

NO SE SATURE DE INFORMACIÓN

Cuide sus pensamientos y emociones a la hora de informarse.

DE REGRESO A LA OFICINA

Autocuidado y protocolos de bioseguridad son la base para reactivar el trabajo desde las oficinas.

No descuide sus defensas

El sistema inmunológico es la defensa natural del organismo contra infecciones, bacterias y virus. Los hábitos saludables ayudan a mantener las defensas en óptimo estado. Conózcalos y practíquelos.

Ejercicio, control de estrés y buena alimentación son algunas de las claves para fortalecer las defensas del organismo.

La ansiedad y la depresión aumentan los niveles de cortisol, lo que a su vez favorece procesos inflamatorios y disminuye la producción de células del sistema inmune.

Servicios de Salud en casa

Ofrecemos facilidades para que puedas acceder a todos nuestros servicios **sin salir de casa.**

Teleconsulta

Programada con profesionales de nuestros Centros de Especialistas Médicos:



Solicítala a través del Portal de Clientes, App AXA COLPATRIA / salud, opción Citas médicas o llamando a las líneas de atención médica **423 5750 en Bogotá** y **01 8000 515 750 en el resto del país**, marcando las opciones 3 -1.

Programada con otros profesionales de la red adscrita:

La disponibilidad de especialistas se puede verificar en nuestros Directorio Médico.

Prioritaria con Medicina General:

A través de la app de Emermédica.



Toma de muestras de exámenes de laboratorio a domicilio

A través de **Emermédica**, dentro del perímetro de cobertura establecido en Bogotá llamando al **(1) 307 7089**.



Farmacia a domicilio

Solicita tus productos de farmacia de manera rápida y segura, 24x7 sin costo de envío, por compras superiores a \$30.000 o por solo \$5.000 si la compra es de un costo menor, llamando al **307 7089 en Bogotá** o **01 8000 117 098 en el resto del país**.

Salud



www.axacolpatria.co

     AXA COLPATRIA

SUMARIO

6. BREVES

8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

Notas de nuestros servicios

10. TEMA DE PORTADA

No descuide sus defensas

SALUD

14. PREVENCIÓN

Mantenga a raya las infecciones respiratorias

16. NUTRICIÓN

Precauciones a la hora de alimentarse

18. ACTIVIDAD FÍSICA

¡Ejercítase en casa!

FAMILIA

22. NIÑOS & JÓVENES

Hora de dormir

24. ADULTOS

Evite saturarse de información

26. ADULTOS MAYORES

Protegidos y activos en el aislamiento

28. EN CASA

Valorem las rutinas

BIENESTAR

30. MENTE Y CUERPO

No tema reinventarse

32. VIDA & TRABAJO

Concéntrase desde casa

34. VIDA & TRABAJO

De regreso a la oficina

36. AGENDA



Edición 73 (ISSN 0124 - 0234)

Bogotá, julio 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

Eduardo Meola

Coordinación Publicación

Laura Parra Quintero

Comité Editorial

Eduardo Meola, Gabriel Sanabria, Alberto Pardo, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Nubia Bernal, Katherine Moncayo, Sofia 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.

unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca

REDACCIÓN

Mónica Vargas León, Catalina Gallo,

Catalina Carrillo, Ximena Acevedo, Ana Patricia Roa

JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

DISEÑO

Alan Rodríguez

www.unatintamedios.com

IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá



No estamos solos

En AXA COLPATRIA comprendemos que atravesamos un momento inédito en el que la prioridad es la vida y el bienestar de nuestros asegurados. Por esto trabajamos de forma continua para protegerlos desde sus hogares y adaptarnos a sus necesidades en medio de esta contingencia.

Nuestros clientes pueden estar tranquilos pues cuentan con el respaldo de un aliado que les permite acceder a los diferentes servicios de salud y recibir orientación médica permanente por parte de un profesional de la salud.

Estamos siguiendo de forma cuidadosa las instrucciones que ha impartido el Gobierno nacional para prevenir la propagación del COVID-19 y nuestra prioridad es la protección de la salud pública de todos los ciudadanos, de nuestros clientes, colaboradores y sus familias.

Entre las facilidades que AXA COLPATRIA ofrece a sus asegurados para acceder a los servicios de salud destacamos la Teleconsulta programada con profesionales de nuestros Centros de Especialistas Médicos y con otros profesionales de la red adscrita, la Teleconsulta prioritaria con Medicina General, la toma de muestras de exámenes de laboratorio a domicilio, la solicitud de medicamentos desde el hogar, el agendamiento de citas para toma presencial de muestras de laboratorio y vacunación, y la consulta prioritaria y sin bono para Pediatría.

HEMOS DISPUESTO CANALES DE ATENCIÓN DIGITAL QUE LES PERMITEN A NUESTROS CLIENTES REALIZAR LOS TRÁMITES QUE REQUIERAN EN CUANTO A AUTORIZACIONES, ENTREGA DE CARNÉS, FACTURACIÓN Y PAGOS, PUES SABEMOS QUE CADA MINUTO CUENTA Y QUE LO MÁS IMPORTANTE ES PRESERVAR LA SEGURIDAD DE NUESTRA COMUNIDAD.

De igual manera, hemos dispuesto canales de atención digital que les permiten a nuestros clientes realizar los trámites que requieran en cuanto a autorizaciones, entrega de carnés, facturación y pagos, pues sabemos que cada minuto cuenta y que lo más importante es preservar la seguridad de nuestra comunidad.

Recuerde que nuestros planes de Medicina Prepagada y pólizas de salud de AXA COLPATRIA tendrán cobertura ante un caso de COVID-19. Nuestros clientes podrán solicitar en cualquier momento consulta domiciliaria, teleconsulta o videoconsulta en los canales establecidos para ello.

Así mismo, le recomendamos continuar acatando las normas de seguridad y protección impartidas por el Gobierno nacional y las alcaldías locales, así como los protocolos establecidos para los distintos sectores de la economía y atender todas las indicaciones para evitar el contagio.

En AXA COLPATRIA seguimos trabajando los siete días de la semana en implementar las medidas necesarias para facilitar la atención virtual de nuestros clientes y garantizar su atención y cuidado. No estamos solos en esta lucha contra la pandemia. Cuidémonos y cuidemos a nuestras familias.



Eduardo Meola
DIRECTOR DE SALUD

BREVES



PARA VER EN TV

Las series de Chicago

Una tripleta de series que ha tomado mucha fuerza en el canal Universal es la de los Chicagos: Chicago Med, Chicago Fire y Chicago PD. Las tres pueden verse de forma consecutiva los lunes en la noche y en ellas médicos, bomberos y policías trabajan por el bien de esta gran ciudad. Recientemente los productores han hecho *cross-over* entre una serie y otra, de tal manera que una historia empieza en una y termina en otra en capítulos seguidos.

PARA LEER

Tu cruz en el cielo desierto

Se trata de la última novela de la escritora colombiana Carolina Sanín, la cual lanzó por Facebook durante los días de cuarentena, publicada por Laguna Libros. La historia cuenta el romance entre una escritora que conoce por redes sociales a un poeta que vive en China. Hombre y mujer están en distintos lugares del mundo y su única opción para verse es a través de una pantalla. Una novela cuya trama cae como anillo al dedo para estos tiempos.

**TU CRUZ
EN EL CIELO
DESIERTO
CAROLINA
SANÍN**

APPS

DogCam

Esta aplicación es ideal para los amantes de las mascotas y para los gomosos que quieren tomarles buenas fotos y tener maravillosas *selfies*. La aplicación emite sonidos que hacen que el animal preste atención al celular y de esa manera quede en la foto como si estuviera mirando a la cámara. Esta app ha tomado mucha relevancia en estos tiempos en los que la distancia social ha hecho que muchos familiares solo vean a sus amigos peludos en fotos.





INSTAGRAM

Conversemos sobre bipolaridad

Una poeta y una periodista colombianas con trastorno bipolar crearon Conversemos, un movimiento que busca contribuir a reducir el estigma hacia la enfermedad mental. Invita a las personas a conversar sobre su enfermedad. Su cuenta en Instagram se llama Conversemosbipo y todos los días publican consejos prácticos sobre cómo llevar la vida con una enfermedad mental, frases y testimonios de cómo aceptarla y cómo quererse a sí mismos para así enfrentar el estigma. Conversemos habla de frente y con amor del trastorno bipolar. @Conversemosbipo

INVESTIGACIÓN

COVID-19 y Las proteínas



La Universidad de California, en Estados Unidos, analiza 26 de las 29 proteínas de la COVID-19 que interactúan con las proteínas humanas. Este análisis permite saber qué medicamentos podrían usarse para tratar la enfermedad que ha causado esta pandemia en el mundo y también conocer cómo opera el virus en el ser humano. Sus resultados podrían dar luces sobre el tratamiento y la curación.



EN LA WEB

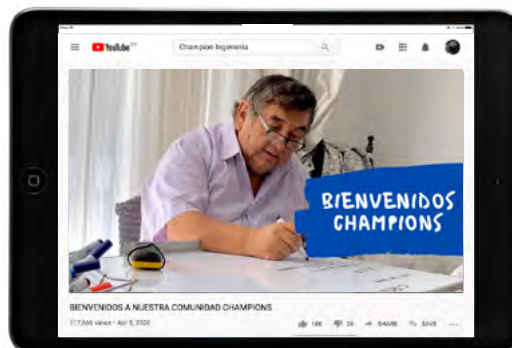
Kolau.es/Colombia

Este es el link creado por el Mintic, la OEA y Kolau para ayudar a las pymes colombianas a que diseñen sus páginas web en muy pocos pasos, con instrucciones sencillas y sin costo alguno. El empresario solo debe pagar por el dominio, lo que puede hacer en el mismo proceso, y al final obtiene su propia página, con un diseño muy claro para estos tiempos en los que la virtualidad ya es una obligación.

YOUTUBE

Champion Ingeniería

A un profesor peruano, con 30 años de experiencia como docente de circuitos, la cuarentena lo llevó al mundo virtual a la edad de 69 años y ahora se ha convertido en todo un YouTuber de la ingeniería. Lo siguen estudiantes de México, Colombia, Perú y Ecuador y en solo un mes alcanzó más de 60.000 seguidores. Su canal se llaman Champion Ingeniería, por el apodo que tiene el profesor, y se trata de clases muy tradicionales, con tablero y marcadores, pero tan bien explicadas que están conquistando a numerosos estudiantes.



Teleconsulta programada



En AXA COLPATRIA entendemos el momento crucial que estamos viviendo y por esto ofrecemos el servicio de Teleconsulta programada con profesionales de las distintas disciplinas, tanto de nuestros Centros de Especialistas Médicos como de la red adscrita para que usted y su familia se cuiden desde casa.

El servicio de Teleconsulta programada puede solicitarse a través de los siguientes medios:

- **Portal de Clientes**, opción Programe una cita - diligencie los datos y en el campo de Especialidad seleccione la opción Consulta Virtual más el nombre de la Especialidad. Finalmente, elija a su especialista entre los profesionales disponibles.
- **App AXA COLPATRIA/salud**, opción Citas médicas - diligencie los datos y en el campo de Especialidad seleccione la opción Consulta Virtual más el nombre de la Especialidad. Por último, elija su especialista entre los profesionales disponibles.
- **Líneas de atención médica**, 423 5750 en Bogotá y 01 8000 515 750 en el resto del país, marcando las opciones 3 -1

En cuanto la cita esté agendada nos comunicaremos con usted para confirmar su asistencia, medio

de contacto para la consulta y el pago. Recuerde que los servicios de medicina general y pediatría en los centros médicos AXA COLPATRIA no requieren pago de bono.

