



## Autocuidado, la clave en la nueva normalidad

Pautas para atender nuestra salud y bienestar en el entorno familiar, laboral y social.

Los cuidados imprescindibles son una alimentación equilibrada, sueño y descanso, pausas activas y ejercicio.

El autocuidado responsable es clave para luchar contra el contagio.  
Si usted se cuida, protege a los demás.

### **CRIANZA SALUDABLE**

La disciplina positiva brinda herramientas para entender el comportamiento de los hijos.

### **SÁQUELE PROVECHO A LA TELECONSULTA**

Reciba la atención médica necesaria sin salir de casa.



AXA COLPATRIA

CLÍNICA **vip**  
CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

Mediabo SuperSalud

[www.axacolpatria.co](http://www.axacolpatria.co)

     AXA COLPATRIA



# Trabajo continuo y compromiso con los colombianos

**La CLINICA VIP, en el 2020 gana en la categoría 6 correspondiente a Instituciones Trasplantadoras de Tejidos Humanos, la orden de Responsabilidad Social “Dona Bogotá”:**

El CONCEJO DE BOGOTÁ reconoce a la CLINICA VIP por su compromiso con la donación de órganos y tejidos humanos con el segundo lugar de la Orden Civil al Mérito “Responsabilidad Social Dona Bogotá” la cual es otorgada por la Mesa Directiva del Concejo de Bogotá y la Secretaría Distrital de Salud.

---

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



- Ultrasonido
- Radiología
- Resonancia Magnética
- Tomografía Axial Computarizada
- Mamografía
- Densitometría

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

## SUMARIO



### 6. BREVES

### 8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

### 10. TEMA DE PORTADA

Autocuidado, la clave en la nueva normalidad



### SALUD

#### 14. PREVENCIÓN

Sáquele provecho a la teleconsulta

#### 16. NUTRICIÓN

Evite la tentación

#### 18. ACTIVIDAD FÍSICA

A pleno pulmón y protegidos



### FAMILIA

#### 20. NIÑOS & JÓVENES

Disciplina positiva para una crianza saludable

#### 22. ADULTOS

Parejas a prueba

#### 24. ADULTOS MAYORES

La tecnología, aliada de los más longevos

#### 26. EN CASA

Visitas con precaución



### BIENESTAR

#### 28. MENTE Y CUERPO

Optimismo en tiempos difíciles

#### 30. VIDA & TRABAJO

Teletrabajo saludable

#### 32. VIAJES

Planifique su viaje en esta temporada



### 34. AGENDA



Edición 74 (ISSN 0124 - 0234)

Bogotá, diciembre 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, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Nubia Bernal, Katherine Moncayo, Sofía Rodríguez, Yesenia Peña Meléndez

Línea Médica AXA COLPATRIA

Línea nacional gratuita 018000515750

Línea única en Bogotá 4235750

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

Centro de Especialistas Médicos Chicó - Bogotá

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

Teléfonos para información y asignación

de citas: 423 5750 - 756 7063

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

Centro de Especialistas Médicos Santa Bárbara

BOGOTÁ Calle 116 No. 23-06

local 1 y 2 - Edificio Business Center 116

605 5800 o 705 1700

Clinica VIP

BOGOTÁ Calle 97 N° 23 - 10

7452727

#### Sucursales

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

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

**unatintamedios**  
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

#### EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca

#### REDACCIÓN

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

#### JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

#### DISEÑO

Alan Rodríguez

[www.unatintamedios.com](http://www.unatintamedios.com)

#### IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá





# Su seguridad, nuestra principal preocupación

**E**sta coyuntura nos ha dejado lecciones muy valiosas tanto a nivel personal como corporativo. Estamos trabajando de forma continua y haciendo nuestros mejores esfuerzos para proteger la salud y cuidar de los usuarios y colaboradores, y en este sentido hemos optimizado la prestación de servicios de salud a través de los canales virtuales para que los clientes puedan realizar sus consultas con los profesionales de las distintas disciplinas sin salir de casa.

La pandemia generada por el COVID-19 produjo un incremento acelerado en los servicios digitales de salud, entre ellos la telemedicina y la teleconsulta; es por esto que durante las diferentes fases de aislamiento y cuarentena que se han presentado a lo largo de este año en el país hemos venido mejorando todo el proceso de solicitud y atención virtual de consultas en las distintas especialidades médicas, gestión de autorizaciones, pago de facturas y compra de bonos cuando así se requiera a través de los canales no presenciales, con el propósito de velar por la seguridad y el bienestar de nuestros usuarios y sus familias.

También continuamos brindando el servicio de toma de muestras de exámenes de laboratorio a domicilio, así como la solicitud de medicamentos desde el hogar.

Somos sus principales aliados en salud y por eso queremos facilitarles el ac-

ceso a los servicios médicos desde nuestros canales virtuales: la app AXA COLPATRIA, el portal de clientes y nuestras líneas telefónicas.

De igual forma, ante el crecimiento exponencial que han tenido las citas virtuales, seguimos innovando en la prestación de nuestros servicios para hacerlos más ágiles e integrales. Trabajamos con nuestro aplicativo de información de historia clínica IMedical para que durante el último trimestre de este año el usuario pueda recibir en su correo electrónico los datos de confirmación de su cita médica, así como el enlace para que acceda a la consulta virtual con el profesional de la salud que haya seleccionado.

También hemos fortalecido las medidas y protocolos de seguridad en nuestros Centros de Especialistas Médicos AXA COLPATRIA, atendiendo las directrices impartidas por el gobierno para que los usuarios y sus familiares puedan asistir a sus citas con toda tranquilidad.

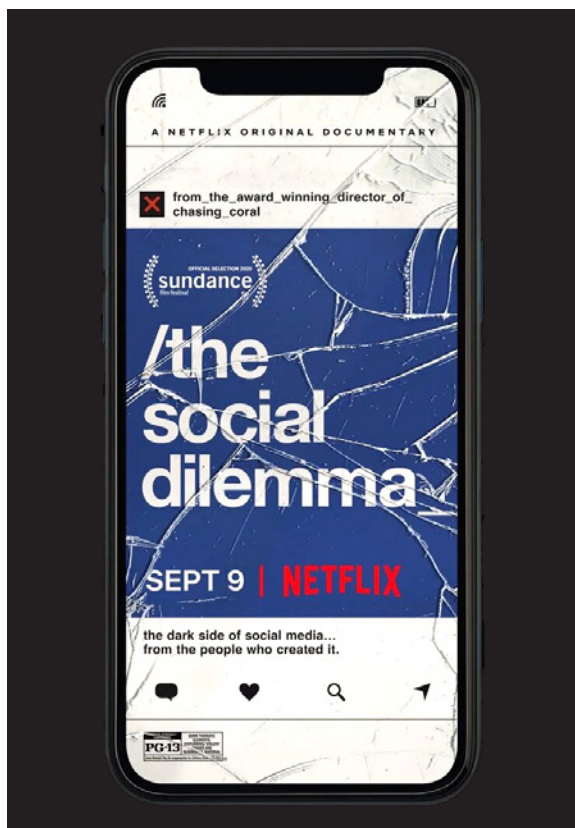
Estamos seguros de que saldremos de esta pandemia más fortalecidos como seres humanos y como empresa para continuar cumpliendo con la tarea que se nos ha encomendado y por la que trabajamos de forma incansable: cuidar la salud de nuestros usuarios y la de nuestros colaboradores. Unidos seguiremos adelante.



**Eduardo Meola**  
DIRECTOR DE SALUD

ANTE EL CRECIMIENTO  
EXPONENCIAL QUE  
HAN TENIDO LAS CITAS  
MÉDICAS VIRTUALES,  
SEGUIMOS INNOVANDO  
EN LA PRESTACIÓN DE  
NUESTROS SERVICIOS  
PARA HACERLOS MÁS  
ÁGILES E INTEGRALES.

## BREVES



### PARA VER EN TV

## El dilema de las redes sociales

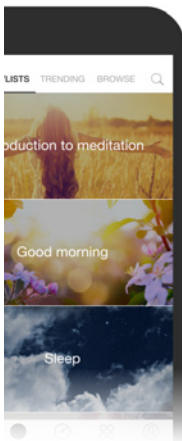
El documental que lleva este nombre revela con los testimonios de personas que conocieron desde dentro el funcionamiento de empresas como Google, Facebook, Twitter, Instagram y YouTube, entre otras, cómo las redes fueron creadas para manipular a las personas en lo más profundo de su mente y modificar sus conductas, así como volverlas adictas, todo con el fin de atraer más anunciantes y generar más utilidades.



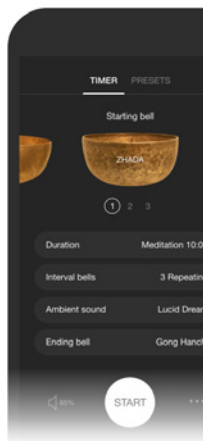
### PARA LEER

## Razones para seguir viviendo

A los 24 años el escritor Matt Haig vivió una aguda depresión que lo llevó a plasmar su experiencia en este libro y a relatar el miedo, la incompreensión y la soledad que sienten las personas que sufren un trastorno de este tipo. En breves capítulos Haig narra anécdotas que generan empatía y comprensión entre los lectores y permiten vislumbrar esperanza en los momentos más críticos.



INSIGHT  
Peace in our Timer



### APPS

## Insight timer

Cuenta con más de 45.000 meditaciones gratis para todas las necesidades de los usuarios, como dar gracias, reducir la ansiedad, relajarse o dormir mejor, entre muchos otros propósitos. También ofrece con la membresía plus cursos, conferencias y podcast de expertos en reducir el estrés, en la higiene del sueño y la reducción de la ansiedad. Por último, realiza eventos en vivo con expertos en temas de crecimiento personal y bienestar. Está en Android y en iOS.



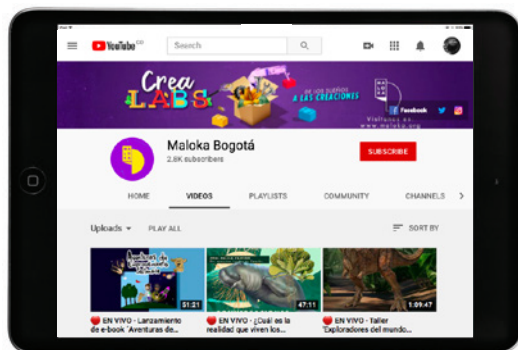


## EN LA WEB Saludata

Si usted vive en Bogotá y quiere estar actualizado en cuanto a las estadísticas del COVID-19 en la ciudad, esta página es el mejor lugar de consulta. Informa sobre el número de casos positivos, de recuperados, el uso de las unidades de cuidados intensivos y otros indicadores. Se trata de un sitio ideal para consultar cifras sobre la salud de los habitantes de la capital en la mayoría de enfermedades, con indicadores actualizados, claros y ordenados.



## YOUTUBE Maloka Bogotá



El canal de YouTube de este museo interactivo presenta diferentes videos sobre ciencia y tecnología explicados de manera sencilla y creativa que les pueden gustar tanto a los niños como a los adultos. También dispone de una franja de conversaciones inusuales en las que han participado personajes como el neurocientífico Rodolfo Llinás. Además, cuenta con el programa Aprende en casa, en el que responde preguntas de todo tipo como, por ejemplo, por qué el coco se llena de agua.

## Mitos y Realidades

# 5 Mitos y Realidades sobre la Depresión



Reconecta

## INSTAGRAM Somosreconecta

Pacientes, psiquiatras y psicólogos colombianos crearon Reconecta, una iniciativa que busca hablar de la salud mental sin prejuicios. Su cuenta en Instagram es un buen reflejo sobre la manera de abordar el tema e incluye consejos de expertos, testimonios de pacientes, información precisa sobre las enfermedades mentales, así como datos y recomendaciones útiles. Un espacio ideal para aprender y apoyar a los pacientes y a sus familiares.

