SARS). Estos nuevos tipos de manejo son muy exitosos, pero requieren la intervención de un urólogo con un entrenamiento especial en este tema”, indica el urólogo Alejandro Fernández Duque.

ejercer presión sobre la vejiga al levantar un objeto muy pesado, hacer ejercicio, soltar una sonora cargada, toser o estornudar.

La urgente, más frecuente en mujeres, sucede cuando aparecen deseos repentinos e intensas de ir al baño, a los que les sigue una pérdida involuntaria de orina. Estas ganas frecuentes de ir al baño ocurren tanto de día como de noche y pueden atribuirse a una afección menor, como una infección, o a una enfermedad más grave, como un trastorno neurológico o diabetes.

“Estos pacientes —señala Alejandro Fernández Duque, urólogo, secretario ejecutivo de la Sociedad Colombiana de Urología y adscrito a AXA COLPATRIA— padecen de una patología llamada vejiga hiperactiva, la cual afecta hasta el 20% de la población adulta y no tiene una causa definida; la empeora la ingesta de ciertas bebidas con cafeína y alcohol o el exceso de líquidos, por lo que la primera parte de la terapia es la restricción hídrica y el cambio de hábitos de alimentación”.

Los afectados con incontinencia urgente usualmente requieren de estudios como la urodinamia, un examen que permite el diagnóstico preciso mediante la medición de las presiones en la vejiga y que se realiza con la ayuda de sondas conectadas a un computador.

Por su parte, la incontinencia de rebosamiento consiste en un molesto goteo de orina frecuente o constante que se debe a remanentes que quedan en la vejiga al no vaciarse por completo.

LA INCONTINENCIA URINARIA ES UNA ALTERACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO DE LA VEJIGA Y EL ESFÍNTER QUE PUEDE LLEVAR A UNA PERSONA A PERDER ORINA EN PEQUEÑAS Y OCASIONALES CANTIDADES.

La funcional es originada en un deterioro físico o mental que le impide a la persona llegar al baño a tiempo. Por ejemplo, si padece de artritis grave es posible que no pueda desabotonarse el pantalón lo suficientemente rápido. Y, por último, la mixta, que es la mezcla o combinación de más de una incontinencia.

En cualquiera de sus presentaciones, este descontrol urinario es más común en las mujeres: la sufren hasta un 40% de ellas en edad reproductiva y un 50% de las que han superado la menopausia. “Las más afectadas por la incontinencia de esfuerzo son las que han tenido embarazos y partos, la incontinencia del adulto mayor y la vejiga neurogénica, entre otras”, afirma David Cohen, ginecólogo chileno especialista en uroginecología.



Las cualidades de un buen cuidador

LA PERSONA QUE SE ELIJA PARA ESTA TAREA COMPARTIRÁ LA COTIDIANIDAD DEL ADULTO MAYOR Y POR ESTO ES MUY IMPORTANTE QUE SU ATENCIÓN VAYA MÁS ALLÁ DE LOS ASPECTOS FÍSICOS.

El paso del tiempo hace mella en las habilidades físicas de las personas de la tercera edad, sumado al hecho de que les genera problemas emocionales y psicológicos.

Es por esto que, además de una atención especializada por parte de un equipo médico mediante controles regulares, los adultos mayores muchas veces requieren el cuidado cotidiano de alguien que esté atento a sus necesidades.

Para Natalia Abad Ramírez, médica geriatra de la Universidad Nacional de Colombia, quienes asuman el reto del cuidado del adulto mayor deben ser personas con una gran voluntad de servicio y empatía por las personas de la tercera edad, además de paciencia para estar en capacidad de enten-

LOS ADULTOS MAYORES NECESITAN CIERTOS TIPOS DE CUIDADO QUE NO TODAS LAS PERSONAS PUEDEN O SABEN OTORGAR.

der las necesidades básicas de los ancianos.

“El cuidador debe comprender que estas personas pueden tener diferentes fluctuaciones en su estado de ánimo y de salud y tiene que estar preparado para manejar con tranquilidad las situaciones que se deriven de esto”, explica Abad.

AMOR Y EMPATÍA

La compañía y la atención que se les brinde a los adultos mayores debe ser precisa en cuanto a resolver sus necesidades, pero al tiempo debe favorecer la autonomía de la persona que se atiende, llevándola a tomar parte en las decisiones que se tomen sobre su cuidado.