También puede acceder a Teleconsulta programada con otros profesionales de la red adscrita a AXA COLPATRIA. Solo tiene que consultar la disponibilidad de los especialistas para la modalidad de teleconsulta en el enlace de nuestro Directorio Médico disponible en la app AXA COLPATRIA y en el Portal de Clientes y realizar el pago del bono como el prestador de la red adscrita lo indique.

Los clientes de cualquiera de nuestros Planes de Salud también tienen la opción de acceder de forma gratuita al servicio de Teleconsulta prioritaria con Medicina General a través de la app de nuestro aliado Emermédica. Solo deben registrarse con el documento de identidad, seleccionar la opción Video en el inicio y registrar los datos de quien tomará la cita. Aparecerá un número de turno en espera para la atención médica. Recuerde aceptar el consentimiento informado.

Si su plan no cuenta con la cobertura mencionada puede solicitar la teleconsulta con modalidad particular, de acuerdo con las tarifas del especialista que requiera.

Toma de muestras de laboratorio a domicilio

Sin preocuparse por desplazamientos, filas o afluencia de pacientes, los usuarios de nuestros planes de salud pueden acceder al servicio de toma de muestras de laboratorio a domicilio a través de Emermédica. Contamos con más de 600 tipos de exámenes que pueden solicitarse de manera domiciliaria y cuyos resultados son enviados a la dirección de correo electrónico del afiliado, quien también podrá recibir orientación de un profesional de la salud vía telefónica.

El servicio tiene las mismas tarifas de bono de nuestros Centros de Especialistas Médicos, más el valor del domicilio, sin incremento por la cantidad de muestras solicitadas y se encuentra disponible para personas mayores de 6 años dentro del perímetro de cobertura establecido en Bogotá.



Farmacia en casa

Ya no es necesario que se desplace fuera del hogar para adquirir sus medicamentos. Solicite sus productos de farmacia de manera rápida y segura, las 24 horas del día y sin costo, por compras superiores a \$30.000 o por solo \$5.000 si la compra es de un costo menor. Pida su domicilio al teléfono 307 7089 en Bogotá o a la línea 01 8000 117 098 en el resto del país. Este servicio se encuentra disponible a nivel nacional en las ciudades de cobertura de nuestro aliado Emermédica.



Consulta prioritaria y sin bono para Pediatría

Los clientes de nuestros distintos planes de salud pueden agendar su cita para Pediatría por el portal de clientes, la app de AXA COLPATRIA, o por el call center, sin necesidad de comprar bono para ninguna consulta.

También hemos implementado la consulta prioritaria en Pediatría en el Centro de Especialistas Médico Chicó, en el que de forma permanente se prestará el servicio entre las 7 de la mañana y 7 de la noche y, próximamente, en las sedes de Santa Bárbara y Bucaramanga.

Citas para toma presencial de muestras de laboratorio y vacunación

Hemos fortalecido las protección y las medidas de bioseguridad en nuestros Centros de Especialistas Médicos para que nuestros usuarios puedan acceder presencialmente de forma rápida y segura al servicio de toma de muestras de laboratorio en cualquiera de las sedes, así como en la Clínica VIP.

Pensando en su tranquilidad, ahora usted puede agendar su cita para la toma de muestras seleccionando el horario que más le convenga y evitando filas. Este servicio de agendamiento funciona de forma similar al de una

cita médica y puede ser solicitado por la app, el portal y el call center, llamando a la línea 307 7089 en Bogotá, en cualquiera de las sedes de nuestros Centros de Especialistas Médicos que lo atenderán de lunes a sábado en horario de 6 a 10 de la mañana.

De igual forma, y pensando en la protección de todo el núcleo familiar, ofrecemos el servicio de agendamiento para vacunación en el Centro de Especialistas Médicos Chicó, en horario de 7 de la mañana a 7 de la noche. Este servicio también se continúa prestando sin necesidad de agendar cita previa.



No descuide sus defensas

EJERCICIO, CONTROL DE ESTRÉS Y BUENA ALIMENTACIÓN SON ALGUNAS DE LAS CLAVES PARA FORTALECER LAS DEFENSAS DEL ORGANISMO. TAMBIÉN HAY QUE EVITAR LA AUTOMEDICACIÓN, EN TANTO QUE PUEDE AFECTAR LA FORMA EN LA QUE EL CUERPO SE DEFIENDE DE AGENTES EXTERNOS.

Los virus son agentes infecciosos microscópicos que solo encuentran su medio de reproducción dentro de las células de otros organismos. Aunque no todos los virus provocan enfermedades, algunos como el VIH o el COVID-19 pueden ser mortales para la humanidad.

El sistema inmunológico es el encargado de protegernos de los microorganismos como bacterias, hongos y virus potencialmente nocivos. Su correcto funcionamiento depende de mantener

un adecuado equilibrio entre su capacidad para detectar y eliminar la amenaza de organismos infecciosos y su respuesta para evitar que la acción de estos últimos afecte nuestro cuerpo.

El médico patólogo clínico Fabio Andrés Rojas, especialista de SynLab, señala que el sistema inmune tiene dos componentes principales: las células del sistema inmunológico y las moléculas que regulan y efectúan las acciones contra los elementos agresores.

“Estas células se encuentran en la circulación sanguínea y dentro de los tejidos; su acción está modulada por moléculas que interactúan con ellas, entre las que encontramos anticuerpos, neurotransmisores, hormonas y moléculas proinflamatorias y antiinflamatorias”, indica Rojas.

El especialista también apunta que hay distintos factores que afectan las funciones del sistema inmune. Condiciones como la nutrición, la actividad física, el estrés fisiológico y emocional, entre otros, influyen en este sistema. “De ahí la necesidad de tener en la dieta macronutrientes como

carbohidratos, lípidos y proteínas; micronutrientes, oligoelementos minerales y vitaminas que actúan como facilitadores de las reacciones indispensables para el correcto funcionamiento de este sistema, al tiempo que ponen en un primer plano la importancia de nuestros hábitos alimentarios para mantener un estado inmunológico adecuado”, asegura el patólogo.

Así mismo, las situaciones de estrés fisiológico y emocional, las enfermedades crónicas, y condicio-

CUANDO EXPERIMENTAMOS ESTADOS FRECUENTES DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN SE GENERA UN AUMENTO EN LOS NIVELES DE CORTISOL, LO QUE A SU VEZ FAVORECE PROCESOS INFLAMATORIOS Y DISMINUYE LA PRODUCCIÓN DE CÉLULAS DEL SISTEMA INMUNE.





EL SISTEMA INMUNE PUEDE AFECTARSE ANTE UN ESTÍMULO ESTRESANTE QUE CAUSA CAMBIOS EN LA DISTRIBUCIÓN DE LAS CÉLULAS INFLAMATORIAS EN EL ORGANISMO O QUE ALTERA LA RESPUESTA CELULAR.

nes metabólicas como la obesidad o el consumo excesivo de sustancias tóxicas como alcohol y tabaco afectan los sistemas endocrino y neurológico, estimulando la producción de neurotransmisores y hormonas que, en su mayoría, tienen receptores y actividad sobre las células inmunitarias.

“En general, el sistema inmune puede afectarse ante un estímulo estresante que causa cambios en la distribución de las células inflamatorias en el organismo, o que altera la propia respuesta celular”, explica Rojas.

IMPORTANCIA DE LA DIETA Y EL MANEJO DEL ESTRÉS

Es una realidad que no podemos controlar la mayoría de los factores que pueden exponer nuestro organismo a agentes infecciosos y nocivos. Lo que sí podemos hacer es intervenir, con el fin de permitirle a nuestro cuerpo un adecuado estado inmunológico y así tener una mejor respuesta frente a las agresiones externas.

La doctora Edda Medina Contreras, médica y cirujana general, pediatra intensivista de la Universidad El Rosario y especialista en Medicina Bio-

lógica coincide en que la dieta y el manejo del estrés son factores claves a la hora de mantener un sistema inmunológico fuerte. También resalta la importancia del ejercicio y el cuidado con la automedicación.

“Nosotros nos pasamos la voz de vecino a vecino o de amigo a amigo sobre medicamentos como antibióticos y antiinflamatorios que pueden servir en un momento determinado, pero no para todos los casos. Es la hora de empezar a ser responsables con la automedicación porque esto nos lleva a graves problemas como bloqueos del sistema inmunológico y resistencias de los gérmenes o microbios para ciertos antibióticos”, apunta Medina.

La especialista también advierte sobre las particularidades de esta época del año. “Mantener un buen sistema inmunológico en esta coyuntura es importante porque el clima cambia y se hace más húmedo, lluvioso y frío, lo que condiciona la aparición de múltiples virus”, explica, y agrega que este es el pico epidemiológico más alto que tenemos en el ambiente.

“Vamos a tener enfermedades como el virus sincitial respiratorio, que en los niños produce bronquitis; el rinovirus, que antes era más benévolo pero hoy es más fuerte y puede producir bronquitis y problemas pulmonares importantes; están también los virus de la parainfluenza, la influenza,



MENTE SANA EN CUERPO SANO

La médica psiquiatra Lorena Sánchez indica que cuando experimentamos estados frecuentes de ansiedad y depresión se genera un aumento en los niveles de cortisol, que a su vez favorece procesos inflamatorios y genera disminución de producción de células del sistema inmune. Por esto aconseja ciertas actividades que pueden ayudar a mantener nuestra salud mental en óptimas condiciones.

“Es importante que conservemos hábitos de autocuidado en casa como tener rutinas de actividad física y conservar la higiene del sueño con horarios establecidos para acostarse y despertar”, indica la psiquiatra.

A su juicio, lo ideal es que los estudiantes que reciban clases en línea mantengan su arreglo diario, al igual que quienes trabajan desde casa. “También es importante hacer actividades en familia que incluyan desde la asignación de las labores domésticas hasta espacios lúdicos como ver televisión o películas, leer y practicar juegos de mesa, entre otros”, dice Sánchez.

La psiquiatra asegura que, “aunque es importante mantenerse informado, esto no puede implicar estar al tanto de todos los noticieros, periódicos y redes sociales a lo largo del día, ya que el contenido de dicha información aumenta los niveles de tensión y ansiedad”.

Practicar técnicas de relajación y *mindfulness*, así como acudir a las líneas de ayuda psicológicas habilitadas por el Distrito como la 192 y la 106 también son herramientas que nos ayudan a la hora de llevar mejor nuestras emociones.

y los adenovirus, entre otros. Por eso en este momento, sumado a lo que estamos viviendo, es importante tener el sistema inmunológico reforzado”, indica.

Medina también destaca el poder de otros elementos que pueden ayudar a aumentar las defensas. “Desde recetas caseras como agua de panela con limón, orégano, cilantro, cúrcuma y jengibre, hasta medicamentos naturales como el Engystol, que cuenta con estudios

científicos y en mi experiencia clínica ha sido efectivo”, concluye la médica pediatra.

HÁBITOS PARA FORTALECER LAS DEFENSAS

El doctor Fabio Andrés Rojas brinda los siguientes consejos para mantener un sistema inmunológico fuerte:

- Supervise la calidad de alimentos que consume teniendo en cuenta las necesidades nutricionales individuales. Solicite asesoría profe-

MANTENER UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE DE NUESTRO CUERPO SERÁ UNA DE LAS PRINCIPALES ACCIONES PARA COMENZAR A SER RESPONSABLES DE NUESTRA SALUD.

LA ALIMENTACIÓN ES NUESTRA MEDICINA

La terapeuta alternativa Alejandra Cova está de acuerdo con la popular frase “somos lo que comemos”, en tanto que asegura que la alimentación es la base fundamental de la salud física y emocional.