@somosreconecta

## INVESTIGACIÓN

### El teletrabajo y la pandemia

En un estudio realizado por el Instituto de Seguridad, Salud y Bienestar Laboral entre españoles, mexicanos, ecuatorianos y colombianos, dos terceras partes de las personas (59%) indican que han sentido irritabilidad por trabajar en casa fuera de su horario habitual y la mitad (52%) ha experimentado problemas familiares por esta causa. El 53% considera que su vida privada ha sido invadida por la tecnología y el 41% opina que su carga de trabajo ha aumentado por la complejidad tecnológica.

## Seguridad y protección en nuestros Centros de Especialistas Médicos

**E**n nuestros Centros de Especialistas Médicos de Bogotá y Bucaramanga garantizamos todas las medidas de seguridad para que los usuarios puedan asistir a sus citas con total tranquilidad. Aunque nuestra red propia no ha dejado de funcionar para la atención en consulta general y prioritaria, toma de muestras en el laboratorio clínico y toma de radiografías, entre otros servicios, durante la cuarentena estricta se suspendió la atención en algunas especialidades en las que se presentaba un alto riesgo de contaminación como odontología y gastroenterología, porque se requerían condiciones específicas de atención para activar el servicio.

Pero a medida que han pasado los ciclos de la pandemia se han venido implementando de forma paulatina y actualizado todos los protocolos de atención, limpieza y desinfección para que procedimientos o consultas en las distintas especialidades como otorrinolaringología, oftalmología, dermatología y cardiología se realicen siguiendo las directrices del gobierno.

Debe tenerse en cuenta que los protocolos de bioseguridad en salud son distintos a los que se implementan en centros comerciales y otros establecimientos.

Entre las medidas y recomendaciones más importantes para garantizar la seguridad en los centros médicos, se destacan:

- Durante la llamada de confirmación de la cita se realiza una encuesta con la que se identifica si el paciente o su acompañante tienen síntomas de COVID-19, con el fin de garantizar que las personas que ingresen a los Centros de Especialistas Médicos no sean portadoras del virus.
- El día de la cita el usuario debe presentarse con tapabocas y utilizarlo correctamente durante toda su permanencia en el centro.
- Debe llegar al Centro Médico solo diez (10) minutos antes de la hora agendada para su cita, pues no se permitirá el ingreso con más tiempo de antelación.
- Al llegar, el usuario deberá lavar sus manos o aplicar alcohol glicerina-

do, disponible en la entrada a las instalaciones y en cada área de atención.

- Evitar el contacto físico. No saludar a ninguna persona de mano o beso y mantener siempre el distanciamiento social en las salas de espera y en todas las áreas.
- Las consultas médicas se agendan cada 30 minutos y se toman 10 minutos para la limpieza y desinfección de los consultorios entre cada cita.
- Las diferentes áreas de los Centros de Especialistas Médicos se encuentran demarcadas para garantizar el distanciamiento social.
- Nuestro personal realiza procesos de limpieza y desinfección constante en el suelo y las superficies.
- Se retiraron de las zonas comunes las revistas, folletos y todo material susceptible de haber estado en contacto con los pacientes y encontrarse contaminado.
- Solo se permite un acompañante para niños menores de 17 años, adultos mayores de 70 años y pacientes con alguna condición especial o discapacidad. Los usuarios con edades entre 18 y 69 años deberán asistir solos.
- Todo el personal de los Centros Médicos cuenta con los elementos de protección personal necesarios y requeridos para garantizar la seguridad en la atención.

## Toma de muestras a domicilio

**C**ontinuamos trabajando en la protección y bienestar de nuestros usuarios y es así como las personas afiliadas a nuestros planes de salud pueden acceder al servicio de toma de muestras de laboratorio a domicilio a través de Emermédica con las mismas tarifas de bono de nuestros Centros de Especialistas Médicos, más el valor del domicilio, sin incremento por la

cantidad de muestras solicitadas y con la posibilidad de recibir la orientación de un profesional de la salud en cuanto a los resultados.

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. El servicio de toma

de muestras a domicilio se encuentra disponible para personas mayores de 6 años dentro del perímetro de cobertura establecido en Bogotá y puede agendarse con cita previa en el horario que más le convenga al usuario.



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



### **Para dolor dental**



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

### **Para caries, fracturas o calzas desadaptadas.**



Restauraciones de resinas o calzas blancas con un pago mínimo.

### **Para inflamación de encías**



Limpieza dental profesional y tratamientos especializados.

### **¿Necesitas prótesis fija o removible?**



Tendrás limpieza dental profesional y tratamientos especializados.

### **¿Necesitas ortodoncia?**



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

### **¿Tus hijos necesitan Ortopedia infantil?**



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

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



# Autocuidado, la clave en la nueva normalidad

*CON LA REAPERTURA GRADUAL DE ACTIVIDADES NOS ESTAMOS ADECUANDO A UNA NUEVA REALIDAD EN LA QUE HAY VARIAS PAUTAS DE AUTOCUIDADO EN NUESTRO ENTORNO FAMILIAR, LABORAL Y SOCIAL QUE PODEMOS SEGUIR PARA VELAR POR NUESTRAS NECESIDADES FÍSICAS Y EMOCIONALES. CÓMO PONER EN PRÁCTICA EL AUTOCUIDADO EN TODOS LOS ÁMBITOS DE NUESTRA VIDA.*

Ocho meses después de que nuestra realidad cambiara con la llegada del COVID-19 y la cuarentena estricta que dictaminaron las autoridades nacionales y locales para contener la propagación del virus, se ha venido dando una reapertura gradual de los sitios de trabajo, colegios, así como de estable-

cimientos públicos y lugares de esparcimiento como parques. Lo que sigue en esta fase es adaptarnos a las nuevas condiciones con todas las medidas de cuidado que exige este momento.

AXA COLPATRIA conversó con distintos expertos para conocer la ruta a seguir en esta nueva normalidad que demanda el autocuidado por par-

te de cada uno de nosotros no solo para controlar la pandemia, sino también para contener el innegable aumento de trastornos como la depresión y la ansiedad, relacionados con la incertidumbre que significa este momento en nuestras vidas.

Para Alejandro Cely, psicólogo especialista en psicología clínica de la Universidad del Bosque, es importante que la gente empiece a salir de casa poco a poco. “Al estar tanto tiempo encerrados tenemos más temor de lo normal”, apunta Cely, quien señala además que “es relevante entender que no tenemos control sobre la pandemia, como tampoco sobre cualquier otro factor de nuestra vida. Sin embargo, debemos seguir todas las pautas de cuidado, es decir los protocolos de bioseguridad”.



EXPERTOS RECOMIENDAN NO BAJAR LA GUARDIA, PERO EMPEZAR A SALIR CON TODOS LOS CUIDADOS DEL CASO PORQUE DE LO CONTRARIO NOS EXPONEMOS A PADECER TRASTORNOS COMO LA ANSIEDAD.



LAS PRINCIPALES  
CONSECUENCIAS DEL  
ESTRÉS PRODUCIDO POR EL  
PROLONGADO CONFINAMIENTO  
A CAUSA DE LA PANDEMIA SON  
LA SOMNOLENCIA, LAS IDEAS  
SUICIDAS Y EL AUMENTO EN  
EL CONSUMO DE SUSTANCIAS  
PERJUDICIALES PARA LA SALUD.



El psicólogo insiste en la necesidad de buscar maneras básicas de lidiar con el estrés que se deriva de esta situación. “El ejercicio es clave, como también lo es escribir sobre lo que sentimos. Además, si necesitamos ayuda profesional debemos pedirla”, asegura el experto al tiempo que plantea la relevancia de tratar de estar en el presente y en el ahora.

Cely señala que las personas mayores son las que sienten más temor y por eso son las que deben acomodarse de forma paulatina a esta nueva realidad. “Hay muchas personas que se niegan a salir porque aun están muy temerosas del virus, entonces la idea es que lo hagan poco a poco; por ejemplo, ir una vez a la portería, luego a la tienda y después al centro comercial”. Algo esencial en esta nueva etapa, dice el psicólogo, es la socialización. “Esto se puede hacer desde la virtualidad, pero definitivamente es necesario empezar a incentivar a la gente a salir con los cuidados del caso; de lo contrario su miedo crecerá y podrá desbordarse su ansiedad”, puntualiza.

Debido a que las personas son más propensas a contraer el virus si tienen bajas las defensas, el autocuidado es clave en contener su propagación. Es por esto que la médica especialista en Medicina del Deporte, Nutrición Clínica y Deportiva, Angélica García, señala que se deben tener en cuenta varios factores. “Deben cuidarse la salud física y mental con una adecuada alimentación, complementada ojalá con prácticas como la de la meditación. Además se deben respetar los horarios de descanso, esparcimiento y comidas”, explica la experta.

## LOS CUIDADOS QUE NO PUEDEN FALTAR

Un aspecto positivo a destacar en medio de la pandemia es que ha favorecido espacios para que se genere una



cultura del autocuidado. “En estos momentos el autocuidado es una habilidad que tienen los individuos, las familias o las comunidades y hace referencia a cómo pueden mantener o mejorar su estado de salud, prevenir la enfermedad y actuar con o sin la ayuda de profesionales en salud”, indica el médico Andrés Duarte Osorio, director del Departamento de Medicina Preventiva de la Pontificia Universidad Javeriana.

## CONSEJOS PARA UN AUTOCUIDADO RESPONSABLE:

1. Respete la distancia de seguridad de 2 metros.
2. Guarde prudencia cuando se reúna en grupo.
3. Utilice tapabocas y recuerde que siempre que lo retire es importante que sepa dónde y cómo guardarlo. Una buena opción es en un sobre o bolsa de papel o tela que esté limpio y ventilado, haciéndolo siempre en la misma posición.
4. Evite el consumo de tabaco ya que fumar aumenta el riesgo de transmisión del virus. La manipulación del tapabocas y el contacto de los dedos con la boca tras tocar los cigarrillos pueden actuar como transmisores.
5. Lávese las manos cada vez que sale y entra en casa o en establecimientos cerrados, especialmente en espacios compartidos. Recuerde llevar siempre gel antibacterial para utilizar en situaciones en las que no es posible disponer de agua y jabón.
6. Cuando utilice tapabocas de un solo uso, no lo reutilice y tírelo a la basura.
7. Hacer ejercicio es muy recomendable, pero para evitar lesiones después del período de inactividad durante el confinamiento, tómese con calma y precaución el regreso al deporte.
8. Trate sus dolencias leves con medicamentos y productos de autocuidado cuando estos sean necesarios y prescritos por un médico.
9. El autocuidado responsable es clave para luchar contra el contagio del virus. Si usted se cuida, protege a los demás.

## SIGA DE MANERA ESTRICTA LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD

- › Uso obligatorio, permanente y adecuado del tapabocas, también conocido como mascarilla común o de tela.
- › Mantener el distanciamiento físico mínimo de dos metros de distancia, además de evitar las aglomeraciones.
- › Lavado constante de manos con agua y jabón por varios segundos, además de evitar tocarse la cara, los ojos o la boca.
- › Uso constante de desinfectante, antibacterial o alcohol.





## DETECTAR, AISLAR Y REPORTAR

El Ministerio de Salud implementó la estrategia Pruebas, Rastreo y Aislamiento Selectivo Sostenible – PRASS, que en la capital del país se adoptó como Detecto, Aísla y Reporto – DAR, liderada por la Secretaría Distrital de Salud.