Abad apunta a que el requisito indispensable en esta actividad es el



amor por lo que se hace. “Debe tratarse de una persona con una gran capacidad y sentido de servicio, que entienda que en ese proceso de envejecimiento se pierden ciertas capacidades, algunas veces la memoria, y habilidades frente a las actividades de la vida diaria”, dice la especialista.

La experiencia es un factor importante a la hora de elegir al cuidador. “Lo que se debe buscar es que sea una persona que tenga un amor especial por el adulto mayor y que, idealmente, haya realizado estos cuidados en ocasiones anteriores. De lo contrario, se debe tener en cuenta que sea una persona que quiera pasar su tiempo con la persona de la tercera edad, porque no solo se trata de darle la comida y los medicamentos, sino de que el cuidador del anciano se convierte en un amigo que comparte con él su día a día, y termina siendo parte de su mundo”.

LAS CARACTERÍSTICAS DEL CUIDADOR

- › **Empatía:** debe estar en la capacidad de ponerse en los zapatos del adulto mayor para entender los cambios que ha tenido que asumir en esta etapa.
- › **Paciencia:** durante el cuidado no serán pocas las veces que se presenten situaciones tensas o de presión. El cuidador debe estar preparado para ellas con paciencia.
- › **Vocación de servicio:** la disponibilidad debe ser 24/7. Se trata de cuidados físicos, de higiene y alimentación que pueden surgir en cualquier momento. Quien asuma este reto debe hacerlo de manera diligente y amable.
- › **Buen estado físico:** en caso de que el cuidado del adulto mayor implique dependencia en cuanto a su movilidad y traslado, el cuidador debe tener un buen estado físico y habilidades para realizar estas tareas.
- › **Capacidad de observación:** cualquier cambio en el estado físico y anímico de los adultos mayores puede ser un signo de alarma. Es por esto que el cuidador debe estar atento a detectar estos cambios para comunicárselos a la familia o al médico de la persona que cuida.
- › **Capacidad de comunicación:** la escucha activa y el poder hablar del proceso de cuidado del adulto mayor, no solo con su familia y médico sino con la persona que se cuida, son determinantes a la hora de que el proceso se lleve de la mejor manera posible.
- › **Autocuidado:** en el cuidado de los adultos mayores hay un desgaste físico y psicológico. Quien realice estas tareas debe estar en la capacidad de expresar sus sentimientos respecto al proceso, al tiempo que debe pedir ayuda en caso de necesitarla. Un estrés prolongado y un desgaste físico pueden llevar al síndrome del cuidador quemado que puede terminar afectando la salud del cuidador.

LA PREPARACIÓN

Quien asuma el reto del cuidado del adulto mayor debe tener una preparación física, psicológica y académica. La agilidad, la resistencia y la fuerza son claves a la hora de mover a las personas de la tercera edad, bien sea para resolver temas higiénicos, vestirlas o levantarlas de la cama. En este punto es clave que se conozca la manera de realizar estas actividades sin causar lesiones en el cuerpo de la persona que se cuida, pero tampoco en el cuidador. Algunos adultos mayores pueden tener comportamientos que podrían parecer inadecuados, en tanto que la pérdida de memoria y otro tipo de trastornos los llevan a esto. El cuidador debe estar preparado psicológicamente para asumir esta situación y establecer límites sin caer en el juicio o la agresión hacia la persona que se cuida. Finalmente, aunque el cuidador del adulto mayor no necesariamente debe ser un profesional en enfermería, sí necesita nociones mínimas de esta práctica ya que las personas cuidadas demandan atención sanitaria. Se deben tener claras las indicaciones médicas en cuanto a la alimentación y la medicación y para esto se requiere un conocimiento sobre esta materia.



La contaminación en el hogar

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD HA CLASIFICADO LA CONTAMINACIÓN EN CASA COMO EL DÉCIMO FACTOR DE RIESGO EVITABLE PARA LA SALUD DE LA POBLACIÓN GENERAL. ALGUNOS PRODUCTOS DOMÉSTICOS SON LA MAYOR FUENTE DE CONTAMINACIÓN DEL AIRE.