“Hipócrates, el gran maestro de la medicina, lo decía: la alimentación debe ser nuestra medicina. Nuestro cuerpo necesita un sinnúmero de nutrientes para poder mantener el equilibrio necesario y cumplir sus funciones principales. Los alimentos contienen todo lo que el cuerpo necesita para esto, empezando por los mecanismos de descongestión, desinflamación, desintoxicación y depuración, entre otros”, señala Cova.

A partir de estos mecanismos, de los que se encarga el sistema inmunológico, evita-

mos afecciones que pueden llevarnos a episodios de salud complejos. “El equilibrio ‘ácido-base’ de nuestro cuerpo tiene mucho que ver en estos procesos en los que los alimentos acidifican o alcalinizan lo suficiente como para permitir la entrada de virus, hongos o bacterias”, explica la terapeuta. Cova señala la posibilidad que tenemos desde casa para fortalecer nuestras defensas. “Mantener una alimentación consciente de nuestro cuerpo será una de las principales acciones para comenzar a ser responsables de nuestra salud. Las frutas cítricas y los vegetales se absorben y se metabolizan mucho más rápido que los alimentos procesados y las carnes. En el caso de los cítricos, siempre es mejor comerlos por la mañana, así aprovechamos

al máximo la absorción que el cuerpo tiene al despertar”, dice la terapeuta.

Otro de los principales elementos en la alimentación consciente es el agua. “Tomar agua ayudará a que nuestros órganos tengan la ‘gasolina’ necesaria para cumplir con sus funciones. Despertar nuestro cuerpo con un vaso de agua en las mañanas es la mejor opción para comenzar el día con una buena disposición de los sistemas corporales”, apunta Cova.

Alimentos como el ajo, la cebolla, la cúrcuma y el jengibre contienen sustancias altamente alcalinas para un buen equilibrio en la salud. Algunos fermentados como la kombucha, el kéfir y el yogurt tienen los probióticos necesarios para combatir bacterias no beneficiosas.

sional para establecer dietas equilibradas que aseguren el correcto aporte de macro y micronutrientes.

- Vigile su peso y trate de mantenerlo dentro de los rangos adecuados para su condición y actividad física.
- Asista a controles médicos periódicos con el fin de detectar alteraciones metabólicas o de otro tipo que requieran de control para disminuir su impacto en el sistema inmune.
- Genere hábitos de alimentación como horarios, sitios para la toma de alimentos y evite consumir alimentos por fuera de estas condiciones.
- El consumo de alcohol debe ser restringido y se debe evitar el uso de sustancias nocivas como el tabaco, entre otros.
- Para disminuir el estrés emocional puede compartir tiempo en familia o con amigos (para esta época de manera virtual), mejorar la higiene del sueño, definir horarios para emplear de manera recreativa las tecnolo-

gías de la información y evitar la sobreexposición a la información en los medios de comunicación.

- Realizar actividad física de manera constante al menos por una hora tres veces a la semana. Si presenta algún problema o condición física que pueda restringirle este tipo de actividades, consulte con un especialista en medicina del deporte para ajustar un plan personalizado.

- Atienda las medidas de higiene básicas y hágalas aplicables en todo momento.



Mantenga a raya las infecciones respiratorias

Con el cambio de clima, especialmente en temporada de lluvias, se vuelven más frecuentes las infecciones respiratorias agudas (IRA), a las cuales se les debe prestar mucha atención, pues afectan las vías respiratorias, incluidas las vías nasales, los bronquios y los pulmones. Estas afecciones también pueden ser leves o severas según el cuidado que se tenga y la respuesta del sistema inmunológico de cada persona.

Entre la población más vulnerable y que requiere una especial protección están los niños menores de 5 años, gestantes, personas con comorbilidades y los adultos mayores. “Es-

LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS INFECCIOSAS COMO EL RESFRIADO COMÚN, LA INFLUENZA Y LA FARINGITIS NOS AFECTAN ESPECIALMENTE EN ÉPOCA DE LLUVIAS. CÓMO PREVENIRLAS Y CONTRARRESTARLAS.

tas infecciones se adquieren por vía respiratoria, por medio de partículas de saliva suspendidas en el aire y que fueron expulsadas por alguien enfermo al hablar, estornudar o toser. De ahí la importancia de que quienes tienen este tipo de infecciones usen tapabocas”, indica Rodolfo Alberto Briceño, médico general adscrito a AXA COLPATRIA.

El especialista considera que el aumento de esta clase de enfermedades también se atribuye a los virus que están circulando, como ocurre hoy con la COVID-19, originada por un nuevo coronavirus. De igual forma, es importante tener presente que las infecciones respiratorias se adquieren al tener contacto con una persona enferma a través de los be-



PARA CONTRARRESTAR INFECCIONES RESPIRATORIAS ES IMPORTANTE LAVAR CON FRECUENCIA LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN, USAR TAPABOCAS, AUMENTAR LA INGESTA DE AGUA, FRUTAS Y VERDURAS, Y TAPARSE CON EL ÁNGULO INTERNO DEL BRAZO AL TOSER O ESTORNUDAR.

sos, al estrechar su mano o por tocar elementos que han sido manipulados por esta.

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social, es necesario tener en cuenta medidas generales para evitar y propagar infecciones respiratorias como el lavado frecuente de manos con agua y jabón, evitar salir a la calle, usar tapabocas, aumentar la ingesta de agua, frutas y verduras, taparse con el ángulo interno del brazo al toser o estornudar, y no frotarse los ojos ni tocarse la cara con las manos sin lavar. También hay que tener presente la limpieza y desinfección constante de las superficies, mantener la vivienda ventilada y evitar el contacto con las personas.

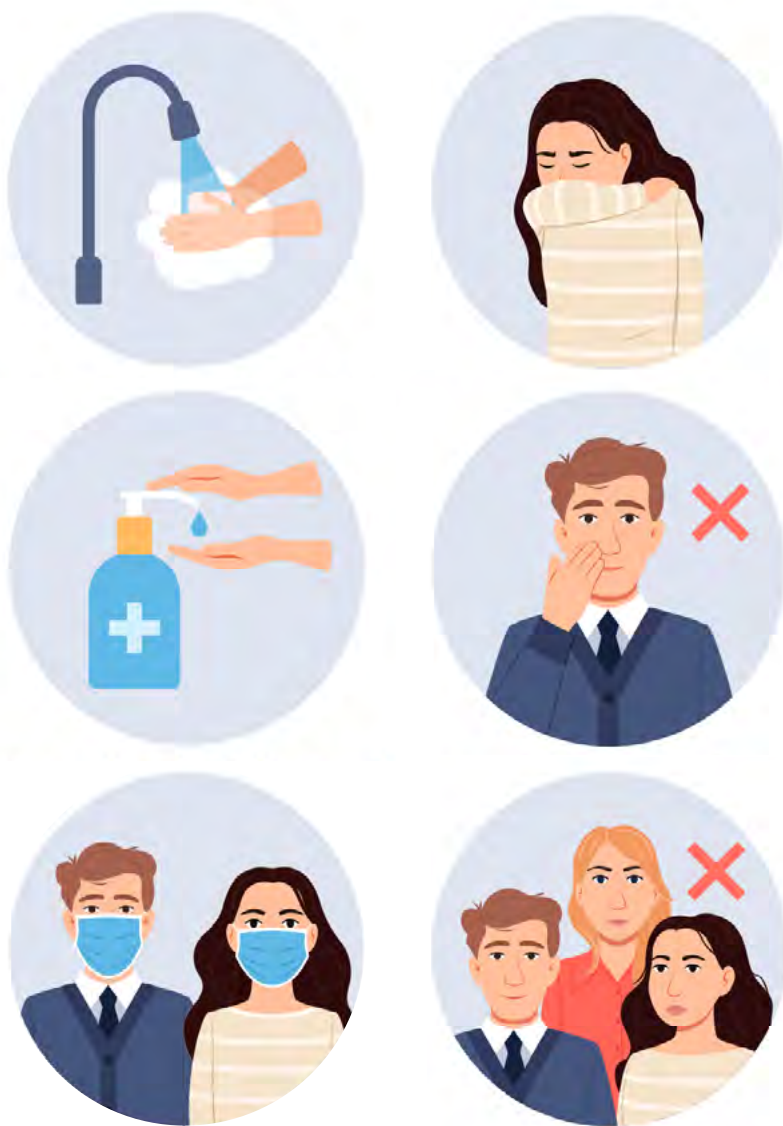
NO ACUDA A LOS ANTIBIÓTICOS

El médico y cirujano Juan David Soto García, especialista en Resistencia bacteriana, explica que es necesario estar atentos ante cualquier signo de alarma cuando se ha adquirido alguna enfermedad respiratoria infecciosa, como tos persistente, dificultad para respirar y compromiso del estado general de cada individuo. “La intensidad de los síntomas varía de una persona a otra y la enfermedad puede presentarse de forma leve o complicarse, como ocurre con las neumonías”, explica el doctor Soto.

Es importante mencionar que hoy son varias las personas que ante la presencia de una infección respiratoria aguda acuden a la automedicación de antibióticos, lo cual no es correcto ya que estos no se deben tomar sin prescripción médica. La autoformulación puede generar que se tome un antibiótico sin necesidad y se genere resistencia de las bacterias al mismo, entre otros riesgos.

“El antibiótico no se debe tomar en infecciones respiratorias de origen viral, ya que este solo actúa en infecciones respiratorias de origen bacteriano. El diagnóstico lo debe realizar el profesional de salud, con criterios y medios para diferenciar si la infección es viral o bacteriana”, señala el médico Juan David Soto.

Hoy la regla general es cuidarnos entre todos, atendiendo las precauciones para evitar al máximo la propagación de las infecciones respiratorias agudas (IRA), las cuales disminuyen la capacidad productiva y la vida activa de las personas, además de ser consideradas como una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo.



EN NIÑOS Y MAYORES DE 60 AÑOS TENGA EN CUENTA:

- › La vacuna de influenza hace parte del esquema de vacunación, por lo que debe aplicarse en niños entre 6 y 23 meses, mujeres gestantes, adultos mayores de 60 años y personas con enfermedades de riesgo como EPOC, asma, enfermedades autoinmunes, obesidad mórbida, neumopatías y cáncer, entre otras.
- › En niños que presentan cuadros gripales es clave brindar leche materna si es un lactante, suministrar únicamente los medicamentos formulados por el médico y en las dosis y horarios establecidos, así como tapar boca y nariz ante los cambios de temperatura.
- › Tener completo el esquema de vacunación.
- › Evitar el contacto con personas con síntomas de gripe, la presencia de humo al interior del hogar y los cambios bruscos de temperatura.

Precauciones a la hora de alimentarse

¿QUÉ ALIMENTOS COMPRAR PARA ESTE AISLAMIENTO Y QUE SEAN SALUDABLES?, ¿CÓMO MANIPULARLOS AL MOMENTO DE REALIZAR LA COMPRA Y SU PREPARACIÓN? ESTAS SON ALGUNAS RECOMENDACIONES.

Gozar de un estilo de vida saludable manteniendo un equilibrio entre ejercicio y alimentación sana es uno de los principales desafíos en esta época de aislamiento en casa. Por esto, es fundamental asegurar la ingesta de proteínas a lo largo del día que mitiguen la pérdida muscular y ósea como consecuencia del sedentarismo, y evitar al máximo alimentos que aporten azúcares simples y grasas como paquetes, dulces, bebidas refrescantes y alcohólicas, entre otros, que no suministran los nutrientes necesarios.

Por esta razón, es fundamental contar en la despensa del hogar no sólo con alimentos que ayuden a mantener un estilo de vida saludable, sino que sean de larga duración.

¿QUÉ ALIMENTOS COMPRAR?