De acuerdo con esta entidad, “todas las personas que tengan una sintomatología respiratoria deben considerarse un COVID-19 positivo hasta tanto no se confirme lo contrario”. Para este organismo, la clave está en el autocuidado y la responsabilidad en evitar la propagación del virus es tanto individual como colectiva.

“En primera instancia, el ciudadano que tenga síntomas de COVID-19 o que haya estado en contacto con un caso positivo debe ser consciente de esta situación, aislarse durante

dos semanas (así no tenga prueba confirmatoria) e informar de inmediato a las personas con quienes tuvo contacto para que también se queden en casa durante el mismo periodo”, establece la Secretaría de Salud.

La alerta debe darse si hay fiebre, tos persistente, malestar general o congestión nasal. En estos casos, el reporte debe hacerse de manera inmediata a través de cualquiera de los dos canales de atención disponibles: CoronApp o su EPS. “El asegurador deberá recibir dicho reporte, analizar los datos y determinar si es necesario realizar la prueba. Es muy importante que los ciudadanos brinden información completa y veraz de su sintomatología, así como de las personas con las que tuvieron contacto en los últimos 14 días”, indica la Secretaría de Salud.

A su turno, la enfermera jefe de dicha universidad, Ángela María Bejarano, señala que desde el punto de vista médico, los cuidados que no pueden negociarse en esta nueva normalidad son una alimentación sana y equilibrada, la calidad y cantidad en las horas de sueño, la realización de pausas activas en el trabajo, ya sea desde casa o en la oficina y la actividad física.

En su concepto, las principales consecuencias del estrés producido por el prolongado confinamiento a causa de la pandemia son la somnolencia, las ideas suicidas y el aumento en el consumo de sustancias perjudiciales para la salud como las psicoactivas.

Bejarano brinda cinco consejos de autocuidado en esta nueva realidad:

- Alimentarse bien y controlar porciones en azúcares y harinas.
- Propiciar un adecuado espacio en casa para el ocio y el descanso.
- Ser más estrictos con los horarios para evitar la sobrecarga laboral y así facilitar los espacios de descanso y esparcimiento.
- Generar rutinas que incluyan el baño, el arreglo personal y el lava-

do de dientes así la persona salga o no de casa.

- Buscar nuevos pasatiempos.

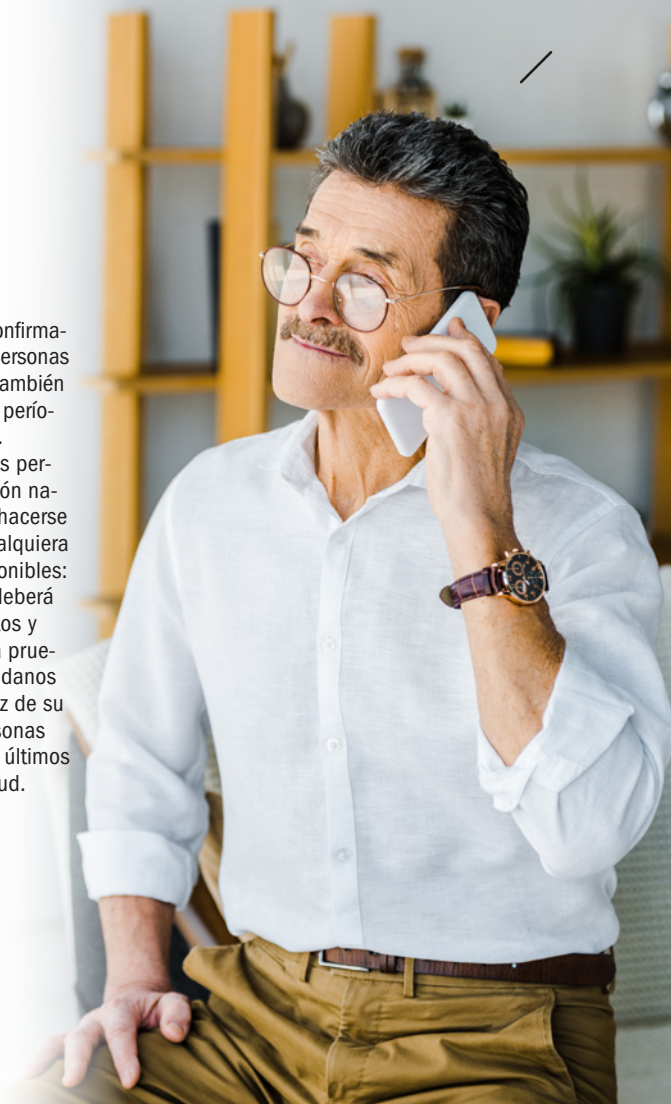
## RECONECTAR CON EL ENTORNO

La terapeuta Ángela Robles resalta la necesidad de cambiar la perspectiva de salud que teníamos antes de que comenzara la pandemia. “La situación actual pone sobre la mesa la importancia de tener una perspectiva sobre la salud en la que se integren diferentes ámbitos que en la educación tradicional se nos han presentado como separados, pero que en este momento deben reconectarse: la emocionalidad, nuestra estructura mental, lo comunitario, nuestra relación con el entorno y el lugar del que somos parte, así como nuestra espiritualidad. Al conectar estos ámbitos podremos llegar a respuestas más asertivas”.

Para Robles, lo que no es negociable en términos del cuidado en este momento es entender que no se trata de un acto o asunto meramente individual, sino reconocer que todo lo que pasa afuera tiene efectos en nuestra vida personal y lo que hagamos en nuestra vida personal tiene efectos

afuera. “Todo lo que haga para mí en términos de cuidado debe comprender esa relación y tenemos que saber que hay cambios importantes que debemos hacer, individual y colectivamente, relacionados con esa reconexión; la evidencia de que debemos dejar de pensar que somos individuos aislados”.

**DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO, LOS CUIDADOS QUE NO PUEDEN NEGOCIARSE EN ESTA NUEVA NORMALIDAD SON UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA, LA CALIDAD Y CANTIDAD EN HORAS DE SUEÑO, LA REALIZACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO, YA SEA DESDE CASA O EN LA OFICINA, Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.**



# Sáquele provecho a la teleconsulta

*DEBIDO A LA PANDEMIA LAS CONSULTAS MÉDICAS VIRTUALES SON CADA VEZ MÁS FRECUENTES EN EL PAÍS. DESDE SUS HOGARES, LOS USUARIOS PUEDEN RECIBIR LA ATENCIÓN NECESARIA POR PARTE DE LOS DISTINTOS PROFESIONALES DE SALUD.*

**E**n esta coyuntura de pandemia se ha generado un aumento en los servicios virtuales de salud, entre los que se destacan la telemedicina y la teleconsulta, que hacen posible la atención de los pacientes a distancia, así como el diagnóstico, tratamiento de enfermedades y hasta la rehabilitación con ayuda de las tecnologías de la información y las comunicaciones.

Cifras de la Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral (ACEMI) indican que durante la emergencia sanitaria que vive el país se han realizado más de 9,1 millones de teleconsultas o telemedicina.

“Los sistemas de salud del mundo van a reconfigurarse enteramente en torno a la idea de que la gran mayoría de las consultas médicas se pueden hacer de forma virtual, de manera remota, bien sea por videollamada, por redes sociales o por teléfono y en algunas especialidades más que en otras”, dice Gustavo Morales, presidente ejecutivo de ACEMI.

De acuerdo con la pediatra y especialista en homeopatía Liliana Camargo, adscrita a AXA COLPATRIA, aunque está claro que la teleconsulta no reemplaza la atención presencial –

que incluye el examen físico—, es de gran utilidad en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades crónicas, en temas de prevención, asesoría prenatal, pautas de crianza, psicología, psiquiatría y lectura de exámenes médicos, entre otros.

“La teleconsulta es muy exigente y genera la misma responsabilidad que la consulta presencial para el médico o especialista que brinda la atención”, sostiene la doctora Camargo. Para el caso de la atención a los niños, la pediatra señala que las consultas virtuales facilitan que ambos padres puedan estar presentes y les destinen un mayor tiempo a la salud de sus hijos. Con la información recibida se establece si se requiere o no de una cita presencial, aclarando que en menores de un año se hace necesario esta última con regularidad.

Por otra parte, no está de más contar con elementos en casa como una báscula para el peso, un metro para medir la estatura y un termómetro para tomar la temperatura, que permitirán tener datos aproximados del paciente, siendo importante obtenerlos antes de la consulta virtual para aprovechar al máximo el tiempo de la misma.

LA TELECONSULTA GENERA LA MISMA RESPONSABILIDAD QUE LA CONSULTA PRESENCIAL PARA EL MÉDICO O ESPECIALISTA QUE BRINDA LA ATENCIÓN.





## ORIENTACIÓN Y PREVENCIÓN

El médico general John Richard Maynham, adscrito a AXA COLPATRIA, señala que la telemedicina es preventiva y orientativa, facilita que el especialista haga un seguimiento más cercano al paciente a través de una llamada posterior.

“La telemedicina ha permitido volver al concepto del médico de fa-

ANTES DE QUE COMIENCE LA TELECONSULTA REALICE UNA PRUEBA PREVIA DE LA CONEXIÓN A INTERNET Y DEL FUNCIONAMIENTO DEL DISPOSITIVO QUE UTILIZARÁ.

milia, al médico amigo de la casa, a la humanización de la medicina, en donde hasta se puede contactar directamente al especialista para acordar la cita”, dice el doctor Maynham.

Es así como las teleconsultas se convierten en una alternativa muy viable en estos momentos en los que estar en casa o salir lo menos posible es lo más indicado, permitiendo a las familias recibir desde sus hogares la atención necesaria por parte de los profesionales de salud.

### TOME NOTA

Antes de atender a una consulta virtual o por teléfono tenga en cuenta lo siguiente:

- › Prepárese con anticipación, asegurándose de que su dispositivo cuente con suficiente batería y conexión adecuada a internet.
- › Realice una prueba previa de la conexión y uso del sistema que utilizará para la teleconsulta.
- › Si la atención se realiza a través de una aplicación, téngala descargada en su dispositivo móvil antes de iniciar la cita.
- › Manténgase en un lugar apto para la teleconsulta; en lo posible silencioso y con buena iluminación.
- › Escriba una lista de molestias principales y preguntas para el profesional.
- › Tenga a mano la lista de enfermedades, condiciones de salud y medicamentos que toma actualmente.
- › Cuente con los resultados de exámenes e informes de imágenes en formato digital (como un pdf o foto) para que pueda enviarlos al profesional que lo atenderá o mostrarlos compartiendo su pantalla.
- › Cuente con papel y lápiz para anotar las indicaciones y recomendaciones que reciba durante la atención.
- › Asegúrese de que el profesional tiene sus datos de contacto (teléfono y correo electrónico) para el envío de indicaciones.

### TELECONSULTA AXA COLPATRIA

Los siguientes son los pasos para acceder a las citas bajo la modalidad de teleconsulta:

- › Ingrese a la página web de AXA COLPATRIA [www.axacolpatria.co](http://www.axacolpatria.co) y acceda a información sobre los servicios de salud desde casa.
- › Programe su cita o amplíe la información sobre las tres opciones para acceder a la teleconsulta: con profesionales de los Centros de Especialistas Médicos; con profesionales de la red adscrita y que hacen parte del Directorio Médico, disponible en [www.axacolpatria.co/portal/directorio-medico](http://www.axacolpatria.co/portal/directorio-medico) o a través de consulta prioritaria con medicina general.
- › Recuerde que debe realizar el pago del bono de su cita con mínimo 24 horas de anticipación a la misma.
- › Si solicita la cita para uno de sus familiares afiliados asegúrese de relacionar sus datos (nombre completo, número de documento y datos de contacto), así como cerciorarse de que el paciente esté listo para atender la consulta.
- › Si la persona que tomará la cita es un menor o requiere acompañante, asegúrese de que una persona responsable disponga del mismo tiempo para atender la consulta con el paciente.
- › En caso de que no pueda atender su cita médica debe cancelarla a través de nuestros canales: app AXA COLPATRIA, página web y líneas de atención (1) 7051700/08 o #247 desde cualquier celular.