Al hablar de aire contaminado, el imaginario lleva a pensar en el aire exterior, sin considerar el que se respira dentro de las casas. Incluso, se piensa que en el hogar se está a salvo de este. Sin embargo, dentro de casa también se está expuesto a agentes contaminantes que pueden castigar la salud más que el aire de la calle. Según la Agencia de Protección Ambiental Estadounidense (EPA), los niveles de contaminación en ambientes cerrados pueden llegar a ser de 10 a 100 veces más elevados que en el exterior, y sus efectos negativos sobre la salud son más importantes en el caso de los niños pequeños y las mujeres embarazadas.

Espacios del hogar como la habitación, el baño y la cocina suelen estar sucios y pueden llegar a convertirse en un factor de riesgo para la salud debido a la cantidad de ácaros de polvo y hongos que se encuentran presentes en la cama, alfombras, muebles, ropa, etc., además de algunos agentes contaminantes presentes en los productos domésticos que son utilizados regularmente.

LOS PRINCIPALES CONTAMINANTES

- **Polvo:** uno de los mayores factores de contaminación química en el hogar es el polvo doméstico, que se inhala de manera continua en casa y que llega a afectar la salud. Los ácaros del polvo son en su mayo-

ría los causantes de alergias y asma que incluyen estornudos, secreción, picazón y congestión nasal. Se concentran en lugares cálidos y húmedos llenos de polvo, especialmente en colchones, alfombras y muebles.

- **Moho y humedad:** se trata de hongos microscópicos que se encuentran en todas partes y se reflejan como manchas oscuras en la pared, pisos y techos, o manchas claras en muebles, paredes o pisos de madera y pueden causar asma, infecciones y problemas respiratorios.
- **Gases nocivos:** estos gases también conocidos como compuestos volátiles se encuentran especialmente en espacios cerrados y son compuestos contaminantes del aire. Algunas de las sustancias presentes en ellos son el formaldehído, clorobenceno, benceno, tolueno, xileno, acetona y percloroetileno. En las ciudades se originan grandes cantidades de estos gases por la combustión de gasolina, lo cual provoca un deterioro ambiental y sanitario que se convierte no solo en agente contaminante, sino que al combinarse con otros óxidos pasa a ser un problema al que se está expuesto de manera directa.

En el hogar estos contaminantes volátiles se liberan a través de pinturas, pegamentos, plásticos, productos de limpieza, ambientadores, fragan-



LOS ÁCAROS DEL POLVO SE CONCENTRAN EN LUGARES CÁLIDOS Y HÚMEDOS, ESPECIALMENTE EN COLCHONES, ALFOMBRAS Y MUEBLES.

cias, lacas para el cabello, aerosoles, materiales de construcción, pesticidas domésticos, pegamentos, limpia grasas, alfombras, impresoras, materiales de dibujo y artesanía y disolventes para lavar, entre otros.

Algunos de los síntomas inmediatos sobre la salud que genera la exposición intensa a los compuestos volátiles pueden ser la irritación en los ojos, molestias en nariz y garganta, cefalea, reacción alérgica de la piel, náuseas, fatiga y mareos.

RECOMENDACIONES PARA UN AIRE INTERIOR MÁS LIMPIO

Maritza Pico, médico especialista, recomienda una serie de medidas que pueden tomarse para reducir la contaminación dentro del hogar:

ESPACIOS COMO LA HABITACIÓN, EL BAÑO Y LA COCINA PUEDEN CONVERTIRSE EN UN FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD DEBIDO A LA CANTIDAD DE ÁCAROS DE POLVO Y HONGOS QUE ENCIERRAN.



Contra el polvo y el moho es importante:

- Aspirar las alfombras, la tapicería y las cortinas todas las semanas.
- Lavar cortinas, tapetes y cobijas en agua caliente todas las semanas, al igual que limpiar constantemente las superficies donde se acumula el polvo.
- Reducir la cantidad de objetos en su hogar. Los adornos, los libros y las plantas acumulan mucho polvo.
- Solucionar las goteras y reparar las causas de humedad en paredes y cielorrasos.

- Cuando una pared tiene humedad, limpiarla toda (no sólo las partes manchadas) con un trapo mojado en agua.
- Una causa común de problemas de humedad en los hogares es la ropa mojada; es importante no acumularla y dejar que se seque rápidamente.
- Mantener los espacios interiores iluminados reduce la posibilidad de que el moho crezca.
- A la hora de cocinar o al utilizar el baño lo ideal será emplear extractores que, además de ventilar los malos olores, impiden la proliferación de moho y bacterias por condensaciones en las paredes, techo y juntas.