Cocinar lo más sano posible reforzará el sistema inmunológico, por esto,

Bibiana Espitia, nutricionista de la Clínica VIP, recomienda una dieta rica y variada en frutas y verduras, tanto cocidas como crudas. Una variedad de estos alimentos aportará adicionalmente antioxidantes que actúan como protectores del organismo. Algunas recomendaciones de alimentos saludables y de larga duración son:

- **Cereales:** harina, arroz, pasta, cereales de desayuno, avena, granola, tostadas, pan.
- **Legumbres:** garbanzos, lentejas, frijoles, arveja, quinoa.
- **Verduras y hortalizas:** en conservas o congelados como espinacas, zanahorias, calabaza, tomate, cebolla, ajo.
- **Frutas y frutos secos:** fruta deshidratada, naranja, manzanas, banano, mandarina, peras, mermeladas y frutos secos naturales o ligeramente tostados como nueces, almendras, avellanas o pistachos.
- **Proteínas:** jamón serrano, ternera, pollo y cerdo para congelar en casa, huevos.
- **Pescados:** atún, pescado al natural o en aceite de oliva (sardinas) mariscos, salmón.

AUNQUE HASTA EL MOMENTO NO SE HA ENCONTRADO ALGUNA EVIDENCIA QUE ASEGURE QUE LOS ALIMENTOS SEAN UN TRANSMISOR DEL VIRUS, ES IMPORTANTE TOMAR ALGUNAS PRECAUCIONES A LA HORA DE COMPRARLOS Y MANIPULARLOS.



- **Lácteos:** leche en polvo, yogures bajos en azúcar y quesos curados.
- **Grasas, aceites y vinagres:** aceite de oliva virgen extra, vinagres.
- **Cafés, té y especias:** café, té, infusiones, sal, azúcar morena, especias, hierbas, condimentos.
- **Dulces:** chocolate negro de cacao puro.

RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

Muchas personas tienen temor a un posible contagio de COVID-19 al ingerir alimentos. Aunque hasta el momento no se ha encontrado alguna evidencia que asegure que los alimentos sean un transmisor del virus, es importante tomar algunas precauciones a la hora de hacer las compras y manipular los alimentos, indica la nutricionista de la Clínica VIP.

ANTES DE COMPRAR

- Es importante preparar una lista de productos para ahorrar tiempo y evitar aglomeraciones.
- Realizar un adecuado lavado de manos antes de salir de casa.
- No ir a merchar estando enfermo.

DURANTE LA COMPRA

- Es fundamental mantener más de un metro de distancia con las personas en el supermercado.
- En lo posible, hay que evitar usar los carritos y sustituirlos por la bolsa que se lleve desde casa. Estos elementos del supermercado han sido tocados por

ES CLAVE LIMPIAR Y DESINFECTAR LAS SUPERFICIES Y LOS UTENSILIOS DE COCINA ANTES, DESPUÉS Y DURANTE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

varias personas, y aunque se estén tomando medidas de desinfección en el supermercado, pueden ser un foco de contagio.

- Evitar tocar alimentos que no se van a comprar.
- Utilizar guantes durante la compra y tirarlos en la basura al llegar a casa.
- Es recomendable usar tarjeta al realizar el pago y evitar el efectivo ya que este puede ser un transmisor del virus.
- No tocarse la cara hasta llegar nuevamente al hogar y haberse lavado las manos con agua y jabón.

EN CASA

- Lavar las manos frotándolas entre 20 y 40 segundos con agua y jabón.
- Limpiar y desinfectar las superficies y los utensilios de cocina antes, después y durante la preparación de los alimentos.
- Separar los alimentos crudos de los cocinados para evitar la contaminación cruzada.
- Evitar manipular directamente con los dedos los alimentos y los ingredientes de uso común, como por ejemplo la sal o las especias.



- Cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura superior a los 65°C.
- Sustituir los paños de cocina por toallas de papel o renovarlos con mayor frecuencia.
- Lavar las frutas y verduras con agua por todas las superficies y desinfectarlas preparando una solución con 10 gotas de hipoclorito y un litro de agua. Dejarlas inmersas durante 10 minutos y lavarlas con agua hervida.
- Guardar los alimentos en recipientes plásticos para que se mantengan más frescos.
- Utilizar un paño desechable rociado en un 70% con alcohol para limpiar los empaques de los alimentos.
- Dejar las cajas de cartón y bolsas de merchar fuera de casa.



¡Ejercítese en casa!

POR SU BIENESTAR Y CUIDADO DEDIQUE UNOS MINUTOS DE SU RUTINA DIARIA A MOVER SU CUERPO CON UNA PRÁCTICA DE ENTRENAMIENTO QUE BENEFICIARÁ SU SALUD EN ESTOS DÍAS DE AISLAMIENTO.

La coyuntura actual causada por la pandemia ha obligado a todas las personas a un cambio de hábitos que han impactado a nivel laboral, educativo y personal. No salir de casa es la principal recomendación de las autoridades de salud; sin embargo, esta no es una excusa para dejar de hacer ejercicio.

El doctor Gustavo Tovar, especialista en medicina del deporte de AXA COLPATRIA, indica que realizar actividad física permite romper la rutina, distraer la mente estando activos, disminuir el estrés y aumentar la productividad, además de contribuir positivamente a nuestro sistema inmunológico. Esta rutina puede practicarse sin necesidad de desplazarse de su hogar.

CREE SU RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Algunos tips para tener en cuenta al crear su rutina de ejercicios en casa son:

1. **Tiempo:** defina los días de entrenamiento, además del tiempo que dedicará a cada sesión de ejercicio.
2. **Objetivos:** póngase un objetivo a corto, mediano y largo plazo. Por ejemplo, bajar de peso, ganar masa muscular, tonificar, etc.
3. **Entrenamiento:** seleccione qué tipo de ejercicios y entrenamientos se ajustan a su condición física que le permitan cumplir con sus objetivos.
4. **Artículos deportivos:** examine las herramientas que tiene disponibles

Salto: coloque sus pies en paralelo, separados levemente. Doble un poco las rodillas e impúlsese estirando los brazos hacia arriba mientras salta. Haga 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.

para complementar sus entrenamientos (pesas, máquinas de cardio, etc.).

5. Recuerde siempre realizar una sesión de estiramientos de 5 a 10 minutos antes y después de su rutina de entrenamiento.

ELIJA EL TIPO DE ENTRENAMIENTO

Es fundamental organizar el tiempo y dedicar entre 30 y 60 minutos al día a practicar una actividad física, además de realizar las siguientes modalidades de ejercicio, de acuerdo con el doctor Tovar.

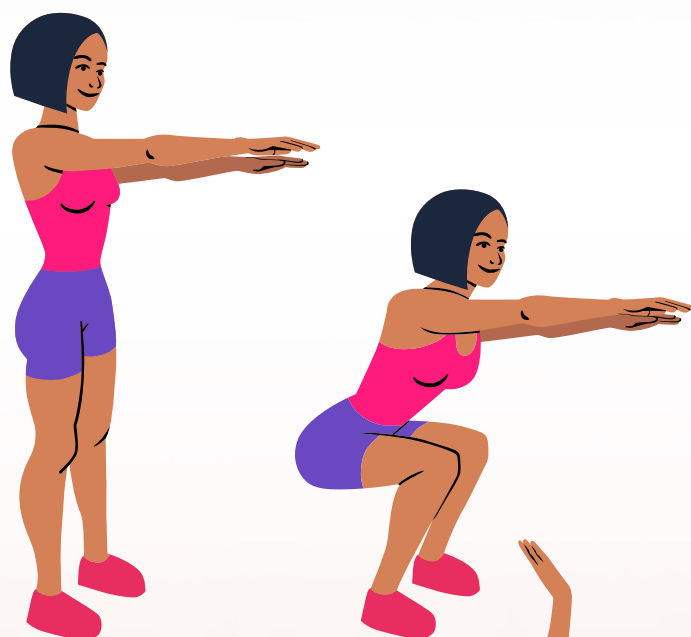
• Ejercicios cardiovasculares:

Activan sus pulsaciones, mejoran su ritmo cardíaco y son ideales para la pérdida de peso. Hacerlos regularmente mejora su condición física.



Salto estrella: en la misma posición del ejercicio anterior, salte abriendo piernas y brazos, formando la imagen de una estrella. Haga 15 repeticiones con intervalos de 15 segundos de recuperación.

Sentadillas: con sus brazos extendidos hacia adelante o al costado vaya doblando las rodillas hasta formar un ángulo de casi 90 grados de sus muslos con el suelo. Mantenga la espalda derecha. Haga 10 repeticiones.



Burpee: póngase en posición de cuclillas con las manos en el suelo para comenzar. Luego salte hacia arriba con las manos extendidas por encima de la cabeza. Haga 15 repeticiones con intervalos de recuperación de entre 15 y 30 segundos.



ACTIVIDAD FÍSICA

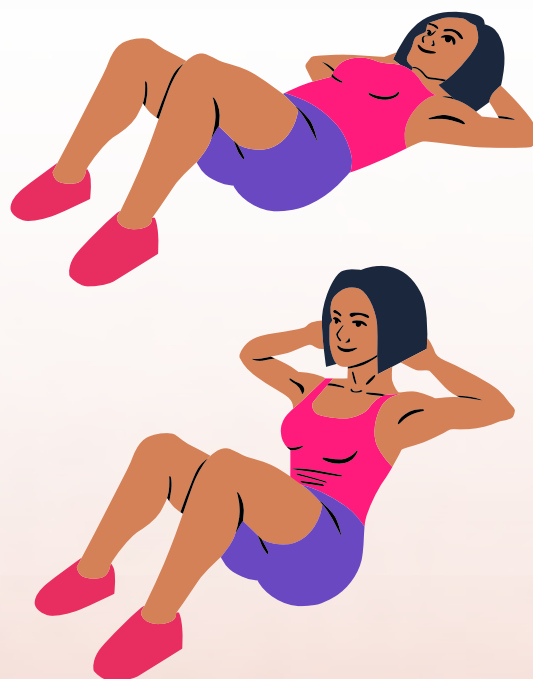
Ejercicios de fuerza y resistencia:

Permiten fortalecer sus músculos y mejorar su movilidad. Puede hacerlos con mancuernas y elásticos o llenar algunas botellas plásticas.

Tríceps. Siéntese en el suelo con sus piernas hacia adelante. Coloque sus manos en el suelo, doble las rodillas y levante la cadera del suelo. Doble los codos para bajar el cuerpo y luego extienda los brazos. Haga 12 repeticiones y 15 segundos de recuperación.



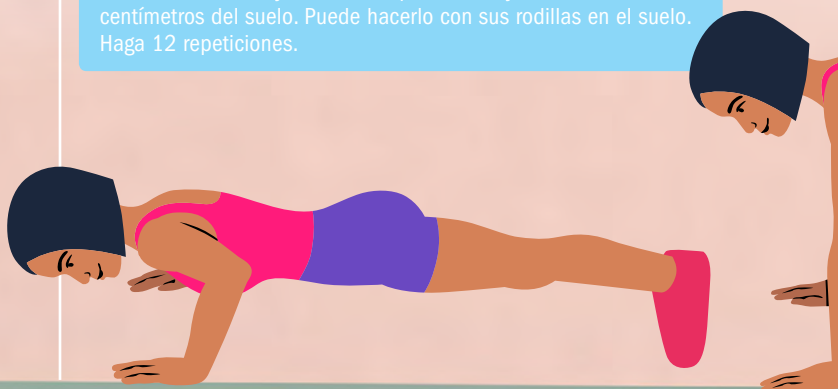
Abdominales. Con la parte baja de la espalda en contacto con el suelo, las rodillas dobladas y las manos detrás de las orejas impulse sus hombros hacia arriba por unos siete centímetros. Luego baje y repita el movimiento unas 15 veces. No haga presión sobre el cuello ni lo doble.