# Evite la tentación

EL HAMBRE EMOCIONAL APARECE DE FORMA NO CONSCIENTE Y ESTÁ ASOCIADA CON ESTADOS COMO MIEDO, ANGUSTIA, PELIGRO O INCERTIDUMBRE.

*ALGUNAS SITUACIONES COTIDIANAS GENERAN ESTRÉS, PRESIÓN O SENTIMIENTOS DE TRISTEZA Y ABURRIMIENTO QUE DESENCADENAN UNA ANSIEDAD DESCONTROLADA POR COMER EN CUALQUIER MOMENTO. RECONOCER EL TIPO DE HAMBRE ES FUNDAMENTAL PARA EL CUIDADO DE LA SALUD.*

**L**a ansiedad es una respuesta emocional que nos pone alerta ante situaciones de estrés o peligro. Algunos síntomas relacionados con ella son falta de aire, sensación de opresión en el pecho, temblor de piernas o sudoración.

Según una investigación de la Universidad de Cambridge, las mujeres son más propensas a padecer ansiedad en comparación con los hombres, y una de las manifestaciones que más la evidencian es la inclinación por comer, ya sea en grandes cantidades, o hacerlo en cualquier mo-

mento del día. Situaciones de estrés o aburrimiento pueden generar una sensación de hambre que no es real y que lleva a comer en exceso u optar por alimentos poco saludables, lo que a su vez puede producir trastornos de alimentación, exceso de peso y enfermedades como diabetes y colesterol alto.

## ¿HAMBRE EMOCIONAL O FÍSICA?

Comer produce una serie de neurotransmisores como la dopamina que

genera en el cuerpo una sensación de placer. Si bien es importante disfrutar esto, hay que comer para suplir una necesidad más que un antojo, además de hacerlo en las cantidades adecuadas.

Ante esto, expertos en salud demuestran que existen dos tipos de hambre, el hambre física y el hambre emocional. Según Marcela Cortés Morelos, nutricionista de la Clínica VIP de AXA COLPATRIA, el hambre física es un síntoma que el organismo tiene para indicar que se deben cubrir aquellos requerimientos calóricos, los cuales deben ser proporcionados por los alimentos a través de nuestras comidas diarias para que el organismo realice sus funciones.

Este tipo de alimentación es consciente ya que nuestra mente la lleva a cabo de forma reflexiva, mientras que el hambre emocional aparece de forma no consciente y está asociada con estados como miedo, angustia, peligro o incertidumbre, que se quieren controlar buscando tranquilidad y paz a través de los alimentos. Algunos estados de ánimo pueden hacer que se active ese mecanismo que busca una recompensa rápida en nuestro cerebro y que por lo general se quiere llenar con comida.

De esta manera, el hambre emocional se genera como respuesta a diferentes situaciones que no están relacionadas con una necesidad física y cuyo origen debe encontrarse para evitar el consumo continuo de alimentos.

## CONTROLANDO LA ANSIEDAD

Algunos consejos de la nutricionista Marcela Cortés para evitar la ansiedad por comer son:

- Tener horarios regulares para tomar cada una de las comidas diarias.
- Practicar ejercicio de manera regular, pues esto nos permite liberar aquellos sentimientos de tensión, angustia o peligro y favorecerá el control al momento de consumir alimentos.

- Es importante mantenerse hidratado. La sensación de sed puede confundirse con hambre creando esta necesidad.
- El azúcar genera adicción por la comida; por esto es clave evitar gaseosas, paquetes, productos de panadería y pastelería, y helados, entre otros.
- Descansar menos de lo que se debe puede conducir a un desequilibrio hormonal, afectando la grelina y la leptina, hormonas que intervienen en la sensación de hambre y saciedad.
- Realizar dietas que restrinjan totalmente ciertos alimentos puede producir mayor deseo y generar ansiedad por comerlos.
- No realizar actividades paralelas al momento en que se ingieren los alimentos (ver televisión, leer, trabajar en el computador, etc.), ya que esto no permite ser consciente de las cantidades, ni del tipo de alimento que se está consumiendo, así como de la frecuencia con la que se realiza.
- Masticar muy bien los alimentos ya que es el primer paso del proceso digestivo y es el mecanismo

por el cual el organismo produce el reflejo de saciedad, permitiendo el consumo de menores cantidades.

## ALIMENTOS QUE CONTROLAN LA ANSIEDAD

Una dieta rica en nutrientes es la base del buen funcionamiento del cuerpo y de la mente. Aumentar el consumo de alimentos saludables evita la fatiga y el malestar; por lo tanto, es importante incluir en la alimentación:

- **Alimentos ricos en magnesio** de origen vegetal como las verduras de hoja verde (acelgas, espinacas, alcachofas); las legumbres, los granos enteros y las semillas.
- **Vitamina B:** huevos (es especialmente importante la yema), brócoli, salmón, pollo, garbanzos, sardinas, hígado.
- **Alimentos con proteínas magras (bajas en grasa):** demoran en el tracto digestivo por lo que dan sensación de llenura como quesos bajos en grasa, kumis o yogurt.
- **Frutas y verduras:** por su aporte de fibra dan sensación de llenura como sandía, manzana verde, frutas cítricas y verduras como zanahoria y apio.
- **Cereales integrales:** avena en hojuelas, ajonjolí y semillas.
- **Frutos secos:** tienen un aporte alto en grasa vegetal y fibra por lo que llenan y dan saciedad como nueces, almendras, avellanas y cacahuetes.



DESCANSAR MENOS DE LO QUE SE DEBE PUEDE CONducIR A UN DESEQUILIBRIO HORMONAL, AFECTANDO LA GRELINA Y LA LEPTINA, HORMONAS QUE INTERVIENEN EN LA SENSACIÓN DE HAMBRE Y SACIEDAD.



# A pleno pulmón y protegidos

*SI RETOMA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS ABIERTOS DESPUÉS DE LARGOS MESES DE AISLAMIENTO ES IMPORTANTE QUE TENGA EN CUENTA UNA SERIE DE RECOMENDACIONES PARA EJERCITARSE DE FORMA SEGURA Y CUMPLIR CON LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD.*

**D**espués de meses de aislamiento preventivo obligatorio miles de personas disfrutaron de actividades recreativas y deportivas al aire libre gracias a la apertura paulatina de parques, ciclovías, ciclorutas y centros deportivos.

De acuerdo con Gustavo Tovar, médico especialista en el deporte de AXA COLPATRIA, la práctica realizada en espacios abiertos, independientemente de la actividad que se realice, tiene un impacto positivo en el sistema cardiovascular, el sistema osteomuscular y el sistema neuroendocrino. Esto, gracias a los movimientos y estímulos que se reciben con los sonidos de la naturaleza y la sensación del aire sobre la piel, además de las ventajas que la luz solar tiene sobre el organismo favoreciendo la producción de vitamina D.

## REACTIVANDO EL CUERPO

Tras un periodo largo de inactividad por el confinamiento, es importante tomar algunas medidas para volver gradualmente a la rutina y retomar la actividad física aprovechando estos espacios al aire libre:

- Hay que comenzar poco a poco saliendo a caminar si se ha estado

mucho tiempo sin realizar actividad física y evitar realizar actividades intensas.

- Es fundamental que antes de cualquier actividad física se realice un calentamiento de mínimo 5 minutos y al terminar se dedique el mismo tiempo para estirar.
- Si se ha estado varias semanas sin hacer ejercicio hay que empezar de forma paulatina sin proponerse grandes objetivos o pretender contar con

**EL KIT DE AUTOCUIDADO PARA EJERCITARSE EN ESPACIOS ABIERTOS ESTÁ COMPUESTO POR TOALLAS DESECHABLES, GEL ANTIBACTERIAL, BLOQUEADOR SOLAR, TAPABOCAS Y AGUA.**

el mismo ritmo que se tenía antes del confinamiento. La recomendación del doctor Tovar es empezar con ciertos ejercicios:

- 1. Cardiovascular:** bailar, trotar en el puesto, saltar lazo, subir escaleras.
- 2. Fuerza muscular:** sentadillas usando una silla, flexiones de brazos, flexiones abdominales y tijeras.
- 3. Balance y control corporal:** plancha, ejercicios de estabilidad de espalda y balance.

- Hay que variar los ejercicios y no hacer los mismos de forma continua.

- Es importante descansar y no realizar ejercicio físico todos los días de la semana.
- Hay que acudir al médico si se empieza a sentir cualquier tipo de dolencia de manera permanente.
- Cuidar la alimentación e hidratación antes, durante y después del ejercicio físico.
- Cumplir con todos los lineamientos de bioseguridad del Gobierno para realizar actividad física.

## MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD AL AIRE LIBRE

Antes de salir a realizar alguna actividad física los ciudadanos deben estar preparados cumpliendo con los protocolos de bioseguridad establecidos para salir a las calles y disfrutar de estos espacios abiertos, siguiendo con responsabilidad las instrucciones del Ministerio de Salud que autorizan y permiten ejercitarse al aire libre, como son:

- Llevar un kit de autocuidado (toallas desechables con bolsa plástica para depositarlas una vez usadas, gel antibacterial, bloqueador solar, tapabocas e hidratación con agua) y vestir ropa deportiva de uso exclusivo para las actividades a realizar al aire libre).
- En algunos puntos de acceso de áreas deportivas se instalaron dispositivos para el lavado de manos. Es necesario organizarse por turnos con el fin de que no se presenten aglomeraciones.
- Visitar solamente la zona donde se realizará la actividad física y

evitar que muchas personas confluyan en un mismo punto.

- Las gotas exhaladas por una persona en movimiento son arrastradas principalmente por la corriente de desplazamiento que va detrás de ella. En ausencia de viento fuerte, la distancia social equivalente para caminar / correr / andar en bicicleta es de 2 m (6 pies).
- En la realización de actividad física, algunas de las distancias sociales equivalentes son: 5 m para caminar rápido (4 km/h), 10 m para correr rápido (14,4 km/h), 20 m para ciclismo rápido (30 km/h).
- Alejarse y realizar la práctica en lugares que no se encuentren muy concurridos, evitando así las congregaciones masivas.
- El uso de guantes no es recomendado para la práctica de actividad física; se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables.
- Otros elementos de protección personal no desechables (ropa deportiva, toallas o tapabocas de tela) deberán ser lavados aparte al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.
- El destino final de los implementos utilizados durante la actividad física que sean de un solo uso o desechables (tapabocas o toallas desechables) potencialmente contaminados con sudor o secreción nasal, deben ser eliminados hasta el regreso a casa junto con el resto de residuos producidos en el hogar.
- Hay que tener en cuenta que las estructuras disponibles en los gimnasios de los parques como elementos de tubo, columpios, ruedas, pasamanos, sillas o cualquier otro con el cual las personas tienen contacto constante y directo no pueden ser usados para la práctica de ejercicio.
- Al llegar a casa es clave cambiarse de ropa, limpiar las zapatillas, realizar lavado de manos o, en lo posible, bañarse totalmente después de hacer ejercicio.

EN AUSENCIA DE VIENTO FUERTE, LA DISTANCIA SOCIAL EQUIVALENTE PARA CAMINAR, CORRER O ANDAR EN BICICLETA ES DE DOS METROS.