Contra los químicos domésticos:

- Ventilación natural: una de las formas de reducir la acumulación de elementos nocivos para la salud es incrementar la ventilación natural en casa para así evitar su concentración en el hogar.
- Reducir o eliminar fuentes de exposición como disolventes de pinturas, fragancias, ambientadores, pegamentos, productos de limpieza, etc.
- Optar por purificadores de aire, estos pueden retener algunos de los compuestos volátiles.
- Las plantas pueden capturar algunos contaminantes permitiendo una mejor calidad en el aire.
- Utilizar productos naturales y sostenibles con el fin de limitar la exposición a compuestos orgánicos volátiles.

LA NEUROGÉNESIS TIENE UN DESEMPEÑO CLAVE EN LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE, MEMORIA, ORIENTACIÓN ESPACIAL Y REGULACIÓN EMOCIONAL.



El milagro de la regeneración neuronal

LA NEUROGÉNESIS NO ES UN MITO: CÓMO Y A QUÉ EDADES SE PRODUCE Y RUTINAS QUE PUEDEN PROPICIAR Y REFORZAR LA REGENERACIÓN DE NEURONAS EN LA EDAD ADULTA.

El tejido nervioso de animales y seres humanos está conformado por las neuronas, un tipo de células que recibe, procesa y transmite información entre sí a través de impulsos eléctricos y señales químicas que forman conexiones llamadas sinapsis. Las neuronas integran redes que hacen posible la mente humana, ese conjunto de capacidades

cognitivas que incluye procesos como la percepción, el aprendizaje, la memoria, la conciencia, el cálculo, el raciocinio, la inteligencia y la imaginación, así como el movimiento y el control de funciones involuntarias del cuerpo.

Hasta finales del siglo XX se creía que cada ser humano nacía con un número determinado de neuronas,

que no se renovaban, y que morían poco a poco debido a hábitos o prácticas como el consumo excesivo de drogas o alcohol, el abuso de la actividad mental o por accidentes que implican recibir fuertes golpes en la cabeza o derrames cerebrales, entre otros.

Tres décadas antes, en 1965, los investigadores Joseph Altman y Gopal Das abrieron al camino para derrumbar estas creencias, al demostrar por primera vez en roedores que nuevas neuronas crecían en sus

cerebros a lo largo de sus vidas. Pero solo en 1998, en Goteburgo (Suecia), el equipo de científicos liderado por el neurocientífico sueco Peter E. Ericksen lo confirmó en humanos.

Este proceso de regeneración de las neuronas que hace el cerebro se llama neurogénesis, por el que produce nuevas células sin cesar y durante toda la vida de cada persona. De acuerdo con el psicólogo español Francisco Molas López, “este fenómeno representa un aspecto clave en la plasticidad neuronal y en procesos tan importantes como el aprendizaje y la memoria. Sin duda, se trata de un hallazgo fundamental que actualmente está siendo investigado por la comunidad científica de forma exhaustiva por el gran beneficio que puede aportar”.

CEREBRO FLEXIBLE

Por su parte, el neurocientífico alemán Gerd Kempermann considera que con el descubrimiento de la neurogénesis adulta se derrumbó el mito de un cerebro cableado de una vez y para siempre e incapaz de regenerar-

situado en el lóbulo temporal y que forma parte del sistema límbico; tiene un desempeño clave en los procesos de aprendizaje, memoria, orientación espacial y regulación emocional.

La ciencia médica explora e investiga los beneficios que podría aportar la neurogénesis para curar o tratar afecciones neurológicas que tienen una alta incidencia de discapacidad y muerte. “Se ha investigado especialmente para la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, el Alzheimer, la demencia y muchas enfermedades cerebrovasculares; se busca que con la neurogénesis se puedan reemplazar las neuronas que se deterioran y provocan estas enfermedades; se ha avanzado muchísimo, pero aún no se tienen resultados para aplicar en los tratamientos de estas patologías”, afirma Martha Patricia Mendoza Rodríguez, neuróloga adscrita a AXA COLPATRIA.

En un futuro no muy lejano, agrega la especialista, la neurogénesis podría ser la clave de la autorreparación del cerebro y quizás la cura de enfer-

Los especialistas indican que el estrés, la vida sedentaria y la privación del sueño reducen la aparición de neuronas, mientras que la práctica de ejercicio, la exposición a entornos cognitivamente estimulantes y, en general, las conductas orientadas hacia un objetivo potencian la neurogénesis.