Bíceps. Agarre un objeto con algo de peso con una mano. De pie, extienda el brazo hacia abajo y en un sólo movimiento suba la mano doblando el codo. Haga el mismo movimiento 20 veces por cada brazo y descanse 15 segundos.



Flexiones. Coloque sus manos en el suelo en línea recta con sus hombros. Estire sus piernas completamente hacia atrás hasta formar una línea recta con su espalda. Extienda sus brazos y luego doble sus codos bajando su cuerpo hasta dejarlo a unos cinco centímetros del suelo. Puede hacerlo con sus rodillas en el suelo. Haga 12 repeticiones.



ES FUNDAMENTAL ORGANIZAR EL TIEMPO Y DEDICAR ENTRE 30 Y 60 MINUTOS AL DÍA A PRACTICAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA.

- **Ejercicios de flexibilidad**

Estos entrenamientos le ayudan a prevenir lesiones y reducir el dolor en las articulaciones, además de mejorar el balance y la coordinación. Yoga, pilates y tai chi son algunas prácticas que estimulan la flexibilidad. Sin embargo, se recomienda complementarlas con actividad física cardiovascular o de fuerza.



GIMNASIO VIRTUAL

Entrenadores y marcas deportivas cuentan en su canal de YouTube y página web con rutinas de ejercicio y rumba en vivo, entrenamientos por grupo muscular y yoga, entre otras prácticas. Algunas recomendaciones son:

YouTube:

- › **Gym Virtual:** en este canal encontrará rutinas de ejercicio para trabajar todo el cuerpo sin necesidad de salir de casa. Página web: gymvirtual.com
- › **Vitónica:** este medio no solo cuenta con canal en YouTube sino página web donde encontrará rutinas de ejercicio para hacer en casa, tips de vida saludable, nutrición, etc. Página web: vitonica.com.
- › **Turbosteps.com:** el entrenador Fausto Murillo cuenta con más de 4 millones de suscriptores. En su canal pueden encontrarse decenas de videos sobre alimentación saludable y entrenamiento a todos los niveles.
- › **Xuan Lan Yoga:** en este canal encontrará entrenamientos de yoga perfectos para el cuerpo y la mente. Página web: xuanlanyoga.com
- › **Bodytech:** esta reconocida cadena de gimnasios comparte diariamente en su canal rutinas de baile y entrenamientos para todos los niveles físicos.

Apps:

- › Nike training y Adidas training son dos aplicaciones gratuitas que cuentan con videos de entrenamientos cardiovasculares, de fuerza y yoga. Cada persona puede escoger el grupo muscular a trabajar, si cuenta o no con equipo de entrenamiento y el tiempo del ejercicio, entre otras opciones.



Hora de dormir

Este año la vida cambió para los niños y adolescentes en todo el mundo a raíz de la cuarentena decretada en la mayoría de países, rompiendo con su rutina y también con las de sus padres, quienes tienen la tarea de ayudarles a establecer una nueva en beneficio de su bienestar.

En el caso de los más pequeños, en especial de los menores de cinco años, que han tenido que pasar de la vida del jardín, de juegos, de amigos y profesores, al espacio de sus casas, la atención que debe dárseles es mayor y no descuidar el proceso de aprendizaje y desarrollo socio-afectivo que iniciaron en sus jardines.

“Tampoco se trata de ponerles a su disposición plastilina, colores o un televisor con dibujos animados para

EN ESTA ÉPOCA NIÑOS Y ADOLESCENTES SUELEN ACOSTARSE A ALTAS HORAS DE LA NOCHE, MUCHOS NO LOGRAN CONCILIAR EL SUEÑO Y HASTA TIENEN INSOMNIO, LO CUAL HACE NECESARIO INCLUIR EN SUS ACTIVIDADES UN ESPACIO PARA SU RELAJACIÓN.

que se entretengan mientras los adultos hacen sus quehaceres porque ellos requieren de acompañamiento; hay que guiarlos”, dice María Teresa Concha Ospina, psicóloga y directora del Jardín Angelitos Traviesos.

Explica que de ahí la importancia de hacer un alto en el camino y como padres y cuidadores revisar en el hogar las nuevas rutinas que tendrán, en las que se combine el estudio con la ayuda en las labores del hogar, el juego y también compartir en familia.

Para la psicóloga Concha, hoy más que antes a los niños y adolescentes les puede costar mucho irse a la ca-

ma y conciliar el sueño, llegando a tener insomnio. Cuentan con tanta energía que estando en casa, y sin tener claro cómo darle un buen manejo al uso de su tiempo, se refugian en la televisión o en el uso excesivo de los equipos electrónicos como el computador o el celular hasta altas horas de la noche y pueden llegar a tener mucha ansiedad.

RUTINA DE BIENESTAR

Gloria Echeverri, psicóloga antroposófica adscrita a AXA COLPATRIA, señala que es esencial que padres y cuidadores ayuden a niños y adolescentes a establecer una rutina que les permita darle buen manejo al tiempo durante el día, en la que también se incluya un momento previo de relajación antes de dormir, lo cual es clave para que tengan un óptimo descanso y disminuyan la ansiedad.

Al respecto de ese momento de preparación para ir a la cama, la psicóloga Echeverri señala que debe tenerse en cuenta la edad, puesto que si el niño es menor de 10 años, es recomendable que vaya a la

LOS JÓVENES CUENTAN CON TANTA ENERGÍA QUE, SIN TENER CLARO CÓMO DARLE UN BUEN MANEJO AL USO DE SU TIEMPO, SE REFUGIAN EN LA TELEVISIÓN O EN EL USO EXCESIVO DEL COMPUTADOR O EL CELULAR.

RUTINA PARA UN DÍA ACTIVO

- › Establecer una hora para levantarse y otra para dormir.
- › Cepillarse los dientes al levantarse.
- › Bañarse como de costumbre, como si se fuera a ir al colegio, y luego desayunar.
- › Cambiarse la pijama y usar ropa cómoda para estar en casa.
- › Desayunar.
- › Conectarse con el estudio, según las rutinas establecidas por los colegios y establecer el tiempo para hacer las tareas.
- › Incluir la toma de onces en la mañana y la tarde, al igual que el horario del almuerzo.
- › Compartir en familia. Siempre debe haber un espacio para reunirse, bien sea en el comedor o realizando alguna actividad, como por ejemplo, un juego de mesa y ver de vez en cuando una película, entre otras.
- › Dar buen uso a la tecnología sin abusar del tiempo conectado a la misma, por ejemplo, a las redes sociales. Aprovecharla para hablar con los amigos y las personas cercanas.
- › En el caso de los niños en edad preescolar, acompañarlos todo el tiempo, continuar con las actividades del jardín les ayudará a continuar su proceso de aprendizaje, desarrollando su motricidad fina y gruesa. Internet es un buen aliado para encontrar actividades para hacer en casa.

RUTINA ANTES DE IR A LA CAMA

- › **Tener un baño relajante.** Jugar con los más pequeños en la tina o bañera los divierte. A los adolescentes les ayuda a desestresarse y a desconectarse de su rutina.
- › **Masaje para niños.** Les relaja todo el cuerpo, puede ser luego del baño o ya en la cama.
- › **Usar pijama.** Nada mejor que usar ropa cómoda para ir a la cama.
- › **Alimentación.** Comer alimentos ligeros en la noche, preferiblemente darles la cena a los niños entre 5 y 6 de la tarde, y en adolescentes puede ser más entrada la noche. Evitar bebidas o alimentos con cafeína o azúcar ya que los ponen más activos.
- › **Desconexión de los equipos electrónicos.** Luego de la cena se recomienda que los niños no vean más televisión. Si se puede, que escuchen música suave y vayan a la cama en compañía de sus padres, quienes pueden leerles un cuento, hablar con ellos y darles siempre las buenas noches.

A los adolescentes es clave fijarles un horario para que se desconecten, puede ser a las 9 de la noche, y procurar que no duerman con los teléfonos móviles cerca de la cama.



ES ESENCIAL QUE PADRES Y CUIDADORES AYUDEN A NIÑOS Y ADOLESCENTES A ESTABLECER UNA RUTINA QUE LES PERMITA DARLE BUEN MANEJO AL TIEMPO, EN LA QUE TAMBIÉN SE INCLUYA UN MOMENTO PREVIO DE RELAJACIÓN ANTES DE DORMIR.

cama más temprano que los adolescentes, antes de 8 de la noche, acompañado de actividades que le permitirán tener un sueño tranquilo.

Lo mejor para empezar este momento de relajación será darse una ducha, o en el caso de los más pequeños, bañarlos, así como también disminuir el ruido, siendo recomendable poner música que permita relajarse, la cual ayuda a descansar el cuerpo y la mente.

Las dos psicólogas coinciden en la importancia de los masajes en los más pequeños luego del baño o antes de dormir. Estos masajes pueden ser en manos y pies, y si ellos cuentan con hermanos, enseñarles a que se los hagan unos a otros, lo cual les divierte y los conecta con otro espacio. “Establecerle una rutina al niño antes de dormir es fundamental para que identifique este momento como parte de su día”, dice la psicóloga Echeverri.

No obstante, también se debe comprender que la hora de ir a la cama no será la misma para los niños que para los adolescentes, pues estos últimos están en una etapa distinta, y además necesitan de espacios durante el día para estar solos y ejercer su individualidad, pues están formando su personalidad.

“Lograr que los niños y adolescentes entiendan que es necesario ir a la cama descansado y tranquilo les ayuda a afrontar mejor estos tiempos sin salir de casa, pues dormir bien es necesario para estar activo al día siguiente y levantarse con la mejor energía”, dice la psicóloga María Teresa Concha.

A su vez, concluye Echeverri, “no lograr conciliar el sueño altera no solo el genio; también hay falta de ánimo al día siguiente y el alma no descansa como debe. Hay una importante conexión espiritual cada vez que se va a la cama, por lo cual debe ser un momento tranquilo para todos”.

Evite saturarse de información

CUIDE SUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES A LA HORA DE INFORMARSE Y ENTÉRESE SOLO DE LO NECESARIO EN SITIOS CONFIABLES.

La restricción de movilidad en el espacio público así como la incertidumbre que genera la coyuntura actual de la pandemia de COVID-19 puede hacer que se presenten trastornos de ansiedad y depresión. Por eso es importante que usted y su núcleo familiar sean cautelosos a la hora de informarse y revisar sus redes sociales.

La ansiedad, que se alimenta por el temor a lo desconocido, puede aumentar si hay una sobrecarga de información y noticias que evoquen el desasosiego o la fatalidad.

La depresión, por su parte, puede incrementarse en periodos de aislamiento, como el que se vivió recientemente. En este sentido, el Ministerio de Salud advierte que cinco de cada 100 colombianos pueden tener de-

presión como consecuencia de la pandemia, mientras que tres de cada 100 pueden tener ansiedad diagnosticada.

El psicólogo clínico y experto en terapia cognitiva conductual y positiva Alejandro Cely explica que “toda la información a la que estamos expuestos queda almacenada en nuestro cerebro dando vueltas de manera inconsciente”, al tiempo que afirma que allí es clasificada y nuestro sistema nervioso la asume como negativa. “Esto activa las alarmas. Si la información es constante y abrumadora nuestro cerebro estará en permanente es-

tado de alerta”, apunta el especialista.

Una sensación de inestabilidad y desesperanza, acompañada de pensamientos catastróficos surge entonces de esa avalancha de información que nos llega de forma constante.

Los expertos recomiendan no saturarse de noticias o mensajes. Para esto es clave autorregular el tiempo que se permanece frente a la pantalla



del televisor o del computador o escuchando radio, así como consumir información solo de sitios confiables.