# Disciplina positiva para una crianza saludable

*LA DISCIPLINA POSITIVA FAVORECE LAS RELACIONES FAMILIARES Y BRINDA A LOS PADRES HERRAMIENTAS PARA ENTENDER EL COMPORTAMIENTO DE LOS HIJOS Y RECONducIRLOS CON AMOR.*

**D**espués de varios meses de estar confinados en casa, con restricciones que no les permiten salir como antes, es posible que niños y adolescentes no puedan describir lo que sienten y presenten conductas inadecuadas exteriorizando su estrés, ansiedad y miedos a través de su conducta.

Los menores echan de menos la vida que llevaban antes, como compartir con sus amigos del jardín o del colegio y disfrutar fuera de sus hogares sin tantas limitaciones como las que han traído las medidas para disminuir la propagación del COVID-19. La tarea de padres y cuidadores es lograr un mayor acercamiento a ellos y orientarlos de la mejor forma posible, en lo cual la disciplina positiva juega un gran papel.

De acuerdo con Patricia González Angulo, especialista en psicología clí-

nica de niños y adolescentes y adscrita a AXA COLPATRIA, la disciplina positiva se basa en el respeto mutuo entre padres e hijos y en el desarrollo de habilidades para la vida.

Para esta especialista es importante que las familias trabajen en formas de vivir que brinden placer y satisfacción, puesto que estamos viviendo una época en la que se exageran las conductas que afectan la convivencia sana, respetuosa y agradable entre adultos y menores.

Por su parte, Julie Mendieta, psicóloga especialista en neurocirugía del Centro de Evaluación Diagnóstica y Rehabilitación Neurocognitiva (Ceren), señala que la disciplina positiva es una metodología educativa que ayuda a la formación de hijos responsables y respetuosos y crea buenos hábitos, permitiendo a su vez entender





## LA DISCIPLINA POSITIVA SE BASA EN EL RESPETO MUTUO ENTRE PADRES E HIJOS Y EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA.



las conductas inadecuadas de los menores al promover actitudes positivas hacia ellos.

Para Mendieta, se trata de educar con amabilidad y con firmeza al mismo tiempo. “Tenemos la cultura de regañar al niño por cosas que no sabe que están mal, lo criamos con miedo e inseguridad; hay que darle una explicación a ese ‘no hagas eso’, para que comprenda cuál es el actuar adecuado”, enfatiza.

En este sentido, en la crianza de los hijos es esencial el establecimiento y mantenimiento de lineamientos no solo funcionales como tender la cama, recoger juguetes, tener orden y cumplir con las tareas, sino el respeto por los límites de los

espacios para actividades individuales y grupales con la familia.

### APRENDER DE LOS ERRORES

Impulsada por diferentes estudiosos del tema como los especialistas Alfred Adler, Jane Nelsen y Lynn Lott, entre otros, la disciplina positiva ha dejado innumerables pautas para la educación. Al respecto, la psicóloga Julie Mendieta destaca el respeto y buen trato al niño o adolescente, comprendiendo las conductas que se dan alrededor del desarrollo.

Otro punto clave es que los chicos puedan aprender de los errores, visualizando las oportunidades sin castigos, al igual que fomentar entre ellos el sentido de comunidad. Un tercer aspecto es alentar al niño a que haga las cosas cada vez mejor, felicitándolo por su esfuerzo, pero sin acostumbrarlo a que todo lo haga por una recompensa física.

Mendieta agrega que con los adolescentes, si de corregir se trata, es fundamental manifestar el interés en dialogar con ellos propiciando un espacio para hablar de las situaciones que los afectan o sobre algo que han hecho y no es lo correcto.

### PILARES DE LA DISCIPLINA POSITIVA

De acuerdo con Joan Durrant, psicóloga clínica especialista en crianza, la disciplina positiva se fundamenta en cuatro pilares de crianza eficaz, esenciales no solo en los primeros años de vida, sino a lo largo del desarrollo de niños y adolescentes:

- Solución de problemas, lo cual involucra la toma de decisiones.
- Comprender cómo piensan y sienten los niños, construyendo una relación respetuosa con ellos.
- Proporcionar calidez para fomentar la confianza en ellos mismos, así como autonomía y estructura, comunicándoles de forma clara, firme, precisa y afectuosa las expectativas, reglas y normas de convivencia.

- Identificar metas claras a largo y corto plazo que sean alcanzables de acuerdo con la edad.

Los anteriores principios son claves para que los padres puedan ayudar a sus hijos en la toma de decisiones, así como también a resolver diferentes situaciones que los afectan.

La crianza, como lo describe Durrant, “no es un destino sino un recorrido. Para cualquier recorrido, necesitamos estar preparados”; de ahí la importancia de implementar en casa la disciplina positiva.

### ENSEÑANZA CON EMPATÍA

De acuerdo con Joan Durrant, autora del libro “Disciplina positiva en la crianza cotidiana”, los siguientes son los principales lineamientos de la disciplina positiva:

- › Se trata de soluciones a largo plazo que desarrollan la autodisciplina de los hijos.
- › Es comunicación clara de sus expectativas, reglas y límites.
- › Es construir una relación de respeto mutuo con ellos.
- › Es enseñarles habilidades a largo plazo.
- › Es incrementar las competencias y confianza para manejar desafíos.
- › Es enseñar cortesía, no-violencia, empatía, autorespeto, derechos humanos y respeto por otros.



# Parejas a prueba

*LA CONVIVENCIA 24 HORAS AL DÍA Y LOS CAMBIOS EN LA VIDA COTIDIANA HAN AFECTADO LAS RELACIONES DE PAREJA Y AUNQUE MUCHAS HAN SALIDO ADELANTE, OTRAS ENTRARON EN CRISIS Y DECIDIERON SEPARARSE.*

**L**a pandemia no ha dejado piedra sobre piedra, dice la psiquiatra Victoria Pérez Restrepo, miembro de la Asociación Colombiana de Psiquiatría, y explica que esto también ha pasado con las relaciones de pareja.

Estar 24 horas juntos, compartir todo el tiempo el mismo espacio, trabajar en la casa, repartirse las tareas del hogar y acompañar a los hijos en sus estudios han sido cambios que han puesto a prueba las relaciones de pareja, y las que más se han afectado, según Pérez, han sido las que tienen entre 30 y 40 años de edad, porque han descubierto que el otro no es como esperaban, que no cumple todas sus expectativas o que la convivencia no resulta tan fácil como creían.

Carlota Rodríguez, psiquiatra experta en temas de pareja, explica que muchos matrimonios lograban llevar bien su relación hasta antes de la pandemia y de la cuarentena porque no pasaban mucho tiempo juntos, estaban en la casa solo cuando llegaban del trabajo y los fines de semana o tenían vidas sociales muy agitadas y entonces

se encontraban pocas veces frente a frente, solos y con todo el tiempo para compartir.

Ahora se han tenido que enfrentar a sus dificultades, a revisar qué sucede entre ellos, a conocer facetas nuevas del otro y a definir cómo pueden convivir en estos momentos. Algunas parejas han logrado encontrar nuevos acuerdos para la convivencia, pero otras han descubierto que realmente ya no hay nada entre ellos y que lo mejor es separarse.

Como afirma la psiquiatra Ana Millán, adscrita a AXA COLPATRIA, “las parejas que venían con equilibrios frágiles se están divorciando porque no soportan estar juntos 24 horas al día. Las que tienen una buena relación se la están gozando, porque disfrutaban la compañía mutua y resuelven los temas cotidianos entre los dos”.

La psiquiatra agrega que para que esta convivencia diaria y el encierro no dañen la relación es importante “tener espacios y tiempos juntos y separados para no terminar la conexión por asfixia emocional y ser respetuosos de los tiempos del otro”.

Precisamente, otros de los factores que han afectado las relaciones de pareja según las expertas han sido no contar con momentos y espacios para estar solos y tener que trabajar en el mismo lugar, lo que ha hecho que se pierda la intimidad y se afecte la individualidad. Como dice Pérez, “estar sometido todo el tiempo a la observación propia y a la del otro trae una cantidad de ajustes y cambios que no son fáciles”.

La psiquiatra Rodríguez, por su parte, explica que antes de la pandemia las personas recibían apoyo,

**EN TIEMPOS DE PANDEMIA MUCHAS PAREJAS SE HAN TENIDO QUE ENFRENTAR A SUS DIFICULTADES, A REVISAR QUÉ SUCEDE ENTRE ELLOS, A CONOCER FACETAS NUEVAS DEL OTRO Y A DEFINIR CÓMO PUEDEN CONVIVIR EN ESTA COYUNTURA.**



amistad y cariño por parte de su círculo cercano de amigos, compañeros de trabajo y familiares, pero con el trabajo en casa y las limitaciones para compartir con otros, muchas han quedado expuestas a esperar que la pareja supla todos estos espacios y eso ha complicado las relaciones.

A esto se suma que muchos de ellos están lidiando con problemas económicos, con familiares enfermos o con padres aislados y con mayor riesgo de contraer COVID-19.

### ES HORA DE FIJAR ACUERDOS

Para solucionar los conflictos, las expertas recomiendan que las parejas establezcan acuerdos en varios sentidos. En primer lugar, es importante que cada uno tenga un espacio propio para trabajar y que se respeten; en se-

**ES IMPORTANTE QUE CADA MIEMBRO DE LA PAREJA TENGA UN ESPACIO PARA TRABAJAR, QUE SE REPARTAN LAS TAREAS DEL HOGAR EN FORMA EQUITATIVA, ASÍ COMO EL CUIDADO DE LOS HIJOS Y PROCURAR TENER MOMENTOS EN QUE CADA UNO ESTÉ SOLO PARA NO TERMINAR LA CONEXIÓN POR ASFIXIA EMOCIONAL.**

gundo lugar, repartirse las tareas del hogar en una forma equitativa, así como el cuidado de los hijos y, en tercer lugar, procurar tener momentos en que cada uno esté solo, como por ejemplo salir a caminar un rato.

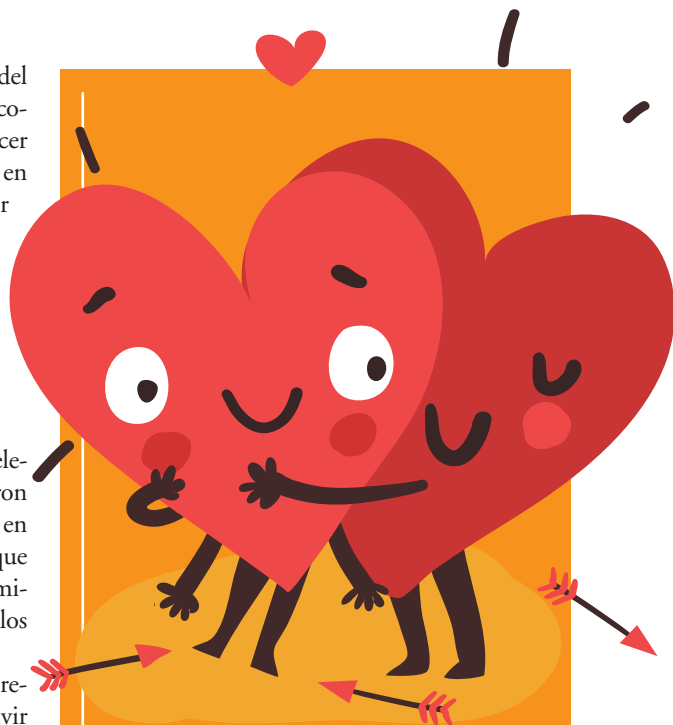
Esta organización de la vida diaria ayuda también a organizar la mente y de esta manera se reducen la ansiedad y el estrés, lo que permite que las relaciones sean más armónicas.