De esta manera, toda persona, si se lo propone, puede esculpir su propio cerebro con la adopción de estilos de vida que estimulen la renovación de las neuronas.

A FAVOR DE LA RENOVACIÓN NEURONAL

Los científicos han encontrado que la neurogénesis se estimula al aprender siempre algo nuevo, hablar otros idiomas, tocar un instrumento, dormir bien y las horas suficientes para no sentir cansancio el resto del día, hacer ejercicio moderado, meditar y no exponerse a fuentes de estrés (se recomienda practicar sexo de calidad para obtener relajación y bajar el estrés).

Así mismo, el consumo continuo de ciertos alimentos puede favorecer la generación de nuevas células cerebrales, como pescados, tofu, almendras y nueces, por su contenido de ácidos omega 3; arándanos, ciruelas, manzanas, bayas, naranjas, fresas y espinacas, por su aporte de flavonoides; curcumina, que es el principal componente del curry, y vino tinto, uvas rojas, maní, moras y chocolate (con alto porcentaje de cacao y mínimo en azúcares y materia grasa), por el suministro del antioxidante resveratrol.

ENTRE LAS PRÁCTICAS Y ESTILOS DE VIDA QUE OBSTACULIZAN LA NEUROGÉNESIS SE ENCUENTRAN EL SEDENTARISMO, EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL Y DROGAS, EL ESTRÉS, FUMAR TABACO, DORMIR MAL Y MANTENER UNA DIETA RICA EN GRASAS ANIMALES Y AZÚCARES REFINADOS.

se; al contrario, el cerebro no trabaja como un ordenador rígido, sino que muestra una considerable plasticidad, es decir, establece sin cesar nuevas conexiones y permanece durante toda la vida con una capacidad de aprendizaje activa, de adaptación a nuevas experiencias y a cambiar con el tiempo.

La neurogénesis sucede en las células madres adultas neuronales localizadas en el hipocampo, que debe su nombre a su forma de caballito de mar,

medades temidas y extendidas como el Parkinson o el Alzheimer.

Sin embargo, este fenómeno natural de regeneración no sucede como un patrón similar en todas las personas, sino que está sujeto a los cambios que vive cada organismo. Algunos hábitos, prácticas, dietas y vivencias podrían potenciar o estimular el nacimiento de neuronas, como otros podrían frenarlo.



Felicidad en la oficina

LA FELICIDAD DE LOS TRABAJADORES ES HOY UNO DE LOS PUNTOS MÁS IMPORTANTES AL INTERIOR DE LAS EMPRESAS. PAUTAS A TENER EN CUENTA COMO TRABAJO FLEXIBLE, REDUCCIÓN DE REUNIONES, PAUSAS, ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y MOTIVACIÓN SON CLAVES PARA ALCANZAR UN ENTORNO LABORAL ADECUADO.

Cada vez más organizaciones se preocupan por la felicidad de sus empleados y esta depende de algo tan general como entender la naturaleza humana, y de algo tan particular, como las especificidades de cada grupo social que trabaja en la compañía. No todos los empleados van en la misma canasta, por eso es imposible definir un único motivo que los hace felices dentro de una empresa.

Es por esto que viene creciendo dentro de las organizaciones la tendencia a ofrecer diferentes formas de contratación, horarios menos rígidos, espacios alternativos y beneficios diferenciales para lograr darle



SEGÚN EL MOMENTO DE LA VIDA EN EL QUE CADA PERSONA SE ENCUENTRE, TENDRÁ EXPECTATIVAS DISTINTAS FRENTE A LO QUE ESPERA RECIBIR DE SU LUGAR DE TRABAJO PARA SENTIRSE FELIZ.

a cada grupo lo que busca y desea. Ahora las empresas ofrecen, además del sueldo, membresías a gimnasios, espacios abiertos y compartidos, distintas jornadas laborales, teletrabajo, subsidios para educación o planes de salud adicionales para sus empleados.

María Paulina Bayona, consultora y experta en recursos humanos, explica que según el momento de la vida en el que cada cual se encuentre, tendrá expectativas distintas frente a lo que espera recibir de su lugar de trabajo para sentirse feliz. Lo más probable es que un *millennial* sea feliz en una empresa si tiene opciones de aprender y crecer dentro de la compañía, si tiene tiempo para hacer deporte y si trabaja en un lugar que tiene un propósito definido, un motivo por el cual hace lo que hace, más allá de obtener utilidades.