DECÁLOGO PARA EVITAR LA SATURACIÓN

El psicólogo Alejandro Cely aconseja elaborar una rutina diaria que incluya actividades con las que las personas se sientan cómodas y creativas, para así evitar el consumo desmedido de noticias, así como la información que circula en las redes sociales.

Cely recomienda seguir estos diez pasos para evitar que haya saturación de información:

1. Leer, escuchar y ver lo estrictamente necesario, es decir, información que nos permita saber qué es lo que está sucediendo con la pandemia y los cuidados que debemos tener.
2. Ser selectivos con lo que leemos, vemos y escuchamos. Atender los datos de sitios confiables como la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre otros.

UNA SENSACIÓN DE INESTABILIDAD Y DESESPERANZA, ACOMPAÑADA DE PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS, SURGE DE LA AVALANCHA DE INFORMACIÓN QUE NOS LLEGA DE FORMA CONSTANTE.

3. Evitar la información poco concluyente e inconclusa.
4. Evitar escuchar noticias todo el día.
5. No pensar que el coronavirus es sinónimo de muerte.
6. Nunca difundir información respecto a la pandemia de la que no estemos seguros.
7. Es clave entender que es importante tener un horario para ver redes sociales y que este no puede superar las dos horas por día.
8. Es necesario permanecer activo haciendo ejercicio y tareas pendientes. Debemos enfocarnos en pasatiempos y actividades distintas a las de consumir noticias.
9. Crear una rutina diaria que incluya actividades creativas y recreativas.
10. Dormir bien, en un lugar que invite al descanso.

LOS NIÑOS Y LOS DISPOSITIVOS DIGITALES

Para los más pequeños también es importante establecer reglas en cuanto al consumo de los dispositivos digitales. En este sentido se deben establecer límites, tanto en el tiempo como en los sitios que ellos pueden consultar.

Es clave que los padres jueguen con sus pequeños. Un elemento electrónico siempre será superado por un papa/mamá que pase tiempo de calidad con ellos. De acuerdo con la Unicef, existen actividades para fortalecer la comunicación y los vínculos afectivos como bailar, dibujar, moldear figuras con masilla o plastilina, armar rompecabezas, hacer títeres, así como juegos de roles y palabras. En este enlace el organismo sugiere actividades para realizar con los más chicos en casa <https://www.youtube.com/watch?v=B6XFi5GbWZI&feature=youtu.be>.

También ayudará el crear un espacio para que ellos socialicen con sus compañeros, amigos y familiares a través de internet.



NO SE DEJE ENGAÑAR POR LAS FAKE NEWS

Las *fake news* son noticias fabricadas desde la falsedad que, en la mayoría de los casos, se viralizan rápidamente. Una de las características de este tipo de información es que está diseñada para generar emociones fuertes, bien sea a través de grandes sorpresas, rechazo o indignación. Por eso, si cuando usted lee un titular algo se altera en su interior, bien sea por rabia, tristeza o miedo, desconfíe y lea la noticia completa. Además, consulte el sitio desde donde se comparte esa información y luego verifique su contexto.

Las noticias falsas se emiten con el fin de alterar el estado de ánimo de las personas para así generar reacciones contraproducentes. No caiga en este tipo de juegos.



Protegidos y activos en el aislamiento



EL CUIDADO DE LOS ADULTOS MAYORES EN ESTA ÉPOCA ES MUY IMPORTANTE YA QUE NO SOLO REPRESENTAN UNA POBLACIÓN DE ALTO RIESGO, SINO QUE ESTÁN MÁS PROPENSOS A LA DEPRESIÓN. LA ACTIVIDAD ES LA CLAVE.

Las personas mayores son el grupo poblacional con más morbilidades asociadas, lo cual hace que enfrenten un mayor riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19. Más cuidado deberán tener si presentan enfermedad cardiovascular, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), hipertensión arterial o cáncer.

A lo anterior, y como lo menciona Jorge Fernando Paz Carriazo, médico internista y geriatra adscrito a AXA COLPATRIA, se suma que en la vejez el sistema inmunitario ya no trabaja tan bien con los años anteriores.

De acuerdo con el documento “Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19)” del Ministerio de Salud y Protección Social, los adultos mayores y aquellos con demencia

senil, sobre todo en esta etapa de aislamiento social obligatorio, se ponen más ansiosos, estresados y agitados que de costumbre. De ahí que familiares, cuidadores y personal auxiliar y profesional deban darles un trato digno, afectuoso y adecuado, lleno de asertividad y comprensión.

Según la OMS, una de las mejores prácticas es compartir con ellos in-

EL AISLAMIENTO DE LOS MAYORES NO SIGNIFICA DEJARLOS SOLOS, POR EL CONTRARIO, HAY QUE AYUDARLES A ESTABLECER UNA RUTINA QUE LES PERMITA DESENVOLVERSE LO MEJOR POSIBLE EN SU DÍA A DÍA.



formación sencilla y clara sobre cómo reducir el riesgo de infección, y solo brindar esta información cuando sea necesario.

De acuerdo con el geriatra Paz, debe tenerse presente que la medida más importante para reducir las probabilidades de contagio es quedarse en casa y el lavado de manos frecuente, así como también el aseo constante de los diferentes espacios del hogar. Ante la presencia de gripe en algún miembro de la familia, este debe usar tapabocas todo el tiempo y no tener contacto con los adultos mayores, así como estar al tanto de la evolución de la in-

fección respiratoria y tomar las medidas necesarias para no contagiar a los demás, como mantener una distancia prudente, por lo menos de dos o tres metros, entre otras.

AISLAMIENTO NO ES SOLEDAD

El aislamiento de los mayores no significa dejarlos solos, por el contrario, hay que ayudarles a establecer una rutina que les permita desenvolverse lo mejor posible en su día a día. Actividades sencillas como tomar el sol, la exposición al aire libre y no permanecer en cama gran parte del día ayudará a mantenerlos activos.

De la misma forma, no se puede descuidar la toma de medicamentos formulados con anterioridad, así como tampoco su alimentación, la cual debe ser balanceada. En lo posible, hay que evitar su desplazamiento a centros médicos, a menos que se estrictamente necesario asistir.

Jorge Hernán López Ramírez, médico especialista en medicina interna y geriatría y profesor de la Universidad Nacional de Colombia, señala la importancia de la hidratación, teniendo en cuenta las recomendaciones médicas, así como de ejercitarse en casa.

Se hace ejercicio no solo siguiendo una rutina, sino también cuando se hace aseo, lo que conlleva una quema de calorías importante. El baile también ayuda a mantener un buen estado físico. “Recomiendo 40 o 50 minutos diarios que pueden realizarse en una o dos sesiones, en mañana y tarde. Se puede bailar siguiendo un video o con la pareja”, señala el doctor López.

Ambos geriatras coinciden en que en la rutina de las personas mayores no se les debe obligar a realizar actividades que no les gusten, sino revisar con ellos las que más les agradan. “Por ejemplo, a muchos les divierte llenar sopas de letras o sudokus, hablar, recordar las anécdotas del pasado. Hay que escucharlos, y si no se tienen cerca, llamarlos, así sea una o dos veces al día”, dice el doctor López.

Se hace muy importante conservar la tranquilidad en esta época, en la que el encierro en las casas trae consigo ansiedad y hasta depresión al no poder hacer las rutinas que se tenían. Por lo anterior, resulta importante incluir en la rutina un espacio para la relajación, por ejemplo, haciendo yoga, ejercicios de respiración y de estiramiento, a los cuales se accede a través de videos en internet y teniendo presente las condiciones de salud de cada persona. En la página del Instituto Nacional de Envejecimiento (NIH por sus siglas en inglés) pueden encontrar-

se rutinas de ejercicio y estiramiento para esta franja de edad: <https://www.nia.nih.gov/health/ejercicios-flexibilidad-adultos-mayores>.

Cuando se cuenta con un estilo de vida activo se puede dormir mejor, descargar el estrés, reducir los estados depresivos y mejorar el estado de salud general, lo cual trae consigo bienestar emocional.

RECOMENDACIONES PARA LA BUENA SALUD DE NUESTROS ADULTOS MAYORES

- › Mantener una conexión con su círculo social de pertenencia, ya sea por teléfono, videollamadas, correo electrónico y redes sociales.
- › Compartir actividades intergeneracionales con los demás miembros de la familia a través de juegos e historias, compartir programas de televisión, hacer crucigramas y llenar sopas de letras o preparar algún platillo favorito. Lo anterior, conservando una distancia prudente en la interacción; así como crear nuevas rutinas relacionadas con el ejercicio físico.
- › Participar en las actividades del hogar.
- › Evitar la inmovilidad por tiempos prolongados. En los casos que se requiera, por situación de dependencia funcional, buscar apoyo o cambiar frecuentemente de posición.
- › Redescubrir libros o empezar a escribir las memorias.
- › Recordar historias, perdonar y consolar.
- › Hacer uso de las herramientas virtuales.
- › Adelantar las tareas de jardinería y otros arreglos del hogar.
- › Tener presente que estar en casa no es estar aburrido, es un reencuentro familiar.

ES IMPORTANTE COMPARTIR CON ELLOS INFORMACIÓN SENCILLA Y CLARA SOBRE CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE INFECCIÓN.

Valoremos las rutinas

LOS HÁBITOS ADQUIRIDOS A LO LARGO DE NUESTRA VIDA NOS BRINDAN SEGURIDAD Y ESTABILIDAD EMOCIONAL. ADEMÁS, SON BUENOS PARA LA SALUD.

En estos tiempos de incertidumbre por cuenta de la pandemia y el aislamiento social son muchos los cambios que han vivido las personas en su cotidianidad. Por fortuna, enfrentarlos puede resultar muy fácil con algo tan sencillo como crear nuevas rutinas.

Ana Millán, psiquiatra adscrita a AXA COLPATRIA, explica que las rutinas son fundamentales. “Desde

lavarse los dientes, las manos y ducharse.

Los hábitos y las rutinas le ayudan al ser humano a sentirse seguro porque le ordenan la vida. Lo que la mayoría de las personas busca es seguridad, saber qué va a suceder mañana y tener la tranquilidad de que podrán llevar la vida como lo han hecho hasta el momento. “El ser humano tiene una necesidad de saber qué va a pasar en el instante siguiente y eso se hace con las rutinas. En esta etapa de crisis crear unas nuevas permite un mejor afrontamiento de la realidad”, explica Millán.

De hecho, parte del tratamiento que recomiendan los psiquiatras para las personas muy ansiosas o con enfermedades mentales como el trastorno bipolar es seguir rutinas claras todos los días para reducir la sensación de incer-

tidumbre y para organizar el cuerpo. El sueño, por ejemplo, es fundamental para la estabilidad mental y acostarse y levantarse siempre a la misma hora genera bienestar y cuida la salud.

Claridad mental

Como las rutinas reducen la angustia y la ansiedad porque dan tranquilidad sobre el futuro y le dan un ritmo al cuerpo y al cerebro, la mente está más aguda para tomar decisiones y ejecutar las tareas que le corresponden, agrega la psiquiatra Millán.

TENER LAS COMIDAS DEL DÍA EN HORARIOS SIMILARES, ASÍ COMO IRSE A DORMIR TODAS LAS NOCHES A LA MISMA HORA SON RUTINAS QUE FAVORECEN LA SALUD Y EL DESCANSO.

la biología necesitamos rutinas saludables, porque sobre ellas descansa la conservación de la vida (lo básico como comer y dormir con horarios fijos), y porque producen tranquilidad en la medida en que organizan el tiempo individual y de la familia”.

Tener las comidas del día en horarios similares, así como irse a dormir todas las noches a la misma hora son rutinas que favorecen la salud y el descanso. En los niños también es importante crear hábitos de higiene como



Por eso, durante estos tiempos de cambio es importante que las familias creen nuevas rutinas, que definan horarios para levantarse, para comer, para trabajar, para estar solos en algún espacio de la casa y también para divertirse.