Los acuerdos también son relevantes para las parejas que decidieron separarse, ya sea porque entraron en crisis durante la pandemia o porque habían tomado la decisión de terminar con la relación y la cuarentena los obligó a posponerla.

En estos casos deben establecer reglas para decidir cómo van a convivir mientras llega el momento en que cada uno tome su rumbo porque muchas parejas no han podido separar a la familia en la pandemia o ya no tienen los recursos económicos para vivir de forma independiente y, por lo tanto, deben tratar de fijar normas que les permitan estar juntos sin hacerse daño a ellos ni a los hijos, en el caso de que tengan.

### CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Contar con la orientación de un tercero que pueda ver a la pareja desde afuera puede ser de gran ayuda en estos momentos, ya sea para terminar la relación o para definir cómo seguir adelante. Las expertas consultadas explican que las crisis también son oportunidades para encontrar soluciones a problemas que tal vez no se habían analizado antes, y que el proceso de terapia con un profesional experto en relaciones puede ser una gran oportunidad para fortalecer la relación. Sin embargo, si la decisión es seguir por caminos distintos, la orientación también puede servir para acordar cómo se hará la separación y cómo vivirán hasta cuando llegue este momento.



### PAREJAS JÓVENES EN LUNA DE MIEL

La psiquiatra Victoria Pérez indica que muchas de las parejas jóvenes han disfrutado la pandemia porque han aprovechado las cuarentenas para vivir juntos por primera vez como un ensayo temporal y al saber que no es algo definitivo, lo han tomado muy bien. Ambos saben que la convivencia tendrá un punto final y que en cualquier momento el otro puede regresar a su casa, con lo cual no han tenido conflictos, sino que han aprovechado el momento para vivir tiempos románticos.





# La tecnología, aliada de los más longevos



*LA TECNOLOGÍA HA SIDO UNA ALIADA DE LOS ADULTOS MAYORES DURANTE ESTA ÉPOCA DE PANDEMIA Y A PESAR DEL AISLAMIENTO OBLIGATORIO, MUCHOS DISPOSITIVOS COMO EL CELULAR SE HAN CONVERTIDO EN SU HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN Y LA VENTANA QUE LOS CONECTA CON EL MUNDO EXTERIOR.*

**A**unque la mayoría de las personas mayores de 65 años están familiarizadas con los medios tecnológicos, pocas hacen un uso integral de todas las ventajas que pueden brindarles estas herramientas. Algunos deben apoyarse en sus familiares que les ayudan a manejar los diferentes dispositivos y medios virtuales, lo cual ha fortalecido las redes de apoyo, pero en otros casos en los que el adulto mayor no cuenta con familiares cercanos el acceso a la tecnología ha sido más difícil.

Otro obstáculo o barrera de acceso de este grupo al mundo digital son las alteraciones visuales, el déficit auditivo o cognitivo (pérdidas relacionadas con la memoria, la atención y el aprendizaje), que limitan el uso de los dispositivos por parte de muchas personas de este grupo poblacional.

Adicionalmente, un factor que también influye es el acceso a conexiones de internet robustas y a aparatos

adecuados. Por todo esto resulta fundamental avanzar junto a los adultos mayores en su integración al mundo digital; explicarles de manera didáctica cómo sacarles el máximo provecho a dispositivos como los celulares y las tabletas, cómo interactuar en las redes sociales y también cuáles son los riesgos de seguridad que se pueden correr, por ejemplo, al entregar información bancaria o datos personales.

## ESTIMULACIÓN Y ESPARCIMIENTO

Teniendo en cuenta que para las personas de la tercera edad el aislamiento era estrictamente obligatorio, las herramientas virtuales se convirtieron en un factor protector para que pudieran mantener el vínculo con sus seres queridos, familiares y amigos.

**RESULTA FUNDAMENTAL AVANZAR JUNTO A LOS ADULTOS MAYORES EN SU INTEGRACIÓN AL MUNDO DIGITAL Y EXPLICARLES DE MANERA DIDÁCTICA CÓMO SACARLES EL MÁXIMO PROVECHO A LOS DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS.**

Muchos se comunican con sus nietos, sobrinos o con su familia a través de WhatsApp, Instagram o Facebook.

Según la psicóloga especialista en psicología clínica, Lina Puentes Flórez, dicha situación también “favorece y fortalece la estimulación cognitiva y el disfrute de las actividades de esparcimiento; es por eso que el hecho de poder enseñarles las herramientas donde puedan ver sus programas favoritos, escuchar las canciones que les gustan, leer sus libros de preferencia o acceder a cualquier actividad que les interese genera en ellos bienestar y mejora la calidad de vida que por esta situación se ha afectado considerablemente”.

Puentes asevera que desde el área de la salud se está promoviendo que las personas de la tercera edad mantengan la adherencia a los tratamientos, a los seguimientos médicos y a las consultas especializadas para que no se presente ninguna alteración o crisis que afecte su salud física o mental.

Es por esto que en esta coyuntura las teleconsultas y la telemedicina vienen ganando terreno y han garantizado los acompañamientos que las personas mayores necesitan en una época cargada de incertidumbre, alteraciones emocionales y soledad.

Por otro lado, en muchas especialidades de la salud se han garantizado controles más continuos para las per-



sonas de la tercera edad, mejorando los obstáculos de la movilidad, programación del tiempo y planeación de los costos que conllevaban las consultas presenciales.

“Refiriéndonos específicamente a las consecuencias en la salud mental

que genera el hecho de desenvolvernos psicosocialmente en una pandemia, tanto los familiares como los profesionales de salud debemos comprender que se trata de un cambio al que los adultos mayores no están acostumbrados, lo cual conlleva un proceso adaptativo. Por ende, debe-

mos orientar adecuadamente cómo se desarrollan dichas consultas”, indica la psicóloga Puentes.

Entre las lecciones y aprendizajes que ha dejado la pandemia se destaca el esfuerzo para que las personas mayores de 65 años entren al mundo tecnológico de la manera más amigable posible, con el acompañamiento de todo su núcleo familiar y de apoyo.

ENTRE LOS APRENDIZAJES QUE HA DEJADO LA PANDEMIA SE DESTACA EL ESFUERZO PARA QUE LAS PERSONAS MAYORES ENTREN AL MUNDO TECNOLÓGICO DE LA MANERA MÁS AMIGABLE POSIBLE, CON EL ACOMPAÑAMIENTO DE SU NÚCLEO FAMILIAR Y DE APOYO.

### MÁS CONECTADOS

Las siguientes son las principales razones que impulsan a los adultos mayores a estar más conectados:

- › **Emocionales.** Necesitan potenciar sus vínculos con los demás, llámese familiares cercanos, familiares lejanos, amigos y conocidos, entre otras vinculaciones.
- › **Servicios.** Motivos relacionados con el acceso a la salud, la alimentación y el esparcimiento.
- › **Trámites.** De cualquier índole administrativa y/o procesos pensionales.
- › **Motivacionales.** Relacionadas con el disfrute de actividades de agrado, ocio y bienestar.



# Visitas con precaución

*A LA HORA DE RECIBIR EN CASA A NUESTROS FAMILIARES, AMIGOS O A UNA VISITA OBLIGADA COMO LA DE UN MÉDICO ES CLAVE TENER UN PROTOCOLO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ESPACIOS, ASÍ COMO UNA SERIE DE PAUTAS DE BIOSEGURIDAD Y PROTECCIÓN.*

**L**a cuarentena estricta generó trastornos de ansiedad, depresión y miedo entre muchas personas, en parte por el temor al contagio, pero también por la sensación de soledad que produjo, sobre todo en culturas como la colombiana, en las que el encuentro físico entre la familia y los círculos cercanos es de gran importancia.

LA PRINCIPAL RECOMENDACIÓN PARA LOS VISITANTES ES QUE SI SE SIENTEN CON ALGÚN SÍNTOMA RELACIONADO CON LA ENFERMEDAD ES MEJOR QUE POSPONGAN LA VISITA Y SE QUEDEN EN CASA.

Por tal motivo, luego de seis meses de cuarentena controlada, la mayoría de las personas ha retomado sus principales rutinas, entre ellas las visitas en y fuera de casa. Sin embargo, aunque esta actividad social es permitida, puede convertirse en una decisión desacertada y con gran impacto para toda la familia si no se siguen los lineamientos de bioseguridad para prevenir el contagio del COVID-19.

Aunque la principal recomendación de los médicos es evitar las visitas a toda costa o cumplir con las realmente indispensables, queda al albedrío de cada persona tomar la decisión pensando en sus impactos, así como conocer y aplicar los protocolos necesarios.

“Pensar que porque se puede salir a las calles no hay COVID-19 es un gran riesgo; el virus no desapareció mágicamente y tenemos que apren-

der a convivir con él mientras sale la vacuna. Por lo tanto, las medidas de prevención corren por cuenta de cada una de las personas; un descuido puede traer un rebrote”, resalta la psicóloga Jacqueline Bustamante, adscrita al directorio médico de AXA COLPATRIA.





Algunos médicos consideran que ante las cifras de contagios y fallecimientos, la mejor recomendación es la abstención. “No salga si no lo necesita, hay amores que matan”, señala a su turno el neumólogo Rubén Darío Contreras de AXA COLPATRIA.

## ANTES DE SALIR

La principal recomendación para los visitantes es que si se sienten con algún síntoma relacionado con la enfermedad (fiebre, tos, dolor de garganta, diarrea) es mejor quedarse en casa y postergar la visita. Y si se encuentran bien, es adecuado preguntar por el estado de salud de los miembros de la familia que van a visitar, si hay niños y ancianos o alguno está en tratamiento oncológico.

Después de este primer filtro, el visitante debe revisar que cuenta con todos los elementos de bioseguridad y cumplir con las medidas básicas que recomienda el Ministerio de Salud como portar el tapabocas/careta, llevar gel antibacterial y alcohol.

Otra recomendación antes de salir es tomarse la temperatura, así no se sienta indispuerto, y lavarse las manos, acción que deberá repetir cada vez que toque un objeto externo.

Para el anfitrión, es clave definir el lugar en donde se mantendrá la reunión; lo ideal es que se acuda a una terraza o balcón para que la casa esté aireada, pero si se trata de un espacio cerrado, lo aceptable es que se reúna a un número reducido de personas —así se permitan hasta 10— y mantener las ventanas abiertas.

## DURANTE LA VISITA

El protocolo de los epidemiólogos incluye que el anfitrión haya dispuesto un tapete a la entrada de su vivienda, alcohol para aplicar en los zapatos (preferiblemente dejarlos cerca de la puerta), gel antibacterial y un recipiente para los desechos. Para mayor seguridad, el invitado usará sus elementos de bioseguridad cuando ingrese.

Otras importantes medidas de prevención mientras dura la visita son:

## LOS CUIDAMOS PORQUE LOS QUEREMOS

La psicóloga Jacqueline Bustamante considera que una forma de expresarles a nuestros familiares que los queremos es dejándoles claro que las medidas de protección se implementan por el bien de todos. La especialista advierte que lo más probable es que la vacuna no esté en Colombia a disposición de todos sino hasta el año próximo. Por ello recomienda aprender a manejar los sentimientos, pues no solo con la presencia física se manifiesta el amor a los familiares, y la virtualidad es una herramienta fundamental para mantener la cercanía.

Señala también que no se debe aceptar el *bullying* de personas desinformadas que presionan para que otros salgan. “Debemos acudir a nuestra madurez para ser conscientes de que esta situación es muy seria y ha cobrado muchas vidas”. Además, recuerda que en los países que se han descuidado han aparecido rebrotes.