En cambio, una persona de 40 años se sentirá muy feliz trabajando en una organización que le garantice aplicar la experiencia que ha tenido, recibir un sueldo estable y beneficios para su familia como fines de semana libres, subsidios de estudio o planes recreacionales. De allí que los departamentos de bienestar y de recursos humanos de la empresa deben considerar estas diferencias para ofrecer salarios emocionales aptos para todos.



LA FELICIDAD EN EL TRABAJO ESTÁ LIGADA AL HECHO DE SER TRATADO COMO UN SER HUMANO, CON RESPETO, SUEÑOS, IDEALES, NECESIDADES EMOCIONALES, AFECTIVAS Y DE REALIZACIÓN PERSONAL.

AMOR POR LO QUE SE HACE

Lo que sí debe ser común, independientemente de la edad y del momento de vida por el cual se esté atravesando, es el hecho de que cada persona trabaje en lo que le gusta y le apasiona. Bayona explica que es casi imposible sentirse a gusto cuando el trabajo de todos los días no es del agrado de quien lo ejecuta, por eso es importante que las empresas se aseguren de darle a cada empleado el lugar acorde con sus conocimientos y con su gusto.

Expertos que han estudiado la felicidad en el trabajo sostienen que la pasión y el amor por lo que se hace les permite a las personas realizarse, sentirse productivas, desarrollar su potencial y estar motivadas. Todos estos factores contribuyen para que un empleado esté feliz donde trabaja.

La motivación y el reconocimiento son dos factores definitivos. La gente necesita saber que está trabajando por una causa común, por un motivo que vale la pena y que su esfuerzo es reconocido. Y por esto también es necesario que el empleado sienta que recibe un salario justo. En una empresa donde se resaltan los logros y los éxitos, la gente suele sentirse más a gusto.

SON SERES HUMANOS

La felicidad en el trabajo está totalmente ligada al hecho de ser tratado como un ser humano, con respeto, sueños, ideales, necesidades emocionales, afectivas y de realización personal. Pilar Ibañez, consultora en felicidad organizacional, indica que según la Universidad de Berkeley, para promover la felicidad en el trabajo es necesario que la empresa se concentre en cuatro aspectos: propósito, compromiso, resiliencia y compasión.

Los dos primeros se refieren a encontrarle una razón de ser al trabajo y estar en un lugar donde se puedan realizar los sueños. La resiliencia se refiere a que la compañía se adapte a los cambios y también les permita a los empleados adaptarse ellos mismos, y más en esta era tan tecnológica. Y, por último, la compasión se refiere a crear una cultura en la que el otro realmente importe.

La misma consultora cita a Shawn Achor, autor de varios libros sobre felicidad, quien realizó un estudio sobre trabajo y estrés y concluyó que si los empleados son felices pueden llegar a ser 31% más productivos y alcanzar 37% más de las ventas. Así las cosas, los dueños de las empresas deberían tomarse muy en serio el asunto de la felicidad de sus empleados y entender que no todo es cuestión de números, el ser humano también importa.

LA PERSONALIDAD

Ahora que se ha hecho más frecuente el teletrabajo se llegó a pensar que podía ser una opción para todos los trabajadores, pero la verdad es que en casos como estos la personalidad juega un papel importante, explica María Paulina Bayona.

Para alguien que ame trabajar solo, manejar su tiempo y no necesite de un equipo, puede ser la forma ideal de moverse en su mundo laboral, pero una persona sociable, a quien le guste sentirse parte de algo y estar acompañada, el trabajo desde su casa no le resultará agradable.

Por eso es importante que las compañías, cuando deseen implantar esta forma de trabajo, estudien la manera de ser y el entorno del trabajador. Por ejemplo, a los matrimonios jóvenes les gusta el teletrabajo para uno de los dos, porque así pueden cuidar mejor a los hijos, ser más productivos y sentirse más plenos con su vida personal y laboral.

Cuando el mundo es una gran aula

UN VIAJE ES UNA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE PARA TODA LA FAMILIA. CADA DESTINO PERMITE COMPRENDER Y DAR SENTIDO A NUEVOS CONOCIMIENTOS.

LOS VIAJES AMPLÍAN EL CONOCIMIENTO, LA CURIOSIDAD, EL INTERÉS Y LA CREATIVIDAD DE NIÑOS Y ADULTOS.