Organizar la vida familiar les permite a todos sentirse tranquilos y conseguir unos momentos de privacidad. Como lo explica Marcela Valle Cuéllar, psicóloga logoterapeuta y directora del Centro de Atención Familiar Sanar Psicoterapia, “las rutinas en familia nos ayudan a mejorar la comunicación entre todos, a bajar la ansiedad, a darnos confianza, estabilidad, armonía, tranquilidad y contribuyen a desarrollar la autonomía en los menores”.

LA PACIENCIA, UNA BUENA ALIADA

Las rutinas y los hábitos no se establecen de un día para otro; precisamente se logran con su repetición a lo largo de un tiempo determinado, hasta cuando las personas los incorporan en su vida diaria casi sin darse cuenta. Por ello es importante ser constantes durante las primeras semanas en las que se están aplicando los cambios para crear una nueva rutina. Es probable que un día se cambie el horario o que tal vez se olvide realizar la nueva actividad. En estos casos no se debe desistir sino retomar todo al día siguiente.

El deporte es un buen ejemplo: tal vez a la persona le resulte difícil levantarse temprano los primeros días para salir a caminar, pero llegará un momento en que lo haga fácilmente e incluso que su cuerpo se lo pida porque física y emocionalmente siente la necesidad de salir a caminar. Lo mismo sucede con cualquier hábito o rutina que quiera adquirirse. La paciencia y la constancia son definitivas para lograr el objetivo que se busca.



EN EQUIPO

La psicóloga Marcela Valle Cuéllar recomienda que todos los miembros de la familia participen del trabajo del hogar, el aseo y la organización. Los jóvenes y niños pueden aprender a cocinar y entender todo lo que implica conservar un hogar, así como darles a los espacios el ambiente que se requiere para compartir. Los más pequeños pueden ayudar a poner la mesa, recoger sus juguetes y la ropa limpia. Todas estas actividades pueden volverse parte de las rutinas cotidianas y contribuyen a organizar la vida de todos.



No tema reinventarse

CÓMO ENFRENTAR EL MIEDO CUANDO LLEGA EL MOMENTO DE HACER UN CAMBIO EN LA VIDA ANTE LA PRESENCIA DE UNA CRISIS.

Miedo. Se trata de una de las emociones más frecuentes que experimentan los seres humanos cuando aparece una crisis y tienen que pensar en reorganizar o reinventar su vida. Esa crisis puede ser un divorcio, un despido laboral, una quiebra o cualquier otra situación que exija un cambio definitivo.

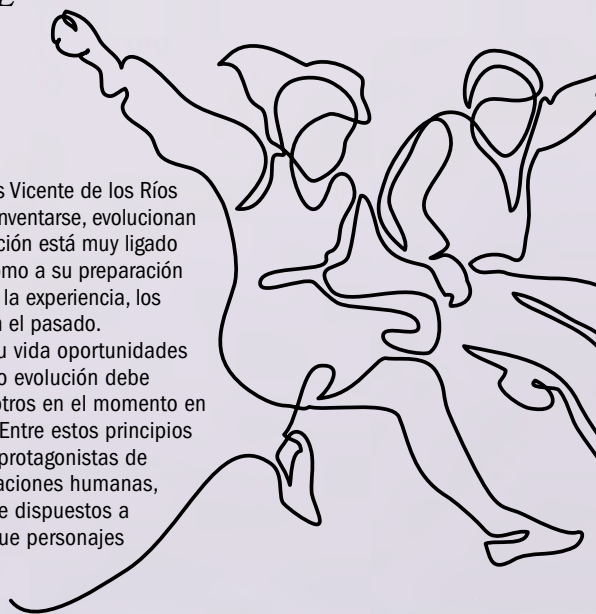
¿Qué hacer con este miedo? Es muy importante responder a esta pregunta, porque el miedo puede paralizar a las personas, impedir que actúen e incluso obstaculizar la creatividad para encontrar soluciones.

Ana Millán, psiquiatra adscrita a AXA COLPATRIA, explica que toda situación novedosa produce miedo en mayor o menor grado. En su criterio, la forma más sencilla de superarlo es enfrentarlo y empezar por pequeños retos. “Lo que da tranquilidad es sa-

EL VALOR DE EVOLUCIONAR

El asesor en transformación digital y negocios Vicente de los Ríos Medina indica que las personas, más que reinventarse, evolucionan a lo largo de su vida, y que el grado de evolución está muy ligado tanto al contexto presente en el que viven, como a su preparación para asumir cambios en su vida con base en la experiencia, los conocimientos y los hábitos que ha tenido en el pasado.

“Si una persona quiere tener a lo largo de su vida oportunidades para aprovechar un proceso de reinención o evolución debe seguir una serie de principios y desarrollar otros en el momento en que aparece la necesidad de reinventarse”. Entre estos principios el asesor destaca la importancia de ser los protagonistas de nuestro propio desarrollo, el valor de las relaciones humanas, la necesidad de estar actualizados y siempre dispuestos a aprender, así como de ser personas antes que personajes asociados con un cargo o una profesión.



LA PERSONA PUEDE HACER UNA LISTA DE SUS 10 PRINCIPALES TALENTOS, LO CUAL LE BRINDARÁ SEGURIDAD Y LE PERMITIRÁ PENSAR CON CLARIDAD Y DISEÑAR UN PLAN DE ACCIÓN.

ber que no va a pasar nada, porque, en últimas, todos los miedos se reducen a dos: el miedo a morir y el miedo a la pérdida de la cordura (muerte psicológica)”.

ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR EL CAMBIO

Estas son las recomendaciones que brinda la psiquiatra Ana Millán para afrontar los momentos coyunturales y decisivos que se presentan en la vida:

- › Aceptar la situación tal como es.
- › No victimizarse.
- › Recordar los propósitos positivos.
- › Planear el futuro con esperanza.
- › Optimizar los recursos.
- › Conservar una actitud emocional positiva.
- › Usar el buen humor.
- › Expresar y compartir las emociones.
- › Enfocarse en soluciones y no en rebobinar problemas.

Pilar Ortiz, coach de mentalidad y comunicación, y autora del libro *El Genio de la Botella*, explica que muchos de los miedos son imaginarios, de allí que sea tan importante reconocer a qué se tiene miedo. Muchas veces las personas se imaginan una cantidad de resultados probables cuando van a lanzarse a la aventura de reinventarse y muchas de esas suposiciones no se dan en la vida real.

Así, una vez se acepte que se tiene miedo, como lo recomienda la psiquiatra Millán, y luego se diferencien los imaginarios de los reales, es definitivo lanzarse al agua. Esto no quiere decir que no sea necesario planear el cambio y organizar las finanzas si, por ejemplo, se trata de emprender un nuevo negocio; lo que significa es no quedarse pensando indefinidamente en un proyecto y esperar a que sea perfecto, porque la perfección no existe. Además, no actuar genera más incertidumbre y ansiedad, de acuerdo con las especialistas.

CLAVES PARA REINVENTARSE

Pilar Ortiz, coach de mentalidad y comunicación, explica que existen dos actitudes claves para reinventarse: creer y confiar.

- › Creer en lo que la persona puede hacer, en sus talentos, en lo que ha logrado hasta el momento y creer en que puede tener habilidades ocultas.
- › La persona puede hacer una lista de sus 10 principales talentos, aquellas habilidades que se le facilitan, para las cuales tiene destreza y que hace bien. Esto le brindará seguridad y le permitirá pensar qué negocio o actividad nueva puede hacer con estos talentos.
- › La segunda clave es confiar en lo que va a hacer. Cuando la persona cree y confía puede crear.



EL PRIMER PASO PARA REINVENTARSE ES ACEPTAR QUE SE TIENE MIEDO Y LUEGO DIFERENCIAR LO IMAGINARIO DE LO QUE ES REAL. LOS EXPERTOS RECOMIENDAN LANZARSE AL AGUA A PESAR DEL MIEDO.

EL AUTOCUIDADO Y EL COMPROMISO DE LOS LÍDERES EMPRESARIALES CON LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS TRABAJADORES SON LOS PRINCIPIOS BÁSICOS PARA REACTIVAR EL TRABAJO DESDE LAS OFICINAS.

Retornar a las oficinas después de un periodo de cuarentena implica un cambio en la cultura organizacional de todo tipo de empresas. En ese camino las Administradoras de Riesgos Laborales están acompañando a las compañías grandes y pequeñas a gestionar los riesgos biológicos y psicosociales asociados con la pandemia del COVID-19, en donde el principal compromiso es brindar a los colaboradores las garantías para que su entorno sea un lugar seguro para trabajar.

Son varias las recomendaciones de los expertos, más allá de las medidas de uso adecuado de tapabocas, lavado de manos frecuente y distanciamiento social para protegerse de la enfermedad, que van desde implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por el Ministerio de Salud y Protección Social para diversos sectores económicos (Resolución 666), la gestión del cambio y la revisión de las políticas de seguridad y salud en el trabajo que estipulan que los empleados mayores de 55 años o quienes tengan enfermedades como diabetes o hipertensión podrían ser los últimos en volver a la oficina pues no todos los colaboradores podrán retornar al mismo tiempo.

Según explica Luis Guillermo Márquez, líder nacional de Medi-

De regreso a la oficina

cina Laboral Empresarial de AXA COLPATRIA, el riesgo biológico de la exposición al COVID-19 como enfermedad laboral directa es un cambio trascendental en la legislación colombiana e implica una nueva visión frente a la seguridad y la salud en el trabajo, por lo que se deberá analizar y realizar un plan de acción que involucre diversos aspectos como retorno, presupuesto, esta-

bilidad financiera de acuerdo con la dinámica de la economía, manejo de las contingencias, cambios en las relaciones laborales y aseguramiento.

“En este sentido, las ARL estamos apoyando a los empleadores para la asesoría en la identificación de peligros, evaluación de los riesgos, la lista de chequeo del sector, la orientación sobre trabajadores vulnerables, y la orientación en el uso de elementos de protección personal”, entre otros, afirma Márquez.

Todos, jefes y colaboradores, deben hacer un esfuerzo por aumentar su agilidad y adaptabilidad al



PARA TENER EN CUENTA:

- › Mantenerse informado sobre la normativa del Ministerio de Salud.
- › Reuniones limitadas. No se aconseja que sean de más de cinco personas.
- › Dejar de usar el ascensor y utilizar las escaleras.
- › Fomentar la asepsia de baños y desinfección de superficies de uso común.

cambio y es un momento en que los líderes tienen que ser empáticos. “La empatía, entendida como la capacidad para ponerse en el lugar de los demás, tendrá un peso enorme en el momento post pandemia”. Así lo explica Hugo Figueiredo, director del Máster en Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad Internacional de Valencia, quien sostiene que, desde el punto de vista psicosocial, la forma en que los empresarios reaccionarán a esta crisis será importante dado que algunos optarán por continuar con su patrón habitual –sin reflexionar sobre lo ocurrido– y otros lograrán seguir el camino del cambio, lo que los llevará a la obtención de mejores resultados.

LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL

El líder es el principal promotor de la salud mental en la empresa; sin embargo, también puede convertirse en un factor de estrés. Sus trabajadores lo seguirán con una actitud más positiva si perciben en él un liderazgo transformacional que supone un estilo de dirección que motiva a sus empleados.

Un punto clave será plantear una mayor flexibilidad laboral; es decir, la capacidad para combinar el teletrabajo y el trabajo presencial. En Colombia, de acuerdo con el Ministerio de Trabajo, la productividad de las empresas que han optado por esta modalidad aumentó casi 40% y es una política que deberá mantenerse y ampliarse.