- Lo ideal es que se mantenga la distancia mínima de un metro entre los asistentes, evitar el contacto físico y usar el tapabocas debidamente. También es clave lavarse las manos cada vez que tome algún objeto o usar el antibacterial.
- Si se ofrecen comidas o bebidas debe destinarse una vajilla aparte de la que usa la familia; otra opción es tener platos, vasos y servilletas desechables. Y aunque parezca obvio, no deben compartirse la comida ni las bebidas, así haya mucha confianza.
- Mientras se come o bebe debe mantenerse la distancia y evitar que invitados y anfitriones queden frente a frente.
- Es clave fijarse qué elementos de la casa tocan los visitantes para limpiarlos de forma posterior, y no sobra advertir que no se aconseja prestar el celular o el teléfono fijo, un medio considerado como de gran riesgo para el contagio.
- En los baños los expertos aconsejan disponer de toallas desechables y no de tela para el lavado de manos.

## DESPUÉS DE LA VISITA

- El anfitrión debe limpiar y desinfectar el espacio donde se ubicó el

invitado o si es una persona que ayuda con el mantenimiento del hogar, donde haya puesto sus manos: muebles, pared, interruptores, ventanas y baños, entre otros.

- Seguir la ruta de la estancia de los invitados es clave para la desinfección. Si usó algún elemento de la vajilla, este debe ser lavado con agua caliente, preferiblemente, y si se sirvió en platos desechables, estos deben ser arrojados a la basura de inmediato.
- Lavarse las manos, tal y como recomienda el protocolo, es una acción constante durante y después de las visitas. Esta es la primera regla que aparece en todos los lineamientos de la OMS y del Ministerio de Salud. “Hacerlo frecuentemente reduce hasta en un 50% el riesgo de contraer coronavirus”.

Y para mayor prevención, lo que recomienda MinSalud es cubrirse con la parte interna del codo al estornuar, limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, y ventilar los espacios.

Para la persona que limpiará la casa de forma posterior a la visita se recomienda el uso de guantes, los cuales deben ser retirados siguiendo el protocolo que advierte no tocar la parte externa de estos elementos de protección, así como el tapabocas.

Cuando la visita no es familiar o de amigos, sino para prestar un servicio de mantenimiento o médico, el protocolo sigue siendo el mismo. Antes de acceder a la visita presencial, los galenos recomiendan acudir a las consultas virtuales para prevenir el contagio.

# Optimismo en tiempos difíciles

*HACER ACTIVIDAD FÍSICA, MANTENER RUTINAS Y TENER HORAS DE ESPARCIMIENTO PUEDE SER DE GRAN AYUDA PARA SENTIRSE CONFIADO Y OPTIMISTA.*

**V**er noticias una sola vez durante el día, hacer actividad física y dejar tiempo para entretenerse y descansar son actividades y herramientas que pueden ayudar a conservar un buen estado de ánimo en estos tiempos difíciles.

Con la pandemia, la vida de muchas personas se ha complicado porque han estado encerradas, han debido aprender a trabajar desde casa, tienen problemas económicos o de pareja o algunos de sus familiares o conocidos han contraído COVID-19. A todo esto se suma la incertidumbre sobre el futuro y el miedo constante a contraer el virus.

Este escenario está afectando la salud emocional y mental de la población. Algunos consejos que brinda la psiquiatra Ana Millán, adscrita a AXA COLPATRIA, para evitar trastornos de depresión o ansiedad son “realizar un esfuerzo por balancear los tiempos de trabajo, familia y descanso. Dormir y comer con horarios y no tomarse la vida con demasiada rigidez, porque precisamente los cambios miden la flexibilidad de la persona para no caer en crisis de ansiedad o depresión”.

La psiquiatra explica que para sentirse mejor y llevar una vida tranquila en medio de esta coyuntura, lo primero que se debe hacer es entender que se trata de una situación provisional. Y segundo, aceptar que es algo que no se eligió, sino que fue impuesto, lo cual facilita entender cómo ejercer el

**LA MEJOR MANERA DE ENFRENTAR EL MIEDO AL CONTAGIO ES CONOCER EN QUÉ CONSISTE EL VIRUS A TRAVÉS DE FUENTES SERIAS DE INFORMACIÓN.**

autocuidado y saber qué puede controlarse y qué no.

Una vez se ha entendido la realidad, es importante hacer uso de las herramientas que siempre le han ayudado a vivir mejor o descubrir algunas nuevas como hacer ejercicio, practicar yoga, pintar, meditar y escuchar música. Durante estos tiempos de pandemia es muy importante no dejar de lado estas actividades porque brin-







### PEDIR AYUDA

Las personas no deben tener miedo de pedir ayuda profesional si sienten que no están bien emocional o mentalmente; por el contrario, la atención de un experto a tiempo puede evitarles mayores complicaciones y ayudarles a vivir mejor su día a día. Es importante vencer el estigma hacia la consulta con un psicólogo o con un psiquiatra, puesto que sus servicios son de gran ayuda para cualquier persona que tenga una dificultad emocional y todos los seres humanos pueden atravesar esta situación.

Muchas veces el tratamiento consiste en sesiones de terapia durante las cuales la persona se conoce mejor, entiende su problema, toma consciencia de este, sana sus dolores y vive mejor su día a día. Las psiquiatras Rodríguez y Millán coinciden en que muchas veces las personas creen que pueden manejar solas todos sus problemas y esto no es posible. “Lo primero que debe hacerse es diagnosticar el problema y luego buscar ayuda y no pensar que uno solo puede resolver todo, para eso existen todas las ayudas terapéuticas y psiquiátricas que promueven la salud mental”, asegura Ana Millán.

### INFORMACIÓN SERIA Y OPORTUNA

Una de las razones por las cuales las personas no se sienten tranquilas es el miedo que está muy presente en esta pandemia, ya que siempre existe el riesgo de contagio. La mejor manera de enfrentar este miedo es conocer en qué consiste el virus a través de fuentes serias de información como entidades médicas o la página del Ministerio de Salud, y aprender cómo se ejerce el autocuidado. También es importante reducir el tiempo de exposición a las noticias a solo una vez al día.



dan bienestar, relajan y ayudan a que la persona se sienta bien y conserve el optimismo en momentos difíciles.

### IR PASO A PASO

Según la psiquiatra Carlota Rodríguez, “la consulta psiquiátrica se ha disparado” y son muchas las personas que presentan ansiedad y depresión en este momento. La especialista asegura que para manejar momentos críticos lo mejor es vivir el presente y manejar el aquí y el ahora. “Cuando la persona piensa todo el tiempo en el futuro, comienza a sentirse ansiosa y esto no la ayuda; por el contrario, solo produce miedo, angustia y estrés”.

Las personas que están estresadas no piensan bien, por eso no siempre pueden ser positivas, así que lo mejor para ver el mundo con tranquilidad es reducir el estrés. Para ello puede ser muy útil salir a caminar, realizar trabajos manuales como tejer, pintar o colorear mandalas, así como meditar o practicar yoga. Existen muchas aplicaciones que se pueden bajar al celular para meditar, relajarse o escuchar música tranquila como sonidos de agua o mantras de yoga. Cuando la persona se relaja piensa mejor y ve el lado positivo de la vida.

**ES IMPORTANTE VENCER EL ESTIGMA HACIA LA CONSULTA CON UN PSICÓLOGO O PSIQUIATRA PUESTO QUE SUS SERVICIOS SON DE GRAN AYUDA PARA CUALQUIER PERSONA QUE TENGA UNA DIFICULTAD EMOCIONAL.**

# Teletrabajo saludable

*CREAR ESPACIOS ADECUADOS PARA TRABAJAR, ESTABLECER UN HORARIO, HACER PAUSAS ACTIVAS Y TENER UNA BUENA POSTURA, SON ALGUNAS DE LAS CLAVES PARA NO DESCUIDAR SU SALUD MIENTRAS TRABAJA DESDE CASA.*

**E**l teletrabajo contribuye al logro de ese equilibrio entre la vida personal y laboral. Sin embargo, para que sea exitoso requiere disciplina. Hoy, el hecho de que muchas personas estén trabajando desde casa debido a la pandemia significa una mayor responsabilidad, aún más cuando gran parte de los miembros de la familia, incluidos los niños, deben permanecer en sus hogares.

De acuerdo con Constanza González Sánchez, terapeuta ocupacional adscrita a AXA COLPATRIA, es necesario hacer el teletrabajo de forma organizada. “Se debe establecer una rutina en donde se determine un horario laboral, tal y como se hacía cuando había que desplazarse a otro lugar a realizar las respectivas funciones y, muy importante, sacar tiempo para las pausas activas”, dice González.

De acuerdo con la terapeuta, los descansos entre labores y las pausas activas mejoran la productividad, además de prevenir lesiones osteomusculares. Teniendo en cuenta que se está en casa, se recomienda organizar espacios en el marco de la rutina laboral para tomarse la merienda en familia, realizar una actividad distinta

que permita separarse del trabajo por unos instantes, y si se tienen hijos en la casa, hacerlos partícipes de las pausas activas.

En este sentido, Martha Julieta Ramírez Martínez, subdirectora de seguridad, salud en el trabajo y gestión ambiental de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, explica que las pausas activas contribuyen a la salud de las personas, evitando algunas afecciones como el síndrome del túnel carpiano, la fatiga visual y el estrés, entre otras. La especialista indica que estas pausas pueden realizarse durante 15 o 20 minutos cada dos horas, dirigiendo ejercicios para las partes del cuerpo que requieran trabajarse, siendo importante realizar algunos para el cuello, las manos, la espalda, los hombros, los miembros inferiores, los ojos y hasta para el oído, entre otros.

Por su parte, el médico Jaime Sánchez Cortés, especialista en sistemas de gestión en seguridad y salud en el trabajo de Healthy Skin, señala en cuanto a los ejercicios a realizar durante las pausas activas, que además de desarrollarse con el acompañamiento de la empresa, también pue-

den realizarse por iniciativa propia, apoyándose en sitios web especializados que ofrecen distintas alternativas teniendo en cuenta la condición de cada persona.

## SANA CONVIVENCIA

La especialista en salud ocupacional Martha Julieta Ramírez indica que es muy importante fortalecer la salud mental, a lo cual contribuye además del ejercicio, la alimentación balanceada, mantener relaciones positivas, espacios para relajarse y para el esparcimiento como leer temas que nos interesan, jugar con los hijos, tener pasatiempos y, en general, hacer cosas que nos agraden.

Al respecto, el doctor Sánchez señala la importancia de controlar el estrés y la ansiedad, que se generan no



**LAS PAUSAS ACTIVAS PUEDEN REALIZARSE DURANTE 15 O 20 MINUTOS CADA DOS HORAS, DIRIGIENDO EJERCICIOS PARA LAS PARTES DEL CUERPO QUE REQUIERAN TRABAJARSE COMO EL CUELLO, LAS MANOS, LA ESPALDA, LOS HOMBROS, LOS MIEMBROS INFERIORES, LOS OJOS Y EL OÍDO.**



solo por el trabajo, sino también porque el confinamiento y los espacios reducidos en los hogares pueden desencadenar distintas situaciones que requieren establecer normas de convivencia.

Sánchez, quien también es especialista en medicina alternativa, reconoce que el uso de algunas plantas medicinales en la preparación de infusiones aromáticas contribuye al bienestar de los trabajadores, ya que por su origen natural, ofrecen distintos beneficios.