La historia del ser humano ha sido la historia del movimiento, del viaje. “La especie humana comienza por los pies”, dijo David Le Breton, sociólogo y antropólogo francés. La también escritora francesa Margarite Yourcenar expresó así su idea sobre los viajes por el mundo: “En el hombre, al igual que en el pájaro, parece haber una necesidad de emigración, una necesidad vital de sentirse en otra parte”.

Cada viaje o paseo en solitario, entre amigos o en familia es una oportunidad para ampliar los propios conocimientos y enseñar a quienes nos acompañan. Por ejemplo, y para no ir muy lejos, el parque de San Agustín o el pueblo de Guatavita, por ejemplo, son oportunidades para enseñarles a los hijos sobre culturas precolombinas. Ir al Perú y al México profundos lo es para darles una inmersión en cosmogonías, cosechas y sistemas matemáticos antiguos, mientras que viajar por un nevado, una sabana, un río o un lago, o visitar ciudades europeas, africanas o suramericanas puede ser aprovechado para instruirles en geografía, cambio climático, cultura o arte.

Un viaje es una oportunidad de aprendizaje para toda la familia porque en el camino, el mundo se convierte en una gran aula.

La española Esther Mayor, creadora del sitio web Caracoles nómadas, cuenta su aventura y dice: “La vida, cuando te conviertes en familia, se torna rutinaria, viviendo encorsetados en un horario, unas tareas y actividades previamente definidas, que nos asfixian y nos impiden ser con espontaneidad. Metido en ese corsé, pretendes enseñarle a tu prole, que el día de mañana deben ser personas libres, que vivan aventuras y disfruten de su vida con plenitud”.



EMOCIÓN Y APRENDIZAJE

Educar viajando es un potente inyector de valores educativos en las venas de niños y adolescentes, quienes poseen una enorme capacidad de adaptación y de permeabilidad ante las experiencias a aprender. Cada experiencia les aporta un aprendizaje. Por eso muchas personas y familias consideran a viajar “como el mejor sistema educativo del mundo”.

La emoción y el aprender siempre van unidos. En el campo de la neurociencia cognitiva, diversos estudios han demostrado que solo se aprende aquello que al cerebro le llama la atención, le es novedoso, se sale de lo monótono y, por lo tanto, despierta una emoción. Espacios motivadores como los que se encuentran en un paseo favorecen la consolidación de diferentes conocimientos surgidos a partir de la experiencia.

“Aunque el aprendizaje intelectual es inevitable al educar viajando, no es el más importante, tampoco la finalidad máxima. El aprendizaje más importante en cualquier viaje es el que nos capacita al llegar a un nuevo país, a dejarnos llevar por la cultura, a sentir la esencia de cada lugar, a conocer personas nuevas y sentarnos a compartir un café o un mate, a charlar y descubrir sus historias, a conectar con otros seres hu-

manos, a recibir y dar, a compartir y agradecer”, dice Esther Mayor.

Los viajes, dice la psicóloga de niños y adolescente Patricia González Angulo, adscrita a AXA Colpatria amplían el conocimiento, la curiosidad, el interés, la creatividad; promueven la actitud de búsqueda para provocar el aprender a partir de la experiencia. Compartir con otros es un aprendizaje enriquecedor y desarrolla capacidades diversas que además favorecen la autoestima.

Para muchas familias, viajar les ha dejado a sus hijos una huella imborrable por la que difícilmente serán adultos racistas, xenófobos, insensibles a las necesidades de los demás. Y a los padres les sirve para desaprender acerca de los prejuicios, miedos y desconfianzas que les da una vida en la que casi nunca salen de su zona de confort.

Para sacarles partido a los viajes y aprovecharlos para enseñarles a los niños y adolescentes sobre las diferentes materias, la psicóloga González Angulo recomienda a los padres a formular preguntas y a resolverlas entre todos, lo que fomenta las relaciones interpersonales, les permiten retroalimentarse, fabricar conocimiento, evocar otros conceptos previos y compartir el saber de cada uno a nivel grupal.

Al viajar, niños, adolescentes y adultos se exponen a corazón abierto a las demás personas que conocen por el camino, que son casi todas desconocidas; también se ven abocados a aprender la gratitud de aceptar toda invitación que les hagan, a ejercitar la confianza en los otros, lo que les da a los viajeros beneficios de incommensurables dimensiones, como la extraordinaria hospitalidad y la generosidad de los anfitriones. Ni el mejor sistema educativo del mundo puede ofrecer esto.