A su vez, Liliana Fernández de la Universidad EAN, señala que en ambos casos es importante mantener un equilibrio entre la vida laboral y per-

sonal, destinando tiempo de calidad para el trabajo, el deporte, el ocio, las relaciones interpersonales y el descanso. De lo contrario, se resta calidad de vida y por ende salud mental y física.

La organización del tiempo también es otro factor importante para reducir las probabilidades de contagio al momento de regresar al espacio físico de trabajo. Es así como deberán organizarse turnos para evitar que muchas personas se encuentren en un mismo espacio y así evitar las horas pico en el transporte público.

Esther González, directora del Máster en Recursos Humanos de EAE Business School, sostiene que la cuarentena ayudó a que muchas organizaciones le perdieran el miedo al teletrabajo, es decir, a dejar de ver físicamente al empleado. “El control no es tan importante. Las empresas más exitosas en la actualidad tienen culturas muy fuertes que incluyen un inmenso orgullo de pertenencia, pero también basadas en relaciones de gran confianza. La confianza es la palabra clave”, explica.

Los equipos de gestión humana, apoyados en las ARL, son protagonistas en la reorganización y rediseño de los entornos de trabajo, distribuyendo la jornada laboral tanto diaria como semanal de la forma más segura y racional posible.

CAMBIO DE HÁBITOS

Un proceso para que las empresas empiecen a retornar a la normalidad es eliminar prácticas adquiridas durante el trabajo en casa como el desborde de reuniones, el trabajo adicional a las jornadas y la costumbre de la disponibilidad de los trabajadores 24/7.

Es importante la señalización de espacios, deben ser seguros, amigables y de rotación. Por ejemplo, es ideal que los sistemas de ventilación garanticen aire libre de microorganismos y una agradable temperatura. También hay que evitar compar-

LOS EMPLEADORES DEBEN BRINDAR ELEMENTOS DE PROTECCIÓN A LOS TRABAJADORES Y CUMPLIR CON LOS LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD EXPEDIDOS POR EL MINISTERIO DE SALUD.

tir puestos de trabajo, ordenadores y teléfonos.

Entre las principales recomendaciones para el regreso a las oficinas se sugiere:

- **Proceso de retorno:** incluye temas domésticos como redefinir costumbres en casa, cuidado de los niños que aún no entran a las escuelas y responsabilidades en el entorno familiar, hasta horarios y protocolos de protección en el lugar de trabajo.
- **Organización:** evaluar las ventajas y la productividad de las empresas, trabajar por objetivos e incentivar a los trabajadores a manejar de forma óptima los recursos, entre ellos el tiempo.
- **Temor al contagio:** es importante trabajar el tema de miedos y afrontar situaciones difíciles frente al temor de salir de casa y volver a ella con la probabilidad de llevar el virus y ser agente de contagio entre las personas que el trabajador ama.
- **Logística:** flexibilizar las jornadas de trabajo según las necesidades y la capacidad de la empresa. Se deben preparar elementos desde la bioseguridad, señalización, adecuaciones físicas y administrativas, establecer horarios más estrictos para recibir y entregar mercancía y procesos de facturación, ojalá digitales.
- **Aprender a estar listos para lo inesperado:** garantizar el Plan de Contingencia y Continuidad de los Negocios ante cualquier riesgo.

LA EXPOSICIÓN AL COVID-19 COMO ENFERMEDAD LABORAL DIRECTA ES UN CAMBIO TRASCENDENTAL EN LA LEGISLACIÓN COLOMBIANA E IMPLICA UNA NUEVA VISIÓN FRENTE A LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO.

Concéntrese desde casa

LA CONCENTRACIÓN ES UN FACTOR FUNDAMENTAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO SI SE TRABAJA DESDE CASA. RECOMENDACIONES QUE PERMITEN UN MEJOR DESEMPEÑO LABORAL.

Tan pronto el Gobierno Nacional decretó la medida de aislamiento para prevenir la propagación de COVID-19, a finales de marzo de este año, en Colombia se registraron más de 100 mil nuevos teletrabajadores, cifra que ha venido aumentando a medida que se ha ido extendiendo la cuarentena.

Muchas de estas personas nunca habían trabajado desde sus casas por lo que la nueva modalidad los ha hecho sentir incómodos y desorientados en algunos aspectos. El de la concentración ha sido uno de los principales factores que dificultan la disposición de trabajar en el hogar convertido ahora en oficina.

El médico psiquiatra Jeffrey González, especialista en medicina biorreguladora y docente universitario, apunta al control emocional como uno de los elementos preponderantes en el tema de la concentración.

“Los estados emocionales como la depresión y la ansiedad afectan en gran medida la concentración y la capacidad de trabajo que tenemos en nuestra vida cotidiana. Si usted detecta que está estresado, ansioso o depresivo debe consultar a un especialista, además de reconocer esas emociones como absolutamente normales debido a la situación que estamos viviendo”, indica González.

LA MÚSICA, AL AYUDAR A LIBERAR DOPAMINA EN NUESTRO CEREBRO, ES UNA BUENA ALIADA AL MOMENTO DE DEDICARSE A REALIZAR LAS TAREAS LABORALES.

Ligado al tema de las emociones se encuentra el buen dormir. Está demostrado que tener buenos hábitos de sueño es fundamental para nuestra capacidad de concentrarnos y estar mejor enfocados. En esa medida, el experto recomienda evitar el consumo de estimulantes, drogas y alcohol, en tanto que estas sustancias pueden alterar nuestros ritmos y emociones.

Para estos tiempos de aislamiento el ejercicio es una de las mejores herramientas, no solo porque mejora los estados de ánimo, sino porque ayuda a la concentración.

Según González, el realizar pausas activas por cada hora de trabajo continuo, y que cada una de ellas tome cerca de 10 minutos en los que la persona pueda hacer actividades relajantes, es otro de los consejos para mejorar la focalización en las tareas del trabajo que se realiza.

“Hay aplicaciones en el celular especiales para controlar esas pausas activas con las que pueden hacerse juegos como unir palabras o responder preguntas de cultura general”, explica el psiquiatra.

Sumado a estos factores, existen otros físicos que influyen en la capacidad de enfocarnos en las actividades laborales. Tener un lugar de trabajo fijo, establecer horarios, bañarse y alistarse tal como si se fuera a ir a

la oficina y acordar con sus familiares momentos para que no lo distraigan son elementos claves para la concentración.

“Si usted es muy distractil ubique su sitio de trabajo en un lugar que no esté cerca de una ventana, del celular o del televisor”, aconseja el psiquiatra.

González también apunta que existe una técnica llamada Pomodoro, a través de la que se pone una alarma con el fin de que la persona trabaje de manera continua 25 minutos. En ese lapso la idea es no permitir ninguna interrupción. Luego se descansa cinco minutos para que después la alarma vuelva a sonar 25 minutos más adelante. “Esta es una forma efectiva de mejorar la productividad”, concluye el experto.

LA MÚSICA COMO ALIADA

Una buena lista de canciones conocida como *playlist*, puede ser de gran apoyo a la hora de concentrarnos. La música ayuda a liberar dopamina en nuestro cerebro, lo que hace que estemos de mejor humor cuando la escuchamos y redunde en nuestra disposición laboral. Lo importante es elegir el tipo de música que vaya más acorde con sus tareas, para que así la ayuda no se convierta en distracción. Si su trabajo implica leer o escribir textos, lo mejor será que elija la opción del *chill out* o clásica, pero si se trata de tareas más mecánicas, canciones de su estilo favorito vendrán muy bien.

FIJE OBJETIVOS

Además de establecer horarios, defina también objetivos diarios y semanales. Haga una lista con estos propósitos y, si lo encuentra pertinente, compártalos con su jefe para que él sepa de su proactividad. Las reuniones con su equipo de trabajo también son una buena opción para mejorar la productividad. En el espacio de encuentro con sus compañeros se tendrá más claridad sobre las tareas del día y también será una manera agradable de empezar la jornada.

MESURE SU ACTIVIDAD Y ESTABLEZCA LÍMITES

Tan importante como tener la disciplina de encender el computador, lo es la de apagarlo en el momento indicado. El fijar horarios no solo implica que se conecte siempre a una misma hora, también demanda que se desconecte al final de su jornada. Lo que sucede con el teletrabajo, en muchos casos, es que la virtualidad se entiende como disposición 24/7, se aumenta la carga laboral y algunas tareas se delegan en momentos que están por fuera del horario establecido. Para esto es importante poner límites de manera cordial pero contundente, porque una sobrecarga de actividad productiva puede causar efectos desfavorables no solo en su desempeño, sino también en su salud mental.

AGENDA

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



Cinemateca de Bogotá

Las artes visuales siguen vivas en la ciudad con diversas actividades virtuales como foros, Cineclub y lanzamientos especiales para hablar sobre cine y compartir en compañía de los realizadores de las películas.

<https://www.cinematecadebogota.gov.co/>



Maguaré

Se trata de una alternativa digital del Ministerio de Cultura dedicada a niños menores de seis años con contenidos culturales y expresiones artísticas, videos, historias, lecturas, música y muchas actividades más para disfrutar en familia.

<https://maguare.gov.co/>



La historia en casa

El sitio web de History Channel es una fuente de información histórica que ofrece contenido entretenido e informativo por medio de videos, líneas de tiempo interactivas, mapas, juegos y mucho más.

www.historyplay.tv



Teatro Digital Julio Mario Santo Domingo

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

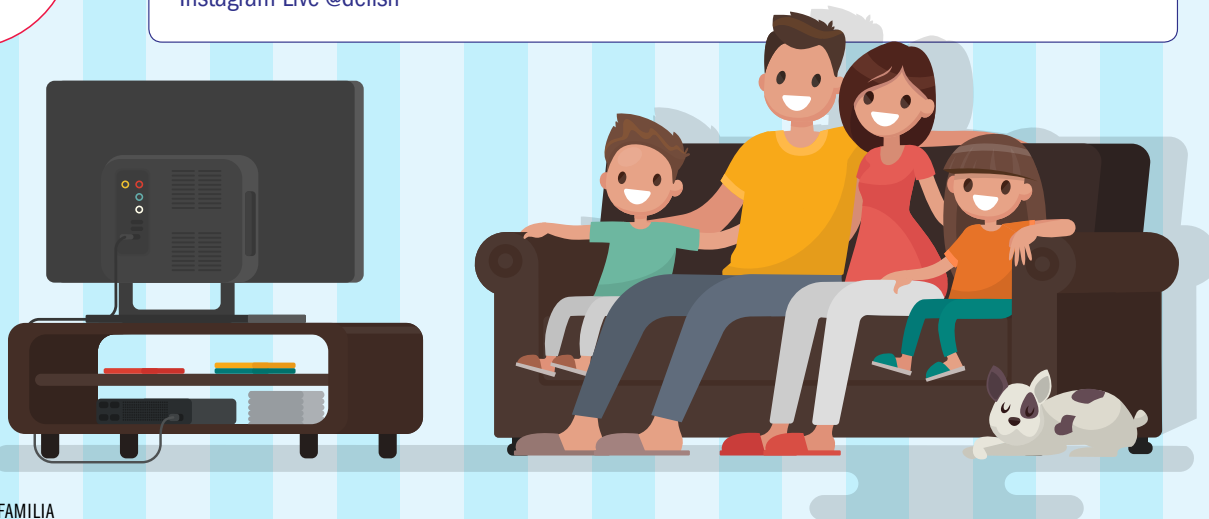
<https://www.teatromayor.org/teatro-digital/en-vivo>



Cocina para todos

Clases digitales de cocina para padres e hijos impartidas por cocineros de este canal especializado.

Instagram Live @delish





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.

Póliza Dental

VIGILADO Supersalud

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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 la líneas las opciones son **3 - 3 - 3**.

www.axacolpatria.co

     AXA COLPATRIA