Así, recomienda la manzanilla para la ansiedad, pues sirve para tratar cualquier desorden nervioso; el toronjil para el estrés debido a su propiedad relajante, además de funcionar cuando se ha hecho esfuerzo físico pues alivia la tensión muscular;

la albahaca para combatir estados de apatía o desgano, ya que ayuda a incrementar los niveles de energía y, por último, el romero para el cansancio físico y mental.

Por otra parte, el uso de los audífonos se convirtió en una constante debido a las reuniones virtuales de trabajo. Jonathan Bareño, fonoaudiólogo de Medel, hace énfasis en la importancia de limitar el uso en el tiempo de los audífonos y recomienda no poner el volumen máximo, sino hasta un punto medio, así como también usarlos máximo por 30 minutos para evitar la fatiga auditiva.

El teletrabajo, que sigue en aumento en el país para muchas profesiones y oficios, se convierte en una opción ideal que ayuda a mejorar la calidad de vida de quienes se desempeñan en esta modalidad si se hace de forma organizada y se siguen pautas para su desempeño de forma saludable.

## DISCIPLINA Y SALUD VAN DE LA MANO

- › Respete los tiempos de entrega de sus tareas teniendo presentes sus funciones centrales.
- › Determine horarios y hábitos estrictos estableciendo una rutina diaria, a lo cual le ayudará, poner el despertador, organizar su presentación personal y desayunar antes de iniciar su jornada laboral.
- › **Desconexión laboral.** Establezca un horario para finalizar labores y concentrarse en otras actividades de su hogar o académicas y hasta para el ocio.
- › **Cuente con espacio adecuado para trabajar.** El desorden o la asociación de sus obligaciones laborales con otras ocupaciones puede generar desconcentración, así que establezca un lugar donde pueda trabajar con tranquilidad, con buena iluminación y un puesto de trabajo apropiado.
- › **Separe el ocio de las obligaciones laborales.** Determine tiempos para el trabajo y el esparcimiento.
- › **Evite una vida sedentaria.** Realice pausas activas para evitar problemas de salud. Según su estado físico, revise la posibilidad de hacer caminatas u otros ejercicios al aire libre y con los protocolos adecuados de bioseguridad.
- › **Haga pausas para comer o estirar los músculos.**

Los dolores pueden aparecer si se está mucho tiempo en la misma posición. Determine cuáles serán sus pausas y qué ejercicios puede realizar para oxigenar su mente y su cuerpo.

› **Muy importante, contar con el apoyo de quienes conviven con usted.** La familia debe contribuir a respetar los espacios laborales y comprender que la modalidad de teletrabajo no cambia sus responsabilidades. Y si tiene hijos pequeños o adolescentes en casa, establezca con ayuda de sus familiares o cuidadores la rutina para ellos y también saque un espacio para supervisarla.

› **No descuide su salud.** Prográmesese y dedique tiempo a la prevención y control de afecciones; recuerde que actualmente puede acceder al servicio médico a través de las teleconsultas.

› **Organización del puesto de trabajo.** Cuente con los elementos apropiados para el desarrollo de sus labores y evite sobrecargar un tomacorriente con diferentes aparatos. Organice los dispositivos en el espacio que ha dispuesto para desarrollar su trabajo.

HAY QUE ESTABLECER UNA RUTINA EN DONDE SE DETERMINE UN HORARIO LABORAL, TAL Y COMO SE HACÍA CUANDO HABÍA QUE DESPLAZARSE A OTRO LUGAR A REALIZAR LAS FUNCIONES RESPECTIVAS.



# Planifique su viaje en esta temporada

*COMIENZAN LAS VACACIONES Y MUCHAS FAMILIAS, AGOBIADAS POR LARGOS MESES DE ENCIERRO, ESTÁN ANSIOSAS POR EMPACAR MALETAS. TENGA EN CUENTA LAS MEDIDAS Y PROTOCOLOS QUE DEBE CUMPLIR PARA DISFRUTAR DE UN VIAJE SIN CONTRATIEMPOS.*

**C**olombia se encuentra en una nueva fase de reapertura tras finalizar las etapas de cuarentena. A esta reanudación económica el Gobierno Nacional la denominó “aislamiento selectivo con distanciamiento individual responsable”, que les permite a los ciudadanos disfrutar de viajes turísticos en las diferentes ciudades y municipios del país.

En ese sentido, hay que tener en cuenta varias medidas y protocolos de bioseguridad que deben seguirse y respetarse en esta etapa. De acuerdo con el Ministerio de Salud, para los viajes terrestres las terminales “deben estar dotadas de manera constante y

suficiente de papel higiénico, agua potable, jabón y toallas desechables para el lavado de manos, así como dispensadores de gel antibacterial”, manifiesta Claudia Milena Cuéllar, directora (e) de Promoción y Prevención del Ministerio de Salud. Igualmente, se deberá cumplir con las normas de distanciamiento social, así como con el control en el aforo de las salas de espera y el uso obligatorio del tapabocas.

Entre tanto, para los viajes por vía aérea, es muy importante tener en cuenta qué rutas están habilitadas y cuáles aerolíneas están operando esos destinos, así como los lineamientos contemplados en la Resolución 1517 de 2020. Esta medida establece que solo para los departamentos con una tasa de contagio de COVID-19 menor a 1.000 por 100.000 habitantes, y cuya principal vía de acceso desde otros departamentos sea la aérea, “se pedirá a las personas mayores de siete años antes del embarque la presentación del resultado de la prueba para la detección de COVID-19, la cual debe ser negativa, con una validez no mayor a 48 horas”, expli-

ca Cuéllar. Estos departamentos son Vaupés, Vichada, Guainía y la isla de San Andrés.

## PLAYAS SEGURAS

También es importante destacar que las personas que presenten síntomas respiratorios o gastrointestinales no podrán viajar, según el lineamiento nacional para la reapertura de vuelos. Por otra parte, el protocolo establecido para el ingreso a las distintas playas del país establece que es necesario tener en cuenta que “el uso de tapabocas es obligatorio, excepto al ingresar al

EN LA NUEVA NORMALIDAD SE PODRÁ IR A CUALQUIER PARTE DEL PAÍS, PERO SE DEBE TENER EN CUENTA QUE ES INDISPENSABLE CUMPLIR CON TODOS LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD COMO EL USO DEL TAPABOCAS, EL LAVADO DE MANOS, EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y EL AUTOCUIDADO.

agua; se debe establecer un protocolo de limpieza y desinfección de manos para el ingreso a las playas; queda restringido el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas en estas zonas; el horario de apertura de la playa será de 6:00 a.m. a 5:00 p.m. y se prohíben las reuniones y aglomeraciones en estas áreas”, indica Cuéllar.

En esta nueva normalidad se podrá ir a cualquier parte del país, pero se debe tener en cuenta que es indispensable cumplir con todos los protocolos de bioseguridad como el uso del tapabocas, el lavado de manos, el distanciamiento social y el autocuidado para evitar la propagación del coronavirus y la implementación de nuevas cuarentenas.

### RECOMENDACIONES PARA VIAJAR

- › Uso adecuado del tapabocas.
- › Distancia mínima de dos metros en todas las instalaciones de la terminal aérea y de transporte.
- › Si viaja por vía aérea recuerde que no se permitirá el ingreso de acompañantes que vayan a despedir a los viajeros y que cada pasajero deberá estar registrado en la aplicación CoronApp.
- › En el aeropuerto limite el contacto con las superficies que se tocan con frecuencia como pasamanos, botones en el ascensor y paneles táctiles. Si tiene que tocar estas superficies use desinfectante para manos o lávese las manos cuando termine.

### SI VIAJA POR CARRETERA

- › Planee detenerse lo menos posible, pero deje de conducir si tiene sueño.
- › Asegúrese de llevar tapabocas de tela, antibacterial y pañitos desinfectantes en un lugar accesible para que los pueda usar durante el viaje.
- › Prepare comida y agua para llevar e incluya alimentos no perecederos que pueden serle útiles en caso de acceso limitado a restaurantes y supermercados.
- › Si necesita llenar el tanque con gasolina limpie las manijas o botones con un paño con desinfectante antes de tocarlos. Luego de llenar el tanque use desinfectante para manos. Cuando llegue a su destino use agua y jabón para lavarse las manos por lo menos durante 20 segundos.

### ANTES DE EMPACAR MALETAS

- › Averigüe primero a dónde puede viajar sin problema. Recuerde que hay muchos municipios con restricciones por bioseguridad, así como hoteles, playas y sitios turísticos con limitaciones para su uso.
- › Tenga en cuenta que las restricciones pueden cambiar rápidamente dependiendo de las condiciones locales. Al acercarse la fecha de su viaje verifique si hay actualizaciones.

AL MOMENTO DE PLANEAR SU SALIDA AVERIGÜE PRIMERO A DÓNDE PUEDE VIAJAR SIN PROBLEMA. RECUERDE QUE HAY MUCHOS MUNICIPIOS CON RESTRICCIONES POR BIOSEGURIDAD, ASÍ COMO HOTELES, PLAYAS Y SITIOS TURÍSTICOS CON LIMITACIONES PARA SU USO.



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



### Parque Explora

Cómo hacer una casa plegable con material reciclado o una huerta urbana. Estos son los talleres que Explora brinda a toda la familia para que puedan interactuar y programarse desde casa.  
<https://parqueexplora.org/encasa>



### Cultura a la carta

Actividades para leer en familia, talleres de cuerpo, ritmo y música, clubes de dibujo, acceso a libros, discos y películas de forma gratuita y exposiciones virtuales son algunas de las opciones que ofrece BibloRed, la Red Distrital de Bibliotecas Públicas de Bogotá.  
<https://www.biblored.gov.co/>



### Música sin fronteras

Ante las restricciones para realizar eventos masivos, los conciertos virtuales se han convertido en una de las opciones más utilizadas en la nueva normalidad. Prográmese desde su hogar con Radiónica para escuchar lanzamientos, festivales de música y conciertos de artistas locales e internacionales.  
<https://www.radionica.rocks>



### Teatro en vivo

Teatro en Casa permite disfrutar desde el hogar la esencia del teatro en vivo. Bajo este formato, cada función se lleva a cabo en tiempo real, con actores en vivo quienes al finalizar el show podrán compartir un momento íntimo con los espectadores para conversar y comentar sobre la obra. Esta actividad es organizada por TuBoleta y Bizarro.  
<https://tuboleta.com>



# Servicios de Salud en casa

## ► Toma de muestras de exámenes de laboratorio a domicilio Se agenda llamando al 307 7089 en Bogotá

Servicio prestado a través de Emermédica, con las mismas tarifas de bono de nuestros Centros de Especialistas Médicos, sin incremento por la cantidad de muestras solicitadas y con la posibilidad de recibir la orientación de un profesional de la salud respecto a los resultados. Servicio solo para Bogotá. Aplican condiciones.

## ► Consulta domiciliaria Se agenda llamando al 423 5750 en Bogotá y 01 8000 515 750 en el resto del país.

Aplica para planes de medicina prepagada y pólizas de plan Alterno y Ambulatorio. Aplican condiciones.

## ► Farmacia a domicilio Se solicita llamando al 307 7089 en Bogotá o 01 8000 117 098 en el resto del país.

Entrega de productos de farmacia de manera rápida y segura, las 24 horas del día, sin costo por compras superiores a \$30.000 o por solo \$5.000 si la compra es de un costo menor.

Disponible a nivel nacional, en las ciudades de cobertura de nuestro aliado Emermédica.





# Teleconsulta

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

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

Solicítala a través de cualquier de estos medios:



**Portal de clientes**, opción Programa una cita.



**App AXA COLPATRIA/salud**, opción Citas médicas.



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

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

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

Aplican condiciones.

## 2. Con otros profesionales de la red adscrita



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

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

## 3. Prioritaria con Medicina General



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

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

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