Ofrecemos una guía de actividades para disfrutar en familia sin salir de su hogar.

Los museos, teatros y salas de conciertos más grandes del mundo promueven sus redes sociales mediante una comunicación didáctica y abierta a todo tipo de público. Es así como pueden disfrutarse exposiciones en paseos virtuales o recitales y conciertos por *streaming*.

A continuación encontrará una guía de algunas actividades que podrá disfrutar con los suyos sin moverse de casa:



Museo del Prado

El museo de bellas artes más grande de España tiene un vasto catálogo virtual que incluye obras de arte de maestros como Goya, Tiziano, Velásquez y Durero con toda clase de detalles, descripciones, datos de contexto y curiosidades sobre la realización de las creaciones.

<https://www.museodelprado.es/>



Museo del Louvre

Desde la pestaña de Collection & Louvre Palace pueden realizarse visitas virtuales al inmenso patrimonio histórico que tiene el Museo del Louvre. Allí se presenta la historia del museo parisino, así como detalles de los pabellones, sus jardines y se puede conocer el mundo de la restauración.

<https://www.louvre.fr/en/homepage>



Ópera en vivo

El Metropolitan Opera está presentado cada día una ópera en alta definición que puede verse de forma gratuita desde el canal Nightly Met Opera Streams. El ciclo incluye obras como Carmen de Bizet, La Bohème de Puccini, Il Trovatore y La Traviata de Verdi.

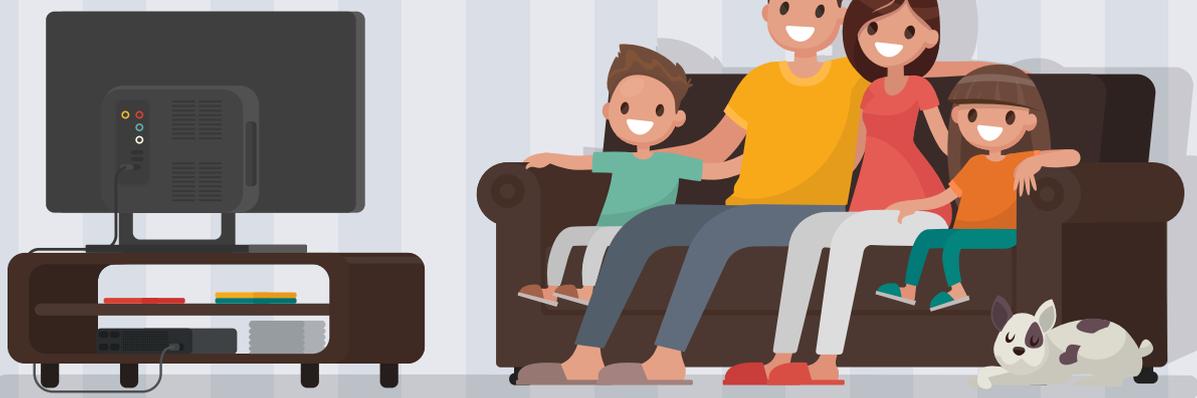
<https://www.metopera.org/>



Teatro Digital Julio Mario

El Teatro Digital permite el acceso desde cualquier dispositivo conectado a internet a funciones de música, danza y conciertos en vivo.

<https://www.teatromayor.org/teatro-digital/en-vivo>





Simultaneidad con EPS Salud Total

Si tienes un **Plan de Medicina Prepagada** con AXA COLPATRIA y estás afiliado a la **EPS Salud Total**, disfruta de los siguientes beneficios si son ordenados por el médico o la IPS adscrita a AXA COLPATRIA:

1. Acceso a medicamentos de acuerdo al **Plan de Beneficios de Salud (PBS)**.
2. Trámite y legalización de incapacidades y licencias de maternidad y paternidad.
3. En caso de presentar preexistencias o exclusiones, el **manejo preferencial de la atención se hace a través de la EPS**.

Ten en cuenta que para acceder a este servicio debes estar al día en el pago.

www.axacolpatria.co

     AXA COLPATRIA



Póliza Dental

Atención odontológica de manera rápida y oportuna.

Líneas de atención:

Celular al **#247**, en Bogotá al **423 57 50**, o en el resto del país al **01 8000 515 750**.
Para todas las líneas las opciones son **3 - 3 - 3**.

www.axacolpatria.co

     AXA COLPATRIA